

# UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE



## FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

### TEMA:

“ESTUDIO DE LOS PROBLEMAS PSICOAFECTIVOS QUE PRESENTAN LOS ESTUDIANTES QUE PROVIENEN DE HOGARES DISFUNCIONALES DE LOS OCTAVOS Y NOVENOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO UNIVERSITARIO “UTN”.

Tesis de grado previa a la obtención del Título de Licenciada en  
Psicología Educativa y Orientación Vocacional

**AUTORA:** Garrido Terán Gabriela Alexandra

**DIRECTOR:** Dr. Luis Braganza

**Ibarra, 2010**

## **ACEPTACIÓN DEL TUTOR**

El tema de la tesis previo a la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación mención Psicología Educativa y Orientación Vocacional denominado “ESTUDIO DE LOS PROBLEMAS PSICOAFECTIVOS QUE PRESENTAN LOS ESTUDIANTES QUE PROVIENEN DE HOGARES DISFUNCIONALES DE LOS OCTAVOS Y NOVENOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO UNIVERSITARIO “UTN” ha sido desarrollado cumpliendo con todos los requisitos estipulados por la Facultad, por lo que autorizó su presentación para la defensa pública de la misma en la fecha que asignen las autoridades de la Facultad.

Dr. Luis Braganza

DIRECTOR DE TESIS

# DEDICATORIA

*Esta tesis la dedico con todo mi amor y cariño a mis padres que me dieron la vida y han estado conmigo en todo momento sin su apoyo, colaboración e inspiración habría sido imposible llevar a cabo este trabajo investigativo, a mis hermanos/as por la compañía y el apoyo que me brindan siempre.*

# AGRADECIMIENTO

*Deseo expresar mis más sinceras muestras de agradecimiento;*

*Primero y antes que nada, dar gracias a Dios, por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo de estudio.*

*Agradezco hoy y siempre a mi familia por haberme brindado todo el apoyo, colaboración, ánimo y sobre todo cariño y amistad.*

*De igual manera mi más sincero agradecimiento al Dr. Luis Braganza, tutor de tesis por haberme facilitado siempre los medios suficientes para llevar a cabo todas las actividades propuestas durante el desarrollo de esta tesis, y a todos quienes contribuyeron de una u otra forma con su orientación, crítica constructiva, motivación y confianza que para la realización de este trabajo.*

## ÍNDICE

### CAPÍTULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	3
1.1 ANTECEDENTES.....	3
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	6
1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	7
1.4 DELIMITACIÓN.....	7
1.5 OBJETIVOS.....	8
1.6 JUSTIFICACIÓN.....	8

### CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO.....	10
2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	10
<b>INTELIGENCIA EMOCIONAL.....</b>	<b>18</b>
PRINCIPIOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	21
ASPECTOS PSICOLÓGICOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	22
ASPECTOS DE NEUROLÓGICOS DE LA I. EMOCIONAL.....	23
APLICACIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	23
CÓMO MEJORAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	24
CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONA EMOCIONALMENTE INTELIGENTE.....	25
<b>INESTABILIDAD EMOCIONAL.....</b>	<b>26</b>
CUÁLES SON LAS CARACTERÍSTICAS.....	26
<b>FAMILIAS DISFUNCIONALES.....</b>	<b>27</b>
CARACTERÍSTICAS.....	28
CÓMO ES UNA FAMILIA FUNCIONAL.....	29
CARACTERÍSTICAS.....	29
FAMILIAS DIVORCIADAS.....	30
LAS REACCIONES COMUNES .....	31

