



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN  
VOCACIONAL**

**TEMA:**

**“USO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO FACTOR DE PRODUCCIÓN DE UNA BUENA SALUD MENTAL EN LOS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO NACIONAL ATAHUALPA”**

Trabajo de Grado previo a la obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación en la Especialidad de Psicología Educativa y Orientación Vocacional.

**AUTORA:** Maynaguez Canacuan Sandra Patricia

**DIRECTOR:** Dr. Gabriel Echeverría Vaca

Ibarra, 2015



## ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado con satisfacción participar como director de Trabajo de Grado titulado **“USO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO FACTOR DE PRODUCCIÓN DE UNA BUENA SALUD MENTAL EN LOS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO NACIONAL ATAHUALPA”** trabajo realizado por la señorita egresada: Maynaguez Canacuan Sandra Patricia, previo a la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación en la Especialidad de Psicología Educativa y Orientación Vocacional.

Al ser testigo presencial y corresponsable director del desarrollo del presente trabajo de investigación, certifico que reúne los requisitos y meritos suficientes para ser sustentado públicamente en el tribunal que sea designado oportunamente.

Esto es lo que puedo certificar por ser justo y legal.



**DR. GABRIEL ECHEVERRÍA VACA**  
**DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO**

## **DEDICATORIA**

Mi Trabajo de Grado lo dedico a mi Dios todo poderoso, por darme la vida la salud y por guiarme por un buen camino y por no abandonarme cuando más lo he necesitado.

A mi familia, especialmente a mis padres que son mis pilares fundamentales en mi vida y gracias a ellos ahora puedo culminar con mi carrera y mi sueño anhelado a mis hermanos/as y sobrinos que son la parte más importante en mi familia.

**Sandra Patricia**

## **AGRADECIMIENTO**

Mi más sincero agradecimiento a la “Universidad Técnica del Norte” profesores y compañeros de mi promoción que sin duda alguna siempre los recordare y los llevare en mi corazón porque también formaron parte de mi vida.

Al Dr. Gabriel Echeverría Vaca director de Tesis, quien con su ayuda y apoyo incondicional, supo guiarme para que este trabajo de investigación llegara a su etapa final.

A mis padres, que con su infinito amor, cariño y comprensión lograron que llegara a culminar mi meta. A mis hermanos/as que han estado siempre conmigo, en los buenos y en los malos momentos, en mis triunfos y fracasos.

A la Familia Játiva Arias, que con su cariño me motivaron a seguir adelante con mis metas y proyectos que ahora los dejo plasmados en este papel.

Al Colegio Nacional Atahualpa, al señor rector, estudiantes y profesores de tan apreciada institución, que me dieron la oportunidad y me abrieron las puertas para compartir y adquirir experiencia con cada uno de ellos.

**Sandra Patricia**

## INDICE GENERAL

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR .....	¡Error! Marcador no definido.
DEDICATORIA .....	ii
AGRADECIMIENTO .....	iii
INDICE GENERAL.....	iv
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	ix
ÍNDICE DE TABLAS RESUMEN.....	ix
ABSTRACT.....	xi
INTRODUCCIÓN .....	xii
CAPÍTULO I.....	1
1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1. Antecedentes .....	1
1.2. Planteamiento del Problema.....	2
1.3. Formulación del Problema.....	3
1.4. Delimitación.....	3
1.4.1. Unidades de observación. ....	3
1.4.2. Delimitación espacial.....	4
1.4.3. Delimitación temporal .....	4
1.5. Objetivos .....	4
1.5.1. Objetivo general. ....	4
1.5.2. Objetivos específicos.....	4
1.6. Justificación.....	5
1.7. Factibilidad .....	6
CAPÍTULO II.....	8
2. MARCO TEÓRICO.....	8
2.1. Fundamentación Teórica.....	8
2.1.1. Fundamentación filosófica. ....	8
2.2. Fundamentación Psicológica.....	10
2.2.1. Teoría cognitiva.....	10

2.3.	Fundamentación Pedagógica.....	13
2.3.1.	Teoría de William James.....	13
2.4.	Fundamentación Sociológica .....	14
2.5.	La Inteligencia.....	16
2.5.1.	Definición de inteligencia.....	16
2.5.2.	¿Qué significa ser inteligente? .....	18
2.5.3.	Cómo se mide la inteligencia.....	19
2.5.4.	¿Qué determina la inteligencia? .....	20
2.5.5.	Inteligencia y afectividad. ....	21
2.5.6.	Inteligencias múltiples. ....	22
2.5.7.	Importancia de las inteligencias múltiples.....	22
2.5.8.	Tipos de Inteligencias Múltiples.....	23
2.6.	Inteligencia Emocional .....	26
2.6.1.	Origen de la inteligencia emocional.....	27
2.6.2.	Clasificación de las habilidades de la inteligencia emocional. ....	28
2.6.3.	Habilidades emocionales que favorecen con la inteligencia emocional.....	29
2.6.4.	Los cuatro pilares de la inteligencia emocional .....	29
2.6.5.	Características básicas persona emocionalmente inteligente ....	30
2.6.6.	Elementos básicos de la inteligencia emocional.....	30
2.6.7.	Evolución del concepto de inteligencia.....	34
2.7.	Las Emociones.....	35
2.7.1.	¿Qué son las emociones?.....	36
2.7.2.	Para qué sirven las emociones. ....	37
2.7.3.	Fisiología de respuestas emocionales.....	38
2.7.4.	Clasificación de las emociones. ....	40
2.7.5.	Cómo controlar las emociones y el mundo interior. ....	41
2.7.6.	Las emociones y la salud .....	43
2.7.7.	Educar a los hijos para controlar las emociones .....	43
2.7.8.	¿Existe armonía entre emoción y pensamiento?.....	44
2.8.	La Autoestima .....	44
2.8.1.	Importancia del autoestima. ....	45

2.8.2.	Características de la persona con alta autoestima.....	45
2.8.3.	Características de la persona con baja autoestima.....	46
2.8.4.	Dimensiones de la autoestima.....	47
2.9.	La Motivación .....	48
2.9.1.	¿Qué es la motivación?.....	48
2.9.2.	Tipos de motivación.....	49
2.9.3.	Necesidades fisiológicas básicas. ....	51
2.10.	Neurociencia .....	52
2.10.1.	Neurociencia y educación.....	52
2.10.2.	Bases neuroanatomías de la inteligencia emocional. ....	54
2.10.3.	El sistema límbico.....	55
2.10.4.	Los neurotransmisores. ....	56
2.11.	Salud Mental .....	57
2.11.1.	¿Qué es la Salud?.....	58
2.11.2.	Salud mental. ....	59
2.11.3.	Importancia de la salud mental.....	61
2.11.4.	Características de personas que gozan de una buena salud mental. ....	61
2.11.5.	Salud mental en el adolescente.....	62
2.11.6.	Señales de alerta de la salud mental que debe observar .....	62
2.12.	El Estrés.....	63
2.12.1.	Fases del estrés .....	64
2.12.2.	El estrés en la adolescencia. ....	65
2.12.3.	Causas y síntomas de estrés en los adolescentes. ....	66
2.12.4.	Que deben hacer los padres para combatir el estrés de los adolescentes. ....	66
2.13.	La Depresión .....	67
2.13.1.	Síntomas más frecuentes de la depresión.....	68
2.13.2.	Tipos de depresión.....	68
2.14.	El Aprendizaje .....	70
2.14.1.	Paradigma general. ....	70
2.14.2.	El fracaso escolar.....	72

2.14.3. El apoyo familiar en el aprendizaje.....	73
2.15. ¿Qué es una Guía Didáctica? .....	73
2.15.1. Estructura de una guía didáctica .....	74
2.15.2. Funciones básicas de una guía.....	75
2.15.3. Características de una guía.....	75
2.16. Posicionamiento Teórico Personal .....	75
2.17. Glosario de Términos .....	76
2.18. Preguntas de Investigación .....	80
2.19. Matriz Categorical .....	81
CAPÍTULO III.....	82
3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	82
3.1. Tipos de Investigación.....	82
3.1.1. Investigación bibliográfica. ....	82
3.1.2. Investigación de campo.....	82
3.1.2 Investigación Propositiva.....	83
3.2. Métodos. ....	83
3.2.1. Método Inductivo.....	83
3.1.3 Método deductivo.....	83
3.2.2. Método analítico sintético.....	83
3.2.3. Método estadístico. ....	84
3.3. Técnicas.....	84
3.3.1. Encuesta.....	84
3.2 Instrumentos .....	84
3.3 Población .....	84
CAPÍTULO IV.....	86
4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	86
CAPÍTULO V .....	98
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	98
5.1. Conclusiones .....	98

5.2.	Recomendaciones.....	99
5.3.	Respuestas a las Interrogantes .....	100
CAPÍTULO VI.....		101
6.	PROPUESTA ALTERNATIVA.....	101
6.1.	Título de la Propuesta .....	101
6.2.	Justificación.....	101
6.3.	Fundamentación de la Propuesta .....	103
6.3.1.	Fundamentación teórica. ....	103
6.3.2.	Fundamentación filosófica. ....	103
6.3.3.	Fundamentación psicológica. ....	105
6.3.4.	Fundamentación pedagógica .....	106
6.3.5.	Fundamentación sociológica. ....	107
6.4.	Objetivos .....	108
6.4.1.	Objetivo general. ....	108
6.4.2.	Objetivos específicos.....	108
6.5.	Ubicación Sectorial y Física.....	108
6.6.	Desarrollo de la Propuesta .....	109
6.7.	Impactos.....	167
6.7.1.	Impacto social. ....	167
6.7.2.	Impacto educativo. ....	167
6.7.3.	Impacto pedagógico. ....	167
6.8.	Difusión .....	168
6.9.	Bibliografía .....	169
LINCOGRAFÍA.....		171
ANEXOS.....		172
ANEXO N° 1: ÁRBOL DE PROBLEMAS.....		173
ANEXO N° 2: MATRIZ CATEGORIAL .....		174
ANEXO N° 3: MATRIZ DE COHERENCIA.....		175
ANEXO N° 4: ENCUESTA DE ESTUDIANTES.....		176
ANEXO N° 5: ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS .....		178

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico No. 1 Control de Emociones.....	86
Gráfico No. 2 Control de Temperamento .....	87
Gráfico No. 3 Aceptación al grupo de amigos .....	88
Gráfico No. 4 Capacidad de Escuchar .....	89
Gráfico No. 5 Problemas de Comunicación .....	90
Gráfico No. 6 Emociones Negativas .....	91
Gráfico No. 7 Dolores de cabeza .....	92
Gráfico No. 8 Problemas de Depresión.....	93
Gráfico No. 9 Problemas de Depresión.....	94
Gráfico No. 10 Baja Autoestima.....	95
Gráfico No. 11 Problemas de Estrés.....	96
Gráfico No. 12 Problemas de Relajación .....	97

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla No. 1 Población de Estudiantes de los Décimos Años del Colegio Nacional Atahualpa.....	85
Tabla No. 2 Control de Emociones .....	86
Tabla No. 3 Control de Temperamento.....	87
Tabla No. 4 Aceptación al grupo de amigos.....	88
Tabla No. 5 Capacidad de Escuchar .....	89
Tabla No. 6 Problemas de Comunicación .....	90
Tabla No. 7 Emociones Negativas .....	91
Tabla No. 8 Dolores de cabeza.....	92
Tabla No. 9 Problemas de Depresión .....	93
Tabla No. 10 Baja Autoestima .....	95
Tabla No. 11 Problemas de Estrés .....	96
Tabla No. 12 Problemas de Relajación.....	97

## RESUMEN

Es importante tomar en cuenta el tema de la inteligencia emocional, ya que es la base fundamental en el desarrollo del ser humano. Las instituciones educativas no dan la debida importancia al tema de la inteligencia emocional, por esta razón los estudiantes no tienen una idea clara del desarrollo de la inteligencia emocional y como puede ayudar al desarrollo personal. Enfrentándose así a una serie de problemas que se evidencian diariamente en las aulas de las instituciones educativas exponiéndose así a enfrentar problemas de ansiedad, baja autoestima, bajo rendimiento académico, problemas de alcohol, drogas, depresión, conductas violentas, los mismos que pueden actuar como factores de protección al encontrarse ante un posible desarrollo de trastornos o problemas psicológicos. El trabajo de investigación Titulado. “USO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO FACTOR DE PREDUCCIÓN DE UNA BUENA SALUD MENTAL EN LOS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO NACIONAL ATAHUALPA” ante esta situación el colegio no cuenta con algún material didáctico de apoyo que ayude solucionar este problema. la investigación se desarrollo con la recolección de información tanto científica como tecnológica, para el desarrollo del marco teórico Tipos de investigación, bibliográfica, descriptiva, propositiva, inductiva y deductiva, análisis e interpretación de datos, conclusiones y recomendaciones. Por esta razón se diseño una “GUIA DIDACTICA DE TECNICAS Y ESTRATEGIAS PARA UN BUEN DESARROLLO DEL USO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONA COMO FACTOR DE PRODUCCION DE UNA BUENA SALUD MENTAL” dirigida a los estudiantes de los Décimos Años de Educación Básica del Colegio Nacional Atahualpa. Con la guía didáctica se pretende fortalecer el desarrollo de habilidades emocionales, cognitivas y conductuales y el desarrollo integral de las y los estudiantes tanto en el ámbito educativo como en el personal. El uso de la información beneficio a la institución educativa, ofreciendo una educación de calidad y de calidez, consiguiendo el éxito de las y los estudiantes y no el fracaso.

## **ABSTRACT**

It is really important to know about the emotional intelligence, because it is the fundamental basis in the human being development. Educational institutions do not give the necessary importance to this topic, for that reason students do not have a clear idea about it, and about how it helps to the personal development. There are some serious problems that we can palpate daily in the classrooms, showing anxiety problems, low self-esteem, underachievement, alcohol, drugs, violence problems, which can be protective factors at the moment of find it to a possible development of disorders or psychological problems. This investigation project has the title. "USE OF THE EMOTIONAL INTELLIGENCE AS FACTOR OF THE PRODUCTION OF A GOOD MENTAL HEALTH IN THE TENTH STUDENTS YEAR OF BASIC EDUCATION OF THE ATAHUALPA HIGH SCHOOL" this institution does not have didactic material to help to get a solution to this problem. The investigation was developed with scientific and technological data collection to the development of theoretical framework, types of investigation, bibliographic, descriptive, purposeful, inductive, deductive, analysis and interpretation of results, conclusions and recommendations. Furthermore a didactic guide was created with the title: "DIDACTIC GUIDE OF TECHNIQUES AND STRATEGIES TO GET A GOOD DEVELOPMENT OF THE USE OF THE EMOTIONAL INTELLIGENCE AS FACTOR TO PRODUCE A GOOD MENTAL HEALTH" to students of tenth year of Basic Education of the Atahualpa High School. This guide pretends to fortify the development of emotional abilities, cognitive and behavioral, the overall development of students in education and personally field. The use of this information benefited to the educational institution, providing an education with quality and warmth, achieving student's success not failure.

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación, “USO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO FACTOR DE PRODUCCIÓN DE UNA BUENA SALUD MENTAL EN LOS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO NACIONAL ATAHUALPA” tiene la finalidad de identificar, evaluar y mejorar la débil inteligencia emocional que presentan los estudiantes y está orientado a buscar solución al problema.

Por esta razón se vio conveniente diseñar una Guía Didáctica, seleccionando técnicas y estrategias que ayudaron a fortalecer las habilidades cognitivas y el desarrollo integral de los estudiantes.

La investigación está estructurada por los siguientes capítulos que se detallan a continuación.

**CAPÍTULO I:** Corresponde; problema de investigación, planteamiento del problema, formulación del problema, delimitación, formulación de objetivos, generales y específicos, justificación y factibilidad.

**CAPÍTULO II:** Comprende la fundamentación teórica, todo lo relacionado al marco teórico enfocado al estudio de la inteligencia emocional y la relación que tiene con la salud mental.

**CAPÍTULO III:** Describe la metodología que se utilizó, tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos aplicados, población y muestra.

**CAPÍTULO IV:** Muestra el análisis y la interpretación de resultados a la encuesta aplicada a los Estudiantes del Colegio Nacional Atahualpa los mismos que fueron cuidadosamente analizados.

CAPÍTULO V: Describe las conclusiones y recomendaciones de los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes seleccionados para el trabajo de investigación.

CAPÍTULO VI: Contiene el desarrollo de la propuesta alternativa en la que se planteó una guía didáctica como resultado de la investigación, sustentada respectivamente con parámetros como; justificación, fundamentación teórica, objetivos y la ubicación sectorial donde se desarrollo la investigación.

Finalmente se muestra la referencia bibliográfica y los anexos de la investigación, con lo anteriormente expuesto se pretende que los estudiantes estén en capacidad de enfrentar los problemas que se presenten en su vida diaria.



## **CAPÍTULO I**

### **1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1. Antecedentes**

Las investigaciones realizadas acerca del tema han demostrado que el desarrollo de las emociones sigue paralelo al desarrollo cognitivo y al desarrollo moral. El aprendizaje emocional tiene lugar desde los primeros años de vida del niño, pues desde la lactancia ya son capaces de expresar y discriminar las emociones de alegría, miedo, desagrado, tristeza.

El término inteligencia emocional fue utilizado por primera vez por Peter Salovey y John Mayer en 1990. Sin embargo, es el doctor en filosofía y psicólogo Daniel Goleman, quien da relevancia a este término.

La falta de motivación e incentivos, la baja autoestima, la poca comunicación y el desinterés por aprender y hacer cosas innovadoras en el aula son factores que han llevado a los alumnos y a los docentes al fracaso escolar. Si no se logró percibir o transmitir emociones ni sentimientos a los alumnos en el salón de clase el fracaso del grupo es evidente, pues la influencia emocional mediante la motivación es la base del aprendizaje.

La inteligencia emocional, puede entenderse como la capacidad de entender, sentir y manejar adecuadamente las emociones. Favorecerlas en la escuela no implica abandonar el desarrollo intelectual, lo ideal es lograr el equilibrio entre ambas habilidades.

De hecho la emoción es la respuesta afectiva ante cualquier situación que produce inestabilidad y perturbación, presentando estados de ánimo como la depresión y una serie de trastornos que afectan directamente a la persona que lo padece, las emociones pueden presentarse de forma abrupta, frente algún estímulo intenso determinado que puede ser de breve duración, o de larga duración.

Es importante recordar que las personas que gozan de una buena salud emocional pocas veces se enfrentan a problemas emocionales y de ser así buscan la manera de manejar de la mejor manera sin que esto afecte a su bienestar emocional.

## **1.2. Planteamiento del Problema**

Después de haber hecho un recorrido por las aulas del Colegio Nacional Atahualpa se observo que los estudiantes tienen un débil control emocional, presentando dificultades de comportamiento, bajo rendimiento académico, baja autoestima, problemas de agresividad, mala conducta, entre otros problemas.

Existe la necesidad de conocer cuáles son las causas de estos problemas y que consecuencias pueden darse de no tomar las medidas necesarias para buscar una posible solución a esta problemática que no solo afecta al estudiante, sino también a los docentes y padres de familia a la que pertenecen a la institución educativa.

Por esta razón hoy en la actualidad el tema de las emociones se ha puesto de manifiesto en el mundo entero, existiendo un mayor interés por conocer todo lo relacionado al tema de la inteligencia emocional y de qué manera puede afectar el bienestar emocional de los estudiantes.

Según Peter Salovey, la inteligencia emocional se refiere a la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás, inteligencia emocional no significa ahogar las emociones sino dirigirlas y equilibrarlas.

El mantener un buen equilibrio emocional, le permitirá a la persona adaptarse socialmente al ambiente en el que se desarrolle y de hecho tendrá la capacidad de enfrentarse adecuadamente a los problemas de su propia existencia, buscando una posible solución a los mismos.

Generalmente todos los seres humanos poseen habilidades, intelectuales, emocionales, cognitivas y conductuales desde que empiezan su primera etapa de su vida, pero no todos actúan de la misma manera al enfrentarse ante cualquier situación.

### **1.3. Formulación del Problema**

¿Cómo desarrollar el débil control emocional en los Estudiantes de los Décimos Años de Educación Básica del Colegio Nacional “Atahualpa” y alcanzar un óptimo estado de salud mental, durante el periodo académico 2013-2014.

### **1.4. Delimitación**

#### **1.4.1. Unidades de observación.**

Se procedió a la aplicación de instrumentos de investigación a los Estudiantes de los Décimos Años de Educación Básica del Colegio Nacional Atahualpa.

#### **1.4.2. Delimitación espacial.**

Se realizó con los Estudiantes de los Décimos Años de Educación Básica del Colegio Nacional Atahualpa de la ciudad de Ibarra ubicado en la Provincia de Imbabura Parroquia de Caranqui Avenida Atahualpa y Rio Tiputini.

#### **1.4.3. Delimitación temporal**

Se desarrolló durante el periodo académico 2013-2014.

### **1.5. Objetivos**

#### **1.5.1. Objetivo general.**

- Mejorar la Inteligencia Emocional como factor de producción de una buena Salud Mental en los estudiantes de los Décimos Años de Educación Básica del Colegio Nacional “Atahualpa”, durante el periodo académico 2013 – 2014.

#### **1.5.2. Objetivos específicos.**

- Diagnosticar la aplicación de la Inteligencia Emocional de las y los Estudiantes de los Décimos Años de Educación Básica del Colegio Nacional Atahualpa como factor de producción de una buena salud mental.
- Prevenir factores de riesgo en el aula, como comportamientos agresivos, baja autoestima, bajo rendimiento académico, depresión,

que puedan afectar la salud mental y el desarrollo emocional de las y los estudiantes.

- Elaborar una guía didáctica que permita desarrollar el uso adecuado de la Inteligencia Emocional para así mejorar la salud mental en los estudiantes.
- Socializar la guía de talleres con los estudiantes de los décimos años de educación básica y maestros de la institución.

### **1.6. Justificación**

La investigación permitió establecer la posibilidad de utilizar la inteligencia emocional como factor de producción de una buena salud mental y potenciar en los estudiantes el manejo de sus emociones en su entorno social.

La emoción es un sentimiento intenso que perturba el estado de ánimo altera el curso normal del pensamiento y producen alteraciones orgánicas de diverso tipo, pueden ser innatas o adquiridas y están relacionadas con valores, creencias, motivaciones, aspiraciones, necesidades y concepciones sobre la vida.

Se considera que las emociones juegan un papel fundamental en la vida de las personas, tomando en cuenta que son las que determinan un bajo o alto nivel en cuanto al equilibrio o desequilibrio emocional.

Además, le permitirá al adolescente identificar, comprender, manejar sus emociones, desarrollar sus capacidades y habilidades emocionales, cognitivas, y conductuales para identificar sus propios sentimientos y los

de los demás, tolerar las presiones y frustraciones que pueden presentarse en cualquier momento de su vida.

En estos últimos tiempos los factores internos y externos en la vida de los adolescentes se van transformando a medida que pasa el tiempo y cada día se vuelven más complejos, donde la violencia, la drogadicción, el alcoholismo, los maltratos intrafamiliares, la falta de comunicación y muchos factores más, son obstáculos que no le permiten al estudiante desarrollarse normalmente en el medio donde él se desenvuelve.

El aporte de la investigación es precisamente el de mejorar la inteligencia emocional de los Estudiantes de los Décimos Años de Educación Básica del Colegio Nacional Atahualpa a través de la elaboración de una guía didáctica buscando técnicas y estrategias más apropiadas que ayuden a fortalecer el bienestar emocional de los estudiantes.

Todos los adolescentes anhelan tener un buen equilibrio emocional en sus vidas, pero al mismo tiempo este deseo no puede cumplirse si no existe una buena orientación de cómo controlar y manejar sus emociones, estos sentimientos afectan el pensamiento la voluntad y el estado psicológico de la persona.

### **1.7. Factibilidad**

Las posibilidades para realizar este trabajo investigativo fueron de mucha importancia, tomando en cuenta algunos aspectos, en primer lugar la colaboración de la institución en donde la autoridad máxima del plantel dio apertura para poder desarrollar el trabajo de investigación , el mismo que será de beneficio no solo de los estudiantes sino para toda la institución.

En segundo lugar, porque hay la facilidad al acceso a una amplia fuente de información bibliográfica que es base fundamental para el desarrollo del trabajo de investigación.

A demás fue factible la realización del mismo, ya que no demando una inversión elevada en cuanto al presupuesto y más que nada ayudo al desarrollo personal de los/las estudiante ya que existió una buena predisposición y dedicación para que esta investigación llegue a concluirse y sea favorable para las personas que fueron beneficiarias.

## **CAPÍTULO II**

### **2. MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Fundamentación Teórica**

##### **2.1.1. Fundamentación filosófica.**

###### **Teoría Humanista:**

La investigación se apoyo en la teoría humanista tomando en cuenta al ser humano como su principal objeto de estudio, lo que enfatiza fundamentalmente la experiencia subjetiva, la libertad de elección y la relevancia del significado individual.

Uno de los aspectos generales en esta teoría es la de estudiar las capacidades y necesidades humanas, enfocándose en lo único y personal de la naturaleza del hombre, considerada única e irrepetible. Se basa en el desarrollo único que caracteriza a la raza humana, en los diferentes ambientes en los cuales se desarrolla.

Es así como uno de los principios más importantes que rigen a esta teoría, es su creencia de que las personas son capaces de enfrentar adecuadamente los problemas de su propia existencia, y que lo más importante es llegar a descubrir y utilizar todas sus capacidades en su resolución, tomando en cuenta las necesidades y capacidades que posee el ser humano buscando la intencionalidad y su relación interpersonal.

Esta teoría surgió como un movimiento de protesta, es por eso que Maslow llamó a esta orientación “Tercera Fuerza”. Uno de los conceptos más importantes de este enfoque es “El Rol Activo del Organismo”. Según este, desde la infancia los seres son únicos, tienen patrones de percepción individual y estilo de vida particulares. Por ejemplo. No solo los padres influyen en sus hijos y los forman; también los niños influyen sobre el comportamiento de los padres.

**Carl Rogers:** considera al aprendizaje como una función de la totalidad de las personas; afirma que el proceso de aprendizaje es genuino y que no puede ocurrir sin tres cosas fundamentales: Intelecto, emociones y motivaciones para el aprendizaje.

De esta teoría surge el aprendizaje significativo el cual implica experiencia directa, pensamientos y sentimientos; es auto indicado e involucra a toda la persona, así mismo tiene un impacto en la conducta y en las actitudes e incluso puede llegar a cambiar la personalidad de la persona.

El aprendizaje significativo prácticamente es la relación de los conocimientos nuevos con los conocimientos y experiencias ya existentes.

Carl Rogers en su teoría menciona algunos principios que resaltan en la educación:

- Los seres humanos tienen un deseo natural por aprender
- El aprendizaje se hace significativo cuando el tema es relevante para el aprendiz.
- El aprendizaje se mejora con una reducción de amenazas externas.
- El aprendizaje participativo es más efectivo que el pasivo
- Los alumnos toman la responsabilidad de su propio aprendizaje

A si como también menciona algunas de sus características en la educación:

- La educación se centra en el estudiante
- Da a los estudiantes la oportunidad de explorar y entrar en contacto con sus sentidos, auto conceptos y valores
- Su educación involucra los sentidos, las emociones, las motivaciones, los gustos y disgustos de los estudiantes.
- Desarrolla contenidos de acuerdo a los intereses y necesidades del estudiante
- Fomenta la efectividad personal.

“Las metas de la educación según esta teoría están basadas en el desarrollo de la individualidad de las personas, ayudar a los individuos a reconocerse como seres únicos, y ayudar a los educadores a actualizar sus potencialidades”. (Teorías del Aprendizaje, 2012)

## **2.2. Fundamentación Psicológica**

### **2.2.1. Teoría cognitiva.**

La investigación se apoyo en la teoría cognitiva ya que su objeto principal de estudio es el desarrollo del ser humano:

Piaget en su teoría manifiesta, cómo se produce el conocimiento y el aprendizaje, entendiéndose como un proceso de construcción interno, activo e individual.

El desarrollo cognitivo supone la adquisición canalizados cada uno por un determinado nivel de desarrollo.

Según Piaget entre los siete y once años se consolidan las estructuras cognitivas de pensamientos concretos, es decir que los estudiantes interpretan la realidad estableciendo relaciones de comparación, seriación y clasificación. Manipulan continuamente la realidad pero tienen dificultad para razonar de manera abstracta, pues están condicionados por aspectos más observables y figurativos.

En la adolescencia a partir de los doce años, empiezan a razonar de manera más abstracta y pueden utilizar representaciones de la realidad sin manipularla directamente: lo que se denomina pensamiento formal. Las habilidades intelectuales que caracteriza esta etapa están relacionadas con los requerimientos que exige para el aprendizaje de las ciencias.

Para Piaget el mecanismo básico de adquirir conocimientos consiste en un proceso de incorporar la nueva información a esquemas de estructuras ya preexistentes en la mente de las personas, modificando y organizando según mecanismos de asimilación y acomodación facilitado por la actividad del estudiante.

Mediante la asimilación se altera, construyen y configuran la realidad para incorporarla a las estructuras y esquemas del sujeto, segundo, se modifican los esquemas tomando en cuenta la información asimilada. Mediante la acomodación son las estructuras propias del sujeto las que se acomodan a la naturaleza de la realidad.

Piaget aborda el desarrollo de la inteligencia a través del proceso de maduración biológica, para el existen dos formas de aprendizaje: el primero, el desarrollo de la inteligencia propiamente dicho que es un proceso espontaneo que incluye maduración, experiencia, transición social y desarrollo del equilibrio. Y el segundo la adquisición de nuevas respuestas para situaciones específicas.

El desarrollo de la inteligencia se compone de dos partes básicas: La adaptación y la acomodación.

La adaptación, es el proceso por el cual los estudiantes adquieren un equilibrio entre asimilación y acomodación. Piaget atribuye gran importancia a la adaptación de los individuos al sistema social en el cual está inmersa y considera que el propósito de la educación es esa adaptación. La organización, es la función que estructura la información en elementos internos de la inteligencia (esquemas y estructuras). El comportamiento visible, manifiesto, es simplemente una forma de manifestación de estructuras internas, por consiguiente lo que importa son las modificaciones provocadas internamente.

Es importante que todos los niños pasen por todas las etapas del desarrollo aunque traiga consigo importantes implicaciones para el docente y el desarrollo de su currículo. A si pues no hay necesidad de considerar al niño como un ser individual, único e irrepetible, ya que existen caracteres generales y comunes en cada tramo de sus edades. Estableciendo posibilidades y limitaciones para estructurar contenidos educativos e incluso metodologías apropiadas.

Teorías del aprendizaje, (2007).

**El objetivo básico de esta teoría es de conseguir que los alumnos logren aprendizajes significativos de los diferentes contenidos y experiencias, con el fin de que alcancen un mayor desarrollo de sus capacidades intelectivas, afectivas y motoras y así puedan integrarse madura, crítica y creativamente a la sociedad.**

## **2.3. Fundamentación Pedagógica**

### **2.3.1. Teoría de William James.**

Aporto en la investigación considerando la fisiología como causa de la emoción, esta teoría sostiene que los cambios corporales siguen directamente a la percepción del hecho excitante y que nuestra percepción de estos mismos cambios tal como ocurren es la emoción.

Para James la emoción es de naturaleza consciente y se explica por la repercusión sobre la consciencia de las manifestaciones periféricas provocadas por la percepción del objeto que causa la emoción.