ROL DE LOS PADRES SU INFLUENCIA EN LOS HIJOS.....	32
MIGRACIÓN.....	34
<b>QUÉ ES LA AFECTIVIDAD.....</b>	<b>34</b>
CARACTERÍSTICAS DE LA AFECTIVIDAD.....	35
ESTILOS DE APEGO.....	35
IMPORTANCIA DE LA AFECTIVIDAD.....	37
LA AFECTIVIDAD POSITIVA.....	38
<b>RAZONES PEDAGÓGICAS PARA APLICAR LA AFECTIVIDAD.....</b>	<b>41</b>
MANIFESTACIONES AFECTIVAS.....	41
<b>ANSIEDAD.....</b>	<b>41</b>
ESTADOS DE ÁNIMO.....	42
<b>EMOCIONES.....</b>	<b>43</b>
<b>SENTIMIENTOS.....</b>	<b>44</b>
<b>PASIONES.....</b>	<b>45</b>
CLASIFICACIÓN.....	46
ENTRENAMIENTO DE LAS EMOCIONES.....	47
LA APTITUD EMOCIONAL.....	48
COMO ESTIMULAR LAS EMOCIONES POSITIVAS.....	49
IDENTIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES.....	50
CLASES DE EMOCIÓN.....	50
LAS EMOCIONES INTELIGENTES.....	55
<b>INTELIGENCIA INTRAPERSONAL.....</b>	<b>55</b>
DEFINICIÓN.....	56
AUTO CONOCIMIENTO EMOCIONAL (AUTOCONCIENCIA).....	56
CONTROL EMOCIONAL.....	52
AUTOMOTIVACIÓN.....	57
<b>INTELIGENCIA INTERPERSONAL.....</b>	<b>61</b>
DEFINICIÓN.....	61

RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES AJENAS (EMPATÍA).....	62
HABILIDADES SOCIALES.....	63
LA COMUNICACIÓN INTERPERSONAL.....	67
IMPORTANCIA DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES.....	67
CAPACIDAD DE MANEJAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES....	68
CALIDAD DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES EN EL AULA.....	69
SALUD MENTAL.....	70
DIFICULTADES PARA LA CONVIVENCIA EN LOS CENTROS ESCOLARES.....	71
PROBLEMAS DE LA SALUD MENTAL.....	72
PREVENCIÓN.....	73
DEPRESIÓN.....	73
2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL.....	74
2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS.....	75
2.4 SUBPROBLEMAS.....	76
2.5 MATRIZ CATEGORIAL.....	79

### **CAPÍTULO III**

3. METODOLOGÍA.....	80
3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	80
3.2 MÉTODOS.....	81
3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	81
3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA.....	82

### **CAPÍTULO IV**

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	83
ENCUESTA A ESTUDIANTES.....	83
ENCUESTA A PADRES DE FAMILIA.....	93

ENCUESTA A DOCENTES.....	103
--------------------------	-----

## **CAPÍTULO V**

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	113
CONCLUSIONES.....	113
RECOMENDACIONES.....	114

## **CAPÍTULO VI**

PROPUESTA ALTERNATIVA.....	115
6.1 TÍTULO DE LA PROPUESTA.....	115
6.2 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA.....	115
6.3 FUNDAMENTACIÓN.....	116
6.4 OBJETIVOS.....	119
6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA.....	119
6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA .....	119

### **6.6.1 UNIDAD NO. 1**

#### **¿QUÉ ES LA PSICOAFFECTIVIDAD?**

6.6.1.1 IMPORTANCIA DE LA AFECTIVIDAD.....	121
6.6.1.2 QUÉ SON LOS SENTIMIENTOS.....	123
6.6.1.3 ORIGEN DE LAS EMOCIONES.....	121
6.6.1.4 QUÉ SON LAS PASIONES.....	125
EVALUACIÓN.....	139

### **6.6. 2 UNIDAD NO. 2**

#### **¿CÓMO CONOCER NUESTRAS EMOCIONES?**

6.6.2.1 QUÉ ES LA AUTOCONCIENCIA.....	141
---------------------------------------	-----



6.6.2.2 TENGO AUTOESTIMA.....	143
6.6.2.3 LA CAPACIDAD DE MOTIVARSE A UNO MISMO.....	146
6.6.2.4 CONOCER LOS DIFERENTES TIPOS DE EMOCIONES.....	147
6.6.2.5 TEST DE LAS EMOCIONES.....	151
6.6.2.6 CUESTIONARIO DE ACTITUDES.....	154
EVALUACIÓN.....	167