El modo de pensar más natural sobre las emociones es que la percepción mental de cualquier hecho excita, la aparición mental de la emoción y este estado de la mente origina la expresión física. Por ejemplo cuando remarca que podemos ver un oso y decir si conviene salir corriendo o considerar apropiado luchar aunque podamos recibir algún daño, pero en ese momento no sentimos ni miedo ni ansiedad.

La hipótesis de defendernos afirma que tal orden de secuencia no es correcto, que un estado mental no se sigue necesariamente del otro, si no que debemos primeramente sentir las modificaciones orgánicas.

Sin la percepción de estas modificaciones estas serian solamente cognitivas, pálidas, frías desprovistas de color emotivo. James diferencia dos tipos de emociones: unas mas rudas que tienen manifestaciones corporales más intensas como, la ira, el miedo, la tristeza, el odio, el amor, la alegría, aflicción, orgullo, vergüenza, y otras emociones más sutiles cuyas reacciones corporales son menos intensas como son: las reacciones morales, intelectuales y estéticas. Las emociones sin

expresión corporal se reducen a percepciones intelectuales frías y neutras.

José Moya, (2002):

**James, sostiene que hay que tener en cuenta todos los cambios corporales que puedan presentarse y no solo las viscerales, entre las que se pueden incluir; correr, gritar, expresiones faciales, e incluso otras más complejas como la lucha. Parece ser que ninguna sombra de emoción, por tenue que sea, puede pasar sin una vibración física.**

## **2.4. Fundamentación Sociológica**

### **Teoría socio crítica:**

La teoría socio crítica aporta en la investigación enfocando al ser humano como un ser social por excelencia, tomando en cuenta sus habilidades, actitudes y hasta su inteligencia como producto de sus relaciones con los demás. Si bien los seres humanos tienen una base natural, su verdadera creación es social, es decir el hombre ha sido creado a lo largo del tiempo por la sociedad, pero el hombre no solo es producto de su medio cultural, e histórico, si no que es capaz de actuar en él para transformar la realidad.

El fin del hombre es la realización como hombre, es decir, como un ser social. Para este enfoque la educación es el desarrollo pleno de las potencialidades del hombre para alcanzar su libertad e identidad y ser un ser independiente y con ello convertirse en un constructor de su nueva sociedad. Así pues el fin de la educación será liberar al hombre de toda forma de opresión y explotación que atenta contra su propia naturaleza y dignidad. En tal sentido la educación es vista como una superestructura que coopera al proceso de transformación social y personal.

La escuela conjunta mente con una buena educación: tomando en cuenta cuatro aspectos fundamentales; la preparación intelectual, la formación de la personalidad, el trabajo productivo y el desarrollo físico relacionados entre sí formara la personalidad del ser humano, que es lo que requiere la nueva sociedad, un ser crítico e independiente. Coincidiendo a si con los anhelos de la UNESCO cuando expresa que los fines de la educación son: El ser, El saber, El hacer y El relacionar con los demás.

Los fines de la educación es de formar hombres que conozcan, comprendan y transformen el mundo, esto solo se lograra con un método esencialmente colectivo, dinámico y creativo. La participación democrática de estudiantes y maestros ayudaran a construir y a organizar una nueva estructura educacional, estableciendo un proceso de enseñanza-aprendizaje, basado en la actividad reflexiva, crítica y creativa de los estudiantes.

El objetivo esencial no es estudiar y aprender contenidos científicos dentro de las cuatro paredes del aula, si no de valerse de los problemas y necesidades del entorno para comprender a la luz de la ciencia y actuar sobre ellos para buscar alternativas de solución.

El objetivo de la esencial de la escuela es la asimilación de conocimientos científicos y la formación de su personalidad. No se trata de transmitir ciencia o métodos científicos, si no de utilizar a la investigación como técnica didáctica básica para llevar a los educandos a tomar una posición de cuestionamiento ante lo dado y la búsqueda de los auténticos hechos que interpretan la realidad de manera científica.

Teorías del aprendizaje , (2007). La relación de maestro-estudiante debe ser eminentemente democrática y participativa, puesto que los dos son los responsables del cumplimiento de los objetivos y las tareas

educativas, cada uno dentro de su propio papel. Como dijo Paulo Freire “Nadie educa a nadie; nadie se educa solo. Los hombres se educan entre sí mediatizados por el mundo”.

## **2.5. La Inteligencia**

### **2.5.1. Definición de inteligencia.**

Howard Gardner, ha llevado a cabo investigaciones acerca del desarrollo de la capacidad cognitiva humana durante muchos años. Dichas investigaciones lo han aportado de las teorías tradicionales respecto de la inteligencia humana que se basan en dos supuestos fundamentales. Que la cognición humana es unitaria y que es posible descubrir adecuadamente a los individuos como poseedores de una inteligencia única y cuantificable.

En un estudio referido a la capacidad humana, Gardner estableció criterios que permiten medir si un talento constituye de hecho una inteligencia. Cada inteligencia debe poseer una característica evolutiva, debe ser observable en grupos especiales de la población.

La mayoría de las personas cuentan con totalidad del espectro de inteligencias, cada individuo revela características cognitivas particulares.

Todos poseemos diversos grados de ocho Inteligencias y las combinamos y utilizamos de manera profundamente personal.

Las investigaciones de Gardner revelaron no solo una familia de inteligencias humanas mucho más amplia de lo que se suponía, sino que generaron una definición pragmática renovadora del concepto de inteligencia.

En lugar de considerar la “superioridad” humana en términos de puntuación en una escala estandarizada. Gardner define la inteligencia como:

- Capacidad para resolver problemas
- Capacidad para generar nuevos conocimientos
- Capacidad de crear productos u ofrecer servicios valiosos dentro del propio ámbito cultural. (Dickinson, 2000)

Según Jean Piaget, la inteligencia emocional es un modo de adaptación al medio ampliamente superior de cualquier modalidad biológica.

A tal efecto elabora una teoría que se ha dado en llamar Psicogenética para explicar la estructuración progresiva de la inteligencia a lo largo de diferentes estadios. Sensorio motriz, pensamiento simbólico y pre conceptual, pensamiento intuitivo, operaciones concretas y operaciones formales.

Andrada, (2013):

**La inteligencia es una función integradora que, en sentido amplio, podría definirse como la capacidad de aprender y que amplía fundamentalmente, las capacidades de adaptación del individuo al medio. De esta manera la flexibilidad de adaptación del comportamiento es considerada como una capacidad general a la que damos el nombre de inteligencia.**

Tradicionalmente la inteligencia se ha atribuido a las capacidades cognitivas de pensar, razonar y analizar relacionadas con el pensamiento abstracto, teórico, científico y académico; sin embargo en los últimos años han surgido nuevas teorías al respecto, que permiten tener nuevos paradigmas en el campo educativo.

Damián, (2013):

**La inteligencia es un tema por demás discutido, ya que no puede reducirse al CI pues para resolver los problemas que se nos presentan en la vida, no solo se recurre a la capacidad cognitiva. Investigaciones recientes han definido a la inteligencia como una capacidad que se puede desarrollar y mejorar de acuerdo al medio familiar y social, las experiencias y la educación, entre otros factores importantes.**

### **2.5.2. ¿Qué significa ser inteligente?**

Para alcanzar el éxito en la vida, tanto a nivel social como privado, está comprobado que el solo hecho de obtener buenas calificaciones y tener un elevado CI no es suficiente, pues el éxito es influenciado hasta en un 80%, por factores muy distintos como son: el estrato social, el aspecto físico, la religión, la buena suerte, pero sobre todo, el manejo inteligente de las emociones propias y ajenas.

Esto no resulta sorprendente cuando se analiza de manera consiente la gran variedad de cualidades que son valoradas actualmente por nuestra sociedad, en la que ya no solo se considera como una persona exitosa al clásico profesionista, medico, matemático, catedrático universitario, investigador entre otros.

A si tenemos que en nuestros días hay especialistas en administración de empresas en quiebra; astronautas que hacen experimentos en el espacio, deportistas que establecen nuevas marcas en cada competencia, todas esas y otras actividades exigen carácter, inteligencia y un alto nivel de competencias y preparacion.

Esto nos compromete a dar un nuevo sentido al concepto tradicional de la inteligencia, pues en un mundo mas competitivo y complejo la

inteligencia debe abarcar mas halla de la capacidad de los conocimientos generales, de la logica formal, y de la comprension de y dominio de formulas complejas.

Lexus, (2003). “Además de eso, haya que tomar en cuenta la capacidad psicológica, la creatividad, la organización, el entusiasmo, la motivación, y las actitudes humanas, todas estas son cualidades emocionales y sociales del ser humano”.

### **2.5.3. Cómo se mide la inteligencia**

En el año1905, los Franceses Alfred Binet y Theodore Simon crearon el primer test de inteligencia que consiste en una serie de problemas logico matematico y vervalles. Con ello empezaron a comparar la cantidad de cierto de individuos de una misma edad y nivel educacional y establecieron una tabla con los promedios.

Cuando hoy realizamos un test de inteligencia, el cociente intelectual expresa el grado de maduración intelectual comparado con una media de la población.

Sin embargo en los ultimos años, el psicologo Hogard Gardner planteo que, ademas de la capacidad lingüística y la logica matematica el hombre tiene otras habilidades y que por ello la inteligencia no se puede medir correctamente realizando pruebas que solo valoren estos aspectos.

Durante años se dedico a la observacion de sujetos con lesiones cerebrales o que habian padecido accidentes vasculares y verifico que muchos, despues de sufrir el accidente cerebral, perdian total o parcialmente ciertas aptitudes intelectuales mientras que otras quedaban intactas.

Pérsico, (2012). “Este fenómeno, según Gardner solo se puede explicar partiendo de la idea de que la inteligencia no es única, global, si no múltiples”.

#### **2.5.4. ¿Qué determina la inteligencia?**

**Herencia.**- históricamente, la investigación sobre los determinantes de la inteligencia se ha centrado en dos gemelos idénticos, algunos criados juntos, otros criados aparte en casas separadas. La correlación entre las puntuaciones de CI de todos los gemelos por lo regular es muy alta, lo que indica que su herencia genética idéntica es un determinante más poderoso de la inteligencia que sus experiencias. Pero los críticos de esta investigación plantean varias objeciones:

1.- Es difícil encontrar gemelos idénticos que hayan que hayan sido separados al nacer por lo que existen muy pocos estudios de este tipo.

2.- Los gemelos idénticos suelen darse en adopción a hogares de antecedentes socioeconómicos similares a los de sus padres biológicos.

3.- Incluso los gemelos separados al nacer tuvieron experiencias prenatales casi idénticas.

**Ambiente.**- existe considerable evidencia que sugiere que el ambiente es un factor en el desarrollo de la capacidad intelectual superior. Aunque algunas capacidades mentales son heredadas, sin la estimulación necesaria o se desarrollara la inteligencia de un niño. Este hallazgo es importante porque las familias de bajos ingresos no tienen acceso al tipo de recursos que están al alcance de otras familias. De manera significativa, cuando se los coloca en ambientes más estimulante, los niños con privaciones económicas muestran una mejoría en su nivel de inteligencia.

Por ejemplo, los niños de bajos ingresos criados en hogares de clase media muestran ganancias importantes en el CI en comparación con sus contrapartes que crecen en hogares de bajos ingresos. Por último los programas de intervención pueden incrementar significativamente la inteligencia.

### **2.5.5. Inteligencia y afectividad.**

La inteligencia emocional y la afectividad son los dos componentes más característicos de la psicología humana pues constituyen dos ejes decisivos alrededor de los cuales se configuran las principales estructuras psicológicas.

La inteligencia para Rojas es la capacidad mediante la cual un conjunto de estímulos diversos, juntos dan lugar a una conducta positiva que se adapta a la realidad y beneficia a ese individuo como animal único y social.

Para este autor la afectividad es la capacidad de ser afectados por las circunstancias externas, un cambio que tiene lugar en nuestro interior y que se manifiesta a través de cuatro formas esenciales: los sentimientos las emociones, las pasiones y las motivaciones. La afectividad consiste en una experiencia con respuestas físicas, psicológicas y conductuales.

Domingo, (2000):

**La inteligencia emocional es la capacidad mental de una persona para adquirir conocimientos nuevos y tiene una actuación global de acuerdo con el ambiente. Por lo tanto una persona es inteligente cuando:**

- **Es capaz de tener una cómoda percepción de la experiencia.**
- **Sabe captar las relaciones que el hombre establece con el entorno.**

- **Tiene visión de futuro.**

### **2.5.6. Inteligencias múltiples.**

La teoría de las inteligencias múltiples es un modelo propuesto por Howard Gardner en el que la inteligencia no es vista como algo unitario, que agrupa diferentes capacidades específicas con distinto nivel de generalidad, si no como un conjunto de inteligencias múltiples, distintas e independientes.

Gardner define a la inteligencia como la capacidad de resolver problemas o elaborar productos que sean válidos en una o más culturas.

Naturalmente todos tenemos las ocho inteligencias en mayor o menor dimensión. Al igual que con los estilos de aprendizaje no hay tipos puros, y si los hubiera les resultaría imposible funcionar.

Reyes, (2000):

**Howard Gardner enfatiza el hecho de que todas las inteligencias son igualmente importantes. El problema es que nuestro sistema escolar no las trata por igual y ha entronizado los dos primeros de la lista, la inteligencia lógico matemático y la inteligencia lingüística hasta el punto de negar la existencia de las demás.**

### **2.5.7. Importancia de las inteligencias múltiples.**

Es importante porque amplía el campo de lo que es la inteligencia y reconoce lo que todos sabíamos intuitivamente, y es que la brillantez académica no lo es todo.

A la hora de desenvolvemos en esta vida no basta con tener un gran expediente académico. Hay gente de gran capacidad intelectual pero incapaz de, saber elegir bien a sus amigos, y por el contrario, hay gente menos brillante en el colegio que triunfa en el mundo de los negocios en su vida personal.

Triunfar en los negocios, o en los deportes, requiere ser inteligente, pero en cada campo utilizamos un tipo de inteligencias distinto. No mejor ni peor pero si distinto. Dicho de otro modo, Einstein no es más inteligente que Michael Jordan, pero sus inteligencias pertenecen a campos diferentes.

Reyes, (2000):

**Gardner define a la inteligencia como una capacidad. Hasta hace muy poco tiempo la inteligencia se consideraba algo innato e inamovible. Se nacía inteligente o no, y la educación no podía cambiar ese hecho. Tanto es así que en épocas muy cercanas a los diferentes psíquicos no se les educaba, porque se consideraba que era un esfuerzo inútil.**

### **2.5.8. Tipos de Inteligencias Múltiples**

Gardner, propone ocho tipos de inteligencias:

**Inteligencia Lingüística:** Es considerada como la capacidad o habilidad en el manejo de las estructuras lingüísticas y verbales, lo que permite mantener una comunicación adecuada y una facilidad de palabra para expresar pensamientos. Antunes (1998), señala que esta inteligencia "...representa un instrumento esencial para la supervivencia del ser humano moderno", ya que su adecuada utilización nos permite relacionarnos de manera eficaz. Se encuentra ubicada en el lóbulo frontal y temporal del hemisferio izquierdo. Generalmente está presente en

oradores, escritores, poetas, locutores, vendedores, personas en las cuales su vocabulario está bien desarrollado.

**Inteligencia Lógico-matemática:** Esta inteligencia hace referencia a la capacidad, para realizar cálculos, percibir la geometría espacial, además de utilizar y apreciar las relaciones abstractas. Las personas que poseen este tipo de inteligencia "...piensan por razonamiento y aman comparar, clasificar, relacionar cantidades, utilizar el razonamiento analógico, cuestionar, experimentar y resolver problemas lógicos" (Schneider, 2005).

Por medio de esta se desarrolla el pensamiento científico, por ende está presente en matemáticos, científicos, analistas de sistemas, estadísticos, etc. Ander-Egg señala que la capacidad de razonamiento lógico y la resolución de problemas pueden estar presentes en cualquier sujeto sin necesidad de una formación académica.

**Inteligencia Visual-espacial:** Se expresa en la capacidad de percibir, diseñar, transformar, visualizar acciones, imaginando movimiento o desplazamiento entre las partes de una figura. Es una habilidad que permite reconocer un objeto en diferentes casos, además de poderlos percibir de forma tridimensional. Schneider indica que la poseen los marineros, pintores, escultores arquitectos, pilotos, etc., así como también diseñadores, jugadores de ajedrez, entre otros.

**Inteligencia Kinestésico-corporal:** Es considerada como una destreza para utilizar el lenguaje corporal de manera armónica y coordinada. A través de ella se puede transmitir sensibilidad, al igual que ideas y pensamientos, además los movimientos corporales y las habilidades motrices son realizados a la perfección. Quienes poseen esta inteligencia son deportistas, bailarines, gimnastas, cirujanos, artesanos, etc.

**Inteligencia Musical:** Es la facilidad para reconocer e identificar sonidos diferentes, pudiendo producir y reproducir diversas melodías, ritmos, tonos, además de manifestar una capacidad para tocar instrumentos musicales. Gardner indica que esta inteligencia tiene tres características fundamentales; por un lado se distingue un sentido para los tonos, otro para los ritmos y uno para las tonalidades. Según Schneider (2005) “las personas que son fuertemente musicales perciben, piensan, crean y sienten a partir de los ritmos musicales y de melodías”, lo que quiere decir que la música es la forma por la cual expresan sus sentimientos, emociones y pensamientos; entonces en este punto encontramos a cantantes, músicos, compositores, etc.

**Inteligencia Intrapersonal:** No es más que la capacidad de conocerse a uno mismo, y partiendo de ello poder comprender sus propios comportamientos, pensamientos, sentimientos, ayudándole a descubrir sus debilidades y fortalezas, por medio de las cuales las decisiones serán las más acertadas en torno a su vida. Los que manifiestan esta inteligencia generalmente poseen una buena autoestima, suelen relacionarse efectivamente con las demás personas, se plantean metas, les gusta soñar y tener espacios en los que puedan reflexionar acerca de sí mismos. Podemos apreciar esta capacidad en líderes, artistas, filósofos, psicólogos, etc., personas que poseen un gran carisma dentro de la sociedad.

**Inteligencia Interpersonal:** Es descrita como la habilidad de entender a las demás personas y ponerse en el lugar de ellas, llegando a comprender sus sentimientos, pensamientos y accionar; siendo capaces de conocer, reconocer e influenciar en los deseos y necesidades de quienes los rodean. Son personas a las cuales les llama la atención los trabajos en grupos, se caracterizan por ser cooperadores y mediadores en la resolución de conflictos; promueven el respeto a la diversidad y a las

ideas de los otros. Esta es una inteligencia que se encuentra presente en educadores, asesores, psicólogos, terapeutas, etc.

Vélez, (2013):

**Inteligencia Naturalista: Es la sensibilidad en torno a la naturaleza, caracterizada por la capacidad de identificar, observar y estudiar el medio ambiente, utilizando este conocimiento en beneficio del mismo. A través del desarrollo de esta inteligencia se puede llegar a una comprensión sobre el mundo, la flora y fauna que nos rodea; por lo tanto la naturaleza es un motivo de atracción importante en aquellas personas que la poseen; como los jardineros, biólogos, geográficos, agricultores, botánicos, etc.**

## **2.6. Inteligencia Emocional**

Las investigaciones realizadas acerca del tema han demostrado que el desarrollo de las emociones sigue paralelo al desarrollo cognitivo y al desarrollo moral. El aprendizaje emocional tiene lugar desde los primeros años de vida del niño, pues desde la lactancia ya son capaces de expresar y discriminar las emociones de alegría, miedo, desagrado, tristeza.

El término inteligencia emocional fue utilizado por primera vez por Peter Salovey y John Mayer en 1990. Sin embargo, es el doctor en filosofía y psicólogo Daniel Goleman, quien da relevancia a este término.

La falta de motivación e incentivos, la baja autoestima, la poca comunicación y el desinterés por aprender y hacer cosas innovadoras en el aula son factores que han llevado a los alumnos y a los docentes al fracaso escolar.

Si no se logró percibir o transmitir emociones ni sentimientos a los alumnos en el salón de clase el fracaso del grupo es evidente, pues la influencia emocional mediante la motivación es la base del aprendizaje.

La inteligencia emocional, puede entenderse como la capacidad de entender, sentir y manejar adecuadamente las emociones. Favorecerlas en la escuela no implica abandonar el desarrollo intelectual, lo ideal es lograr el equilibrio entre ambas habilidades.

### **2.6.1. Origen de la inteligencia emocional.**

En 1990, dos psicólogos norteamericanos, el Dr. Peter Salovey y el Dr. John Mayer, acuñaron un término cuya fama futura era difícil de imaginar.

Este término es Inteligencia Emocional el nuevo concepto, investigado a fondo, irrumpe con inusitado vigor y hace tambalear las categorías establecidas a propósito de interpretar la conducta humana (y por ende de las ciencias) que durante siglos se han dedicado a desentrañarla: llámese psicología, educación, sociología, antropología u otras.

El término inteligencia emocional se refiere a la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás. Inteligencia emocional no significa ahogar las emociones, sino dirigir las y equilibrarlas.

El concepto de inteligencia emocional, aunque sea de actualidad, al parecer tiene un claro precursor en el concepto de inteligencia social del Psicólogo Edward Thorndike (1920), quien la definió como “la habilidad para comprender, dirigir y actuar sabiamente en las relaciones humanas”

Lexus, (2003). “A demás de la inteligencia emocional, social, existen también otras tipos de inteligencias, la abstracta, habilidad para manejar ideas, y la mecánica, habilidad para entender y manejar objetos”.

## **2.6.2. Clasificación de las habilidades de la inteligencia emocional.**

Domingo, (2000):

### **Habilidades emocionales**

- **Reconocer nuestros propios sentimientos**
- **Controlar los sentimientos. Evaluar su intensidad**
- **Darse cuenta si son los pensamientos o 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, ira, tristeza, cólera.**

### **Habilidades cognitivas**

- **Comprender los sentimientos de los demás, asumir su punto de vista y respetar las diferencias**
- **Asumir toda la responsabilidad de nuestras decisiones y acciones**
- **Reconocer los puntos fuertes y las debilidades de cada uno bajo una perspectiva positiva y realista**
- **Mantener una actitud positiva ante la vida**
- **Desarrollar esperanzas realistas sobre uno mismo**
- **Ante una situación de conflicto, pararse a describir la situación y como se hace sentir, determinar las opciones de que se dispone para resolver el problema y cuáles serían sus posibles consecuencias, tomar una decisión y llevarla a cabo.**

### **Habilidades conductuales**

- **Resistir las influencias negativas**
- **Escuchar a los demás**
- **Responder eficazmente a la crítica**
- **Comunicarse con los demás a través de otros canales no verbales, gestos, tonos de voz, expresión facial, entre otros**

### **2.6.3. Habilidades emocionales que favorecen con la inteligencia emocional.**

Damián, (2013):

- **Tener la capacidad de identificar las propias emociones**
- **Manejar las emociones propias**
- **Recuperarse ante los fracasos de la vida**
- **Desarrollar la automotivación y la creatividad**
- **La aceptación de las emociones de las otras personas**
- **Orientar y establecer relaciones afectivas entre las personas.**

### **2.6.4. Los cuatro pilares de la inteligencia emocional**

El estudio de la inteligencia emocional nos permite salir del campo del análisis psicológico y las teorías filosóficas y ubicarnos en el terreno del conocimiento directo, el estudio y la aplicación.

**1.-** Primer pilar, conocimiento emocional, que crea un espacio de eficiencia personal y confianza, mediante: honestidad emocional, energía emocional, conciencia, retroinformación, intuición, responsabilidad y conexión.

**2.-** Segundo pilar, aptitud emocional, forma la autenticidad del individuo, su credibilidad y flexibilidad, ampliando su círculo de confianza y capacidad de escuchar, manejar y sacar el mejor partido del descontento constructivo.

**3.-** Tercer pilar, profundidad emocional, uno explora maneras de conformar su vida y trabajo con su potencial y propósito de respaldar esto con integridad, compromiso y responsabilidad.

**4.-** Cuarto pilar, alquimia emocional, por el cual entendemos nuestro instinto creador y la capacidad de fluir con los problemas y presiones de competir por el futuro construyendo capacidades de percibir soluciones ocultas y nuevas oportunidades

En suma, cada uno aumenta su inteligencia emocional, cambia la forma de esta energía y esto cambia su experiencia de trabajo, la vida y las relaciones.

#### **2.6.5. Características básicas de la persona emocionalmente inteligente**

- Actitud positiva
- Reconocer los propios sentimientos y emociones
- Capacidad para expresar sentimientos y emociones
- Capacidad para controlar sentimientos y emociones
- Empatía
- Ser capaz de tomar decisiones adecuadas
- Motivación, ilusión, interés
- Autoestima
- Tener valores alternativos
- Ser capaz de superar dificultades y frustraciones
- Ser capaz de integrar polaridades

#### **2.6.6. Elementos básicos de la inteligencia emocional**

- La autoconciencia
- El autocontrol
- La automotivación
- La empatía

- Las habilidades sociales

**La autoconciencia:** Es el eje principal de la inteligencia emocional. Todos nosotros tenemos la capacidad para percibir nuestras emociones y sentimientos, tenemos una voluntad y herramienta, la atención para poder enfocar y sondear, entender y comprender, nuestros estados de ánimo, actos y emociones.

Este conocimiento es necesario para la comprensión de uno mismo de lo contrario estamos a la merced de lo inconsciente. Es imposible dirigir nuestras vidas si somos “discapacitados” emocionales. Si no sabemos que estamos tristes, irritados, ansiosos, será imposible tranquilizarnos, la conciencia de uno mismo nos permite recuperarnos de los contratiempos de la vida y disfrutar de lo agradable y gratificante.

Las emociones son muy difíciles de detectar y controlar cuando no existe una conciencia clara de su existencia, muchas de estas emociones permanecen ocultas, veladas, son sutilezas emocionales que impresionan nuestro sentido de forma positiva o negativa.

Domingo, (2000). “Podemos definir el término conciencia emocional como la capacidad de reconocer nuestras propias emociones y el modo en que estas afectan a nuestras acciones”. Requisitos que debemos aprender y poseer.

- Saber que emociones estamos sintiendo y por qué
- Comprender los vínculos existentes entre los sentimientos, pensamientos, palabras y acciones.
- Conocer el modo en que los sentimientos influyen sobre nuestra toma de decisiones
- Saber expresar nuestras emociones como proceso indispensable de interiorización y exteriorización de las mismas.

**El autocontrol.**- o el dominio de las propias emociones y sentimientos, supone poseer una serie de habilidades que permiten a la persona hacerse cargo de las situaciones, decidir entre alternativas posibles y reaccionar ante los acontecimientos.

Como dice D Goleman (1996) “las emociones muy intensas o las que se prolongan más de lo necesario, pueden desembocar en verdaderos desequilibrios emocionales, llegando incluso a estados patológicos (como puede ocurrir si se prolonga demasiado un estado de profunda tristeza que desembogue en una depresión crónica”.

Tampoco se trata de vivir felices a toda costa, si no de encontrar el equilibrio adecuado entre emociones positivas y negativas ya que todas enriquecen nuestra inteligencia emocional.

Lo verdaderamente importante es intentar reconocer y controlar las negativas para que no desplacen a las positivas. Tipos de emociones que debemos aprender a controlar para enfrentarnos con eficacia a las diversas situaciones que nos plantea nuestra vida.

- El enfado o irritación
- La ansiedad o preocupación
- El estrés
- La tristeza o depresión ordinaria
- 

**Automotivación:** La palabra motivación hace referencia a todos los motivos, móviles o alicientes que mueven a actuar para conseguir un objetivo. En el proceso de motivación intervienen factores internos como externos y a su vez, pueden ser auto-regulados por el ambiente.

Según Goleman (1996) “en la medida en que estemos motivados por el entusiasmo y el gusto en lo que hacemos o incluso por un grado óptimo de ansiedad los convertimos en excelentes estímulos para el logro”.

La motivación en sí y la relación con las emociones, o viceversa, ha sido uno de los procesos psicológicos que más se ha estudiado a lo largo de la historia de la psicología.

Domingo, (2000). “Emoción y motivación son procesos diferentes pero intrínsecamente relacionados y ejercen una serie de efectos sorprendentes sobre otras capacidades como la percepción, la atención, el aprendizaje y la memoria”.

**La Empatía.-** deriva del griego *empathia* que significa “sentir dentro” y se utiliza para referirse a la capacidad de percibir la experiencia subjetiva de otra persona.

E.B. Titchener, sostenía que la empatía aparece en los primeros estadios del desarrollo como una especie de imitación de las emociones ajenas y este proceso de “autoprovocación” o vivenciación de las sensaciones ajenas es lo que permite comprenderlas mejor y compartirlas.

Este proceso de interiorización de las emociones de otras personas se basa en un aspecto fundamental: la conciencia de uno mismo.

Es decir, cuando más conciencia tengamos de nuestras emociones y sentimientos y seamos capaces de reconocer los procesos que anteceden y derivan de los mismos, mayor será nuestra habilidad para detectar y comprender los de los demás.

**Las habilidades sociales.-** son comportamientos emocionales o conductuales que se manifiestan en las relaciones interpersonales y que tienen la característica de ser socialmente bien aceptados.

Domingo, (2000):

**La competencia social propicia el desarrollo de otras facetas de la inteligencia emocional como la mayor capacidad de analizar y comprender las relaciones, la mejora en la capacidad de resolver conflictos, la mayor destreza en la comunicación, el aumento de la preocupación y consideración hacia los demás.**

### 2.6.7. Evolución del concepto de inteligencia.

Año	Investigador	Concepto
1905	Alfred Binet	Aquello que permite alcanzar éxito en la escuela
1927	Charles Spearman	Aptitud cognitiva general unica
1938	Louis Thurston	Compuesta por siete factores independientes
1983	Howar Gardner	Ocho formas diferentes de inteligencia
1988	Robert Sternberg	Tres elementos distintos
1990	Peter Salovey y John Mayer	La inteligencia emocional: una forma de inteligencia cognitiva
1996	Daniel Goleman	La inteligencia emocional es la que permite alcanzar el éxito en la vida.

(Daniel Chabot, 2009)

## 2.7. Las Emociones

La emoción es un sentimiento intenso que perturba el estado de ánimo, altera el curso normal del pensamiento y producen alteraciones orgánicas de diverso tipo. Se originan por un pensamiento o un recuerdo, y desde el momento en que aparece, una conmoción en el organismo, de menor a mayor grado, dependiendo de las circunstancias.

En épocas pasadas las emociones no eran tomadas muy en cuenta, considerándose a sí poco importantes y poniendo en cambio mucho énfasis en los aspectos puramente racionales del individuo; con el paso del tiempo fue quedando claro que esta concepción tan sencilla era poco real y se quedaba muy corta.

Las emociones muestran determinados estados internos, pueden ser innatas o adquiridas y están relacionados con valores, creencias, motivaciones, aspiraciones, necesidades y concepciones sobre la vida en general; es decir se trata de estados afectivos del ser humano que han de ser valorados en su justa medida.

Según Charles Darwin un pionero en el estudio de las emociones, observo que los primates tenían un amplio repertorio emocional, que eran extensibles a todos los animales en general y, por ende al ser humano. Darwin señalo para este último la función adaptativa que tienen las emociones y su contribución a la supervivencia de la especie.

La percepción del mundo que nos rodea fluctúa con nuestro estado emocional, que igualmente influye en la manera en que nos relacionamos con nuestros semejantes. La mayor parte de los problemas que nos afectan proceden de desarreglos en nuestros niveles emocionales. La búsqueda de la tranquilidad en el plano emocional, no es otra cosa que la búsqueda del equilibrio, de la paz interior y de la armonía.

Las emociones son, en cualquier, caso necesarias en la vida de cualquier persona. Un nivel moderado de activación emocional aumenta la motivación personal, tiene un beneficioso efecto para afrontar los pequeños o grandes retos que se presentan en la vida diaria y predisponen para un mejor rendimiento en el mundo laboral; es decir en dosis equilibradas las emociones resultan beneficiosas para el equilibrio de una persona.

Heras, (2008):

**El problema comienza cuando se supera ese nivel moderado; a partir de ese momento se disparan las alarmas, el organismo se activa, y la emoción pierde su aspecto beneficiosa transformándose en un elemento perjudicial que afecta negativamente el mundo físico y psíquico del individuo.**

### 2.7.1. ¿Qué son las emociones?.

La palabra emoción se deriva de la palabra latina “emovere” que significa remover, agitar o excitar. Los seres humanos experimentan una variedad de sentimientos o emociones que en algunos momentos no pueden diferenciar porque se entremezclan unos con otros.

Un estímulo lo con lleva varios estados emotivos, por lo que es necesario detenerse a analizar lo que se siente para comprenderlo y volver a la estabilidad. Son seis las emociones consideradas puras y universales que nos hacen vibrar: alegría, ira, enojo, miedo, sorpresa y tristeza. Dentro de ellas se encuentran otras variedades, como la vergüenza, el amor, la decepción, los celos entre otras.

Las emociones son sentimientos que afectan el pensamiento la voluntad y el estado psicofisiológico.

Las emociones se ubican en el cerebro, específicamente entre la corteza cerebral y el sistema límbico. La corteza es la parte pensante y es una capa plegada de unos tres milímetros que envuelve los hemisferios cerebrales.

Rodriguez, (2011):

**El sistema límbico, que es la parte emocional que se encuentra alojada dentro de los dos hemisferios cerebrales, cuya responsabilidad es regular las emociones y los impulsos; incluye el hipocampo donde se produce el aprendizaje emocional y se almacena los recuerdos emocionales.**

#### 2.7.2. Para qué sirven las emociones.

Pérsico, (2012):

**Cada emoción contribuye a resolver un tipo específico de problema que amenace la supervivencia; inhibe las reacciones ante estímulos irrelevantes y se ocupa de dirigir la acción contra aquello que se detecta como peligro autentico. Las emociones básicas, como se analizara a continuación cumplen objetivos específicos y todos ellos están orientados a preservar la vida o la supervivencia de la especie.**

**La ira.-** se presenta ante la sensación de hallarse bajo una amenaza física o psicológica.

**El miedo.-** aparece en situaciones de peligro y prepara el organismo para la lucha o la huida.

**La sorpresa.-** se presenta frente a los acontecimientos inesperados y produce una quietud momentánea que facilita la observación visual o auditiva.

**El desagrado.-** parece ser según, Goleman, un gesto que se produce cuando algo resulta literal o metafóricamente repulsivo para el gusto o el olfato.

**La felicidad.-** es también una emoción, su principal función es aumentar la actividad de la zona cerebral encargada de reprimir los sentimientos negativos alejando las preocupaciones.

**El amor.-** la ternura y la satisfacción sexual activan el sistema nervioso parasimpático, que es el opuesto al que se pone en marcha ante el miedo o la ira.

**La tristeza.-** provoca un descenso del metabolismo corporal.

### **2.7.3. Fisiología de respuestas emocionales.**

Rodriguez, (2011):

**Todo el mundo sabe que dentro del organismo tienen lugar ciertos cambios cuando estamos perturbados emocionalmente. El enamorado pierde el apetito, tiembla cuando se encuentra frente a su amor y hasta puede quedarse sin habla ante su presencia. Todas las personas experimentamos estas sensaciones en diferentes ocasiones.**

Durante la experiencia emocional profunda el organismo presenta las siguientes reacciones.

- Respuesta galvánica cutánea
- Elevación de la presión arterial y alteración del nivel sanguíneo de varios órganos.
- Aumento de la frecuencia cardíaca

- Respiración acelerada
- Pupilas dilatadas de manera que entra más luz en la retina
- Secreción salival disminuida, por lo tanto, resequead de la boca y la garganta.
- Respuesta pilomotor conocida como “carne de gallina”
- Alteración del aparato digestivo, aumento o disminución de la motilidad
- Músculos tensos y temblor en las extremidades.

#### **2.8.4 Emociones Positivas y Negativas**

Las emociones son estados afectivos que se suscitan por una reacción subjetiva a los estímulos situacionales, y tienen como finalidad la adaptación del individuo a su ambiente.

Normalmente se presentan acompañadas de cambios orgánicos de carácter fisiológico y endocrino, de mayor a menor intensidad, afectando también el estado psicológico de la persona.

Aparecen de forma repentina y a veces desembocan en crisis de diferente intensidad y duración. Algunos de los componentes de la emoción, a nivel fisiológico, son: sudoración, temblor, sonrojo, aceleración del ritmo cardíaco, dilatación de las pupilas y alteración del ritmo respiratorio.

Las emociones pueden agruparse en seis categorías básicas:

Alegría, aversión, ira, miedo, sorpresa, y tristeza. Se pueden clasificar también como positivas y negativas, dependiendo de su efecto sobre la persona, si bien por su función adaptativa no puede considerarse ninguna de ellas como nocivas sin valor el contexto y los pormenores de su aparición.

Emociones positivas: Son, entre otras, la afectividad, el amor y la ternura.

Emociones negativas: Son el odio, el rencor los celos y la ira.

Las emociones positivas aumentan nuestro nivel de bien estar, nos llenan de energía, mientras que las negativas tienen un efecto contrario. Se hace por tanto necesario el control de nuestros niveles emocionales, ya que en muchos casos la salud nos va en ello. Un ejemplo.

El estrés supone un impacto emocional que no es igual para todas las personas; en condiciones de estrés, la hipófisis, estimulada por el hipotálamo, libera ACTH (hormona adrenocorticotrofica) en grandes cantidades, lo que provoca la liberación de hormonas corticosteroides por la corteza adrenal, que a su vez producen una importante merma en las respuestas inmunitarias

Heras, (2008):

**A si, ante un mismo evento estresante, el impacto emocional que reciben distintas personas es diferente, con mayor costo en alteraciones orgánicas y mayor probabilidad de enfermedad para unas que para otras, las emociones que se mantienen durante largo tiempo en personas predispuestas, es posible que terminen provocando alteraciones y trastornos que pueden llegar a ser graves.**

#### 2.7.4. Clasificación de las emociones.

Emociones positivas	Emociones negativas
Entusiasmo	Rabia

<b>Alegría</b>	Diversión Placer	<b>Ira</b>	Cólera Rencor
<b>Humor</b>	Sonrisa Risa Carcajada	<b>Miedo</b>	Temor Terror Pánico
<b>Amor</b>	Afecto Empatía cariño	<b>Ansiedad</b>	Angustia Desesperación Estrés
<b>Felicidad</b>	Tranquilidad Paz Satisfacción	<b>Tristeza</b>	Depresión Frustración Decepción

(Bisquerra, 2000)

### 2.7.5. Cómo controlar las emociones y el mundo interior.

Las emociones pueden controlarse si se dominan los pensamientos que las producen. La emoción tiene un origen en un pensamiento que la antecede. Para que se produzca una emoción, ha de producirse antes un pensamiento: no podemos controlar la emoción pero si el pensamiento. El pensamiento es la causa de la emoción en efecto; tenemos que controlar la causa (el pensamiento), para que el efecto (la emoción) no se produzca.

Si queremos controlar nuestro mundo, debemos primero controlar nuestro mundo interior: las personas que a lo largo del tiempo han desarrollado y son competentes para expresar inteligencia emocional tienen a la vez desarrollado la capacidad de autoconciencia emocional, entendida como la facultad para percibir de modo consiente las propias emociones.

Autoconciencia emocional es darse cuenta de la emoción que nos embarga, de todos los componentes relacionados con ella y la manera en que se relacionan, ya sean sentimientos, pensamientos u otras emociones, solo a si podemos comprender realmente lo que nos pasa y

porque nos pasa. Conseguir actuar de esta manera es el primer paso para el auto control, para ser conscientes en cada momento de lo que internamente nos ocurre, en lugar de ser un barco a la deriva en el océano emocional.

El principal artífice de lo que se piensa y se siente es uno mismo. Solemos arremeter contra el exterior buscando al culpable de nuestros desarreglos emocionales, pero la verdad es que, aun que siempre busquemos a quien culpar, somos nosotros los únicos responsables de lo que nos ocurre. Ciertamente las emociones tienen un efecto sobre la conducta, pero no es menos cierto que la mayoría de las emociones son generadas por pensamientos, los cuales se pueden controlar.

La autoconciencia emocional es de suma importancia en el mundo actual, en el que siempre estamos ocupados y nos movemos con rapidez para atender a nuestras múltiples obligaciones, sin apenas tiempo para detenernos a pensar en lo que sentimos y en el peso que las emociones tienen en nuestra conducta y nuestro estado de ánimo.

Estar atentos a la aparición de cualquier emoción que puede afectarnos debe ser un recordatorio y una función de aprendizaje siempre constante, para descubrir las causas ocultas de nuestros pesares. Convertirnos en observadores de nuestros sentimientos y detectar las alteraciones emocionales en sus comienzos para normalizar nuestro comportamiento es fundamental si queremos mantenernos en un estado psicológico saludable.

Heras, (2008):

**Las emociones nos afectan no solo a nosotros si no también a las personas con quienes nos relacionamos, y tienen además una importante repercusión en nuestro modo de proceder, ya que influye en nuestra manera de interpretar la realidad. Tener conciencia de nuestras**

**emociones agiliza el pensamiento y redundante de forma positiva en la toma de decisiones.**

#### **2.7.6. Las emociones y la salud**

La medicina ha buscado tradicionalmente las causas orgánicas de las enfermedades, y la investigación médica se ha dirigido hacia la comprensión y dominio de los factores orgánicos.

La asociación Nacional para la salud mental calcula que de cada dos pacientes que buscan atención médica, uno sufre de alguna enfermedad relacionada con trastornos mentales emocionales.

Rodriguez, (2011). “Esto no significa propiamente que las quejas de estas personas sean imaginarias o que todo sea mental sino que los trastornos mentales y emocionales en cierto modo han contribuido a su enfermedad”.

#### **2.7.7. Educar a los hijos para controlar las emociones**

Rodriguez, (2011): “Mucho se habla de la importancia de crear un ambiente tranquilo y estable en la formación de la personalidad y es un hecho que esta misión es responsabilidad por entero de los padres”.

Proporcionar a los hijos este ambiente es tarea diaria, por supuesto sin olvidar que uno de los principales factores para cualquier tipo de enseñanza es el ejemplo.

Ser un buen modelo es el mejor comienzo, pero también es necesario combinar con otras estrategias que aseguren que les estamos enseñando a los hijos a desarrollar la inteligencia emocional.

La única forma de evaluar este tipo de inteligencia es a través de la observación de la conducta.

El descontrol de las emociones en todas las situaciones es un foco rojo que nos indica que hay una diferencia en esta importante habilidad.

### **2.7.8. ¿Existe armonía entre emoción y pensamiento?.**

Las conexiones entre la amígdala y la neocorteza, son el centro de las batallas o los acuerdos cooperativos alcanzados entre pensamiento y sentimiento.

Este circuito explica por qué la emoción es tan importante para el pensamiento eficaz, tanto en la toma de decisiones, como en el simple hecho de permitirnos pensar con claridad.

La complementariedad del sistema límbico y la neocorteza, de la amígdala y los lóbulos frontales, significa que cada uno de ellos es un socio pleno de la vida mental.

Cuando estos socios interactúan positivamente, la inteligencia emocional aumenta, lo mismo que la capacidad intelectual.

## **2.8. La Autoestima**

La autoestima es un sentimiento de valoración y aceptación de la propia manera de ser, se desarrolla desde la infancia, a partir de su interacción con los demás. También podemos decir que es un estado mental.

Es el sentimiento o concepto valorativo, se aprende, cambia y lo podemos mejorar. Se basa en todos los pensamientos, sentimientos que nosotros mismos, hemos ido recogiendo, asimilando e interiorizando durante nuestra vida

### **2.8.1. Importancia del autoestima.**

El autoconcepto y la autoestima juegan un papel muy importante en la vida de las personas. Los éxitos y los fracasos, las satisfacciones de uno mismo, el bien estar psíquico y el conjunto de relaciones sociales llevan su cello.

Tener una autoconcepto y una autoestima positiva es de mayor importancia para la vida personal, profesional, y social.

Mariela, (2011):

**El autoconcepto favorece al sentido de la propia identidad, constituye un marco de referencia desde el que interpreta la realidad externa y las propias experiencias, influye en el rendimiento condicional las expectativas y la motivación y contribuye a la salud y al equilibrio psíquico.**

### **2.8.2. Características de la persona con alta autoestima.**

La autoestima si se encuentra en el grado adecuado, dota a la persona de las siguientes características:

- Facilita la expresión de sentimientos y emociones
- Buena comunicación con los demás
- Rápida superación de los problemas y dificultades

- No necesita aprobación ajena para sentirse importante
- Flexibilidad en conducta y actitudes
- Creatividad y facilidad para el aprendizaje
- No le dan miedo los retos, pues tiene confianza en superarlos
- La imagen de sí mismo es vital, optimista y positiva
- Aprende de los errores y se crece siempre ante las dificultades
- Tolerancia ante la adversidad, lo que agiliza la superación de los problemas
- Depende menos de personas ajenas y más de sí misma

Con una elevada autoestima nos sentimos bien con nosotros mismos, estamos tranquilos pues tenemos confianza en nuestras posibilidades y nos sentimos capaces de andar por el mundo con la fuerza suficiente para hacer frente a lo que se nos ponga por delante, somos sensibles ante las necesidades ajenas y nos sentimos preparados para caminar por la vida.

### **2.8.3. Características de la persona con baja autoestima.**

Heras, (2008):

**Una baja autoestima afecta profundamente el modo en cómo nos percibimos y valoramos, lo que tiene una importante contrapartida en nuestras vidas. Generalmente la falta de autoestima es una muestra de inseguridad. Produce en la persona desconfianza en sus posibilidades y temor a tomar decisiones, puesto que al hacerlo siempre es posible equivocarse.**

- Falta de confianza en sí misma
- Inseguridad
- Dificultad para conseguir los objetivos propuestos
- Presencia de preocupación y sentimientos de culpa
- Buscar culpables en quienes descargar el malestar de los problemas y las dificultades, eludiendo la propia responsabilidad

- Justificación de los propios límites, impidiendo así superarlos
- Dificultad en las relaciones sociales
- Miedo a ser rechazado
- Hipersensibilidad a la crítica
- Búsqueda de perfeccionismo y aparición de estados de ánimo negativos cuando las cosas no salen todo lo perfectas que se esperaba.

#### **2.8.4. Dimensiones de la autoestima.**

**Autoestima intelectual:** Se define como la valoración que cada persona hace de sus habilidades intelectuales: Indicadores:

- Resolver crucigramas
- Juegos de habilidades matemáticas
- Leer artículos
- Hablar con otras personas
- Enseñar a otras personas

**Autoestima físico-corporal:** Se define como la valoración que cada persona hace de sus habilidades de control sobre su cuerpo y de la estética de este: indicadores:

- Mirarse a un espejo
- Arreglarse para que otros lo vean
- Disfrutar de algún deporte
- Higiene y alimentación del cuerpo

**Autoestima artística:** Es la valoración que cada persona hace de sus habilidades para la expresión y la apreciación artísticas: indicadores:

- Dibujar y pintar
- Ejecutar algún instrumento
- Cantar, bailar

**Autoestima afectiva social:** Se denota la valoración que cada persona hace de sus habilidades para relacionarse con otros: indicadores:

- Convivir con diferentes tipos de personas
- Conocer gente nueva
- Saber escuchar a otras personas
- Saber controlar los impulsos. (Raúl, 2012)

## 2.9. La Motivación

La motivación es un término muy amplio que se utiliza en psicología con el propósito de comprender las condiciones o estados internos que activan o dan energía al organismo y que llevan a una conducta dirigida hacia determinados objetivos.

La motivación es considerada como un estado emocional de tipo psíquico que incide en la forma, en el ánimo, o en la actitud de las personas para llevar a cabo determinadas acciones de interés o a su vez debilitarse y decaer en la consecución de sus ideales.

### 2.9.1. ¿Qué es la motivación?.

Woolfolk, (2006):

**Es un estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta. El estudio de la motivación se enfoca en cómo y por que los individuos inician actos dirigidos**

**hacia metas específicas, en que tan intensamente están relacionados en la actividad, en que tan persistente son sus intentos por alcanzar dichas metas, y en lo que piensan y sienten durante el proceso.**

Está constituida por todos los factores capaces de provocar, mantener y dirigir. El ejemplo del hambre: es evidente que tenemos una motivación provocada por una necesidad, el alimento.

Si tenemos hambre vamos por el alimento, en este caso la motivación nos dirige.

También puede ser considerada como un impulso que conduce a una persona a elegir alternativas que se presenten en determinadas situaciones.

El impulso más intenso es la supervivencia en estado más puro cuando se lucha por la vida, la satisfacción de las necesidades primarias y secundarias, (hambres, sed, abrigo sexo, etc.).

### **2.9.2. Tipos de motivación.**

**Motivación Intrínseca.-** Esta motivación se evidencia cuando el individuo realiza una actividad por el simple placer de realizarla, sin que nadie de manera obvia le de algún incentivo externo. Po e ejemplo el cumplimiento de un entrenamiento.

La motivación intrínseca puede definirse como “el estado por el que un individuo se vuelve activo en razón de la propia actividad”. Esto ocurre por ejemplo, cuando se realiza una tarea porque gusta y se disfruta con ella, se trata entonces de una ocupación que representa, ya de por sí, una recompensa.

Ante una motivación intrínseca consustancial a la tarea de aprender, no se necesita ningún tipo de estímulo externo, ya que la mera ocupación en esta actividad el estudio es ya una vivencia cargada de satisfacción y capaz de favorecer el aprendizaje.

**Motivación Extrínseca.-** Se trata de una motivación estimulada desde el exterior. A veces se utiliza el nombre de incentivación para referirse a este tipo de motivación, porque los estímulos son externos a la persona pero que le impulsan a actuar.

En cuanto a la motivación secundaria, puede definirse como un estado en el que el individuo se vuelve activo para lograr con su actividad algo que se relaciona artificial o arbitrariamente con ella. En este caso, la tarea es un medio para alcanzar un fin, se realiza para conseguir otras cosas, como causar buena impresión, obtener un trabajo o ganar más dinero.

Se puede afirmar que la mayoría de las actividades, tanto de la vida de los niños como de los adultos, se encuentran motivadas extrínsecamente.

Según con lo explicado, se trata pues, de dos tipos de motivación uno basado en el disfrute y el otro en la obligación. En este contexto, la obligación se refiere a la motivación basada en lo que un individuo piensa que debería ser hecho.

Por ejemplo, un sentimiento de responsabilidad por una misión puede conducir a ayudar a otros más allá de lo que es fácilmente observable, recompensado o divertido.

Se pensaba que los dos tipos de motivación intrínseca y extrínseca eran aditivos, y podrían ser combinados para producir un nivel máximo de motivación.

### 2.9.3. Necesidades fisiológicas básicas.

Mariela, (2011):

**Las necesidades del ser humano están organizadas en una serie de niveles, en una jerarquía de importancia, y es así que en el nivel más bajo aunque de fundamental importancia cuando no se las atiende están, las necesidades fisiológicas, como el hambre, la sed, el sueño, entre otras.**

Estas necesidades permiten o aseguran la supervivencia del ser, caso contrario entrarían en un proceso de deterioro y de muerte. Es de fundamental importancia cubrir estas necesidades para que el sujeto pueda ascender a otros niveles de desarrollo social como son: la autoestima, los intereses intelectuales, entre otros.

**Ciclo motivacional:** Si se enfoca la motivación como un proceso para satisfacer necesidades, surge lo que se denomina ciclo motivacional cuyas etapas, según la teoría psicológica son las siguientes.

**Homeostasis.-** es decir, en cierto momento el organismo humano permanece en estado de equilibrio, es decir no tiene necesidades.

**Estímulo.-** es cuando aparece un estímulo interno externo que genera una necesidad.

**Necesidad.-** esta necesidad, insatisfecha aun provoca, un estado de tensión.

**Estado de tensión.-** la tensión produce un impulso que da lugar a un comportamiento o acción para superar este estado.

**Comportamiento.-** el comportamiento, al activarse se dirige a satisfacer dicha necesidad. Alcanza el objeto satisfactoriamente.

**Satisfacción.**- si se satisface la necesidad, el organismo retorna a su estado de equilibrio, hasta que otro estímulo se presente. Toda satisfacción es básicamente una liberación de tensión que permite el retorno al equilibrio homeostático anterior.

Para una mejor comprensión de la motivación, a continuación se indica las Jerarquías de las Necesidades de Abraham Maslow que ha tenido un gran impacto en la psicología de la motivación.

Según Maslow, las necesidades humanas están gerarquizadas en un orden de importancia. Así, pues la supervivencia y la seguridad están en el nivel más bajo, siendo las más necesarias para la vida por cuanto todos requerimos de comida, aire, agua, y protección; es decir, buscamos estar libres de peligro.

Estas necesidades determinan la conducta hasta que son satisfechas; pero una vez que la persona está cómoda y segura, se siente estimulada para continuar y satisfacer las necesidades de los siguientes niveles, como son las sociales, las de amor, de pertenencia y de estima.

Cuando éstas están más o menos satisfechas, el individuo se dirige hacia los niveles superiores en procura de conseguir los logros intelectuales como son: estudios superiores, una profesión, posteriormente trata de llegar a la apreciación estética que incluye el orden, la belleza y finalmente trata de llegar a la autorrealización

## **2.10. Neurociencia**

### **2.10.1. Neurociencia y educación.**

Sperry, (1973):

**Neurociencia es la disciplina, que se encarga del estudio interdisciplinario del cerebro humano, permitiendo una**

**mayor comprensión de la relación entre el funcionamiento cerebral y la conducta. Al respecto presentamos tres perspectivas teóricas que explican el desempeño cerebral:**

- **A través de las funciones instructiva, desarrolladora y educativa.**
- **Una dimensión administrativa, que incorpora funciones y propiedades de la ciencia administrativa, necesarios para entenderlo y ejecutarlo mejor.**
- **Una dimensión socio humana, caracterizada por funciones sociales, psicológicas consustanciales a los hombres, tales como: liderazgo, voluntad.**

Los primeros hallazgos acerca de la especialización de los hemisferios cerebrales, se deben al médico francés PAUL BROCA y al neurofisiólogo alemán CARL WERNICKE. Broca, observó que lesiones en cierta zona de la parte izquierda del cerebro, producían trastornos en el habla, en tanto no sucedía lo mismo, con lesiones en el hemisferio derecho. Wernicke, constató de nuevo, que el lenguaje sólo era afectado por una lesión en el hemisferio izquierdo.

No obstante, los resultados de innumerables investigaciones sugieren que mientras el hemisferio izquierdo, presenta una mayor capacidad para procesar información verbal; el hemisferio derecho, es superior en el manejo de las relaciones espaciales. En tal sentido, en muchas personas las capacidades de: hablar, escribir, leer y de razonar con números; es responsabilidad del hemisferio izquierdo.

Mientras que las capacidades de: percibir, orientarse en el espacio, trabajar con tareas de geometría, elaborar mapas mentales y la habilidad para rotar formas o figuras; es responsabilidad del hemisferio derecho.

En suma, la diferencia fundamental entre los dos hemisferios, en cuanto a las funciones que realizan; se da en su estilo de procesamiento de la información.

El hemisferio izquierdo procesa secuencialmente y temporalmente fundado en el análisis, para discriminar características. El hemisferio derecho, parece especializado en el procesamiento simultáneo o en paralelo; es decir; integra partes y las organiza en un todo.

### **2.10.2. Bases neuroanatomías de la inteligencia emocional.**

Damián, (2013): “El cerebro humano a es único e irreplicable en cada uno de nosotros, en el interior contiene información, creencias, modelos y datos que van cambiando con las experiencias que se tiene a lo largo de la vida”.

Es el órgano principal del sistema nervioso central, el cráneo lo protege, es una masa de tejido entre color gris y rosa, que tiene millones de neuronas imposible de reproducirse.

Gracias al cerebro nos movemos, tenemos sueño, hambre, sed, sentimos amor, odio, coraje, miedo, alegría, tristeza...entre otros. El cerebro recibe estímulos y manda respuestas a través de los sentidos.

La expresión de las emociones y su control se ubica en el cerebro, en el sistema límbico, vinculado con la corteza cerebral que es la parte pensante que permite planificar, pensar, prever y controlar el funcionamiento cognitivo, también permite analizar y comprender porque sentimos emociones.

El cerebro pensante o racional pone en alerta a las personas cuando están en peligro.

El sistema límbico se aloja dentro de los hemisferios del cerebro, regula las emociones y los impulsos, también incluye el hipocampo, donde se

produce el aprendizaje emocional, ahí se almacenan los recuerdos. La amígdala es el centro del control emocional.

### **2.10.3. El sistema límbico.**

Es una red de neuronas que facilitan la comunicación entre el hipotálamo, la corteza cerebral y las demás partes del encéfalo. El sistema límbico juega un papel importante en la vida emocional. A través de él se transmiten las sensaciones de hambre, sed y deseo sexual.

En el sistema límbico se encuentra la amígdala, que es el elemento esencial de la emoción. Existen dos amígdalas: una en la parte derecha y otra en la izquierda.

La investigación de las bases neuronales de la emoción sigue la tradición centralista iniciada por Cannon y Bard. Las investigaciones en psicofisiología han aportado un mejor conocimiento de los procesos que caracterizan la emoción, donde el sistema límbico juega el papel fundamental.

En virtud de estas investigaciones, se sabe que el sistema límbico está formado por estructuras corticales relativamente primitivas, se trata del arquicortex, un cortex filogenéticamente más antiguo, que consta de tres a cinco capas, en lugar de las seis que forman el neocortex. El sistema límbico es un gran circuito de estructuras. Entre las estructuras del sistema límbico cabe destacar.

- La circunvolución del cíngulo o lóbulo límbico, puente entre lo emocional y lo cognoscitivo.
- Circunvolución del hipocampo del hipocampo, relacionado con la memoria emocional.

- El uncus, que tiene que ver con el procesamiento de la información olfativa y sus relaciones con la emoción
- El septum verum o área septal, que está implicada en emociones como la ira, los sentimientos maternales, el instinto de tutela de la prole y la motivación sexual.

El sistema límbico está relacionado con otras áreas neocorticales del sistema nervioso central, que son zonas más recientes desde el punto de vista filogenético donde destacan el neocortex temporal anterior y el neocortex frontal.

#### **2.10.4. Los neurotransmisores.**

Rafael, (2000). “Juegan un papel importante en las emociones. En 1990 Otto Lewis descubrió la acetilcolina, el primer neurotransmisor. Este nombre designa a las sustancias químicas que transforman el mensaje de una neurona a otra”.

Curiosamente algunos de ellos son hormonas implicadas en otros procesos del organismo. Los neurotransmisores intervienen en multitud de procesos: transmiten las sensaciones de hambre, sed, sueño, placer, apetito sexual, ira, depresión...entre otros.

También están relacionados con la regulación de constantes metabólicas como la temperatura corporal y la presión sanguínea.

La neuroquímica estudia la composición química de la actividad del sistema nervioso.

Hoy en día se sabe que la depresión se debe principalmente a la baja actividad del neurotransmisor denominado serotonina, un alto nivel de serotonina ayuda a sentirse mejor.

Es cierto que las personas están condicionadas por la química cerebral, pero también es cierto que nuestros actos y pensamientos pueden modificar la composición neuroquímica del cerebro.

## **2.11. Salud Mental**

La salud mental es un fenómeno complejo determinado por múltiples factores sociales, ambientales, biológicos y psicológicos, e incluyen padecimientos como la depresión, la ansiedad, las demencias, la esquizofrenia y los trastornos del desarrollo en la infancia, algunos de los cuales se han puesto de manifiesto en los últimos tiempos.

Las situaciones y los cambios del diario vivir nos someten a grandes tensiones que ponen en riesgo nuestra salud física y emocional. A veces no es posible evitar las tensiones que enfrentamos. Es por esta razón que debemos desarrollar ciertas destrezas y estrategias para poder trabajar con ellas.

El no hacerlo puede resultar en preocupaciones, angustias dolencias físicas, situaciones familiares, de trabajo, con amistades, que pueden llevar a padecer de enfermedades mentales. La forma con la que se interpreten y se manejen estas tensiones va a contribuir a una mejor calidad de vida.

El desarrollo de una buena salud mental genera unos resultados positivos que se reflejan en el cuerpo, la mente y la conducta. “Cuerpo sano en mente sana” (Ponce)

### 2.11.1. ¿Qué es la Salud?

La OMS considera que la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no la ausencia de malestar o enfermedad. La salud es un aspecto esencial del bienestar subjetivo.

Las emociones juegan un papel muy importante en la salud. Las personas con un estado de ánimo tienden a estar menos enfermas. Los efectos de las emociones negativas sobre la salud pueden manifestarse de múltiples formas: enfermedades somáticas o psicosomáticas, consumo de drogas, practicar sexo con riesgo, desordenes en la comida, entre otros.

Tratar a las personas desde el punto de vista emocional a lo largo de una enfermedad ofrece mejores resultados. La intervención emocional debería ser una parte esencial de los cuidados de los profesionales de la salud.

Goleman 1995: 183,184. Expone dos implicaciones a la luz de la incidencia de las emociones en la salud:

Ayudar a la gente a manejar mejor sus sentimientos negativos (ira, ansiedad, depresión, pesimismo, soledad) como forma de prevención. Ya que esto afecta al sistema educativo.

Muchos pacientes pueden beneficiarse considerablemente cuando se atienden en sus necesidades psicológicas paralelamente a sus necesidades de atención médica.

Esto afecta al estamento profesional del área de la salud, que a menudo pierde la oportunidad de atender a las necesidades emocionales.

Actualmente las causas de mortalidad prematura son: sida, accidentes, enfermedades cardiovasculares y cáncer, especialmente de pulmón.

Muchas causas están en los malos hábitos de comportamiento humano.

Fumar produce cáncer de pulmón el alcohol causa alcoholismo y cirrosis hepática, comer en exceso causa obesidad y aumenta la posibilidad de enfermedades del corazón. Muchos de estos comportamientos son reacciones del estrés

El estrés es una de las causas actuales de enfermedad, se sabe que ciertas características personales predisponen el estrés, así como ciertas actividades profesionales.

### **2.11.2. Salud mental.**

Monge, (2010):

**El concepto de salud mental es complejo y difícil de definir. Hace referencia a un supuesto equilibrio funcional de la actividad psíquica que llevaría al “estado de bienestar psicológico” que señala la OMS en su definición global de la salud. Sin embargo, no es fácil precisar en qué consiste ese equilibrio, como se lleva a cabo en el permanente dinamismo de la actividad psíquica y cuáles son sus variables de la actividad psíquica relevantes en su equilibrio.**

El concepto de estado de bienestar lleva consigo connotaciones poco precisas que señalan cierta pasividad, accidentalidad y subjetividad. Es decir señala algo que le sucede al sujeto, le afecta de forma extrínseca y que es vivencial y difícilmente objetivable.

Por lo tanto el estado de bienestar psicológico parece indicar la satisfacción situacional en la que se encuentra el sujeto con relación a su actividad psíquica.