### 6.6.3 UNIDAD NO. 3

#### ¿CÓMO APRENDER A CONTROLAR LAS EMOCIONES?

6.6.3.1 QUÉ ES LA AUTORREGULACIÓN.....	169
6.6.3.2 ESTILOS CARACTERÍSTICOS PARA RESPONDER SUS EMOCIONES.....	71
6.6.3.3 EMOCIONES QUE DEBEN SER CONTROLADAS.....	172
6.6.3.4 ACTIVIDADES PARA TRABAJAR EN EL CONTROL DE LAS EMOCIONES.....	174
EVALUACIÓN.....	187

### 6.6.4 UNIDAD NO. 4

#### ¿CÓMO INFLUYEN MIS EMOCIONES EN EL APRENDIZAJE?

6.6.4.1 FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL APRENDIZAJE.....	189
6.6.4.2 INTERÉS Y MOTIVACIÓN EN EL ESTUDIO.....	190
6.6.4.3 PUEDO ESTUDIAR SIN MOTIVACIÓN.....	193
6.6.4.4 CÓMO AFECTA EL ESTRÉS EN MIS EMOCIONES.....	194
6.6.4.5 TIPOS DE MOTIVACIONES.....	196
EVALUACIÓN.....	207

### 6.6.5 UNIDAD NO. 5

#### “CAMINANDO JUNTOS HACIA EL ÉXITO”

6.6.5.1 LA COMUNICACIÓN Y LAS RELACIONES INTERPERSONALES.....	209
---	-----

6.6.5.2 ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA COMUNICACIÓN?.....	211
6.6.5.3 EL VERDADERO ROL DE PADRES.....	213
6.6.5.4 QUÉ Y CÓMO COMUNICAMOS.....	214
6.6.5.5 LA FAMILIA Y SU ESTILO DE COMUNICACIÓN.....	215
EVALUACIÓN.....	224
6.7 IMPACTOS.....	226
6.8 DIFUSIÓN.....	227
6.9 BIBLIOGRAFÍA.....	227
ANEXOS.....	231
ÁRBOL DE PROBLEMAS.....	232
MATRIZ DE COHERENCIA.....	233
ENCUESTA A ESTUDIANTES.....	234
ENCUESTA A PADRES DE FAMILIA.....	236
ENCUESTA A DOCENTES.....	238
CERTIFICADO DE HABER ASISTIDO A LA APLICACIÓN DE ENCUESTAS	

## RESUMEN

El estudio de los problemas psicoafectivos que presentan los estudiantes que provienen de hogares disfuncionales de los octavos y novenos años de Educación Básica del Colegio Universitario es el punto de partida para el problema investigativo llevado a cabo, orientado a establecer metodologías de trabajo para estabilizar emocionalmente a los estudiantes. Se pretende diagnosticar las emociones, diseñar una guía de capacitación y socializarla. El marco teórico describe diferentes aspectos y factores de la inteligencia emocional, haciendo hincapié en estudiantes y padres de familia, además consta de temas como la afectividad, características de las familias funcionales y disfuncionales, inteligencia intrapersonal e interpersonal, salud mental de los adolescentes. Se considera a la familia como una institución natural y fundamental de la sociedad que constituye la unidad básica de salud y desarrollo, es en ella donde los problemas psicosociales y afectivos causados por factores familiares provenientes de hogares disfuncionales, sin afecto, sin reglas ni límites, y sin la comunicación adecuada tienen su impacto más significativo. La familia es el primer agente socializador, es en el núcleo familiar donde se construyen los valores, la cultura y las relaciones interpersonales, convirtiéndose el ambiente familiar en un medio que influye sobre la persona, ya sea inhibiendo o favoreciendo su desarrollo. Para diversos autores, el amor y la afectividad es uno de los factores más determinantes en el desarrollo y equilibrio personal. Puesto que la ausencia de amor o falta de afectividad en la vida del ser humano, sobre todo en los primeros años de vida, puede conducir a la persona a graves desequilibrios y profundas perturbaciones en la personalidad. Uno de los tantos factores que determinan el éxito de los aprendizajes de los estudiantes, pasa por la experiencia afectiva que puede tener con sus profesores, compañeros y compañeras en el colegio. La etapa de la adolescencia suele traer en los jóvenes momentos de conflicto, son vulnerables a desarrollar conductas negativas, problemas que provocan inseguridad, bajo rendimiento, conflictos psicológicos, ausencia comunicación, depresión entre otros. Situación que genera la inestabilidad emocional, es por esto la urgencia de la educación de las emociones y los sentimientos. Se utilizó métodos teóricos y empíricos. Se encuestó al universo total de la población en el Colegio Universitario; la tabulación e interpretación de datos proporcionó las conclusiones y permitió elaborar recomendaciones, producto de lo cual se planteó la propuesta en procura de solucionar el problema, la misma que está estructurada por cinco unidades de trabajo y que se refieren a la psicoafectividad, el conocimiento emocional, control emocional, influencia de las emociones en el aprendizaje y cómo alcanzar el éxito con lo cual se aspira a realizar una cobertura a fin de asistir a los estudiantes en las emociones para orientar y mejorar el aprendizaje.