En cuanto a la actividad psíquica; representa el conjunto de procesos que configuran el psiquismo humano, de donde se pueden extraer aspectos estructurales y dinámicos, entendidos todos ellos como elaboraciones teóricas destinadas a intentar explicar esta parcela de la realidad humana.

Haciendo un esquema de la esfera del ser humano podría dividirse en aspectos afectivos, cognitivos, ejecutivos y metapsicológicos.

Los aspectos afectivos estarían contruidos por el estado de ánimo, impulsos, sentimientos y emociones, de donde se derivan elaboraciones más complejas como la autoestima y la empatía.

Los aspectos cognitivos representarían el conjunto de funciones neuropsicologías, atención, memoria, lenguaje, reconocimiento de las percepciones, que permiten el manejo de la información y serian el sustrato de abstracciones más complejas como el autoconcepto o las atribuciones. Los aspectos ejecutivos incluirían la planificación, selección de estrategias, inicio de la acción y regulación de los actos.

Los aspectos metapsicológicos hacen referencia a ese conjunto de procesos de la esfera psíquica del sujeto, que están vinculados al sustrato neuropsicológico, estos procesos son, también de forma esquemática el pensamiento y la capacidad de amar, pensar y amar llevan implícita la libertad y son las normas distintivas del ser humano.

### **2.11.3. Importancia de la salud mental.**

Monge, (2010):

**La salud mental se relaciona con el raciocinio, las emociones y el comportamiento frente a diferentes situaciones de la vida diaria. También ayuda a determinar cómo manejar el estrés, convivir con otras personas y tomar decisiones importantes en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la edad adulta. El déficit en la salud mental contribuirá a muchas enfermedades somáticas y afectivas como la depresión o la ansiedad.**

El tema de la salud mental, a demás, no concierne solo a los aspectos de atención posterior al surgimiento de desordenes mentales evidentes, sino que corresponde a demás al terreno de la prevención de los mismos, con la promoción de un ambiente sociocultural determinado por aspectos importantes como: la autoestima, las relaciones interpersonales, y otros elementos que deben venir ya desde la educación primaria.

Esta preocupación no concierne a los expertos, si no que forman parte de las responsabilidades de gobierno y porque no decirlo de una nación, a si como también de la formación en el núcleo familiar, de un ambiente de convivencia sana en el medio en el que se encuentren, de la responsabilidad asumida por los medios de comunicación y de la consiente guía hacia una salud mental en la escuela, colegio y en los espacios de trabajo y estudio en general.

### **2.11.4. Características de personas que gozan de una buena salud mental.**

- Viven satisfechos de sí mismos
- Tienen amor propio

- No se dejan dominar por sus emociones
- Se sienten capaces de enfrentar dificultades que se les presenta
- Son tolerantes y capaces de reírse de si mismo
- Se sienten bien con las demás personas
- Respetan la manera de ser de las demás personas

#### **2.11.5. Salud mental en el adolescente**

La adolescencia no es una época fácil para los padres de familia. A medida que los niños atraviesan las tantas transiciones turbulentas de la adolescencia, físicas, emocionales, hormonales sexuales, sociales intelectuales, la presión y los problemas que enfrentan pueden ser abrumadores.

Para muchos adolescentes, estas y otras presiones pueden llevar a uno o más de una gran variedad de trastornos de la salud mental, todos son temas de preocupación y algunos hasta presentan un peligro para la vida.

#### **2.11.6. Señales de alerta de la salud mental que debe observar**

- Dormir excesivamente, mucho más que por el cansancio usual, que puede indicar depresión o abuso de sustancias, dificultad para dormir, insomnio y otros desordenes del sueño.
- Pérdida de autoestima
- Abandono o pérdida de interés en los pasatiempos favoritos
- Descenso en el rendimiento académico dramático e inesperado
- Pérdida de peso y apetito, que pueden indicar un desorden alimenticio

- Cambios bruscos de personalidad, como agresividad, y exceso de enojo que no sean parte del carácter y podrían indicar problemas psicológicos. (<http://www.healthychildren.org>, )

### **Algunos consejos claves para los padres de familia.**

- Comunicación constante, abierta y honesta
- Entienda que los trastornos de la salud mental son tratables
- Esté atento a la conducta del adolescente.

**Prevención:** La prevención de los trastornos mentales en los/las adolescentes es fundamental para reducir el índice de enfermedades y así poder ayudar a los estudiantes e desarrollar todo su potencial.

Según la OMS, uno de los instrumentos para la salud mental es la educación para la salud, que aparte de lo informativo, el fomento de la motivación, la autoestima, las habilidades personales, son necesarias para adoptar medidas destinadas a mejorar la salud.

### **2.12. El Estrés**

Es el resultado del impacto de un conjunto de estímulos (estresores) en un individuo cuyo cerebro, al analizar o evaluar su fuerza o gravedad, emite una respuesta de alarma o de activación no específica, que a su vez dispara una serie de respuestas adaptativas a través de la huida o afrontamiento de la situación.

**Estresor.-** es cualquier estímulo que provoca una respuesta de estrés, hay estresores de muy diversa naturaleza, tanto biológicos como psicosociales.

El mayor o menor impacto de los estresores está determinado en gran medida por la evaluación que hace el propio sujeto de su importancia.

Esta valoración está basada tanto en las experiencias previas de afrontamiento vividas por la persona como en las expectativas del resultado de la estimulación. Este balance parece que es en última instancia el factor que explica el que unos estímulos sean aversivos para ciertas personas e incluso para otras.

La experiencia de estrés aparece cuando la persona evalúa los estresores como nocivos o negativos. Esta sensación se vive habitualmente como una impresión de tensión, malestar o preocupación por los posibles prejuicios que tal situación de estrés pudiera suponer para la salud o integridad física.

**Respuesta del estrés.-** el organismo puede reaccionar ante diversos estresores con una respuesta de alarma no específica que provoca un incremento de la conciencia personal y de la activación cerebral y una serie de respuestas específicas para afrontar las causas de la alarma. Esta activación se manifiesta en la mayoría de los órganos del ser humano.

El tramo final del análisis de la respuesta de estrés corresponde a la interpretación o valoración que el cerebro realiza de estas respuestas a la situación de estrés, que se traduce en la puesta en marcha de las estrategias de afrontamiento necesario para alterar la situación que dispara o provoca el estrés.

### **2.12.1. Fases del estrés**

Monge, (2010):

**Reacción de alarma.- especie de shock somático generalizado y una especie de activación de los mecanismos de defensa del organismo.**

**Fase de resistencia.-** durante esta fase se produce una reducción notable de la respuesta de alarma y el organismo empieza a afrontar la situación del estrés.

Los fase 1 y 2 pueden repetirse muchas veces a lo largo de la vida de un individuo, los mecanismos de respuesta de carácter adaptativo de la fase 2 sufren un desplome y el organismo entra en la tercera fase.

**Fase de agotamiento.-** en esta fase los órganos afectados por el agotamiento entran en un estado de depresión cuyo resultado final es la lesión o enfermedad de ese órgano. Si este agotamiento afecta al cuerpo humano en su totalidad, la situación de estrés puede terminar con la vida del ser humano.

### **2.12.2. El estrés en la adolescencia.**

Precisamente, la adolescencia es una de las épocas de la vida en la que los seres humanos están sometidos a más situaciones de estrés.

El estrés es una reacción fisiológica del organismo. Cuando los humanos estamos sometidos a una amenaza o una demanda que nos parece difícil de asumir, se produce una reacción que nos ayuda a superarlo. El cuerpo se prepara para esa exigencia especial.

Pero muchas veces ese mecanismo que no es más que una forma de defensa del cuerpo puede alargarse en el tiempo y acabar convirtiéndose en una alteración psicológica y física.

Esa alteración es a lo que con más frecuencia llamamos estrés. Y eso es lo que según algunos estudios científicos padecen una tercera parte de los adolescentes.

Saber superar el estrés es importante para que sus vidas sean más sanas y placenteras. Además, ayudarles a aprender a hacerlo también

les hará madurar y les dará recursos que les va hacer muy útiles cuando lleguen a la edad adulta.

### **2.12.3. Causas y síntomas de estrés en los adolescentes.**

- Fracaso escolar
- Bullying o acoso escolar
- Problemas en la familia como separación de los padres o dificultades económicas
- Muerte de un familiar o amigo
- Exigencia exagerada de un alto rendimiento académico.

La mayoría de los adolescentes que sufren estrés no son consciente de ello por eso es bueno que los padres estén atentos a la aparición de uno o varios síntomas.

- Disminución del apetito u otros cambios alimenticios
- Dolor de cabeza
- Dolor de estómago y otras molestias estomacales
- Incapacidad de relajarse
- Ansiedad
- Comportamiento agresivo
- Ira, irritabilidad
- Cansancio permanente
- Insomnio

### **2.12.4. Que deben hacer los padres para combatir el estrés de los adolescentes.**

- Ayudarles a reconocer que tienen estrés
- Identificar las causas del estrés
- Modificar las expectativas para que sean realistas
- Enseñarles a relajarse
- Disminuir el consumo de cafeína
- Evitar drogas y alcohol. <http://adolescentes.about.com/>

### **2.13. La Depresión**

La tristeza persistente y de gran intensidad se conoce como depresión, término muy extendido que a menudo se utiliza de forma equivocada. Es común decir que se está “depre” como sinónimo de estar triste, pero depresión y tristeza son dos cosas muy diferentes. Un acontecimiento penoso puede provocar tristeza, pero si esta emoción, en lugar de disolverse con el paso del tiempo, se agudiza, nos encontramos en un cuadro depresivo.

La depresión se experimenta como un laberinto sin salida. En ocasiones la persona deprimida piensa que la única forma de poner fin al sufrimiento y a su sentimiento de inutilidad es el suicidio.

Contrariamente a lo que otros creen, la depresión no es una condición de la cual uno puede liberarse por un simple acto de voluntad; no basta con decir voy a salir de la depresión, me voy a poner bien, el trastorno depresivo es una enfermedad que afecta el organismo, el ánimo y de la forma de pensar y requiere cuidados médicos, cuanto antes se impartan estos, antes también aumentarían las probabilidades de que el desgaste físico y psicológico que acarrea sea menor.

Quienes están deprimidos a menudo achacan su estado de ánimo a una debilidad personal, a la falta de fuerza, o incluso de voluntad para

salir de la situación; pero nada más lejos de la verdad que esto. Hay personas que estar deprimidas semanas, meses o incluso años.

Los síntomas físicos y psicológicos de la depresión son muy variados y quien padece esta enfermedad solo presenta alguno de ellos.

### **2.13.1. Síntomas más frecuentes de la depresión.**

- Tristeza persistente, ansiedad, sensación de vacío interior
- Pesimismo, desesperanza, sensación de desamparo
- Sentimientos de culpa
- Pérdida de interés por todo, incluso por actividades que antes le resultaban placenteras
- Fatiga, agotamiento, falta de fuerzas y lentitud a la hora de hacer cualquier cosa.
- Insomnio
- Irritabilidad
- Dificultades de concentración, problemas de memoria
- Pensamientos recurrentes sobre la muerte o el suicidio
- Dolor de cabeza, trastornos digestivos, mareos o cualquier síntoma físico que no tenga causas aparentes y no responda al tratamiento médico.

### **2.13.2. Tipos de depresión.**

No todos los trastornos depresivos son iguales ni presentan la misma cantidad de síntomas, igual persistencia o gravedad. Según los expertos han calificado tres tipos de depresión.

- Depresión severa

- Distimia
- Trastorno bipolar

**Depresión severa.-** este tipo de trastorno, se combina una variedad amplia de los síntomas descritos e impiden seriamente a la persona desarrollar actividades que, antes, le resultaban placenteras. Les resulta imposible trabajar, estudiar, alimentarse adecuadamente, o descansar lo suficiente. Un episodio de esta gravedad, que resulte absolutamente incapacitante, es muy probable que se presente varias veces a lo largo de la vida.

**Distimia.-** este tipo de depresión no es tan grave como la anterior ya que los síntomas que presentan no incapacitan tanto al paciente. Pero, por el contrario tienden a hacerse crónicos, con lo cual, la persona que la sufre puede tener una calidad de vida bastante pobre durante meses o años. A veces desencadena en situaciones de depresión grave.

**Trastorno bipolar.-** este trastorno no es tan común como la depresión o la Distimia y se caracteriza porque el paciente presenta cambios cíclicos en su estado de ánimo; pasa de la euforia desmedida a la depresión más profunda. Estos cambios pueden ser súbitos o paulatinos.

**Prevención:** Es muy importante la prevención de estos trastornos mentales, ya que hoy en la actualidad hay un alto índice de suicidios provocados por estos tipos de trastornos, es necesario que se identifique los síntomas descritos anteriormente y consulte al médico, para descartar en primer lugar cualquier dolencia física.

En caso de que no sea ese el origen del estado depresivo, lo aconsejable es consultar con un psicólogo, ya que de no resolver a tiempo el cuadro depresivo, puede volverse crónico durando así por meses o años dependiendo de la gravedad del caso.

## 2.14. El Aprendizaje

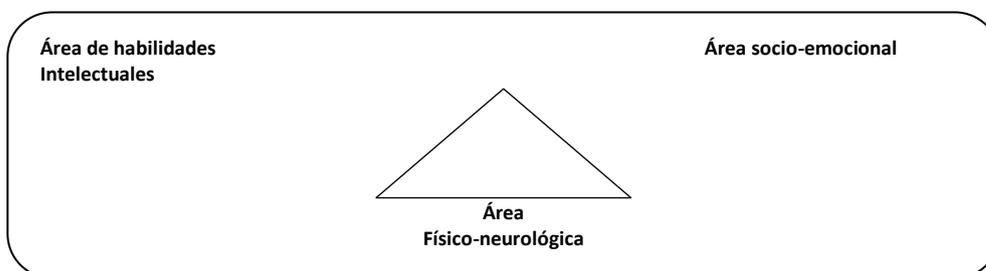
### 2.14.1. Paradigma general.

Pedraza, (2011):

**Una de las mayores deficiencias en el campo educativo es la carencia de enfoques sistémicos, que generan visiones parciales, atención, afectos y no a causas y una enorme pérdida de tiempo y esfuerzo con escasos resultados en el aprendizaje. Proponemos un paradigma de trabajo que pueda respetar la integridad personal y que deberá considerarse para la atención de cada estudiante.**

El aprendizaje se puede visualizar como un triángulo equilátero, cuyos lados deben estar balanceados para lograr los resultados esperados.

Cada padre y maestro necesita verificar en sus hijos o estudiantes el equilibrio de este triángulo y detectar cuál es el área que requiere de atención. Los problemas en cualquiera de los lados pueden afectar a los otros y ocasionalmente a todo el triángulo, es indispensable diagnosticar el origen de los problemas, pues las causas no siempre nacen donde se manifiestan, este principio es fundamental para resolver problemas de aprendizaje, pues muchas personas dedican tiempo y esfuerzo en atender síntomas.



**El triángulo equilátero del aprendizaje.** (Pedraza, 2011)

**Área de habilidades intelectuales.-** Para entender esta área es necesario verificar la eficacia de los procesos u operaciones mentales que

repercuten en el aprendizaje. Nos referimos a la captación de la información, la memoria, la evaluación, la solución de problemas y la creatividad

**Área socio – emocional.-** La inteligencia no es una isla. Cualquier desequilibrio en esta área puede afectar notablemente el rendimiento en el área de las habilidades del aprendizaje.

**Elementos socio emocionales:** Frecuentemente los padres son testigos del estudio que realizan sus hijos en casa, con una más que aceptable asimilación de los contenidos, pero al llegar a los exámenes, se cancela la posibilidad de evocar los aprendizajes por las cargas de tensión conocidas como nerviosismo, bloqueo emocional o inseguridad.

Cuantos estudiantes se sienten frustrados por esta situación que suele ser frecuente en personas muy emocionales o vulnerables.

Por esta razón el manejo de la tensión es uno de los aprendizajes importantes para tener éxito académico, y aquí podemos observar la íntima relación que guardan el área de las habilidades intelectuales y la social-emocional.

El autoconcepto y la autoestima también desempeñan un papel protagónico en el equilibrio emocional, pues cada acción depende del autoconcepto y autoestima que tenemos.

**Área físico – neurológica.-** El aprendizaje depende mucho del adecuado funcionamiento físico-neurológico. Debemos recordar que el cerebro madura hasta la adolescencia y en este periodo puede presentarse problemas de atención, de conducta, de aprendizajes específicos y emocionales o sociales, pues el cerebro controla los aprendizajes, estados de ánimo y conducta.

Una metáfora que puede ayudarnos a comprender el papel del cerebro y la mente es la de la computadora, que está formada por el hardware: circuitos, cables, el equipo visible; el software está formado por los programas que actualizamos y que requieren de un hardware adecuado y en buen funcionamiento.

El cerebro es equivalente al hardware y la mente es como el software. La intervención de los aspectos físicos-neurológicos es determinante en el aprendizaje, en las conductas y en los estados de ánimo, no podemos ignorar en la pedagogía y en la psicología esta área y, por el contrario debemos utilizar toda la información disponible para mejorar la educación.

Elementos del área neurológica:

- La alimentación
- La madurez neurológica
- Desarrollo e integración sensorial
- Salud mental
- Salud física

#### **2.14.2. El fracaso escolar.**

Uno de los temas clave que ha ocupado la reflexión y el quehacer de los psicopedagogos han sido y es el del fracaso escolar, entendiendo esta palabra como el resultado de un proceso de dificultades para seguir los aprendizajes y que suele culminar en una situación de fracaso.

El fracaso escolar puede entenderse de tres formas distintas: como resultado objetivo de los trabajos escolares, como vivencia personal de fracaso y como resultado del propio sistema educativo.

Como resultado objetivo de los trabajos escolares, se trata de los resultados que obtienen los estudiantes, uno a uno, de forma individual, en los distintos cursos por los que atraviesa su vida escolar.

### **2.14.3. El apoyo familiar en el aprendizaje.**

Pedagogía, (1999). “Cuando existen relaciones amistosas entre padres y maestros, la enseñanza adquiere un nuevo sentido e importancia”.

Los padres pueden apoyar las actividades escolares y generalmente lo hacen así cuando saben qué es lo que sucede y por qué motivo una actividad es importante. Este apoyo a menudo toma la forma de una ayuda directa: padres que conciertan visitas a una industria de la comunidad; padres que explican a los alumnos mayores los complejos detalles de sus negocios; madres que ayudan a preparar los trajes para una representación teatral; y matrimonios que encuentran la manera práctica de sacar partido, en casa, de la lectura, la escritura, la aritmética, la ortografía.

El apoyo paterno sirve de escudo para proteger a la enseñanza de las críticas infundadas e irreflexivas y de los ataques que la desacreditan a sabiendas o por ignorancia. El franco apoyo que pueda prestarse a los objetivos de la escuela se encuentra entre los factores que mejoran la calidad y eficacia de la enseñanza.

### **2.15. ¿Qué es una Guía Didáctica?**

(Aretrio, 2002) La guía didáctica es “un documento que orienta el estudio, acercando a los procesos cognitivos del estudiante, es un

material didáctico, con el fin de que el estudiante pueda trabajar de manera autónoma”

(Feijoo, 2006) La Guía Didáctica es “una herramienta valiosa que complementa y dinamiza el texto básico; con la utilización de creativas estrategias didácticas, simula y reemplaza la presencia del profesor y genera un ambiente de diálogo, para ofrecer al estudiante diversas posibilidades que mejoren la comprensión y el autoaprendizaje”.

Holmberg (1985); “La Guía Didáctica es el material educativo que deja de ser auxiliar, para convertirse en herramienta valiosa de motivación y apoyo;” pieza clave para el desarrollo del proceso de enseñanza porque promueve el aprendizaje autónomo al aproximar el material de estudio al alumno.

- Una guía didáctica debe estar bien elaborada y estar al alcance y al servicio del estudiante, debería ser un elemento motivador de primer orden para despertar el interés por las materias o asignaturas correspondiente.
- La guía didáctica debe ser instrumento idóneo para guiar y facilitar el aprendizaje, ayudar a comprender, y en su caso, aplicar, los diferentes conocimientos, así como para integrar todos los medios y recursos que se presentan al estudiante como apoyo para su aprendizaje. Se marca el camino adecuado para el logro del éxito.  
(Lorenzo, 2001)

### **2.15.1. Estructura de una guía didáctica**

- Título
- Índice

- Justificación
- Objetivos
- Glosario de términos
- Desarrollo de talleres o actividades
- Metodología
- Recursos
- Evaluación
- Bibliografía

### **2.15.2. Funciones básicas de una guía.**

- Orientar al estudiante
- Motiva y acompaña al estudiante
- Despierta el interés del estudiante a través de estrategias creativas
- Promueve el aprendizaje del estudiante a través de técnicas y estrategias innovadoras.
- Autoevaluación

### **2.15.3. Características de una guía.**

- Es un documento de fácil comprensión.
- Es un documento que facilita la orientación del estudiante, aclarando sus ideas y le ayuda a desarrollar su crecimiento personal.

## **2.16. Posicionamiento Teórico Personal**

Para la investigación se tomó en cuenta aportaciones de algunas teorías de aprendizaje, tomando en consideración que las emociones y la

salud mental juegan un papel importante en la vida de los seres humanos. Sobre todos en la etapa de la adolescencia donde los cambios físicos y psicológicos afectan de una o de otra manera en el modo de pensar y de actuar ante los problemas que se presenten en su vida diaria.

Según Carl Roger, los seres humanos tienen la capacidad de resolver sus propios problemas, es por eso que se toma en consideración el estudio de las capacidades y necesidades humanas, dependiendo del ambiente en el cual se desarrolla.

Según el autor, el aprendizaje es considerado como una función de su totalidad de las personas y afirma que el proceso no puede darse sin tres cosas fundamentales: intelecto, emociones y motivaciones. Con esto surge el aprendizaje significativo el cual implica experiencia directa, pensamientos y sentimientos.

A si mismo tiene un impacto en la conducta y las actitudes e incluso puede llegar a cambiar la personalidad de la persona. El aprendizaje significativo es prácticamente la relación de conocimientos nuevos y las experiencias ya existentes.

## **2.17. Glosario de Términos**

**Actitud:** disposición de ánimo que se manifiesta de algún modo.

**Afectividad.-** capacidad de reacción de un sujeto ante los estímulos que provienen del medio externo o interno, cuyas principales manifestaciones son los sentimientos y las emociones.

**Ambiente:** Conjunto de circunstancias, físicas y morales, que rodean a una persona o cosa.

**Aprendizaje:** proceso de adquisición de conocimientos, habilidades, valores y actitudes, posibilitado mediante el estudio, la enseñanza o la experiencia.

**Aptitud:** capacidad para hacer bien las cosas, a partir de un aprendizaje teórico o práctico.

**Autocontrol emocional:** es la capacidad que nos permite gestionar de forma adecuada nuestras emociones y no permite que sean éstas, las que nos controlen a nosotros.

**Autoestima:** Valoración positiva o negativa que una persona hace de sí misma en función de los pensamientos, sentimientos y experiencias de sí misma.

**Comunicación:** acción y efecto de comunicar o comunicarse. Proceso por el cual dos o más personas se relacionan mediante la transmisión de mensajes.

**Conocimiento:** dominio teórico práctico demostrado en la ejecución del trabajo.

**Debilidades:** actividades que limitan o inhiben el éxito general, son fuerzas obstaculizadoras o problemas que impiden el mejoramiento del desempeño de gestión.

**Depresión:** trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración.

**Desempeño:** factores que miden cualitativamente la actuación del personal, según los comportamientos observados.

**Emoción:** alteración del equilibrio anímico, provocada por un sentimiento intenso, agradable o penoso, ideas, recuerdos, etc., que suele traducirse

en actitudes o gestos característicos, y que influye poderosamente sobre muchos órganos, cuya función aumenta, altera o disminuye.

**Empatía:** proyección imaginaria o real de sí mismo en los elementos de una obra de arte o de un objeto natural. Estado mental en que uno mismo se identifica con otros.

**Estimulo:** causa que provoca una reacción o una respuesta en el organismo o en una parte de él

**Estrategia:** conjunto de principios que determinan acciones específicas y decisiones que se diseñan para lograr ciertos objetivos de largo plazo de la organización para el logro de los resultados esperados.

**Estrés:** reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada.

**Evaluación:** determinación del grado de conocimiento alcanzado por un estudiante en un tiempo determinado.

**Factor:** elemento o circunstancia que contribuye, junto con otras cosas, a producir un resultado.

**Fortaleza:** Es vencer los obstáculos con la ayuda de la inteligencia y la voluntad, ser capaces de derrotar los miedos que nos impiden dar a nuestra vida su verdadero sentido.

**Habilidades:** La habilidad es la aptitud innata, talento, destreza o capacidad que ostenta una persona para llevar a cabo y por supuesto con éxito, determinada actividad, trabajo u oficio.

**Herencia:** proceso por el cual las características de los individuos se transmiten a su descendencia, ya sean características fisiológicas, morfológicas o bioquímicas de los seres vivos bajo diferentes condiciones ambientales.

**Inteligencia emocional:** conjunto de habilidades psicológicas que permiten apreciar y expresar de manera equilibrada nuestras propias emociones, entender las de los demás, y utilizar esta información para guiar nuestra forma de pensar y nuestro comportamiento.

**Inteligencia.-** la inteligencia es la capacidad de asimilar, guardar, elaborar información y utilizarla para resolver problemas.

**Investigación.-** es un proceso formal, sistemático, controlado y crítico que permite descubrir nuevos hechos o datos en cualquier campo del conocimiento humano.

**Ira:** es una emoción que se expresa con el resentimiento, furia o irritabilidad.

**Método.-** es la organización racional bien calculada de los recursos disponibles y de los procedimientos más adecuados para alcanzar el objetivo de una manera segura y eficiente.

**Metodología.-** es el conjunto de procedimientos a seguir para descubrir y conocer los principios o causas relacionados con los diferentes problemas que requieran tratamiento o posible solución

**Miedo:** sensación de alerta y angustia por la presencia de un peligro o mal, sea real o imaginario.

**Motivación:** voluntad de hacer algo condicionado por la habilidad necesaria para realizar la actividad y satisfacer alguna necesidad del individuo.

**Objetivo:** meta o cualquier otra cosa específica que se desee alcanzar.

**Producción:** obtención de frutos o cualquier otro bien que proviene directamente de la naturaleza sin tercerizaciones.

**Salud mental:** estado de bien estar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

**Salud:** estado de bienestar o de equilibrio que puede ser visto a nivel subjetivo (un ser humano asume como aceptable el estado general en el que se encuentra) o a nivel objetivo (se constata la ausencia de enfermedades o de factores dañinos en el sujeto en cuestión)

**Tristeza:** Sentimiento de melancolía que provoca falta de ánimo y de alegría e ilusión por las cosas, y que se manifiesta a veces con tendencia al llanto.

## **2.18. Preguntas de Investigación**

1.- ¿Un diagnóstico objetivo permitirá mejorar la débil inteligencia emocional que presentan los estudiantes de los décimos años de educación básica del colegio nacional Atahualpa?

2.- ¿La prevención de factores de riesgo en el aula, ayudarán a mejorar la salud mental y el desarrollo emocional de los estudiantes.

3.- ¿La guía didáctica será la alternativa del problema?

4.- ¿La socialización de la guía didáctica dirigida a estudiantes y maestros de la institución facilitará la ejecución de la propuesta?

## 2.19. Matriz Categorial

CONCEPTO	CATEGORÍAS	DIMENSIÓN	INDICADOR
Habilidad para motivarse y persistir frente a las frustraciones, controlar impulsos, regular los estados de humor, evitar que las desgracias obstaculicen la habilidad de pensar, desarrollar empatía y esperanza.	<b>Inteligencia Emociona</b>	Habilidades emocionales  Habilidades cognitivas	-Control de emociones  - Control de temperamento  -Valoración y aceptación al grupo de amigos  -Capacidad para escucha  - Problemas de comunicación  -Emociones negativas que afectan el estado de ánimo.
Fenómeno complejo determinado por múltiples factores sociales, ambientales, biológicos y psicológicos, incluido padecimientos como la depresión, ansiedad, esquizofrenia y los trastornos del desarrollo en la infancia, algunos de los cuales se han puesto de manifiesto en los últimos tiempos.	<b>Salud Mental</b>	Alteraciones del estado de animo	-Dolencias físicas (dolores de cabeza)  -Problemas depresivos  -Baja autoestima  - Problemas de estrés  - Manejar técnicas de relajación.

## **CAPÍTULO III**

### **3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1. Tipos de Investigación**

##### **3.1.1. Investigación bibliográfica.**

Aporto en la investigación a la recopilación de información científica, tecnológica y de datos bibliográficos, para sustentar y respaldar la elaboración del trabajo final de investigación.

##### **3.1.2. Investigación de campo.**

Aporto en la investigación dando la oportunidad al fácil acceso al ingreso a la institución educativa donde se llevo a cabo la investigación, también apoyo en la recopilación de datos de las personas seleccionadas para la investigación obteniendo resultados confiables.

##### **3.1.1 Investigación descriptiva.**

Aporto en la investigación a encontrar diferentes causas a los diferentes problemas emocionales que se dan diariamente en los estudiantes siendo los mismos el objeto de estudio para la investigación.

### **3.1.2 Investigación Propositiva**

Aporto de acuerdo a los resultados obtenidos de la investigación se diseño una guía didáctica, la misma que contiene diferentes talleres que servirán para mejorar la relación entre los estudiantes que tiene problemas emocionales y así mejorar su salud mental.

## **3.2. Métodos.**

### **3.2.1. Método Inductivo**

Aporto en la investigación permitiendo analizar hechos de carácter particular, llegando así a sistematizar los que sirvieron de soporte en la investigación para su desarrollo.

### **3.1.3 Método deductivo.**

El modelo deductivo permitió partir de hechos generales basados en modelos y teorías, llegando a especificar aspectos fundamentales al término del desarrollo de la investigación.

### **3.2.2. Método analítico sintético.**

Ayudó a seleccionar la información necesaria y fundamental para la elaboración de la fundamentación teórica así como también para el desarrollo de la propuesta realizando respectivamente análisis y una síntesis de toda la información recopilada.

### **3.2.3. Método estadístico.**

Aporto en la investigación al realizar el análisis respectivo y la interpretación de datos para la tabulación de los resultados de las encuestas aplicadas a los estudiantes de la institución.

## **3.3. Técnicas**

### **3.3.1. Encuesta.**

Se aplicó una encuesta personal la misma que consto de 12 preguntas dirigida esencialmente a los estudiantes de los décimos años de educación básica del Colegio Nacional Atahualpa permitiendo a si recabar información de primera mano para la obtención de resultados más concretos en la investigación.

## **3.2 Instrumentos**

- Encuesta

## **3.3 Población**

Para llevar a cabo la investigación, se consideró oportuno trabajar con toda la población de estudiantes hombres y mujeres de los Décimo años de Educación Básica, del Colegio Nacional Atahualpa de la ciudad de Ibarra provincia de Imbabura, sector Caranqui, los mismos que se encuentran distribuidos de la siguiente manera.

### 3.4 Muestra

**Tabla No. 1** Población de Estudiantes de los Décimos Años del Colegio Nacional Atahualpa.

<b>Colegio</b>	<b>PARARLELOS</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>“Nacional Atahualpa”</b>	Decimo A	41
	Decimo B	41
	Decimo C	43
	<b>Total</b>	<b>125</b>

En vista de que el tamaño de la población, no es muy grande no fue necesario aplicar ninguna fórmula para calcular la muestra, por lo que se considero oportuno trabajar con toda la población de los décimos años del colegio Nacional Atahualpa con un total de 125 estudiantes los mismos que se encuentran divididos en tres paralelos.