## SUMMARY

The study of the psycho affectivity problems of students that belong from dysfunctional families of eighth and ninth courses of Basic Education of Universitario high school is the starting point for the investigation problem to carry out, directed to establish work methodologies to stabilize emotionally to the students. It is sought to diagnose the emotions, to design a training guide and to socialize it. The theoretical mark describes different aspects and factors of the emotional intelligence, paying special attention in students and family parents, it also consist of topics as the affectivity, characteristic of the functional families and dysfunctional, intelligence intrapersonal and interpersonal, the adolescents' mental health. It is considered to the family like a natural and fundamental institution of the society that it constitutes the basic unit of health and development, is in it where the psycho social problems and affective caused by family factors coming from homes dysfunctional, without affection, without rules neither limits, and without the appropriate communication they have their more significant impact. The family is the first agent socializing, is in the family nucleus where the values, the culture and the interpersonal relationships are built, either becoming the family atmosphere as that influences on the person, inhibiting or favoring its development. For diverse authors, the love and the affectivity is one of the most decisive factors in the development and personal balance. Since the absence of love or lack of affectivity in the human being's life, mainly in the first years of life, it can drive to the person to serious imbalances and deep interferences in the personality. One of the so many factors that determine the success of the learning's of the students goes by the affective experience that can have with their professors, partners and partners in the school. The stage of the adolescence usually brings in the young conflict moments; they are vulnerable to develop negative behaviors, problems that cause insecurity, low yield, psychological conflicts, absence communication, and depression among others. Situation that generates the emotional uncertainty is for this reason the urgency of the education of the emotions and the feelings. It was used theoretical and empiric methods. It was interviewed to the total universe population's in the Universitario high School; the tabulation and interpretation of data provided the conclusions and it allowed to elaborate recommendations, product of that was thought about the proposal in it offers of solving the problem, it is structured by five units the work and that they refer to the psycho affectivity, the emotional knowledge, emotional control, influences of the emotions in the learning and how to reach the success aspiring to carry out a covering in order to attend the students in the emotions to guide and to improve the learning.

## INTRODUCCIÓN

Con los tiempos actuales el estudio de las emociones ha tomado muchísima importancia por constituir un estado psicológico que puede facilitar o bloquear el desempeño de las personas.

Algunos autores han definido a las emociones manifestando que son estados internos de las personas por la presencia de estímulos de agrado o desagrado o también generado por un recuerdo o un pensamiento que altera la conducta positiva o negativamente.

Todas estas particularidades me han motivado para llevar a cabo este trabajo de investigación que aspiro a contribuir a un mejor conocimiento para establecer medios de autocontrol emocional en los estudiantes.

Por esta razón es necesario explotar al máximo aquellas capacidades que nos permitan tener unas mejores relaciones con personas que se encuentran a nuestro alrededor así como con nosotros mismos. Todo esto pone de manifiesto el nuevo oriente que debe seguir la inteligencia emocional pues es quizá una de las disciplinas por no decir la más importante dentro del campo de la Psicología, dada su naturaleza de informar acerca de lo que significa manejar los sentimientos, expresarlos adecuadamente y con efectividad.