## CAPÍTULO IV

### 4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

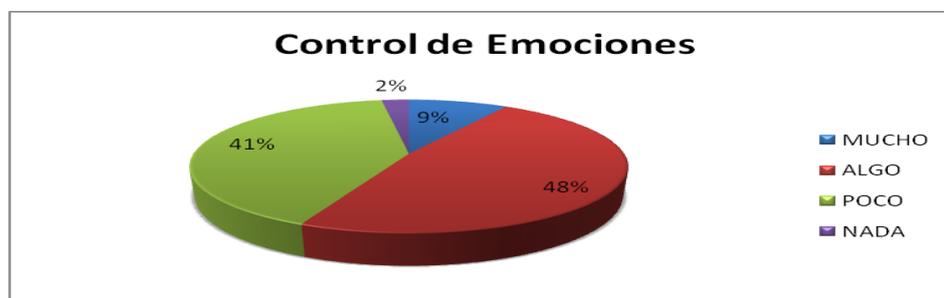
**Pregunta N°1: ¿Te sientes capaz de controlar tus propias emociones?**

**Tabla No. 2** Control de Emociones

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	11	9%
ALGO	60	48%
POCO	51	41%
NADA	3	2%
<b>TOTAL</b>	<b>125</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta Estudiantes Colegio Nacional Atahualpa

**Gráfico No. 1** Control de Emociones



Elaborado: Patricia Maynaguez

#### **Análisis:**

Los datos estadísticos demuestran que la gran mayoría de los estudiantes encuestados tienen dificultades de controlar sus emociones, solo un mínimo porcentaje demuestra que está en capacidad de hacerlo, este problema se evidencia, porque los estudiantes no han recibido talleres educativos, charlas, técnicas o estrategias que les ayude a desarrollar esta habilidad y estar en capacidad de poder afrontar cualquier problema.

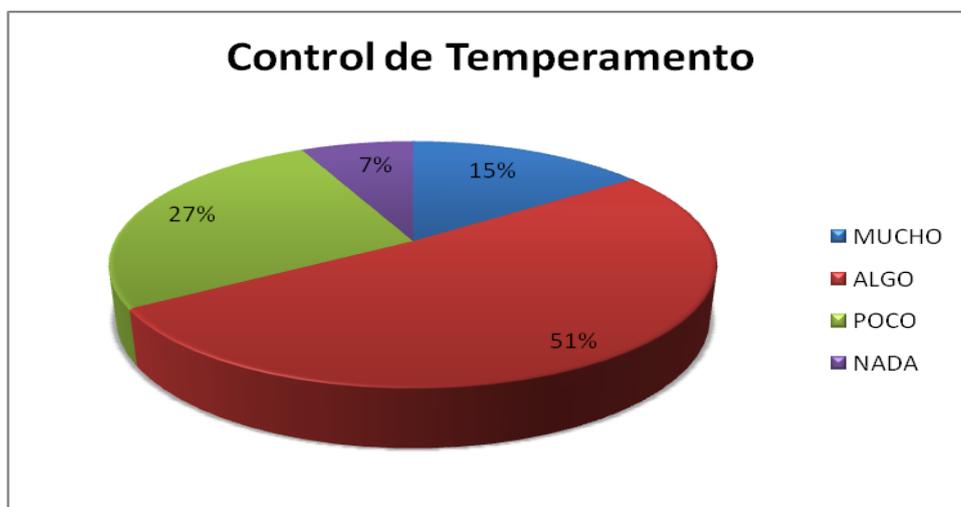
## Pregunta N°2: ¿Tienes la capacidad de controlar tu temperamento?

**Tabla No. 3** Control de Temperamento

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	19	15%
ALGO	64	51%
POCO	33	26%
NADA	9	7%
<b>TOTAL</b>	<b>125</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta Estudiantes Colegio Nacional Atahualpa

**Gráfico No. 2** Control de Temperamento



Elaborado: Patricia Maynaguez

### Análisis:

La tabla estadística señala que la mayoría de los estudiantes encuestados no tienen la capacidad de controlar su temperamento, solo un bajo porcentaje esta capacidad de hacerlo, provocando en los estudiantes conflictos emocionales, inhibiendo el desarrollo de sus habilidades. El problema se da por una serie de factores como rechazo en el grupo de amigos, aislamiento, y por la falta de afecto y de comprensión en sus hogares.

### Pregunta N°3: ¿Te sientes aceptado en tu grupo de amigos?

**Tabla No. 4** Aceptación al grupo de amigos

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	40	32%
ALGO	71	57%
POCO	7	6%
NADA	7	6%
<b>TOTAL</b>	<b>125</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta Estudiantes Colegio Nacional Atahualpa

**Gráfico No. 3** Aceptación al grupo de amigos



Elaborado: Patricia Maynaguez

#### **Análisis:**

De acuerdo al gráfico se observa que la mayoría de los estudiantes encuestados, se sienten rechazados en su grupo de amigos, solo la tercera parte de los estudiantes se sienten aceptados en su grupo, evidenciando a si la existencia de conflictos internos que pueden provocar factores de riesgo, como conductas violentas, rechazo, conflictos negativos, entre otros, existiendo la necesidad urgente de buscar nuevos métodos y estrategias que ayuden a fortalecer el desarrollo integral de los estudiantes.

**Pregunta N° 4: ¿Tienes la capacidad de escuchar problemas de las demás personas sin que eso te afecte?**

**Tabla No. 5** Capacidad de Escuchar

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	37	30%
ALGO	37	30%
POCO	31	25%
NADA	20	16%
<b>TOTAL</b>	<b>125</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta Estudiantes Colegio Nacional Atahualpa

**Gráfico No. 4** Capacidad de Escuchar



Elaborado: Patricia Maynaguez

**Análisis:**

La tabla estadística indica que gran parte de los estudiantes encuestados manifiestan que tienen dificultad de entablar una buena relación y socializar algún problema que sea merecedor de un consejo o de algún punto de vista, demostrando que existe problema, en la mayoría de los estudiantes, viendo la necesidad de buscar una alternativa para dar solución a este problema. El problema se evidencia porque la institución no cuenta con material de apoyo que ayude a desarrollar esta habilidad que de una o de otra manera es muy necesaria.

**Pregunta N° 5: ¿Tienes algún problema al comunicarte con las personas que están en tu entorno?**

**Tabla No. 6** Problemas de Comunicación

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	14	11%
ALGO	42	34%
POCO	33	26%
NADA	36	29%
<b>TOTAL</b>	<b>125</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta Estudiantes Colegio Nacional Atahualpa

**Gráfico No. 5** Problemas de Comunicación



Elaborado: Patricia Maynaguez

### **Análisis:**

Los datos estadísticos indican que un bajo porcentaje de los estudiantes encuestado tienen problemas de comunicación, mientras que la gran mayoría gozan de una buena comunicación, problemas que se dan por la mala comunicación que existe entre padres e hijos en sus hogares y entre maestros y estudiantes en las instituciones educativas, y a la falta de valores que día a día se han ido perdiendo.

**Pregunta N°6: ¿Piensas que las emociones negativas como, la ira, el miedo, la ansiedad y la tristeza afectan tu estado anímico?**

**Tabla No. 7 Emociones Negativas**

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	42	34%
ALGO	30	24%
POCO	27	22%
NADA	26	21%
<b>TOTAL</b>	<b>125</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta Estudiantes Colegio Nacional Atahualpa

**Gráfico No. 6 Emociones Negativas**



Elaborado: Patricia Maynaguez

**Análisis:**

Los datos expuestos señalan que la tercera parte de los estudiantes encuestados se sienten afectados por emociones negativas provocando en ellos un bajo estado de ánimo, mientras que la mayoría no se sienten afectados ante este problema. El problema se debe al no saber cómo reaccionar ante cualquier situación, ya sea de peligro o por problemas emocionales, como; una separación, la pérdida de un ser querido, violencia, acoso sexual o violación, embarazos a temprana edad, bajo rendimiento académico, depresión, ansiedad entre otros factores de riesgo, que pueden provocar serios trastornos psicológicos.

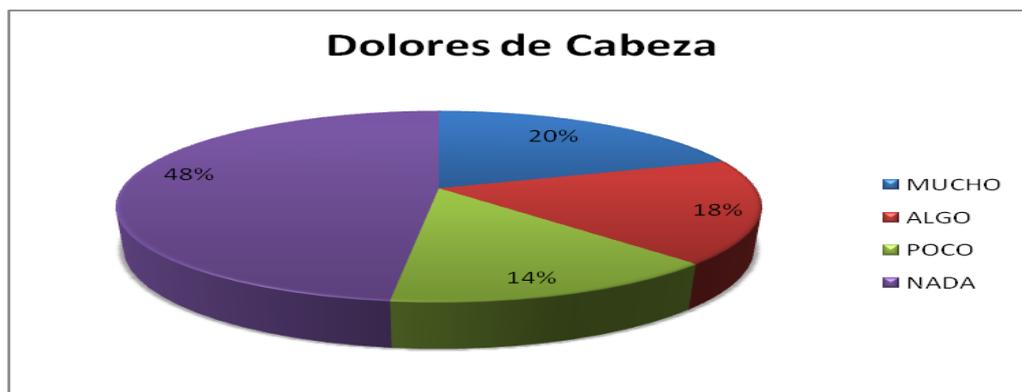
**Pregunta N° 7: ¿Frecuentemente sufres de dolores de cabeza y te cuesta conciliar el sueño?**

**Tabla No. 8 Dolores de cabeza**

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	25	20%
ALGO	22	18%
POCO	18	14%
NADA	60	48%
<b>TOTAL</b>	<b>125</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta Estudiantes Colegio Nacional Atahualpa

**Gráfico No. 7 Dolores de cabeza**



Elaborado: Patricia Maynaguez

**Análisis:**

Según los datos representados se observa que la mayoría de los estudiantes encuestados no tienen dolencias físicas como dolores, de cabeza, migraña, encefalia o cualquier problema que les afecte conciliar el sueño, es decir que gozan de una buena salud, solo indica que un mínimo porcentaje, padecen este problema, esto puede darse por una mala alimentación, el no dormir lo suficiente, preocupaciones, ansiedad, entre otros problemas, provocando mal estar físico, cansancio, aburrimiento, irritabilidad, baja autoestima y de hecho un bajo rendimiento académico.

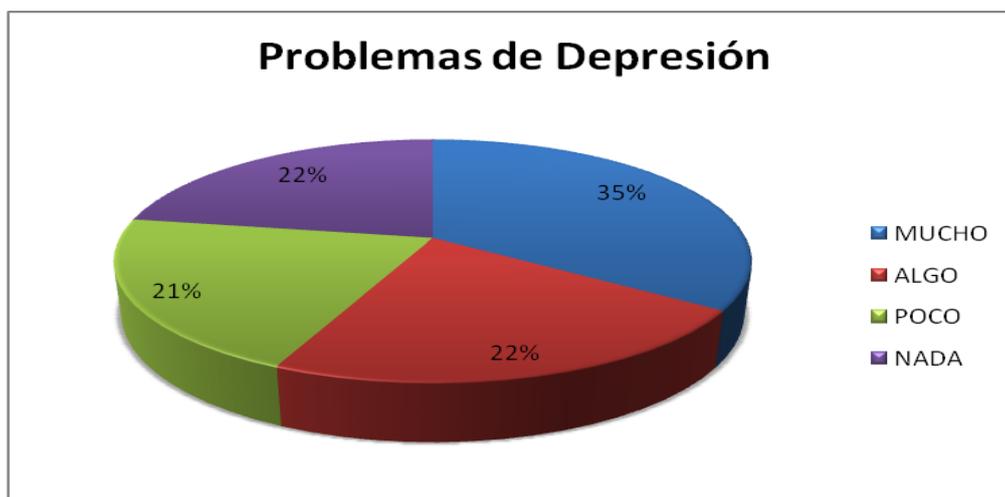
**Pregunta N°8: ¿Ante una situación de conflicto te sientes deprimida/do?**

**Tabla No. 9** Problemas de Depresión

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	43	34%
ALGO	28	22%
POCO	26	21%
NADA	28	22%
<b>TOTAL</b>	<b>125</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta Estudiantes Colegio Nacional Atahualpa

**Gráfico No. 8** Problemas de Depresión



Elaborado: Patricia Maynaguez

### Análisis:

Las estadísticas muestran que la cuarta parte de los estudiantes investigados se deprimen constantemente ante cualquier situación de conflicto, alterando su estado emocional, mientras que la mayoría de los encuestados en nada les afecta. Lo que evidencia que un grupo de estudiantes, necesitan atención y orientación para prevenir cualquier factor de riesgo.

### Pregunta N° 9: ¿Sabes lo que es un proyecto de vida?

Tabla N° 10: Proyecto de vida

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	34	27%
ALGO	47	38%
POCO	31	25%
NADA	13	10%
<b>TOTAL</b>	<b>125</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta Estudiantes Colegio Nacional Atahualpa

Gráfico No. 9 Problemas de Depresión



Elaborado: Patricia Maynaguez

### Análisis:

Según la tabla estadística se aprecia que la mayoría de los estudiantes encuestados, no saben lo que es un proyecto de vida, ya sea por desconocimiento o por falta de orientación sobre el tema, mientras que solo un mínimo porcentaje de los estudiantes investigados tienen planteado su proyecto de vida, evidenciando que existe un problema en la mayoría de los estudiantes que están expuestos a fracazar en la vida.

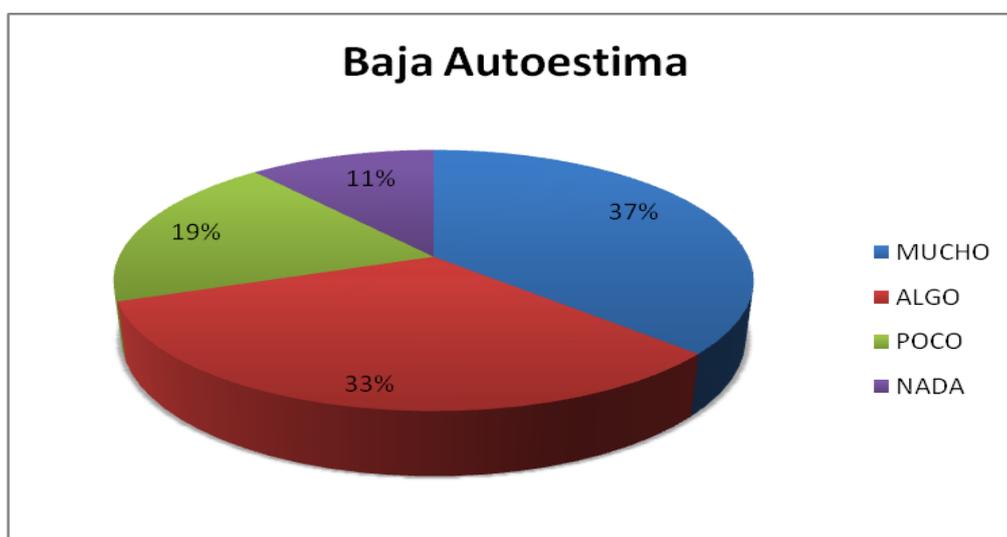
**Pregunta N° 10: ¿Crees que una baja autoestima puede afectar profundamente el modo de cómo percibes y valoras tu vida?**

**Tabla No. 10** Baja Autoestima

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	46	37%
ALGO	41	33%
POCO	24	19%
NADA	14	11%
<b>TOTAL</b>	<b>125</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta Estudiantes Colegio Nacional Atahualpa

**Gráfico No. 10** Baja Autoestima



Elaborado: Patricia Maynaguez

**Análisis:**

Según la tabla estadística se observa que más de la cuarta parte de los estudiantes encuestados consideran que una baja autoestima si les afecta el modo en que perciben y valoran su vida, mientras que ala mayoría de los estudiantes investigados de ninguna manera se sienten afectados. Evidenciando que existe problemas en un grupo de estudiantes, ya sea por factores internos o externos, provocando bajo rendimiento por el estudio, llevandoles al fracazo escolar.

**Pregunta N°11: ¿Cuándo tienes problemas ya sea en el colegio o en tu casa te sientes estresado/a.?**

**Tabla No. 11** Problemas de Estrés

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	38	30%
ALGO	36	29%
POCO	33	26%
NADA	18	14%
<b>TOTAL</b>	<b>125</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta Estudiantes Colegio Nacional Atahualpa

**Gráfico No. 11** Problemas de Estrés



Elaborado: Patricia Maynaguez

**Análisis:**

Según los porcentajes obtenidos se observa que la cuarta parte de los estudiantes encuestados les cuesta mucho trabajo asumir problemas ya sea en el colegio o en sus hogares y se sienten estresados/as, ante cualquier situación, mientras que la mayoría de los estudiantes investigados no se sienten afectados ante este problema, afectando así su estado emocional y psicológico.

**Pregunta N° 12: ¿Cuándo te sientes deprimido/a, piensas, meditas y te relajas?**

**Tabla No. 12** Problemas de Relajación

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	39	31%
ALGO	33	26%
POCO	26	21%
NADA	27	22%
<b>TOTAL</b>	<b>125</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta Estudiantes Colegio Nacional Atahualpa

**Gráfico No. 12** Problemas de Relajación



Elaborado: Patricia Maynaguez

### **Análisis:**

De acuerdo al gráfico se observa que la cuarta parte de los estudiantes encuestados saben cómo utilizan técnicas de relajación cuando se sienten deprimidos, mientras que la mayoría de los estudiantes encuestados, no saben cómo hacerlo. Lo que se hace necesario fortalecer ciertas técnicas de relajación para que los estudiantes se sientan relajados ante cualquier situación.

## **CAPÍTULO V**

### **5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. Conclusiones**

Después de haber realizado el análisis y la interpretación de datos se llegó a las siguientes conclusiones y recomendaciones.

- Los estudiantes muestran un débil control emocional, lo que les cuesta controlar sus propias emociones y su temperamento, afectando así sus habilidades emocionales, cognitivas y conductuales.
- Es importante prevenir los factores de riesgo en el aula, como comportamientos agresivos, baja autoestima, bajo rendimiento académico, depresión, que pueden afectar la salud mental y el desarrollo emocional de las y los estudiantes.
- La institución educativa, no dispone de una herramienta fundamental, como una guía didáctica de técnicas y estrategias que puedan orientar a los estudiantes al fortalecimiento de sus capacidades y habilidades, la misma que puede servir de alternativa para dar solución al problema.
- Los docentes de la institución están dispuestos a poner en práctica la propuesta alternativa para mejorar la Salud Mental de los estudiantes de los Decimos años de Educación Básica del Colegio Nacional Atahualpa.

## 5.2. Recomendaciones

- Se recomienda a las autoridades, docentes, tutores y psicólogos den la debida importancia a los problemas que presentan los/las estudiantes de la institución educativa, ya que un débil control emocional puede afectar su equilibrio emocional.
- Se recomienda a los psicólogos de la institución educativa, concienticen y orienten a los estudiantes sobre los factores de riesgo en las aulas educativas y de esta manera aumentar el comportamiento emocional inteligente desarrollando, una buena comunicación, empatía, creatividad, inclusión, creando un ambiente de aprendizaje en el que la curiosidad del estudiante mantenga su motivación por el estudio.
- Se recomienda a los docentes de la institución educativa utilicen la guía didáctica que está diseñada con diferentes técnicas y estrategias las mismas que ayudaran al desarrollo integral de las/os estudiantes.
- Es necesario la socialización de la propuesta alternativa a estudiantes y docentes de la institución educativa, ya que ayudara a fortalecer, desarrollar y mejorar la débil inteligencia emocional que muestran los estudiantes de los décimos años de educación básica del Colegio Nacional Atahualpa.

### **5.3. Respuestas a las Interrogantes**

1.- De hecho que un buen diagnostico objetivo permitió encontrar causas y consecuencias del problema planteado, permitiendo diseñar una alternativa para mejorar la débil inteligencia emocional que presentan los Estudiantes de los Décimos Años de Educación Básica del Colegio Nacional Atahualpa.

2.- Los factores de riesgo, como, conductas agresivas, baja autoestima, bajo rendimiento académico, depresión, estrés, entre otros contribuyo a buscar una alternativa para dar solución a estos problemas.

3.- Sien duda alguna la guía didáctica será la alternativa para dar solución al problema que presentan los estudiantes de los décimos años de educación básica del colegio en mención, las técnicas y estrategias que se encuentran desarrolladas en la guía didáctica ayudaron a satisfacer las necesidades de los estudiantes.

4.- La socialización de la guía didáctica dirigida a estudiantes y maestros de la institución permitió llegar a feliz término con la ejecución de la propuesta ya que fue el objetivo principal del desarrollo de la investigación.

## **CAPÍTULO VI**

### **6. PROPUESTA ALTERNATIVA**

#### **6.1. Título de la Propuesta**

**“GUÍA DIDÁCTICA DE TÉCNICAS Y ESTRATÉGIAS PARA UN BUEN DESARROLLO DEL USO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO FACTOR DE PRODUCCIÓN DE UNA BUENA SALUD MENTAL PARA LOS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO NACIONAL ATAHUALPA”**

#### **6.2. Justificación**

La Inteligencia Emocional es una poderosa fuerza dentro de cada uno de nosotros, es la confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos básicos de la vida, es la confianza en nuestro derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos. En consecuencia la inteligencia emocional es el sentimiento innato e incondicional del amor, seguridad y bienestar.

Dentro de los programas educativos es muy importante abordar el tema aprendamos jugando sobre el desarrollo de la Inteligencia Emocional, con la que consideramos que es la base fundamental en el proceso de enseñanza aprendizaje, como eje fundamental de una buena educación.

Por lo anterior, expuesto presentamos una guía de estrategias encaminada a comprender la forma en cómo se constituye un grupo, los factores que intervienen en los procesos grupales y la importancia de las

técnicas grupales para Desarrollar la Inteligencia Emocional motivando para la superación personal, incluyendo juegos o dinámicas que nos ayudan a formar nuestra personalidad.

Para sentirse bien con los demás es necesario primero sentirse bien con uno mismo. El estudiante para su crecimiento necesita garantizar su proceso de desarrollo fundamentado en la estabilidad emocional, en un ambiente o atmósfera que se percibe y es estable, confiable y permanente y no circunstancial u ocasional porque esto determinaría inestabilidad e inseguridad.

Los vínculos afectivos para poder desarrollar la Inteligencia Emocional aparecen como consecuencia de la experiencia del aprendizaje y son los padres los primeros educadores de sus hijos, en esta relación está la formación de valores adquiridos con sus padres en donde aprenden a sentir y darle una tonalidad positiva o negativa a las experiencias y vivencias y una cualidad humana que se desarrolla, fortalece y expresa mediante procesos educativos y de aprendizaje social.

La finalidad de la presente guía es conseguir que los estudiantes de la institución investigada fortalezcan una actitud positiva y práctica de la Inteligencia Emocional entre los miembros de la comunidad educativa para propiciar un aprendizaje eficiente y afectivo dentro de esos grupos humanos.

Es importante como docente tener una herramienta que aporte a en el desarrollo de la Inteligencia Emocional en los estudiantes, para motivar y llegar a la comprensión académica de los estudiantes bajo un ambiente emocional adecuado, con un nexo imprescindible entre la afectividad y el aprendizaje porque los docentes siempre deben innovar y buscar nuevas técnicas de concentrar la atención de los estudiantes.

Ésta propuesta aparte de ser factible, está orientada y diseñada para brindar a los estudiantes una guía didáctica elaborada para mejorar la débil inteligencia emocional que presentan los estudiantes, permitiendo fortalecer el desarrollo de las habilidades emocionales, cognitivas y conductuales y en si su desarrollo personal.

### **6.3. Fundamentación de la Propuesta**

#### **6.3.1. Fundamentación teórica.**

La inteligencia emocional juega un papel importante en el desarrollo del ser humano, especialmente en la adolescencia, una de las etapas más complejas, por el simple hecho que se presentan una serie de cambios tanto físicos como psicológicos.

Es un tiempo continuo de cambios profundos y de manera ocasional, confusión, ocurren cambios biológicos que tienen mucha importancia conforme los adolescentes alcanzan la madures sexual y física.

Estos cambios fisiológicos, compiten con cambios sociales, emocionales y cognitivos, que ocurren mientras los adolescentes buscan independencia y avanzan hacia la etapa adulta.

Por otra parte el desarrollo de los adolescentes también se ve afectado por las transformaciones dramáticas de la sociedad. Es seguro que los cambios sociales tendrán un impacto en la transición de la infancia a la edad adulta de manera significativa.

#### **6.3.2. Fundamentación filosófica.**

**Teoría Humanista:** El desarrollo del ser humano, es el principal objeto de estudio dentro de esta teoría, enfatizando la experiencia y la libertad

de elección del significado individual. La teoría estudia las capacidades y necesidades humanas, se basa en el desarrollo único que caracteriza a la raza humana en los diferentes ambientes en el cual se desarrollan.

Uno de los principios que rigen a la teoría, es la creencia que las personas son capaces de enfrentar adecuadamente los problemas de su propia existencia, utilizando sus capacidades y habilidades para solucionarlos. Buscando una buena relación interpersonal.

Según la teoría, desde la infancia los seres humanos son únicos, tienen patrones de percepción individual y estilos de vida particulares.

Según Carl Rogers, considera que el aprendizaje es una función de la totalidad de las de las personas, y afirma que el proceso de aprendizaje no puede darse sin tres cosas fundamentales: intelecto, emociones y motivaciones para el aprendizaje.

De esta teoría surge el aprendizaje significativo el cual implica experiencia directa, pensamientos y sentimientos, es auto indicado e involucra a todas las personas y tiene un impacto en la conducta y en las actitudes e incluso puede llegar a cambiar la personalidad de la persona.

El aprendizaje significativo prácticamente es la relación de los conocimientos nuevos con los conocimientos y experiencias ya existentes.

Las metas de la educación según la teoría se basan en el desarrollo de la individualidad de las personas, ayudar a los individuos a reconocer como seres únicos y ayudar a los educadores a actualizar sus potencialidades.

### 6.3.3. Fundamentación psicológica.

**Teoría Cognitiva:** el desarrollo del ser humano es el objeto de estudio de la teoría. Piaget manifiesta, como se produce el conocimiento y el aprendizaje, entendiéndose como un proceso de construcción interno, activo e individual.

El desarrollo cognitivo supone la adquisición canalizados cada uno por un determinado nivel de desarrollo, según Piaget entre los siete y once años se consolidan las estructuras cognitivas de pensamientos concretos, interpretan la realidad estableciendo relaciones de comparación, seriación, y clasificación.

En la adolescencia a partir de los doce años, empiezan a razonar de manera más abstracta y pueden utilizar representaciones de la realidad sin manipularla directamente, lo que se denomina pensamiento formal, las habilidades intelectuales que caracterizan esta etapa están relacionadas con los requerimientos que exige para el aprendizaje.

Para Piaget el mecanismo básico de adquirir conocimientos consiste en un proceso de incorporar la nueva información a esquemas de estructuras ya preexistentes en la mente de las personas, modificando y organizando según mecanismos de asimilación y acomodación facilitado por la actividad del estudiante.

Mediante la asimilación se altera, se construye y configura la realidad para incorporarla a las estructuras y esquemas del sujeto, segundo se modifican los esquemas tomando en cuenta la información asimilada, mediante la acomodación son las estructuras propias del sujeto las que se acomodan a la naturaleza de la realidad.

Piaget aborda el desarrollo de la inteligencia a través del proceso de maduración biológica, para el existen dos formas de aprendizaje: primero

el desarrollo de la inteligencia propiamente dicho que es un proceso espontáneo que incluye maduración, experiencia, transición social y desarrollo del equilibrio. Y segundo la adquisición de nuevas respuestas para situaciones específicas.

El objetivo básico de la teoría es de conseguir que los estudiantes logren aprendizajes significativos de los diferentes contenidos y experiencias, con el fin de que alcancen un mayor desarrollo de sus capacidades intelectual, afectivas y motoras y así puedan integrarse madura, crítica y creativamente a la sociedad.

#### **6.3.4. Fundamentación pedagógica**

**Teoría de William James:** considera a la fisiología como causa de la emoción, sostiene que los cambios corporales siguen directamente a la percepción del hecho excitante y que nuestra percepción de estos mismos cambios tal como ocurren es la emoción.

Para James la emoción es de naturaleza consciente y se explica por la repercusión sobre la conciencia de las manifestaciones periféricas provocadas por la percepción del objeto que causa la emoción.

El modo de pensar más natural sobre las emociones es que la percepción mental de cualquier hecho excita, la participación mental de la emoción y este estado de la mente origina la expresión física.

James, sostiene que hay que tomar en cuenta todos los cambios corporales que puedan presentarse y no solo los viscerales, entre las que se puede incluir, correr, gritar, expresiones faciales, e incluso otras más complejas como la lucha. Parece ser que ninguna sombra de emoción por tenue que sea, puede pasar sin una vibración física.

### 6.3.5. Fundamentación sociológica.

**Teoría Socio-Critica:** el ser humano es un ser social por excelencia tomando en cuenta que sus habilidades, actitudes y hasta su inteligencia como producto de sus relaciones con los demás. Si bien es cierto los seres humanos tienen una base natural, su verdadera creación es social, es decir el hombre ha sido creado a lo largo del tiempo por la sociedad. Pero el hombre no solo producto de su medio cultural, e histórico, si no que es capaz de actuar en él para transformar la realidad.

El fin del hombre es la realización como hombre, es decir, como un ser social, e independiente y con ello convertirse en un constructor de su nueva sociedad.

Una buena educación tomando en cuenta aspectos fundamentales como, la preparación intelectual, la formación de la personalidad, el trabajo productivo y el desarrollo físico relacionados entre sí formara la personalidad del ser humano, que es lo que requiere la nueva sociedad, un ser crítico e independiente.

La finalidad de la educación es de formar hombres que conozcan, comprendan y transformen el mundo, esto solo se lograra a través de un método esencialmente colectivo, dinámico y creativo. El objetivo esencial es la asimilación de conocimientos científicos y la formación de la personalidad.

La relación maestro-estudiante debe ser democrática y participativa, puesto que los dos son los responsables del cumplimiento de los objetivos y las tareas educativas, cada uno dentro de su propio papel. Como dijo Paulo Freire: **“Nadie educa a nadie; nadie se educa solo. Los hombres se educan entre sí mediatizados por el mundo”**.

## **6.4. Objetivos**

### **6.4.1. Objetivo general.**

- Desarrollar la inteligencia emocional como factor de producción de una buena salud mental de los estudiantes de los Décimos años de Educación Básica del Colegio Nacional Atahualpa”

### **6.4.2. Objetivos específicos.**

- Contribuir al desarrollo integral e inclusivo de los estudiantes a través del conocimiento científico y tecnológico que ayuden a orientar hacia una mejor calidad de vida.
- Fortalecer el uso de la inteligencia emocional de los estudiantes a través de técnicas y estrategias, enfocadas a un mejor desarrollo en habilidades emocionales, cognitivas y conductuales.
- Evaluar los alcances de la propuesta alternativa con los estudiantes de los Decimos años de Educación Básica del Colegio Nacional Atahualpa.

## **6.5. Ubicación Sectorial y Física**

La investigación se realizó con los estudiantes de los Décimos años de Educación Básica del Colegio Nacional Atahualpa de la ciudad de Ibarra Provincia de Imbabura ubicado en la Parroquia de Caranqui Avenida Atahualpa y Rio Tiputini.

## **6.6. Desarrollo de la Propuesta**

La presente guía didáctica está diseñada con diferentes talleres con dinámicas, actividades individuales y grupales, estrategias diseñadas especialmente para los estudiantes de los décimos años de educación básica del colegio nacional Atahualpa y tiene como propósito desarrollar en los estudiantes habilidades emocionales, cognitivas y conductuales y especialmente al desarrollo integral de los mismos.



**“GUÍA DIDÁCTICA DE TÉCNICAS Y  
ESTRATEGÍAS PARA UN BUEN  
DESARROLLO DEL USO DE LA  
INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO  
FACTOR DE PRODUCCIÓN DE UNA  
BUENA SALUD MENTAL PARA LOS  
DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN  
BÁSICA DEL COLEGIO NACIONAL  
ATAHUALPA”**



**Autora: Sandra Maynaguez**

**Director: Dr. Gabriel Echeverría**

## TALLER N° 1

BIENVENIDOS AL  
MARAVILLOSO MUNDO  
DE LA INTELIGENCIA  
EMOCIONAL

¿SABES LO QUE ES LA INTELIGENCIA  
EMOCIONAL?

PUES BIEN SI NO LO SABES AQUÍ TE  
MUESTRO EL CONTENIDO QUE PUEDE  
AYUDARTE A UN MEJOR CONTROL  
EMOCIONAL.....

### TEMA: INTELIGENCIA EMOCIONAL



**Objetivo:** Desarrollar la Inteligencia Emocional de los estudiantes de los Décimos Años de Educación Básica del Colegio Nacional Atahualpa.

**Contenido:**

**Introducción:**

El término inteligencia emocional se refiere a la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los otros y con nosotros mismos.

La inteligencia emocional engloba habilidades muy distintas aunque complementarias a la inteligencia académica, o a la capacidad del cociente intelectual.

Relacionar la actividad del hemisferio izquierdo con la dinámica del hemisferio derecho que incluye emoción, intuición y creatividad es hoy fundamental como personas para convertirnos en buenos líderes en donde nos toque serlo. Hay que conocer los beneficios de poder contar con una forma inteligente social que involucre la habilidad de detectar las emociones propias y las ajenas para emplearlas como guía de pensamiento y acción.

La IE es un instrumento de predicciones de éxito mejor que la inteligencia cognitiva o la experiencia laboral. Partimos de que las emociones no son ideas, sino que son reales y adquieren las formas de los elementos bioquímicos específicos producidos por el cerebro y ante los cuales el cuerpo reacciona. Las investigaciones psicológicas y el desarrollo demuestran que su fomento y uso cumplen también un papel.

Afortunadamente la inteligencia emocional puede ser desarrollada durante toda la vida, se incrementa en las personas con la edad, por la madurez y por la experiencia. El grado de IE no se encuentra condicionado por factores de género.

### **Habilidades prácticas de la Inteligencia Emocional**

#### **✓ Autoconocimiento o Autoconciencia:**

Significa tener un profundo entendimiento de nuestras emociones, estados internos, preferencias, recursos, intuiciones, fortalezas, debilidades, necesidades e impulsos. Las personas con una fuerte autoconciencia no son demasiado críticas ni tampoco tienen esperanzas irreales. Más bien son honestas consigo mismas y con los demás.

**Ejemplo:** Una persona autoconsciente que sabe que las fechas límites despiertan lo peor de sí misma, planea su tiempo cuidadosamente y realiza o prepara su trabajo o tarea con anterioridad.

### **Estas habilidades nos facilitan o ayudan:**

1.- conciencia emocional.- a conocer nuestras emociones y sus defectos.

2.- valoración adecuada de uno mismo.- conocer nuestras fortalezas y debilidades.

3.- confianza en uno mismo.- seguridad en la valoración adecuada que hacemos sobre nosotros mismos y sobre nuestras capacidades.

#### **✓ Autorregulación- autocontrol**

Es como una conversación continuada, es el componente de la IE que nos libera de ser prisioneros de nuestros sentimientos. Quienes están comprometidos con esta conversación como cualquiera mal humor e impulsos emocionales, pero encuentran la manera de controlarse y canalizarlos en forma útil.

Las personas que están en control de sus estados, recursos internos, sentimientos e impulsos, son razonables y capaces de crear un ambiente de confianza, equidad (bondadosa, templanza habitual, igualdad de ánimo) y equilibrio. En este tipo de ambiente las peleas, discusiones, se reducen drásticamente, y la productividad aumenta.

La autorregulación tiene un efecto multiplicador hacia abajo (efecto descender).

Nadie quiere ser reconocido como alguien exaltado y de mal genio, menos, de mal humor en la casa, en el trabajo, u otra organización. Quienes logran dominar sus emociones pueden manejar los cambios y situaciones complicadas del vivir diario.

**Ejemplo:** Cuando se anuncia un nuevo cambio de programa en el trabajo o en la familia, una nueva situación para la que tu no estabas enterado y menos preparadoiiiiiiiiii no entres en pánicoiiiiiiiiii

Por el contrario, se capaz de suspender un juicio o juzgar con antelación, escucha e infórmate del nuevo programa.

**Nos facilita o ayuda:**

1.- Autocontrol.- capacidad de manejar adecuadamente las emociones y los impulsos que puedan resultarnos perjudiciales.

2.- Confiabilidad.- mantener normas de honestidad e integridad con nosotros mismos.

3.- Adaptabilidad.- flexibilidad para afrontar los cambios.

4.- innovación.- estar abiertos y dispuestos ante las nuevas ideas, enfoques novedosos y la nueva información.

✓ **Motivación:**

Muchas personas son motivadas por factores externos, como un salario alto, una nueva casa, el estatus resultante de tener una posición con un título llamativo, o formar parte de una gran empresa.

Entonces quienes tienen potencial y poseen una motivación acertada, tienen un deseo profundo enraizado en tener logros, por el hecho mismo de alcanzarlos. Son capaces de encontrar fuentes y tendencias emocionales que puedan guiar o facilitar la obtención de sus objetivos.

La primera señal que se verá en estas personas es una señal de pasión por lo que hacen, buscan desafíos nuevos, son emprendedoras, les encanta aprender, se enorgullecen por el trabajo bien hecho, despliegan una incansable energía para hacer mejor las cosas, buscan nuevos logros.

Dos cualidades comunes de estas personas son que quieren incrementar su nivel de desempeño y tener registro (evaluación) de ese nivel.

### **Nos facilita o ayuda a:**

1.- Motivación al logro.- esforzarse por ser mejor y satisfacer un determinado criterio de excelencia.

2.- Compromiso.- secundar y aliarse a las metas de un grupo u organización.

3.- Iniciativa.- disposición para aprovechar las oportunidades que se presenten y actuar con prontitud cuando se presenten.

4.- Optimismo.- tenacidad para consecuciones de los objetivos, a pesar de los obstáculos y contratiempos que tengan que enfrentarse.

#### **✓ Empatía:**

De todas las dimensiones de la inteligencia emocional, la empatía es la más fácil de reconocer. Para una persona, la empatía no significa adoptar las emociones de otros como propias y tratar de complacer a todos. Esto sería una pesadilla y haría la acción imposible. Por el contrario, empatía significa la capacidad de captar y considerar los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los demás en el proceso de tomar decisiones inteligentes.

### **Nos facilita o ayuda a:**

1.- Comprender a los demás.- tener la capacidad de captar los sentimientos y los puntos de vista de otras personas e interesarnos activamente por las cosas que les preocupa.

2.- Ayudar a los demás a desarrollarse.- percibir las necesidades de desarrollo ajenas y fomentar sus aptitudes.

3.- Orientación al servicio.- prever, anticiparse en el reconocimiento y satisfacción de las necesidades de los demás, es decir, de los que dependen de nosotros.

4.- Aprovechar la diversidad.- cultivar y aprovechar las oportunidades que nos brindan diferentes tipos de personas. No desechar a nadie. Todos pueden ser valiosos.

5.- Conciencia política.- capacidad para identificar las corrientes emocionales y las relaciones de poder que subyacen en un grupo (familia, trabajo, estudio, entre otros).

### ✓ **Habilidades Sociales**

No solo es cuestión de ser amistosos. Por el contrario, la habilidad social es amistad con un propósito: conducir a las personas hacia la dirección que desee, inducir en los otros en los otros las respuestas deseables, ya sea por acuerdo o para una nueva estrategia o entusiasmos frente a una nueva situación.

Las personas con habilidades sociales tienden a tener un amplio círculo de conocidos y tienen un don para encontrar cosas en común con otras personas de todo tipo. Es decir, un don para despertar simpatía. Esas personas tienen una red de conocidos lista para ser actividad cuando es necesario.

Las habilidades sociales son la culminación de otras dimensiones de la inteligencia emocional. Toda persona tiende hacer más efectiva el manejar relaciones en las cuales pueda entender y controlar sus propias emociones y puede tener empatía con los sentimientos de los otros.

Recordemos que las personas que están orientadas al logro tienden hacer optimistas a pesar de los fracasos y retrocesos cuando las personas están muy bien, su "brillo" se ve reflejado en las conversaciones y encuentros sociales. Son populares y con razón. Las personas con habilidades sociales son adeptas al manejo de equipos de trabajo con resultados excelentes; esta es la empatía en pleno funcionamiento.

Las personas con habilidades sociales tejen amplios lazos, pues saben que en estos tiempos pueden necesitar la ayuda de personas que empiezan a conocer.

### **Nos facilita o ayuda:**

- 1.- Influencia.- aplicar tácticas efectivas para la persuasión.
- 2.- Comunicación.- capacidad para escuchar activamente y transmitir mensajes claros y convincentes.
- 3.- Manejo de conflictos.- capacidad para manejar situaciones de conflictos, negociar y resolver desacuerdos.
- 4.- Liderazgo.- inspirar y dirigir a grupos y personas.
- 5.- Catalizador del cambio.- capacidad para iniciar, dirigir o manejar situaciones del cambio.
- 6.- Establecer vínculos.- alimentar sistemas de vínculos y relaciones, redes para propiciar la obtención de objetivos.
- 7.- Colaboración de equipo.- ser capaces de crear la sinergia grupal en la consecución de metas colectivas. (Pérsico, 2012)

### **Actividades:**

- ✓ Lectura grupal del documento
- ✓ Socialización del tema
- ✓ Mapa conceptual
- ✓ Breve exposición del tema
- ✓ Dinámica

### **RECETA PARA CREAR UN MUNDO MEJOR**

Se necesita muy pocos ingredientes para hacer de este mundo un lugar más agradable, en donde todos los seres humanos podamos vivir en condiciones de respeto e igualdad. ¡Pon en práctica esta sencilla receta y veras!

**Ingredientes:**

- ✓ Buenas costumbres
- ✓ Sensibilidad
- ✓ Respeto
- ✓ Optimismo
- ✓ Una pizca de cordialidad

**Preparación:**

- ✓ Despertar cada mañana con una sonrisa
- ✓ Saludar a todos con respeto
- ✓ Agradecer cada gesto de buena voluntad
- ✓ Cocinar los ingredientes al calor de la amistad
- ✓ Se le puede agregar amor, ternura, solidaridad....

Y todo aquello que provenga de manera sincera, de nuestro corazón.

Pedirle permiso a la ilusión para que todo sea más sabroso

Servir a todos los seres humanos un poquito en especial a los más necesitados. (Valores Humanos )

**Pedir por favor que esta receta se divulgue y disfrutar del hermoso regalo que es la vida compartida**

**Pensamiento: “El alma no puede pensar sin fantasía”**

**Actividades:**

- ✓ Lectura y análisis de la historia: Receta para crear un mundo mejor.
- ✓ Crear una receta con sus propios ingredientes

## DINAMICA: CORAZONES ROTOS

**Objetivo:** Ejercicio de integración y conocimiento

**Participantes:** 30-40 personas

**Desarrollo:** En 20 hojas blancas se dibujara en el centro un corazón, utilizando marcadores de color rojo.

Seguidamente se rasgarán las hojas de manera que queden sus bordes irregulares, obteniendo así un total de 40 partes uno para cada participante.

### Consigna:

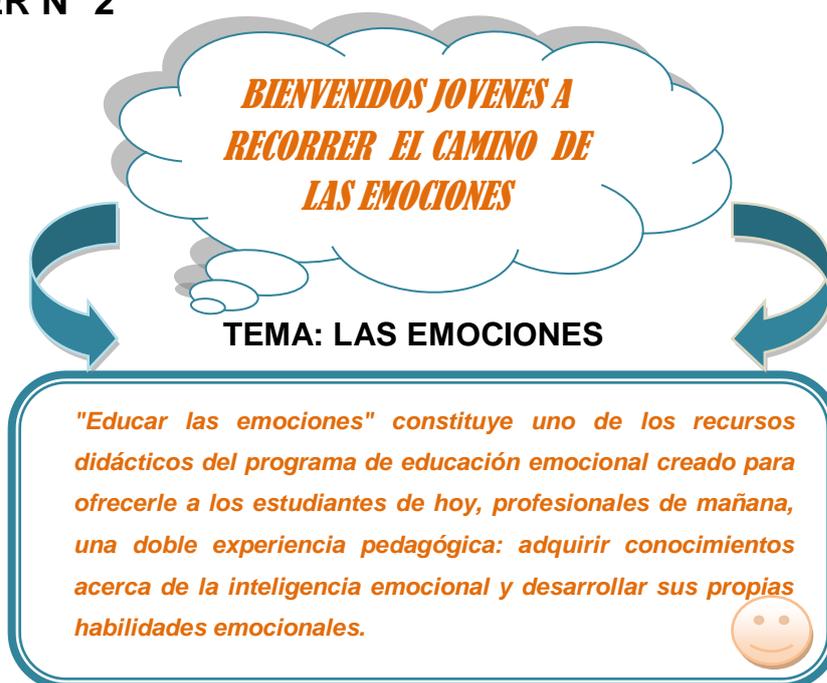
- ✓ Colocar los papeles en el centro de una mesa, bien mezclados
- ✓ Pedir a los participantes que tomen un pedazo de papel
- ✓ Luego de esto, pedir a los participantes que busquen al compañero/a que tenga la otra mitad, la misma que tiene que coincidir exactamente.
- ✓ Si ya encontró a su pareja, pedir que conversen por cinco minutos sobre sus experiencias personales ya sean positivas o negativas.
- ✓ Una vez realizado el ejercicio, pedir a los participantes que expongan sus experiencias. (René, 2010)

Metodología	Recursos	
Lectura grupal del tema	Humanos	Económicos
Mapa conceptual	Estudiantes de los Décimos Años de Educación Básica del Colegio Nacional Atahualpa	Documento de apoyo
Exposición grupal del tema		Hojas de papel bond
Dinámicas		Marcadores
		Cartulinas
		Tijeras

## EVALUACIÓN

"COLEGIO NACIONAL ATAHUALPA"				
<b>Tema del Taller: Inteligencia Emocional</b>				
<b>Datos informativos del Estudiante:</b>				
Nombres y apellidos -----				
Curso-----Fecha-----Edad-----				
Estimado estudiante a continuación se le presenta varias preguntas que deberá contestar con mucha sinceridad a fin de conocer como usted controla su Inteligencia Emocional. Marque con una (X) en el recuadro que crea conveniente para usted.				
<b>PREGUNTAS DE EVALUACIÓN</b>	<b>Mucho</b>	<b>Poco</b>	<b>Algo</b>	<b>Nada</b>
1.- Se siente capaz de reconocer sus propios sentimientos y los de los demás.				
2.-Esta en la capacidad de reconocer sus propias emociones y sus defectos.				
3.-Se siente en la capacidad de manejar adecuadamente sus emociones e impulsos que pueden resultar perjudiciales.				
4.-Esta en condiciones de cumplir con sus objetivos propuestos a pesar de los obstáculos que tenga que enfrentarse.				
5.-Tiene la capacidad de escuchar activamente y transmitir mensajes claros y convincentes.				
Resultados----- -----				
Compromiso:----- ----- -----				

## TALLER N° 2



**Objetivo:** Desarrollar las habilidades emocionales de los estudiantes de los Décimos años de Educación Básica del Colegio Nacional Atahualpa.

**Contenido:**

**Introducción:**

El interés científico por las emociones ha tenido gran impulso en la última década del pasado siglo. La emoción se ha convertido en un tema de interés para distintas disciplinas. Resulta difícil definir en un sentido estricto lo que significa la palabra emoción.

Investigadores como Palmero Fernández-Abascal, Martínez-Sánchez y Chóliz (2002) exponen que la investigación básica sobre las emociones aún no proporciona una base firme donde apoyar muchos de los resultados parciales que continuamente provee la investigación, y afirman que, por sorprendente que parezca, actualmente se carece de una definición y hasta de un concepto de emoción que sea aceptado por todos.

A pesar de estas limitaciones y dificultades conceptuales, destacamos lo siguiente:

- La emoción es un proceso complejo, multidimensional, en el que están integradas respuestas de tipo neuro-fisiológico, motor y cognitivo.
- En los seres humanos emoción y cognición están integrados. Ser solamente racionales nos niega el acceso a una fuente compleja de conocimiento emocional, que informa adaptativamente a la acción y contribuye a la resolución de problemas y a la toma de decisiones. Las emociones son indispensables para la toma de decisiones porque orientan en la dirección adecuada.
- Nuestro bagaje emocional tiene un extraordinario valor de supervivencia y esta importancia se ve confirmada por el hecho de que las emociones han terminado integrándose en el sistema nervioso en forma de tendencias innatas y automáticas (Goleman, 2001).
- En un sentido real, todos tenemos dos mentes, una mente que piensa y otra que siente, y estas dos formas de conocimiento interactúan para construir nuestra vida mental. La mente racional es la modalidad de comprensión de la que solemos ser más conscientes, nos permite ponderar y reflexionar. El otro tipo de conocimiento, más impulsivo y más poderoso –aunque a veces ilógico- es la mente emocional (Goleman, 2001).
- Existe una razón para que seamos emocionales. Nuestras emociones son parte de nuestra inteligencia. Es necesario resolver la división entre emocional y racional, dando un nuevo paso evolutivo cultural. (Greenberg, 2000).

- Las emociones son importantes para el ejercicio de la razón. El cerebro emocional se halla tan implicado en el razonamiento como lo está el cerebro pensante. La emoción guía nuestras decisiones instante tras instante, trabajando mano a mano con la mente racional y capacitando, o incapacitando, al pensamiento mismo. Evans (2002) sostiene, incluso, que un ser que careciera de emociones no sólo sería menos inteligente, sino que también sería menos racional.

- **Concepto de emoción**

Bisquerra (2000) afirma que: Las emociones son reacciones a las informaciones (conocimiento) que recibimos en nuestras relaciones con el entorno. La intensidad de la reacción está en función de las evaluaciones subjetivas que realizamos sobre cómo la información recibida va a afectar nuestro bienestar.

En estas evaluaciones subjetivas intervienen conocimientos previos, creencias, objetivos personales, percepción de ambiente provocativo, etc. Una emoción depende de lo que es importante para nosotros. Si la emoción es muy intensa puede producir disfunciones intelectuales o trastornos emocionales (fobia, estrés, depresión)

- **Elementos constitutivos de la emoción**

En una emoción se dan los siguientes elementos:

- a. Una situación o estímulo que reúne ciertas características, o cierto potencial, para generar tal emoción.

b. Un sujeto capaz de percibir esa situación, procesarla correctamente y reaccionar ante ella.

c. El significado que el sujeto concede a dicha situación, lo que permite etiquetar una emoción, en función del dominio del lenguaje con términos como alegría, tristeza, enfado, entre otros.

d. La experiencia emocional que el sujeto siente ante esa situación.

e. La reacción corporal o fisiológica: respuestas involuntarias: cambios en el ritmo cardíaco o respiratorio, aumento de sudoración, cambios en la tensión muscular, sudoración, sequedad en la boca, presión sanguínea.

f. La expresión motora-observable: expresiones faciales de alegría, ira, miedo, entre otras; tono y volumen de voz, movimientos del cuerpo, sonrisa, llanto y otros.

### ➤ **Clases de emociones**

**Emociones primarias:** parecen poseer una alta carga genética, en el sentido que presentan respuestas emocionales pre organizado que, aunque son modeladas por el aprendizaje y la experiencia, están presentes en todas las personas y culturas.

**Emociones secundarias:** emanan de las primarias, se deben en gran grado al desarrollo individual y sus respuestas difieren ampliamente de unas personas a otras.

**Emociones negativas:** implican sentimientos desagradables, valoración de la situación como dañina y la movilización de muchos recursos para su afrontamiento. Ej.: el miedo, la ira, la tristeza y el asco.

**Emociones positivas:** son aquellas que implican sentimientos agradables, valoración de la situación como beneficiosa, tienen una duración temporal muy corta y movilizan escasos recursos para su afrontamiento. Ej.: felicidad.

**Emociones neutras:** son las que no producen intrínsecamente reacciones ni agradables ni desagradables, es decir que no pueden considerarse ni como positivas ni como negativas, y tienen como finalidad el facilitar la aparición de posteriores estados emocionales. Ej.: la sorpresa.

#### ➤ **Descripción de algunas emociones**

**El miedo:** Es una emoción primaria negativa que se activa por la percepción de un peligro presente e inminente, por lo cual se encuentra muy ligada al estímulo que la genera. Es una señal emocional de advertencia que se aproxima un daño físico o psicológico. El miedo también implica una inseguridad respecto a la propia capacidad para soportar o manejar una situación de amenaza. La intensidad de la respuesta emocional de miedo depende de la incertidumbre sobre los resultados.

El miedo es una de las emociones más intensas y desagradables. Genera aprensión, desasosiego y malestar. Su característica principal es la sensación de tensión nerviosa, de preocupación y recelo por la propia seguridad o por la salud, habitualmente acompañada por la sensación de pérdida de control. Otro de sus efectos subjetivos más típicos es la sensación de cierta tendencia a la acción evitativa. Se asocia al miedo los siguientes términos: alarma, terror, nerviosismo, pánico, tensión, pavor, desasosiego, susto, temor, preocupación, horror, ansiedad.

**La ira:** Es una emoción primaria negativa que se desencadena ante situaciones que son valoradas como injustas o que atentan contra los

valores morales y la libertad personal; situaciones que ejercen un control externo o coacción sobre nuestro comportamiento, personas que nos afectan con abusos verbales o físicos, y situaciones en las cuales consideramos que se producen tratamientos injustos y el bloqueo de metas.

La ira produce efectos subjetivos o sentimientos de irritación, enojo, furia y rabia. También va acompañada de obnubilación, incapacidad o dificultad para la ejecución eficaz de los procesos cognitivos. La ira a su vez produce una sensación de energía o impulsividad, de necesidad subjetiva de actuar física o verbalmente de forma intensa e inmediata, para solucionar de forma activa la situación problemática.

Se aprecia como una experiencia aversiva, desagradable e intensa. Es la emoción potencialmente más peligrosa ya que su propósito funcional es el de destruir las barreras que se perciben. Desde una perspectiva evolutiva, la ira moviliza la energía hacia la autodefensa. Se asocian a ella los siguientes términos: enfado, enojo, malhumor, indignación, amargura, venganza, desprecio, irritación, exasperación, furia, odio, desagrado, cólera, aversión, resentimiento, celos, hostilidad, menosprecio, violencia, rencor.

**La tristeza:** Es una emoción que se produce en respuesta a sucesos que son considerados como no placenteros.

Denota pesadumbre o melancolía. La tristeza es una forma de displacer que se produce por la frustración de un deseo apremiante, cuya satisfacción se sabe que resulta imposible. Los desencadenantes de la tristeza son la separación física o psicológica, la pérdida o el fracaso; la decepción, especialmente si se han desvanecido esperanzas puestas en algo. Los efectos subjetivos se caracterizan por sentimientos de desánimo, melancolía, desaliento y pérdida de energía. Se asocian a la tristeza los siguientes términos: pesimismo, pesar, decepción,

remordimiento, rechazo, bochorno, sufrimiento, añoranza, depresión, aislamiento, melancolía, vergüenza, abandono, desánimo, infelicidad, desaliento, condolencia.

**La felicidad:** Es el estado de ánimo que se complace en la posesión de algún bien. La felicidad facilita la empatía, lo que promueve la aparición de conductas altruistas. Asimismo, contribuye al rendimiento cognitivo, la solución de problemas, la creatividad, el aprendizaje y la memorización.

Los desencadenantes de la felicidad son los éxitos o los logros, la consecución de los objetivos que se pretenden. Igualmente se produce por la congruencia entre lo que se desea y lo que se posee, entre las expectativas y las condiciones actuales, y en la comparación con las demás personas. Se asocia a la felicidad los siguientes términos: jovialidad, contento, triunfo, dicha, alegría, júbilo, entusiasmo, alborozo, deleite, regocijo, buen humor, gozo, embeleso.

### Actividad N° 1

Realice el siguiente ejercicio para identificar las emociones: Coloque en el espacio correspondiente la emoción que se asocia a la situación.

N°	SITUACIÓN	EMOCIÓN
1	El día está oscuro y lluvioso, yo quiero estar solo y no tengo ganas de leer ni verla televisión.	
2	Mi equipo gana la final del campeonato.	
3	Tenía que lijar y pintar una mesa vieja y me quedó muy bien.	
4	Una persona que no conocía el mar lo ve por primera vez, queda como deslumbrada por tanta grandeza, se olvida dónde está y del tiempo que pasa.	
5		

	Una chica está estudiando lejos de su tierra y una tarde se pone a escuchar música popular de su región y le vienen al recuerdo los paisajes y las personas que dejó y que tanto quiere.	
6	Dos personas que se quieren mucho han encontrado muchas dificultades familiares y laborales, para poder organizar su vida en común. Ahora ya tienen su casa y están juntos.	
7	Te dan la nota de un examen difícil y estás reprobado.	
8	Llevas varios meses en el extranjero y te acuerdas de una persona a quien echas mucho de menos.	
9	Te han hecho una entrevista de trabajo y te dicen que hay muchas posibilidades de contratarte.	
10	Tienes que operarte y te dicen que hay riesgos graves.	
11	Alguien te demuestra en público que dijiste una mentira muy grande por presumir.	
12	Veo a la chica o chico que me gusta bailando cariñosamente con otro u otra.	
13	Tengo un examen mañana y todavía me queda por estudiar la mitad de la materia.	
14	Voy por la calle y veo que alguien ha vomitado en la acera.	
15	Te invitan a una fiesta muy divertida.	
16	De pronto te das cuenta de que te han robado.	
17	Se rompe en tu casa algo valioso.	

## Actividad N° 2

A continuación se presentan unas imágenes relacionadas con determinadas emociones observa cuidadosamente cada imagen para reconocer reflejada en las expresiones faciales y corporales de las personas presentes. Preste atención a los siguientes aspectos.

- ¿Qué expresa la cara?
- ¿Cómo se observa el cuerpo?
- ¿Por qué están sintiendo lo que sienten?
- ¿Qué están pensando?



-----

-----

-----

-----

-----



-----

-----

-----

-----

-----



-----

-----

-----

-----

-----



-----

-----

-----

-----

-----



-----  
-----  
-----  
-----  
-----



-----  
-----  
-----  
-----  
-----



-----  
-----  
-----  
-----  
-----

### Actividad N° 3

Lo positivo y lo mejorable de mí mismo (autoconciencia). Responde al siguiente cuestionario.

Mis principales cualidades son:

-----  
-----  
-----

La cualidad que los demás más admiran en mí es:

-----  
-----  
-----

Mis principales defectos son:

-----  
-----

Lo que más me molesta de mí es:

-----  
-----

Creo que lo que más le molesta a los demás de mi forma de ser es:

-----  
-----

El principal aspecto que debo mejorar en mí mismo(a) es:

-----  
-----

La estrategia que podría seguir para mejorar ese aspecto es:

-----  
-----

## **DINÁMICA: EL CIEGO Y EL LAZARILLO**

**Definición:** Es un juego de confianza donde un lazarillo debe llevar a un invidente a un lugar previamente establecido

**Objetivo:** Que los estudiantes se integren, que sepan que sus compañeros confían tanto en ellos que se arriesgan a que los dirijan, que generen comunicación no solo oral, porque lógicamente no pueden permanecer en silencio aunque se les diga en las instrucciones, que se imaginen lo que es ser invidente y de ese modo comprendan a personas con capacidades diferentes.

**Participantes:** Tiene que ser un número par porque deben ser parejas, no importa las edades.

**Material:** Puede hacerse dentro o fuera del salón, necesitamos, vendas, mascaradas o velillos para cubrir los ojos y el material a traer de regreso o los papelillos que comprueben que se llegó a la meta o lugar establecido.

**Consignas de partida:** El lazarillo no debe quitarse la venda hasta que llegue de regreso con el material o papelillo, o hasta que llegue a su asiento, el que le guía ha de procurar estar en silencio y evitar que caiga su invidente en ningún momento.

**Desarrollo:** En un grupo de cualquier tamaño se aplica al separar a los integrantes por parejas, se vendan los ojos de uno de los participantes y el otro lo tiene que llevar a un lugar sin decir nada, el estudiante con los ojos vendados puede darle la mano a su lazarillo o solo ponerla sobre su hombro, como desee, así que solo presionando el brazo o llevándole de la mano lo puede guiar, de preferencia que sea fuera del aula hacia ella o a la dirección, se puede pedir que traigan algo para comprobar que llegaron al lugar, por ejemplo, un papelito o un material de un área del salón. Puede durar cuanto quiera el docente o hasta que se logre llegar a un lugar determinado donde se puede pedir que el lazarillo sea ahora el invidente

**Evaluación:**

Comentarios en el grupo de las sensaciones, incidencias, si se logró el objetivo, como se sentirían al ser invidentes y que han de hacer si se encuentran con uno. (La Biblioteca del Orientador , 2011)

Metodología		Recursos	
Lectura grupal del tema	Humanos	Económicos	
Socialización del tema	Estudiantes de los Décimos Años de Educación Básica del Colegio Nacional Atahualpa	Documento de apoyo	
Collage		Hojas de papel bond	
Exposición del tema		Marcadores	
Dinámicas		Cartulinas	
		Revistas	
		Goma	
	Tijeras		

## EVALUACIÓN

"COLEGIO NACIONAL ATAHUALPA"				
Tema del Taller: Las Emociones				
<b>Datos informativos del Estudiante:</b>				
Nombres y apellidos -----				
Curso-----Fecha-----Edad-----				
Estimado estudiante a continuación se le presenta varias preguntas que deberá contestar con mucha sinceridad a fin de conocer como usted controla sus emociones. Marque con una (X) en el recuadro que crea conveniente para usted.				
FRASES	Mucho	Poco	Algo	Nada
1.-. Crees que puedes controlar tus propias emociones.				
2.- Crees que la tristeza puede llevar a episodios depresivos.				
3.-Crees que ante un momento de ira, de rabia o coraje podrías controlarte con facilidad.				
4.-Piensas que las emociones negativas pueden ser un obstáculo para tu desarrollo personal.				
5.- Consideras que un buen estado emocional puede ayudarte a llevar una vida mental saludable.				
Resultados----- -----				
Compromiso:----- ----- -----				

## TALLER N° 3



### TEMA: LA AUTOESTIMA

**Objetivo:** Desarrollar la autoestima, para que los estudiantes aprendan a valorarse y aceptarse tal y como son.

#### **Contenido:**

##### ❖ **Concepto de Autoestima**

La autoestima es un sentimiento de valoración y aceptación de la propia manera de ser, se desarrolla desde la infancia, a partir de la interacción con los demás. Es el sentimiento o concepto valorativo, se aprende, cambia y la podemos mejorar. Se basa en todos los pensamientos, sentimientos que nosotros mismo hemos ido recogiendo, asimilando e interiorizando durante nuestra vida.