La estructura general del presente estudio, está formada por seis capítulos, en cada uno de ellos, se desarrollan contenidos relacionados con la investigación.

El capítulo I se relaciona con el planteamiento del problema, incluyendo antecedentes, formulación de objetivos y justificación, es decir, que aquí se contempla el por qué y para qué de esta investigación.

El capítulo II trata sobre el marco teórico, en el cual se analizó la fundamentación teórica, relacionada con el estudio, que permitió sustentar la propuesta.

En el capítulo III describe la metodología que se utilizó, en este caso un proyecto factible apoyado en una investigación descriptiva y propositiva, presentando también los procedimientos en instrumentos para la recolección de datos, la validez y confiabilidad del mismo, indicando también la población y el esquema de la propuesta.

El capítulo IV presenta el análisis e interpretación de resultados. Los mismos que fueron cuidadosamente analizados.

El capítulo VI se describe la propuesta como resultado de la investigación con su respectiva justificación, fundamentación y ubicación.

Finalmente se indican las referencias bibliográficas y anexos de la investigación. Con lo anteriormente expuesto se pretende que el estudiante esté en la capacidad de enfrentar los problemas que se le presenten en su diario vivir en forma eficiente.

## **CAPITULO I**

### **PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1 Antecedentes**

Vivimos en un mundo que está en constante cambio y avances en todos los campos como, la electrónica, tecnología, informática, comunicaciones y también podemos palpar la realidad a nivel mundial que parecería ser una enfermedad emocional que expresa el nivel de depresión psicológica, fracaso escolar, baja autoestima, desintegración familiar, agresividad y crisis de valores con la que el hombre demuestra su comportamiento.

En la actualidad se ha dado un escaso valor a la educación de las emociones como impulsos, actitudes, en todo el periodo de formación de la persona, los maestros han estado interesados por el desarrollo intelectual de los estudiantes.

Hoy, por hoy, la globalización de los mercados nos lleva a obtener todo aquello que a lo mejor nunca nos imaginamos. Sin embargo algo ha ocurrido, que mientras paradójicamente hemos mejorado, en otras hemos retrocedido, me refiero a una sociedad con flagelos nunca antes visto como generaciones de niños y adolescentes con grandes problemas: trastornos de comportamiento, trastornos de aprendizaje, déficit atencional con hiperactividad, trastornos de angustia con agarofobia, terrores nocturnos, pesadillas, trastornos de identidad sexual, drogas, alcoholismo, anorexia, bulimia, depresión, intento de suicidios, proliferación de tribus urbanas etc.

Afectando la conformación y estructuración de la futura personalidad, apareciendo nuevas disfunciones, trastornos y patologías.

Desde el punto de vista psicoafectivo la ausencia de las figuras parentales ha producido estragos en el hogar, por la reducción significativa del tiempo que le dedican a compartir con sus hijos, ha decaído la figura paterna como autoridad única en la familia, menguando su imagen de poder y fortaleza.

En este contexto el desarrollo psicoafectivo se construye sobre la base de la seguridad y la confianza que comienzan a consolidarse desde la misma gestación, y que luego dependerá en gran medida del tipo y calidad de los vínculos interaccionales afectivos que se establecen entre las figuras parentales y el niño, la familia y otros adultos que serán significativos para su desarrollo.

En definitiva, debemos educar a las futuras generaciones en habilidades como la empatía, la resolución de conflictos interpersonales, el manejo de sus sentimientos y emociones, el control de la ansiedad, la toma de decisiones y estrategias comunicativas, ya que les estaremos preparando para el éxito, entendido éste como un elemento que contribuye a una mayor calidad de vida.

Por tanto la familia tiene un rol importante, en favorecer las experiencias afectivas no sólo al interior de ella, sino también permitir estas relaciones con otras personas externas al núcleo familiar, ayudando con esto al desarrollo social.