Es lo más profundo de nuestro ser existente, una imagen que nosotros hemos creado, refleja la idea que nosotros hemos forjado de quienes somos como persona.

Se corresponda o no a la realidad, esta imagen es nuestro punto de partida, nuestra base para tomar dediciones, y nuestra guía para todo lo relacionado con nuestro diario vivir.

La persona va creciendo y formando su personalidad dentro del ambiente familiar, donde incorpora valores, reglas, costumbres que han de hacer los aspectos que formaran parte de su personalidad.

### ❖ **Qué es la Autoestima**

Cuan afectuosos y amorosos nos sentimos realmente con nosotros mismos, sobre la base de nuestro sentido individual de valor e importancia.

Un sentimiento que comienza en la niñez y que es continuamente reforzado por los demás.

La aceptación incondicional de nosotros mismos como innatamente valiosos e importante, a pesar de errores, derrotas y fracasos.

Un sentimiento que afecta nuestra percepción del ambiente, nuestras relaciones emocionales, nuestro estado de ánimo, nuestras relaciones con los demás.

### ❖ **Que no es la autoestima**

Amor a uno mismo en un sentido egoísta, el auto elogio y el alarde son síntomas de una baja autoestima, porque si verdaderamente nuestra valía es importante, no tendremos necesidad de hacer alarde para impresionar a los demás con nuestras habilidades.

Un inventario intelectual de nuestros talentos y habilidades, a los ojos de los demás podemos ser personas importantes y de éxito y aun así tener autoestima baja.

No está basada en una evaluación intelectual de nuestro carácter, personalidad, logros, sino que es un sentimiento profundo y generoso y la mayoría de las personas no es consciente de cómo se sienten con respecto a ellas mismas.

#### ❖ **Porque es importante la autoestima**

El autoconcepto y la autoestima juegan un papel muy importante en la vida de las personas. Los éxitos y los fracasos, la satisfacción de uno mismo, el bienestar psíquico y el conjunto de relaciones sociales llevan su sello. Tener un autoconcepto y una autoestima positivos es de mayor importancia para la vida personal, profesional y social.

El autoconcepto favorece el sentido de la propia identidad, constituye un marco de referencia desde el que interpretar la realidad externa y las propias experiencias, influyen en el rendimiento, condiciona las expectativas y contribuye a la salud y al equilibrio psíquico. (Pérsico, 2012)

#### **Actividades:**

- ❖ Lectura grupal del documento
- ❖ Socialización del tema

#### **DINÁMICA: BAILANDO SOBRE PAPEL**

**Objetivo:** integrar al grupo

**Participantes:** de 30-40 personas

**Materiales:** hojas de periódico del mismo tamaño y música para reproducir.

**Duración:** aproximadamente 20 minutos

## Desarrollo:

- ❖ Los facilitadores preparan hojas de papel o pedazos de tela del mismo tamaño. Los participantes se dividen en parejas. A cada pareja se le da lo mismo, ya sea una hoja de periódico o un pedazo de tela.
- ❖ Las parejas bailan mientras el facilitador toca la música o da palmadas con las manos, cuando la música o palmadas paran, cada pareja debe pararse sobre su hoja de periódico o su pedazo de tela.
- ❖ La próxima vez que la música o las palmadas paren la pareja tiene que doblar por la mitad su papel o tela antes de pararse sobre ella. Después de varios turnos, el papel o tela se hacen cada vez más pequeños porque han sido doblados varias veces.
- ❖ Es cada vez más difícil que dos personas se paren sobre el papel o tela. Las parejas que tengan alguna parte de su cuerpo en el suelo quedan “fuera” del juego. El juego continuara hasta que una sola pareja sea la ganadora. (Dinámicas y Juegos, 2010)

<b>Metodología</b>	<b>Recursos</b>	
Lectura grupal del tema	<b>Humanos</b>	<b>Económicos</b>
Socialización del tema	Estudiantes de los Décimos Años de Educación Básica del Colegio Nacional Atahualpa	Documento de apoyo
Proyección de videos de reflexión		Hojas de papel bond
Dinámicas		Marcadores
		Proyector
		Computador

## EVALUACIÓN

"COLEGIO NACIONAL ATAHUALPA"				
Tema del Taller: La Autoestima				
<b>Datos informativos del Estudiante:</b>				
Nombres y apellidos .....				
Curso.....Fecha.....Edad.....				
Estimado estudiante a continuación se le presenta varias preguntas que deberá contestar con mucha sinceridad a fin de conocer como esta tu autoestima. Marque con una (X) en el recuadro que crea conveniente para usted.				
FRASES	Mucho	Poco	Algo	Nada
1.- Te valoras y te aceptas tal y como eres				
2.- Te resultaría fácil cambiar tu autoestima				
3.- Crees que tener una autoestima elevada garantiza el éxito				
4.- Te sientes capaz de ayudar a otros a sentirse mejor consigo mismo				
5.- Piensas que tener una autoestima alta es egoísmo.				
Resultados.....				
.....				
Compromiso:.....				
.....				
.....				

## TALLER N°4



### TEMA: LA CO-DEPENDENCIA

**Objetivo:** Motivar a los estudiantes a buscar su propia independencia, para que no dependan de otras personas toda su vida.

**Contenido:**

**Definición:**

La palabra dependencia deriva de pendiente que quiere decir literalmente "que cuelga" (de penderé), que está suspendido de arriba, sin base, en el aire. Significa también "incompleto", "inconcluso", "sin resolver".

Dependiente es aquel que se cuelga de otra persona, que vive como suspendido en el aire, sin base, como si fuera un adorno que ese otro lleva. Es alguien que esta cuesta abajo, siempre sintiéndose incompleto, eternamente sin resolución

## Cuento de Jorge Bucay

Había una vez un hombre que padecía de un miedo absurdo: temía perderse entre los demás. Todo empezó una noche, en una fiesta de disfraces, cuando él era muy joven. Alguien había sacado una foto en la que aparecían en hilera todos los invitados. Pero, al verla él no se había podido reconocer. El hombre había elegido un disfraz de pirata, con un parche en el ojo y un pañuelo en la cabeza, pero muchos habían ido disfrazados de un modo similar. Su maquillaje consistía en un fuerte rubor en las mejillas y un poco de tizne simulando un bigote, pero disfraces que incluyeran bigotes y mofletes pintados había unos cuantos. El se había divertido mucho en la fiesta, pero en la foto todos parecían estar muy divertidos. Finalmente recordó que, en el momento en que se tomó la foto, él estaba del brazo de una rubia, entonces intentó ubicarse por la referencia, pero fue inútil: más de la mitad de las mujeres de la foto eran rubias.

El hombre quedó muy impactado por esta vivencia y, a causa de ello, durante años no asistió a ninguna reunión por temor a perderse de nuevo.

Pero un día se le ocurrió una solución: cualquiera que fuera el evento, a partir de entonces, él se vestiría siempre de marrón. Camisa marrón, medias y zapatos marrones. “si alguien saca una foto, yo siempre podré saber que el de marrón soy yo” se dijo

Con el paso del tiempo, nuestro héroe tuvo cientos de oportunidades para confirmar su asistencia; al toparse con los espejos de las grandes tiendas, viéndose reflejado junto a otros que caminaban por allí, se repetía tranquilizador: “yo soy el hombre de marrón”.

Durante el invierno que siguió, unos amigos le regalaron un pasaje para disfrutar de una sala de baños de vapor (sauna). El hombre aceptó gustoso; nunca había estado en un lugar como ese y había escuchado de boca de sus amigos las ventajas de la ducha escocesa y finlandesa y de la sauna aromática.

Llego al lugar, le dieron dos toallas y lo invitaron a entrar en un pequeño cuarto para desvestirse. El hombre se quito la chaqueta, el pantalón, el jersey, la camisa, los zapatos, los calcetines.....y cuando estaba a punto de quitarse los calzoncillos, se miro al espejo y se paraliza. “si me quito la ultima prenda, quedare desnudo como los demás”, pensó, ¿y si me pierdo? ¿Cómo podre identificarme si no cuento con esta referencia que tanto me ha servido?

Durante más de cuarto de hora se quedo en el vestuario con su ropa interior puesta, dudando. Quizá debería irse.....y entonces se dio cuenta de que, si bien no podía permanecer vestido, probablemente pudiera mantener alguna señal de identificación.

Con mucho cuidado quito una hebra del jersey que tenia y se la ato al dedo pulgar de su pie derecho. “debo recordar esto por si me pierdo: el que tiene la hebra marrón en el dedo soy yo, se dijo.

Sereno ahora con su credencial, se dedico a disfrutar del vapor, los baños y un poco de natación sin notar que, entre idas y zambullidas, la lana resbalo de su dedo y quedo y quedo flotando en el agua de la piscina. Otro hombre que nadaba cerca, al ver la hebra en el agua, le comento a su amigo: “qué casualidad, este es el color que siempre quiero describirle a mi esposa para que me teja una bufanda; me voy a llevar la hebra para que busque la lana del mismo color” y tomando la hebra que flotaba en el agua, viendo que no tenia donde guardarla, se le ocurrió atársela en el dedo pulgar del pie derecho.

Mientras tanto, el protagonista de esta historia había terminado de secarse, cuando se miro en el espejo, con horror advirtió que estaba totalmente desnudo y que no tenía la hebra en el pie. “Me perdí” se dijo temblando, y salió a recorrer al lugar en busca de la hebra marrón que no identificaba. Pocos minutos después, observo detenidamente en el suelo, se encontró con el pie del otro hombre que llevaba el trozo de lana marrón en su dedo. Tímidamente se acerco a él y le dijo. “disculpe señor. Yo sé quién es usted, ¿me podría decir quién soy yo?

**Para pensar:**

- Ser adulto, responsable y maduro, entre otras cosas, comprender el desafío (muchas veces es dolor) que tenemos por delante, optar entre las muchas cosas, posibilidades que se nos presentan, elegir frente a cualquier estímulo aquella respuesta que más nos representa. Sentir la certeza de que esa es nuestra manera y no la de otros.
- La dependencia es una instancia siempre oscura y enfermiza, una alternativa que, aunque quiera ser justificada por miles de argumentos, termina conduciendo irremediablemente a la conducta inmadura e irresponsable de los que no se hacen cargo de su vida. No se refiere a las personas que transitoriamente están en crisis, ni de heridos enfermos. Es la historia de los adultos que siguen eligiendo depender de otros; por comodidad, por descuido, por especulación o

- **Clases de Dependientes**

**a.- Los dependientes intelectuales.-** son los que creen que no les da la cabeza (o temen que se les gaste si la usan), entonces le preguntan a otros: ¿Cómo soy? ¿Qué tengo que hacer? ¿A dónde debo ir? ¿Qué harías tú en mi lugar? Ante cada acción construyen un equipo de asesores o de gente “que sabe” para que piensen por ellos. Como realmente creen que no pueden pensar, depositan su capacidad en los demás. Con frecuencia se confunden al elegir y esto implica un peligro para su vida.

**b.- Los dependientes afectivos.-** personas que dependen todo el tiempo de alguien que les diga que los quiere, que los ama , que son guapos, que son buenos, que hacen las cosas bien, etc. Permanentemente están en búsqueda de que otros les repitan que nunca, nunca los dejara de querer. Todos necesitamos sentirnos amados, pero otra cosa es vivir en función de que alguien lo confirme.

**c.- Dependientes morales.-** son los que necesitan permanentemente la aprobación del exterior para tomar dediciones, evidentemente son los más peligrosos. Necesitan de alguien que les diga lo que esta bien o mal, están pendientes de si lo que quieren hacer corresponde o no o de si es o no es” lo que la mayoría haría. Defenderse de su acoso (auto-acoso, auto-persecución) es bastante difícil, aunque se debe intentar cambiar, modificar, soltarse y ser libre.

### Actividad N° 1

- Escribe de quién crees que dependes

**Trabajo individual:**

-----

-----

-----

- Realiza El siguiente test

Marca con una (x) aquello con lo que te identificas

	<b>1.-</b> Me siento responsable de la vida de los demás, por sus acciones y también por lo que piensan y sienten.
	<b>2.-</b> Siempre digo “sí” cuando, en realidad, quiero decir “no”.
	<b>3.-</b> Tengo el deseo permanente de ayudar a los demás a resolver sus problemas, me lo pidan o no.
	<b>5.-</b> Generalmente actúo movido por la culpa y por un sentido de obligación muy fuerte.
	<b>6.-</b> Los problemas de las personas que amo no me permiten disfrutar de la vida.

	7.- Cuando los demás cambien y sean como yo quiero, entonces seré feliz.
	8.- Si no me ocupo de la vida de alguien, mi propia vida no tiene mucho sentido.
	9.-Cuando los demás hablan mal de mí, me critican, por lo general me siento atacada.
	10.-Rara vez expreso como me siento. Creo que a los demás no les interesa demasiado.
	<b>Respuestas:</b> Si más de tres preguntas tuvieron un <b>SÍ</b> como respuesta, entonces eres una persona co-dependiente.

**Recuerda:** la co-dependencia es contraria a la naturaleza de la libertad e individualidad con la que hemos sido creados y venimos al mundo, por eso siempre nos causara dolor.

Muchas veces sentimos que no podemos afrontar el mundo por nosotros solos, y por miedo a caernos nos aferramos a otra persona y la convertimos en un salvavidas o una muleta, pero tarde o temprano vamos a terminar lastimados.

**Es posible salir de la co-dependencia.** (Sí), es posible, cuando cortas con la co-dependencia eres libre de la gente, para poder relacionarte con todo el mundo de manera sana y con una nueva mentalidad abierta y flexible. El haber dependido de la validación de los demás, hace que nuestra mente permanezca arraigada a la creencia inconsistente del “no tengo” “no sirvo” “no puedo” y eso es mentira, en ti esta la capacidad y la habilidad de ser una persona con valor, con identidad propia y única, porque ha sido formada y creada para alcanzar todas las cosas. En ti esta el potencial.

## Actividad N° 2

### ▪ Ejercicio practico

Repita en voz alta “hoy decido soltarme y me libero de las personas y situaciones de las que he dependido y de todo apego emocional. **Activo en mí** el potencial que está dentro de mí para ser una persona valida por mí mismo” ahora es importante perseverar y ser constante en la decisión que has tomado hoy. Perseverar es no desmayar y lograr ver que a su debido tiempo comenzaras a ver la cosecha y los frutos de lo que hoy has decidido. Aprende a celebrar tus pequeños logros, lo que hoy conseguiste es un esfuerzo propio.

### ▪ Ejercicio práctico de apego y co-dependencia

Debajo hay un poema escrito por el psicoterapeuta Jorge Bucay, que ilumina el tipo de amor que nos deja ser quienes somos sin tratar de cambiarnos. El cariño verdadero nos transmite aceptación y apoyo, pero no el sentido de control. Después de leer el poema, ponte a pensar en alguien importante en tu vida con quien tienes una relación co-dependiente (hermana, pareja, hijo, amigo/a etc.) debajo hay unas preguntas para ayudarte a aclarar tus ideas tus decisiones nuevas en cuanto a esa relación.

### QUIERO

Quiero que me oigas sin juzgarme,  
Quiero que opines sin aconsejarme.  
Quiero que confíes en mí sin exigirme,  
Quiero que me ayudes sin intentar decidir por mí.  
Quiero que me cuides sin anularme.  
Quiero que me mires,  
Sin proyectar tus cosas en mí.  
Quiero que me abracés sin asfixiarme,  
Quiero que me animes sin empujarme.  
Quiero que me sostengas sin hacerte cargo de mí.  
Quiero que me protejas sin mentiras,  
Quiero que te acerques sin invadirme.  
Quiero que conozcas las cosas mías que más te disgusten, que las  
acceptes  
Y no pretendas cambiarlas.  
Quiero que sepas que hoy puedes contar con migo  
Sin condiciones. Jorge Bucay

## Encuesta personal

1.- Trata de identificar los hábitos que tienes en relación que pueden ser co-dependientes.

**Ejemplo:** Me involucro más de la cuenta en los problemas de el porqué no quiero verlo sufrir; ayudo a mis hijos con cosas que pueden hacer por si solos; no digo lo que siento a las personas que me rodean, aunque me siento cansado/a y quiero descansar; sigo preocupándome por asuntos de los demás; me siento mal si no cambia la persona a la cual he aconsejado.

-----  
-----

2.- Muchas veces tenemos hábitos co-dependientes porque los hemos aprendido cuando éramos niños, en nuestras familias se transforman en un hábito.

En tu familia, de pequeño, ¿Quién te daba ejemplos de co-dependencia?  
Escribe el nombre de esa persona:

-----

¿Qué comportamientos o hábitos co-dependientes hacia esa persona en sus relaciones con los demás? Escribe sus hábitos.

-----  
-----

**Decisión nueva:** Yo se que muchas de mis reacciones con otros son el resultado de haberlas observado en relaciones anteriores. Yo sé que no puedo cambiar el pasado, pero tengo el poder de cambiar el presente para lograr un futuro libre de la co-dependencia.

Solo porque aprendí tales hábitos en el pasado no tengo que repetirlos ahora. Hoy decido soltarme de la co-dependencia, y pretendo querer a los demás y a mí misma, sin consideraciones.

**Conclusión:** Con el tiempo, en cualquier área moral, intelectual o afectiva el dependiente va desarrollando cierta tendencia a depositarse en una sola de las personas de su entorno. Tú eres protagonista de tu vida, pero no el único actor. No eres autosuficiente, puedes necesitar de otros, pero no puedes depender de otros.

Auto-depender significa establecer con tu pensamiento que no eres suficientemente ni omnipotente. Es poder decir “sé que soy vulnerable y no siempre consigo todo lo que quiero. Pero no dependo de nadie, puedo resolver situaciones yo mismo”. (Pérsico, 2012)

### **DINÁMICA: LOS REFRANES INCOMPLETOS**

**Objetivo:** Animar y motivar a los estudiantes

**Materiales:** Tarjetas en las que previamente se han escrito refranes populares, es decir que se escribirá en dos tarjetas cada refrán, en una el comienzo y en la otra el final.

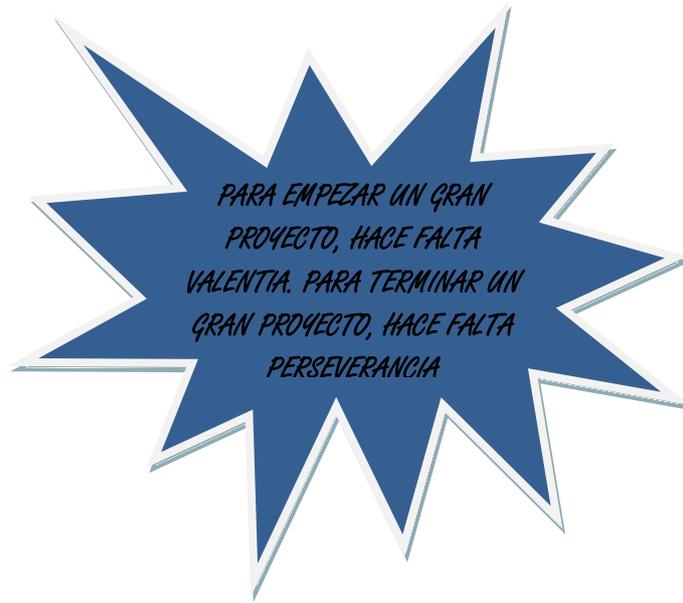
**Desarrollo:** Colocar las tarjetas en una cajita de cartón, luego pedir a los participantes que tomen una de las tarjetas hasta que todos tengan una de ellas. Luego de esto tendrán que buscar a la persona que tenga la otra mitad del refrán, de esta manera se irá completando los refranes y se formaran parejas. Finalmente se intercambiara la información. (René, 2010)

Metodología	Recursos	
	Humanos	Económicos
Lectura grupal del tema		
Mapa conceptual	Estudiantes de los Décimos Años de Educación Básica del Colegio Nacional Atahualpa	Documento de apoyo
Exposición grupal del tema		Hojas de papel bond
Dinámicas		Marcadores
		Cartulinas
		Tijeras

## EVALUACIÓN

"COLEGIO NACIONAL ATAHUALPA"				
Tema del Taller: La co-dependencia				
Datos informativos del Estudiante:				
Nombres y apellidos .....				
Curso.....Fecha.....Edad.....				
Estimado estudiante a continuación se le presenta varias preguntas que deberá contestar con mucha sinceridad a fin de conocer si eres una persona co-dependiente. Marque con una (X) en el recuadro que crea conveniente para usted.				
FRASES	Mucho	Poco	Algo	Nada
1.-Te sientes feliz con lo que tienes y con lo que eres.				
2.-crees que puedes afrontar el mundo por si solo/a				
3.- tienes la capacidad de relacionarte con las demás personas de una manera sana, y con una mentalidad abierta y flexible.				
4.-eres capaz de tomar tus propias decisiones sin esperar la aprobación de nadie.				
5.-Eres capaz de aceptar que tienes errores y que puedes enmendarlos.				
Resultados.....				
.....				
Compromiso:.....				
.....				
.....				

## TALLER N° 5



*¿TE ATREVERÍAS A INTENTARLO?*  
PIENSA QUE DE ESTO DEPENDE TU FUTURO

### TEMA: PROYECTO DE VIDA Y PROYECTO ACADÉMICO

**Objetivo:** Orientar a los estudiantes de los Decimos Años de Educación Básica del Colegio Nacional Atahualpa a construir su propio proyecto de vida.

#### Contenido:

##### Actividad N°1

- Lectura del documento
- Socialización del documento
- Contestar las preguntas de reflexión que se encuentran al final.

#### Introducción:

El presente taller ha está diseñado para que usted logre una clara comprensión de lo que significa un proyecto de vida. Aunque los términos utilizados proporcionar una idea aproximada de lo que significa esta

actividad, es necesario que usted dedique algo de tiempo para aclarar varios conceptos importantes y que aspectos comprende. Para tal efecto, lea con atención las nociones esenciales de proyecto de vida.

## **¿QUÉ ES UN PROYECTO DE VIDA?**

En forma sencilla, se puede decir que un proyecto es un plan que se idea, para poderlo realizar. Un proyecto de vida se refiere a la definición de un plan de lo que se desea hacer en la vida.

Se trata de un esbozo escrito de lo que espera conseguir en el transcurso de la existencia de una persona. En otras palabras, se asocia al concepto con el de realización personal que es una de las máximas aspiraciones del hombre y de la mujer, lo cual les lleva a definir conscientemente las opciones que puede tener para conducir su vida y alcanzar el destino que se propone.

Un proyecto de vida le da un porqué y un para que a la asistencia humana. Y con eso le otorga sentido al presente, porque de alguna manera se vive el presente pero sin perder de vista que el futuro se construye día a día.

Un proyecto de vida debe contemplar tres aspectos fundamentales: visión, misión, metas. La visión en un proyecto es la imagen del futuro que queremos lograr, nos indica a donde queremos llegar y como seremos cuando lleguemos. Esto incluye objetivos, aspiraciones, esperanzas, sueños y metas.

La misión es la forma de llegara a la visión a lo largo del tiempo, son las actividades que una persona realiza para concretar la visión.

Las metas son las realizaciones concluidas en el tiempo de lo que hemos propuesto como proyecto de vida.

En la definición del proyecto de vida, tiene un papel decisivo la formación recibida en el hogar, sociedad, escuela y cultura donde han desarrollado su vida las personas. Para elaborar el proyecto es importante

una reflexión acerca de nuestra vida actual (quien soy, como soy, que hago etc.) y ubicarnos en el futuro planteándonos fines a uno, cinco, diez, o treinta años (quien será, como seré, que quiero hacer, que quiero conseguir.....)

El planear la propia vida no solo se refiere a que estudiaremos o a que vamos a dedicarnos, si no implica respuestas a los siguientes puntos.

¿Estoy preparado/ a para el futuro?

¿Dónde estaré en los próximos cinco o diez años?

¿Qué quiero hacer con mi vida?

¿Qué quiero conseguir en mi vida?

¿Con quién deseo compartir mi vida?

Que estilo de vida deseo tener?

¿Qué estoy dispuesto hacer para lograr mis metas?

¿Alcanzaré el éxito o fracasare en mis actividades? (Villarroel 2013)

## **¿QUÉ ES UN PROYECTO DE VIDA ACADÉMICA?**

Un proyecto de vida ecdémica es así mismo un plan y más concreto para cumplirlo durante la formación profesional que los jóvenes desean adquirir en los estudios superiores. Un plan de vida es para los restantes 30, 40, o 50 años que una persona puede vivir en este mundo. En cambio el proyecto académico se limita a los 4, 5, o 6 años que los jóvenes van a pasar en la universidad, ya sea dentro del pregrado o posgrado.

Cuando se decide iniciar un proyecto educativo, como ingresar a la universidad, se hace indispensable realizar un plan académico para guiar todo el proceso de formación profesional. De igual forma, en este propósito es necesario fijar con claridad las metas que se van a lograr en

la universidad, como se va a alcanzarlas, con qué recursos y como saber si se está cumpliendo con lo planificado.

El proyecto académico, entonces, integra o es parte del “proyecto de vida”, y tiene gran influencia en lo que las personas serán en el resto de sus vidas. De hecho, un título y toda la experiencia obtenida en las aulas universitarias determinan inclusive el tipo de personalidad que adquirirán los jóvenes y su porvenir. (Villarroel 2013)

## **LA IMPORTANCIA DE HACER PLANES DE VIDA**

En los temas anteriores y subsiguientes usted podrá valorar la importancia de hacer planes. Por ahora es pertinente recordarle que hacer planes para el futuro es una actividad interesante y hasta entretenida. Probablemente usted habrá visto el interés y la acuciosidad de un ingeniero, arquitecto, técnico o empresario cuando realizan sus diseños para obtener productos de buena calidad.

La situación es parecida en los proyectos de vida con la diferencia que el “producto final” es usted mismo, para decirlo de otra forma todos soñamos despiertos, ahora se trata de concretar esos sueños en un plan bien diseñado para conseguirlos con seguridad. El escritor Irlandés George Bernard Shaw dijo: “si has construido un castillo en el aire, no has perdido el tiempo es allí donde debería estar. Ahora debes construir los cimientos debajo de él”.

Aquilino Polaino, por su parte expresa estas sentidas palabras: “cuando un hombre o una mujer tienen un proyecto de vida, cuando concibe un proyecto acerca de su ser personal, el mismo, ella misma, se proyecta, se lanza con armas y bagaje a la realización de ese proyecto porque se ha comprometido con él. Entonces ese proyecto pasa ser vida vivida, fin de su existencia, compromiso radical y profundo. Y con un talante decidido se impide que haya la más mínima fisura que lo debilite o tuerza. Sin proyecto, damos bandazos y acabamos en la frustración” (Villarroel 2013)

## PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

He aquí algunas inquietudes que deben ser contestadas en forma personal de modo sincero.

¿Ha pensado usted lo que espera hacer en el futuro o mejor expresado lo que desea alcanzar en su vida?

-----  
-----

¿Ha realizado ya un proyecto de vida y proyecto académico? Si no lo ha elaborado, ¿Está dispuesto/a construir planes que puedan ayudarle a conseguir sus metas anheladas?

-----  
-----

¿Qué le hace pensar la siguiente frase: “El futuro está oculto de tras de los hombres que lo hacen”. **Anatole France.**

-----  
-----

### Actividad N°2

- Lectura y análisis de documento: Mtra. Patricia Ávila Luna
- socialización del documento

Lea con atención el siguiente texto que clarificara aun mas los concepto a analizados y le motivara a realizar su proyecto.

### LA IMPORTANCIA DE UN PROYECTO DE VIDA

Mtra. Patricia Ávila Luna

Planear tu vida requiere como primer paso, conocerse a uno mismo, saber cuáles son sus fortaleza y debilidades, cuáles son tus principios y valores, cuáles son tus recursos personales y que es aquello que deseas

para tu futuro; de esta forma es mucho más fácil poder encaminar tus acciones diarias para alcanzar tus objetivos tanto personales y familiares, como sociales y de trabajo.

La vida no solo se limita a fechas y eventos en nuestra historia, sino que es un proceso en el que permanentemente nos vamos conociendo más, vamos adquiriendo conocimientos habilidades y experiencias, las cuales compartimos con la gente que nos rodea. La vida se trata de encontrarle un sentido a lo que hacemos y buscar la manera en que aquello que hacemos, aporte algo a la sociedad en la que vivimos empezando por nuestra familia.

Debido a la importancia que tiene para los seres humanos el logro de sus metas, se han ido creando herramientas e instrumentos que le permiten ordenar los elementos que necesita para lograr esta misión; sin lugar a dudas la planeación es una excelente manera de dirigir el desarrollo humano y darle seguimiento a este proceso. Estos instrumentos te apoyaran en la organización de tu información personal y a establecer prioridades para la consecución de tus metas. Lo anterior implica una tarea de descripción amplia, que te ayude a descubrir los principales datos y hechos de tu historia personal y que influyen en quien eres ahora, de igual forma podres detectar tus habilidades, cualidades, intereses, formas de relacionarte con los demás, con el mundo y con trigo mismo.

Finalmente, con esta información serás capaz de generar una misión personal, que te motive en el logro de tus metas, las cuales pueden estar englobadas en las siguientes aéreas:

- Física o material            - Afectiva o sentimental
- Social o de relación       - Profesional   - Espiritual

Una condición necesaria para que puedas realizar tu proyecto de vida es tener la capacidad de planear tu vida y tu carrera. Este proceso implica una labor de identificación y análisis personal, que te permita tomar las

decisiones adecuadas y aprovechar las oportunidades que se te presenten en el camino, con el fin de que logres tus objetivos.

La planeación te ayudara a darle sentido a tus acciones de una manera organizada y con base a tu propia realidad. Es importante resaltar que existen dos aspectos constantes que se dan en la planeación:

- La anticipación La cual se refiere a nuestra manera de reaccionar en el presenta para obtener algo en el futuro, esta es una cualidad intrínseca en el ser humano, que nos permite adaptarnos y sobre vivir.
- La decisión, que es el hecho de hacer una selección consiente ante una situación dada, con el fin de obtener algo de ella, planear supone hacer una serie de decisiones consientes y responsables, lo que permite ejercer nuestra libertad.

En pocas palabras planear significa diseñar el futuro que deseamos e identificar la manera para lograrlo. Algunas de las razones por las que es importante este proceso son:

- Diseñar tu propio destino y decidir cómo quieres que sea tu vida, aunque por circunstancias que no puedas controlar esto no se cumpla al 100%.
- Para aprender hacer responsable de tu propia vida y alcanzar tu libertad individual.
- Aprovechar tu vida al máximo y transformarte en una vida plena.
- Disfrutar tu vida y esforzarte por, lo que realmente quieres.
- Para autoafirmar tu existencia en el mundo y alcanzar todo tu potencial.
- Motivarte todos los días a alcanzar tus objetivos y alcanzar a llegar a ser lo que tú quieras.

- Aprovechar mejor las oportunidades que se te presenten.
- Conseguir un compromiso más sólido con tu desarrollo personal y profesional.
- Tu vida tendrá mayor sentido cuando tengas claro cuál es tu propósito o misión en la vida y cómo vas a alcanzarlo. (Villarreal 2013)

### Actividad N° 3

Trabajo individual y grupal: Una vez que haya leído el texto anterior, desarrolle las siguientes acciones:

Reúnase con dos compañeros más. Dialoguen sobre el texto y juzguen cual es la tesis o argumento principal de la autora.

-----  
-----

¿Con cuales ideas de la autora no estarían de acuerdo? ¿Por qué?