Sin duda que para diversos autores, el amor y la afectividad es uno de los factores más determinantes en el desarrollo y equilibrio personal. Cada persona puede percibirse en sí misma como alguien, en la medida que es tratada como tal, lo que implica considerar que ese alguien que tiene un valor personal, que merece respeto, que necesita un trato digno, un ser que se desarrolla con otros y los otros con él, cuestión que no es posible si no se hace expresado en el lenguaje de la afectividad.

El tema de la inteligencia emocional ha cobrado relevancia desde el reconocimiento y validación de las emociones y cómo las administramos, como un factor fundamental para alcanzar el éxito en nuestras vidas; analizando desde este punto de vista la estabilidad emocional juega un papel muy importante y se trasformaría en el instrumento o medio más eficaz para involucrar a la juventud en esta inexplorada concepción del desarrollo de la inteligencia emocional para mejorar nuestra afectividad y por ende nuestros niveles de vida.

Según Vargas y Polaino-Lorente (2001) el ser humano necesita establecer vínculos afectivos con otras personas, ya que el aprendizaje comienza precisamente ahí, con la presencia y proximidad física, el contacto, el calor y la caricia de las figuras de apego.

La mayor parte de los modelos de conducta se aprenden, sobre todo de los padres y las personas que nos rodean. Si los padres son maduros e inteligentes emocionalmente y van aceptando progresivamente las cualidades tan positivas que tiene su hijo, éste recibirá mensajes positivos que le permitirán entender las consecuencias de sus conductas y por qué estas son o no favorables. La educación emocional empezará, de hecho, desde el hogar.

Los problemas de índole emocional que atraviesan los estudiantes en su hogar, su aula y en su contexto social son varios que merecen ser orientados y considerados por el docente, para el mejor desarrollo integral de sus estudiantes.

## **1.2 Planteamiento del Problema**

La presente investigación se refiere al estudio de los problemas psicoafectivos que presentan los estudiantes que provienen de hogares disfuncionales, refuerza la importancia de la problemática que va incrementándose día a día en nuestro país y va afectando las masas populares, especialmente a los niños y adolescentes, expresándose en conductas como, periodos de tristeza, inconstancia, baja autoestima y tolerancia además suelen ser dependientes.

Dada la problemática de la inestabilidad emocional este trabajo contribuye a descubrir las capacidades que nos permitan tener una excelente comunicación con las demás personas y manejar apropiadamente nuestras emociones, las cuales son características fundamentales dentro de la inteligencia emocional, especialmente si consideramos que vivimos en un mundo de interrelaciones.

En nuestro medio no se ha realizado investigación con este tipo de población enfocada a esta área de la Inteligencia Interpersonal e Intrapersonal, llamada ahora Inteligencia Emocional, por ello es un trabajo que contribuye de forma directa al conocimiento científico y haciendo que la Psicología se involucre como ciencia al servicio de la educación, por lo cuál esta investigación se halla enfocada específicamente en los estudiantes de

los Octavos y Novenos años de Educación Básica del Colegio Universitario “UTN”.

Considerando que la formación en inteligencia emocional es importante para evitar algunos problemas que provocan inseguridad, bajo rendimiento, conflictos psicológicos, depresión que se puede evidenciar en los estudiantes de muchas instituciones educativas. Se espera contribuir a que se tome en cuenta el comportamiento emocional del estudiante ya que incide de una u otra manera en el aprendizaje.

### **1.3 Formulación del Problema**

El estudio de los problemas psicoafectivos permitirá establecer metodologías de trabajo para estabilizar emocionalmente a los estudiantes que provienen de hogares disfuncionales.

### **1.4 Delimitación**

La presente investigación se realizará con los estudiantes del Colegio Universitario “UTN” de los octavos y novenos años de Educación Básica, de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura en el año lectivo 2009-2010.

## **1.5 Objetivos**

### **1.5.1 Objetivo General**

- Determinar el estado emocional de los estudiantes que provienen de hogares con problemas psicoafectivos del Colegio Universitario “UTN” para mejorar la comunicación interpersonal.