-----  
-----

Hagan un recuerdo de su paso por bachillerato, ¿respondió los tres años cumplidos en esta etapa educativa a una planificación bien diseñada? ¿Por qué? ¿Qué logros podrían haber alcanzado si planeaban bien esos tres años?

-----  
-----

¿Están de acuerdo con las ventajas, citadas por la autora que pueden obtener con la planeación de sus vidas? ¿Les ha convencido la necesidad de planear sus vidas para el futuro? Expliquen sus respuestas.

-----  
-----

¿Cuál es el criterio de ustedes sobre la siguiente frase:

“Yo no sé lo que es la felicidad, pero si sé que es la infelicidad; infelicidad es no saber lo que uno quiere y matarse por conseguirlo” Aníbal Basurto

-----  
-----

## **¿CUALES SON MIS FORTALEZAS Y DEBILIDADES?**

### **Actividad N°4**

- lectura individual de artículo
- Socialización del tema

### **NECESIDAD DE IDENTIFICAR NUESTRAS FORTALEZAS Y DEBILIDADES**

Como se advirtió el primer taller, los planes futuros solo pueden construirse en base al conocimiento de que usted tenga sobre sus potencialidades, sus limitaciones y sus formas de actuar y sentir. Por cierto que pocos seres humanos pueden lograr un conocimiento profundo de su personalidad, pero también es cierto que la experiencia proporciona algunos indicios sobre cómo somos, cuáles son nuestras capacidades y como actuamos.

En el caso de los jóvenes sus auto percepciones pueden estar equivocadas o distorsionadas ya sea porque no han logrado un claro conocimiento de sí mismos o por influencias deformadas del exterior. Las palabras del célebre filósofo Indú Krishnamurti son ilustrativas: “El conocimiento de nosotros no puede dárnoslo nadie ni habrá de hallarse en libro alguno. Consiste en verse de instante en instante en el espejo de la convivencia, en ver la propia relación con los vientes, las cosas, las personas y las ideas”.

Los expertos sugieren que el conocimiento personal es un indicador de madurez, que no siempre es cuestión de edad sino de la capacidad para autoanalizarse y autoevaluarse de modo objetivo. Obviamente, la definición real de la personalidad es el requisito esencial para definir

nuestro futuro. Si somos imparciales y honestos con nosotros mismos podemos definir de mejor manera, que lo que anhelamos en la vida.

Sin embargo estos anhelos pueden sufrir distorsiones por dos cuestiones básicas:

1.- si bien los jóvenes pueden determinar, con algún grado de certeza, sus capacidades, pocos podrán decirles cuáles son sus potencialidades. Es decir, no disponemos de una fórmula para asegurar hasta dónde puede llegar una persona. La historia está repleta de ejemplos de personajes que a pesar de sufrir serias limitaciones físicas, psicológicas y económicas han sido capaces de alcanzar grandes conquistas gracias al poder de su voluntad y trabajo. En otros términos, la dedicación que alguien ponga en una meta puede permitirle descubrir sus aptitudes latentes. “Si no te esfuerzas hasta el máximo, ¿cómo sabrás donde está tu límite?” dijo algún autor anónimo.

Esto no significa llegar a los extremos de considerarnos aptos para todo, o que la simple voluntad puede suplir nuestras debilidades, como sugieren algunos ideólogos pragmatistas. Un joven que se dedica al atletismo, si posee las capacidades anatómicas y fisiológicas idóneas podrá llegar a la cima atlética. Pero nadie puede decirnos que quienes carecemos de esas cualidades no podemos desarrollar nuestra capacidad atlética con, más o menos aceptables registros. En el caso de otras actividades donde tiene primaria presencia nuestra mente, la situación parece más factible:

¿Quién puede decir que no podemos dominar varios idiomas; aprender a dibujar y pintar; aprender matemáticas o ciencias, alcanzar destreza en la computación; ser competentes en la cocina o en el baile;

2.- El otro peligro que deforma las propias capacidades son los mensajes de los medios de comunicación. Estos recursos, manejados por el poder económico, tienden a desviar a los jóvenes hacia metas contrarias a la verdadera naturaleza de los seres humanos. Según los teóricos humanísticos, las máximas finalidades que deben perseguir los

hombres y mujeres en la vida son: el mayor desarrollo posible de sus capacidades intelectuales afectivas, morales y motrices para ponerlas al servicio de los demás lo cual puede conducirles a la felicidad.

Pero por desgracias, el mundo está invadido de los anti valores capitalistas y saturan a los niños y jóvenes con mensajes e imágenes opuestas a la esencia humana, a si, han internalizado en casi todos la idea de que la finalidad suprema del hombre es conseguir bienes, dinero, lujos, diversiones y erotismo.....junto a ello se publicita que las personas nacieron para alcanzar poder sobre los demás. Los otros dos ideales de esta sociedad es que las personas nacieron para producir y consumir, como expresaba Fromm: “¿Qué efecto tiene para el hombre este tipo de organización; lo trasforma en un homo consumens, el consumidor total cuya única finalidad es tener más y usar mas. Esta sociedad produce muchas cosas inútiles y, en igual proporción, mucha gente inútil”

Ante esta influencia dominante, conviene preguntarse ¿De que sirve el conocimiento de nuestras fortalezas si lo que anhela casi todo el mundo es tener más. Antes que ser ¿

Para “tener” casi no se requiere aptitudes intelectuales, morales o psicomotrices, si no astucia aprovecharse de los demás y hasta infringir normas éticas.

Con las anteriores reflexiones, necesarias sin duda, podemos plantearle en las siguientes actividades para identificar sus capacidades y limitaciones. (Villarreal 2013)

### **Actividad N°5**

- Lectura individual del documento
- Resolución del FODA personal
- Contestar las preguntas de reflexión que se encuentran al final

El FODA es una técnica muy utilizada en las instituciones educativas y en las empresas. Su nombre procede de las siglas FORTALEZAS, OPORTUNIDADES, DEBILIDADES Y AMENAZAS.

El FODA Personal, es un análisis de los factores potenciales y limitaciones que una persona tiene, o los que existen en el entorno, los cuales deberán ser analizados para una apropiada toma de decisiones.

Las FORTALEZAS son los puntos fuertes, las cualidades positivas o capacidades que tienen las personas con las cuales se enfrenta a la vida en sus relaciones con otras personas con sus obligaciones o consigo mismo.

Las OPORTUNIDADES son circunstancias que se dan o se darán en el entorno inmediato, donde vive una persona y que podría beneficiarle para la consecución de sus objetivos. Algunos factores del medio que son consideradas como oportunidades son de tipo social, familiar, educativo, económico, tecnológico, productivo, de servicios....todos estos elementos constituyen aspectos o factores externos que deben ser aprovechados para el propio beneficio de la persona.

Las DEBILIDADES son rasgos negativos, limitaciones o desventajas que tienen las personas y que dificultan sus relaciones con los demás, para ejecutar tareas y responsabilidades y obstaculizan su crecimiento personal.

Las AMENAZAS son aspectos que se dan o pueden darse en el medio y que pudieran ser obstáculos para el cumplimiento de los objetivos de una persona. Asimismo, algunos aspectos económicos, familiares, de la sociedad, pueden impedir u obstaculizar los propósitos a conseguir.

El experto Ricardo Vargas afirma que lo importante a considerar de las fortalezas y debilidades es:

Las fortalezas pueden crearse, potenciarse, revalorizarse y explorarlas. Estos atributos son de suma utilidad para aprovechar las oportunidades.

Las debilidades pueden eliminarse, controlarse, limitarse o superarse. Estas debilidades pueden ser afectadas por las amenazas.

Con estas definiciones procede a llenar los siguientes cuadros con la información que usted tiene de sí mismo y de su entorno. Para ello, lo apropiado es agrupar estos elementos del FODA en aspectos positivos y negativos. Procure escribir los elementos que se refieran más que nada a sus futuros estudios universitarios.

Para escribir sus fortalezas y debilidades con cierta organización tenga en cuenta los siguientes aspectos: (Villarreal 2013)

- Físicos
- Intelectuales
- Educativos
- Culturales
- Emocionales
- Interpersonales
- Socioeconómicos

### ASPECTOS POSITIVOS

FORTALEZAS	OPORTUNIDADES
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

Con estos datos, la idea es determinar cómo las fortalezas personales pueden permitir el aprovechamiento de las oportunidades del entorno.

Ahora, anote sus debilidades en las aéreas arriba propuestas. Igualmente las amenazas que puede encontrar.

## ASPECTOS NEGATIVOS

DEBILIDADES	AMENAZAS
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

Con el FODA personal resuelto, usted ya puede proceder a elaborar su proyecto de vida académica. Algunas ventajas concretas de este recurso son:

- Es una información útil para la toma de decisiones
- Sirven para plantear objetivos concretos y realizables
- Se logra un conocimiento de los propios recursos y los que pueden obtener del ambiente
- Permite reconocer las ventajas y desventajas de las diferentes opciones y alternativas posibles
- Constituyen un marco para la definición de prioridades.

### TEMAS DE REFLECCIÓN

¿Considera que la resolución de FODA ha sido útil e interesante? ¿Por qué?

-----

¿Tuvo algunas dificultades para definir los diferentes elementos del FODA? ¿Cuáles? ¿Qué puede hacer para superarlas?

-----

¿Cree usted que el FODA puede ser útil para sus estudios universitarios?

-----

-----

## Actividad N° 6

- Lea la siguiente reflexión

### CONSTRUIR NUESTROS SUEÑOS

Si nuestros sueños se hicieran realidad: ¿Cómo sería nuestra vida en la actualidad?

En el fondo del corazón, todos soñamos, todos creemos que tenemos un don, que podemos ofrecer un don especial, que podemos amar de una manera única, que podemos comunicarnos y entendernos con los demás de un modo muy singular, que podemos mejorar este mundo.

Entonces: sigamos confiados y poniendo todo para lograr lo que queremos en la vida.

Mantengamos vivas las aspiraciones y no dejemos todo en manos del destino

Hagamos nuestra parte del trabajo construyendo sobre los sueños avanzando sobre las aspiraciones, sabiendo que los logros necesitan de mucho esfuerzo, de coraje, de tiempo, de aciertos y errores, de tristezas de alegría y esencialmente de la fe, que es ese llamado interior que te sacude y te levanta cuando bajo cualquier excusa comienzas a renunciar. (Valores Humanos )

### DINÁMICA: CONSTRUCCIÓN DE UNA TORRE

#### Objetivos:

1. Conocer las formas típicas de comportamiento de los miembros de un grupo.
2. Desarrollar la cooperación dentro de un grupo y la competición con otros grupos
3. Formar la identidad grupal y espíritu de competición.
4. Sopesar el efecto de los diversos modelos de organización, en el funcionamiento de un grupo

**Tiempo estimado:** Alrededor de unos ochenta minutos

**Desarrollo de la actividad:** Se va a trabajar con un grupo de veinte estudiantes.

**Material y recursos:** Necesitamos folios, bolígrafos o lápices, cuatro cartulinas grandes, una regla de 20 centímetros, unas tijeras, un bote de pegamento, gomas de borrar, hoja de instrucción para cada grupo. Una clase amplia donde podamos trabajar con comodidad y con buena iluminación natural.

**Procedimiento:** Construcción de una torre. Se forman dos grupos de trabajo. Se elegirán dos o tres personas que harán de jurado, y otras dos que harán las veces de observadores (uno/a por cada grupo), cuya misión consistirá en informar después, con la mayor exactitud posible sobre las incidencias producidas en el grupo durante el ejercicio. Por tanto, no tomarán parte en la construcción de la torre. Cada observador/a con un guión de observación.

Los miembros del jurado abandonan el aula, inmediatamente, una vez hayan sido designados. La estructuración y el funcionamiento de los grupos se pueden plantear de dos maneras.

- Dejándose a cargo de los miembros de cada grupo, a su libre albedrío.
- Un/a miembro del grupo es nombrado/a jefe" (maestro/a de obras); le asistirán una persona encargada de la planificación, otra de las tijeras y otra del pegamento.
- Además, el grupo que trabaje a su libre voluntad, no deberá saber absolutamente nada acerca de cómo se estructura el equipo rival.
- Los grupos compiten entre sí. Quedará vencedor el que obtenga mejor calificación del jurado. Al cabo aproximadamente de una hora las torres han de ponerse anónimamente a disposición del jurado, para el dictamen. El jurado tras deliberar durante diez minutos, emitirá su veredicto.
- Los criterios para valorar la mejor torre serán altura, la estabilidad y la originalidad. Criterios que los grupos tendrán conocimiento desde el principio.

- La guía del observador/a, se compone de una serie de notas o preguntas que sirven en la tarea de la observación. Algunas serían:

¿Cómo se ha organizado el grupo en el trabajo?

¿Existía alguna estructura?

¿Cómo procedió el grupo en su estructuración?

¿Se nombró un/a jefe? ¿Cómo?

¿Se repartieron tareas o funciones dentro del grupo? ¿Cuáles?

¿Ha habido tensiones en el grupo?

¿Estuvo el grupo motivado para la realización de la tarea?

¿Estaba claro el objetivo del ejercicio?

¿Cómo se han tomado las decisiones más importantes

Los observadores comentan su informe. Ulteriormente, habrá un diálogo general sobre el contenido de las observaciones y sobre el ejercicio de elaboración de la torre.

**Comentario:** En esta actividad se potencia la organización grupal para ser eficaces. Además de destacar la influencia que tiene la cohesión grupal en el proceso y en el resultado final de un trabajo elaborado por un colectivo y la consiguiente satisfacción que esto produciría en todos los miembros del grupo.

Metodología	Recursos	
	Humanos	Económicos
Lectura grupal del tema		
Socialización del tema	Estudiantes de los Décimos Años de Educación Básica del Colegio Nacional Atahualpa	Documento de apoyo
Desarrollo de actividades		Hojas de papel bond
Dinámicas		Marcadores
		Cartulinas
		Tijeras

## EVALUACIÓN

"COLEGIO NACIONAL ATAHUALPA"				
<b>Tema del Taller: Mi Proyecto de Vida</b>				
<b>Datos informativos del Estudiante:</b>				
Nombres y apellidos .....				
Curso.....Fecha.....Edad.....				
Estimado estudiante a continuación se le presenta varias preguntas que deberá contestar con mucha sinceridad a fin de conocer lo que usted pretende alcanzar con la elaboración de su propio proyecto de vida. Marque con una (X) en el recuadro que crea conveniente para usted.				
<b>FRASES</b>	<b>Mucho</b>	<b>Poco</b>	<b>Algo</b>	<b>Nada</b>
1.- Tiene bases de cómo elaborar su proyecto de vida				
2.- Cree que elaborar un proyecto de vida es fundamental para lograr su desarrollo personal.				
3.- Cree que elaborar un proyecto de vida es de suma importancia.				
4.- Sabe a ciencia cierta lo que quiere hacer de su vida.				
5.- Sabe lo que está dispuesto hacer para lograr sus metas.				
Resultados.....				
.....				
Compromiso:.....				
.....				
.....				

## **6.7. Impactos**

### **6.7.1. Impacto social.**

El estudio de la inteligencia emocional y el control de emociones son factores importantes en el desarrollo del adolescente y aun más cuando tiene que adaptarse al medio donde se desarrolla socialmente. Actualmente el tema de la inteligencia emocional se ha puesto de manifiesto en todo el mundo, de tal forma que permitió diseñar una guía didáctica de talleres y estrategias, de acuerdo a la necesidad educativa, permitiendo fortalecer el crecimiento personal de los estudiantes.

Los estudiantes serán los que promuevan esta información que es única y exclusivamente para el uso y beneficio de los mismos. El objetivo de la guía es de fortalecer las capacidades emocionales cognitivas e intelectuales de los estudiantes, con la finalidad de mejorar la débil inteligencia emocional que pueda darse en cualquiera de los estudiantes, provocando a si una serie de conflictos que puede afectar el bienestar de los mismos.

### **6.7.2. Impacto educativo.**

Es importante que las instituciones educativas cuenten con un material de apoyo que ayuden a orientar a los estudiantes. Ya que son muchos los problemas que se presentan en las instituciones educativas produciendo una serie de conflictos, que pueden llevar a tomar decisiones inadecuadas.

### **6.7.3. Impacto pedagógico.**

La ardua labor del maestro, es de estar día a día transmitiendo conocimientos científicos y tecnológicos y potenciando en los

estudiantes habilidades, emocionales, cognitivas y motivar a los estudiantes dentro del proceso educativo teniendo claramente el objetivo que se desea alcanzar.

## **6.8. Difusión**

Una vez elaborada la guía didáctica de técnicas y estrategias para un buen desarrollo del uso de la inteligencia emocional, como factor de producción de una buena salud mental dirigida a los décimos años de educación básica del Colegio Nacional Atahualpa, se difundió en las aulas educativas a través de la socialización de talleres, con la finalidad de impartir este conocimiento para beneficio de la institución.

## 6.9. Bibliografía

- Alzina, B. R. (2000). *Educación Emocional y Bienestar*. Barcelona : Praxis S A.
- Andrada, S. C.-S. (2013). *La enseñanza de la psicología en las ciencias de la educación* . Argentina : Brujas 1 ra Edición .
- Aretrio, G. (2002). *De la teoría a la práctica* . Madrid : Ariel S A.
- Bisquerra,R. (2000). *Educación Emocional y Bienestar*. Barcelona : Praxis S.A., 2000.
- Cabanyes Javier, M. A. (2010). *La Salud Mental y sus Cuidados*. Barañain: Eunsa, Segunda Edición.
- Damián, M. O. (2013). *Como desarrollar la Inteligencia Emocional en la Escuela Primaria*. Trillas.
- Daniel Chabot, M. C. (2009). *Pedagogía emocional, sentir para aprender*. Mexico: Alfaomega.
- Dickinson, L. C.-B.-D. (2000). *Inteligencias Múltiples, usos prácticos para la enseñanza y el aprendizaje*. Troquel.
- Domingo, G. (2000). *Inteligencia Emocional*. Colombia : El Búho.
- [dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/2269/1/tps769.pdf](http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/2269/1/tps769.pdf).
- Feijoo, R. M. (2006). *Universidad Técnica Particular de Loja*. Loja.
- Gallego, D. (1998). *Inteligencia emocional*. Colombia: El Búho.
- Goleman, D. (1996). *Propósito de las emociones*. Vergara.
- Heras, M. M. (2008). *Inteligencia emocional y pensamiento positivo*. Libro Hobby.
- Villarreal, J (2013). *Guía para la formulación de proyectos de vida académica* .

- Lexus. (2006). *Inteligencia Emocional Tomo I, ayude a su hijo para un desarrollo intelectual pleno*. Lima: Lexus.
- Lexus. (2006). *Inteligencia emocional Tomo III ayude a su hijo para un desarrollo intelectual pleno*. Lima: Lexus.
- Lorenzo, G. A. (2001). *La educacion a distancia de teoria a la practica* . Barcelona .
- Maisto, C. G. (2005). *Psicología*. Mèxico: Pearson, Décima Edición.
- Mariela, P. d. (2011). *Desarrollo Personal y Autoestima, Guía Practica para construir una personalidad atractiva* . Ediciones de la U.
- Oscar Sanchez, B. P. (2013). *Teoria Ocupacional en Salud Mental*. Medina Panamericana.
- Pedraza, I. B. (2011). *El universo de la Inteligencia Emocional: Hay más dentro de tí*. México D. F: Limusa.
- Pérsico, L. (2012). *Guía de la inteligencia emocional*. Madrid: Libsa.
- Psicología Educativa, teorías del aprendizaje* . (2007).
- Raúl, C. P. (2012). *Estrés lo que usted querría preguntar y debe conocer*. Argentina: Brujas 1ra Edición.
- Raúl, S. B. (2012). *Las Autoestimas Múltiples, Dimensiones de la autoevaluacion*. Trillas.
- René, C. (2010). *Métodos y Técnicas* . Ibarra: Trebol.
- Reyes, A. L. (2000). *Inteligencias Múltiples ; como descubrirlas y desarrollarlas*. Mirbet.
- Rodriguez, D. (2011). *Las 3 Inteligencias: Intelectual, Emocional y Moral*. Mexico: Trillas, S. A de C.V.
- Sperry, R. (1973). *Teoria Dominacia Cerebral*.
- Teorias del Aprendizaje*. (2012).

*Valores Humanos .*

Vélez, C. A. (2003). *Neuro Pedagogía, Lúdica y Competencias .* Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterio.

Woolfolk, A. (2006). *psicología Educativa .* Mexico: Pearson Educación, novena Edición .

## **LINCOGRAFÍA**

Dinámicas y Juegos. (10 de Junio de 2010). Obtenido de <http://dinamicasojuegos.blogspot.com/2010/06/bailando-sobre-papel.html>

José Moya, P. G. (s.f.). Teoría de las emociones, Universidad de Madrid. Obtenido de <file:///c:/User/PROCYBER-9/Downloads/03.+MOYA%20>

La Biblioteca del Orientador . (Viernes 30 de Septiembre de 2011). Obtenido de <http://orientafer.blogspot.com/2011/09/126-dinamicas-de-educacion-emocional.html>

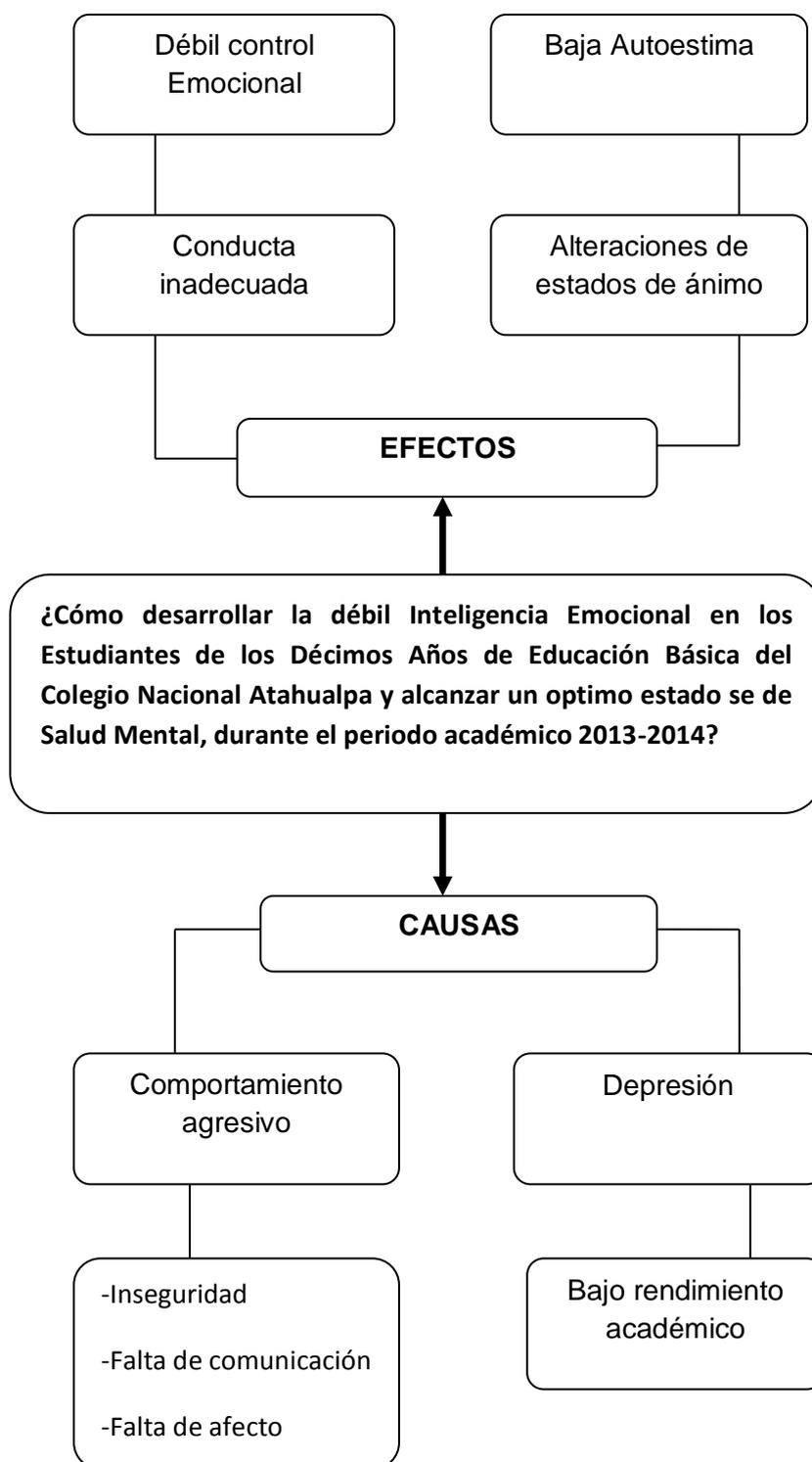
Ponce, S. M.. Obtenido de <http://ponce.inter.edu/htm/opúsculos/SALUD%20MENTAL.pdf>

<http://adolescentes.about.com//>.

<http://www.healthychildren.org>.

# **ANEXOS**

## ANEXO N° 1: ÁRBOL DE PROBLEMAS





### ANEXO N° 3: MATRIZ DE COHERENCIA

<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>FORMULACIÓN DEL PROBLEMA</b>
-Mejorar la Inteligencia Emocional como factor de producción en una buena salud mental en los estudiantes de los décimos años del Colegio Nacional “Atahualpa”, durante el periodo académico 2013 – 2014?	-¿Cómo mejorar la Inteligencia Emocional como factor de producción en una buena salud mental en los estudiantes de los décimos años del Colegio Nacional “Atahualpa”, durante el periodo académico 2013 – 2014?
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	<b>SUBPROBLEMAS</b>
<p>-Diagnosticar la aplicación de la Inteligencia Emocional de los/las estudiantes de los décimos años de educación básica del Colegio Nacional Atahualpa como factor de producción de una buena salud mental.</p> <p>-Prevenir factores de riesgo en el aula, como comportamientos agresivos, baja autoestima, bajo rendimiento académico, depresión, que pueden afectar la salud mental y el desarrollo emocional de los estudiantes.</p> <p>-Elaborar una guía didáctica que permita desarrollar el uso adecuado de la Inteligencia Emocional para así mejorar la salud mental en los estudiantes</p>	<p>-Cómo diagnosticar la aplicación de la Inteligencia Emocional de los/las estudiantes de los décimos años de educación básica del Colegio Nacional Atahualpa como factor de producción de una buena salud mental.</p> <p>-Cómo Prevenir factores de riesgo en el aula, como comportamientos agresivos, baja autoestima, bajo rendimiento académico, depresión, que pueden afectar la salud mental y el desarrollo emocional de los estudiantes.</p> <p>-Cómo elaborar una guía didáctica que permita desarrollar el uso adecuado de la Inteligencia Emocional para así mejorar la salud mental en los estudiantes.</p>

## ANEXO N° 4: ENCUESTA DE ESTUDIANTES



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

### **ENCUESTA ESTUDIANTIL**

Estimado/a estudiante:

La presente encuesta tiene la finalidad de conocer su valioso criterio, sobre como usted controla sus emociones. Para este propósito sírvase leer con atención las siguientes frases que se le propone a continuación y elija una de las cuatro alternativas.

No es necesario que ponga su nombre, solo le ruego que sea sincero/a.

Marque con una **(X)** en el recuadro la respuesta que mejor refleje su inclinación.

<b>FRASES</b>	<b>Mucho</b>	<b>Algo</b>	<b>Poco</b>	<b>Nada</b>
1.- Te sientes capaz de controlar tus propias emociones.				
2.- Tienes la capacidad de controlar tu temperamento.				
3.-Te sientes aceptado en tu grupo de amigos.				
4.-Tienes la capacidad de escuchar problemas de las demás personas sin que eso te afecte.				
5.- Tienes algún problema al comunicarte con las personas que están en tu entorno.				
6.- .Piensas que las emociones negativas, como la ira, el miedo, la ansiedad y la tristeza afectan tu				

estado anímico.				
7.- Frecuentemente sufres de dolores de cabeza y te cuesta conciliar el sueño.				
8.- Ante una situación de conflicto te sientes deprimido/a.				
9.- Sabes lo que es un proyecto de vida				
10.- Crees que una baja autoestima puede afectar profundamente el modo de cómo percibes y valoras tu vida				
11.- Cuando tienes problemas ya sea en el colegio o en tu casa te sientes estresado/a.				
12.- Cuando te sientes deprimido/a piensas, meditas y te relajas.				

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

**ANEXO N° 5: ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO NACIONAL ATAHUALPA EN LAS SOCIALIZACIÓN DE LA GUÍA DIDÁCTICA.**

**FOTO N° 1**



**FOTO N° 2**



**FOTO N° 3**



**FOTO N° 4**



FOTO N°5



FOTO N° 6





**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN  
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA**

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO	
CÉDULA DE IDENTIDAD:	0401393814
APELLIDOS Y NOMBRES:	Maynaguez Canacuan Sandra Patricia
DIRECCIÓN:	Ibarra
EMAIL:	patriciamaynaguez@yahoo.es
TELÉFONO FIJO:	06229-2299
TELÉFONO MÓVIL:	

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"USO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO FACTOR DE PRODUCCIÓN DE UNA BUENA SALUD MENTAL EN LOS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO NACIONAL ATAHUALPA."
AUTOR :	Maynaguez Canacuan Sandra Patricia
FECHA: AAAAMMDD	2015-06-18
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciada en Ciencias de la Educación en la Especialidad de Psicología Educativa y O.V
ASESOR /DIRECTOR:	MCs. Gabriel Echeverría Vaca

## 2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Sandra Patricia Maynaguez Canacuan, con cédula de identidad Nro. 0401393814, en calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

## 3. CONSTANCIAS

El autor manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es el titular del derecho patrimonial, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 18 días del mes de Junio del 2015

### EL AUTOR:

(Firma)

  
Nombre: Maynaguez Canacuan Sandra Patricia  
C.I.: 0401393814

Facultado por resolución de Consejo Universitario \_\_\_\_\_



## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

### CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, Maynaguez Canacuan Sandra Patricia, con cédula de identidad Nro. 0401393814, manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado denominado: **"USO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO FACTOR DE PRODUCCIÓN DE UNA BUENA SALUD MENTAL EN LOS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO NACIONAL ATAHUALPA."**, que ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciada en Ciencias de la Educación en la Especialidad de Psicología Educativa y O.V, en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

(Firma)   
Nombre: Maynaguez Canacuan Sandra Patricia  
C.I.: 0401393814

Ibarra, a los 18 días del mes de junio del 2015



Escuela

UNIDAD EDUCATIVA "ATAHUALPA"  
"ATAHUALPA AYAR, JOLY Y STOLPER"  
1480 Rio Tigrero-62 y calle Atahualpa  
NCT100420



Ibarra, 4 de junio de 2015

El Rectorado de la Unidad Educativa "Atahualpa"

### CERTIFICA

**QUE:** la señorita MAINAGUEZ CANACUAN SANDRA PATRICIA con cédula 040139381-4 egresada de la Universidad Técnica del Norte de la carrera de Psicología Educativa y OV asistió los días 13 y 14 de mayo de 2015 a nuestra Institución para socializar la Guía Didáctica con el título "GUÍA DIDÁCTICA DE TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS PARA UN BUEN DESARROLLO DEL USO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO FACTOR DE PRODUCCIÓN DE UNA BUENA SALUD MENTAL", misma que fue aplicada a los Décimos Años de Educación General Básica.

Es todo cuanto puedo informar en honor a la verdad, pudiendo la Interesada hacer uso del presente como a bien tuviere.

  
Msc. Christian Pinto  
RECTOR



CP/sp.