### **1.5.2 Objetivos Específicos**

- Diagnosticar las emociones que presentan los estudiantes que provienen de hogares con problemas psicoafectivos.
- Diseñar una guía de capacitación sobre estados emocionales orientada a mejorar la afectividad.
- Socializar la guía de capacitación a los estudiantes del Colegio Universitario a través de conferencias con los actores involucrados.

## **1.6 Justificación**

Los seres humanos generalmente son más emotivos que racionales y, por tanto, empatía, paciencia creativa y claridad mental son dimensiones que nos ayudarán a sacar el máximo partido de nuestra inteligencia emocional.

Tomando en cuenta que las emociones determinan el nivel de rendimiento del que somos capaces, en estado de equilibrio o desequilibrio emocional, así como determinan que tipo de relación mantenemos. Por ende es fundamental su fortalecimiento, efectuando un adecuado manejo de las emociones ya que éstas determinan como respondemos, nos comunicamos, nos comportamos y funcionamos en los diferentes ámbitos de nuestra vida.

Se considera que las emociones son parte fundamental de la vida de las personas como conductas instintivas, las mismas que deben ser controladas en base a la inteligencia.

Bajo esta perspectiva se considera importante elaborar una guía de capacitación que permita el actuar de manera inteligente y manejar muy bien las emociones de los estudiantes de los octavos y novenos años de educación básica del Colegio Universitario "UTN" tomando en cuenta principalmente los componentes afectivos, emocionales o actitudinales que son importantes y muy valorados para lograr una personalidad madura, que es el conjunto existencial y dinámico de rasgos físicos, temperamentales, afectivos y volitivos propios, que nos hacen ser únicos y originales.

Además se dispone del suficiente material bibliográfico, recursos económicos y existe la predisposición de las autoridades institucionales a colaborar y comprometerse con los logros de este trabajo.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 Fundamentación Teórica**

Los tiempos en que vivimos necesitan cada día más de la inteligencia, la capacidad de resolver difíciles ecuaciones matemáticas, ya no es suficiente, ahora se necesita ser y parecer emocionalmente inteligente.

El ser humano siempre se preocupa por su rendimiento, y por sentirse bien o mejor de lo que se siente y para ello es importante saber si la percepción que cada uno tiene de su familia mantiene relación con el estado de fluidez y la experiencia de bienestar subjetivo que ella produce.

Las familias son sistemas sociales, y, como ocurre en todo sistema, siguen reglas propias. Las reglas de cada familia nos dan la pauta para saber si es una familia funcional o disfuncional.

La escritora Americana Elena de White decía que “Era en el hogar donde debía comenzar la educación del niño... allí con sus padres como maestros debía aprender las lecciones que lo guiarían a través de la vida, lecciones de respeto, obediencia, reverencia, dominio propio etc.”

Jean Piaget, psicólogo suizo también presenta el desarrollo psíquico como una construcción progresiva que se produce por el proceso de interacción y vinculación que se establece entre el niño y su ambiente (figuras parentales).

Será importante cómo se conforma la estructura mental del niño, sobre qué base estará cimentado su desarrollo, sobre engramas mentales de seguridad v/s inseguridad, confianza v/s desconfianza, aceptación v/s rechazo, etc. Elementos imprescindibles para un buen desarrollo psicoafectivo que conformarán la base para la estructuración de la futura personalidad del niño.

Recientemente, la literatura ha mostrado que las carencias en las habilidades de Inteligencia Emocional afectan a los estudiantes dentro y fuera del contexto escolar. Los trabajos empíricos realizados con adolescentes (Chan y Bajgar, 2001; Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, 2003; Teoh y Liau, 2003; Trinidad y Johnson, 2002). Comprende y se desarrolla en cuatro áreas fundamentales en las que una falta de Inteligencia Emocional provoca o facilita la aparición de problemas entre los estudiantes. De forma resumida, los problemas del contexto educativo asociados a bajos niveles de IE serían cuatro:

- Déficit en los niveles de bienestar y ajuste psicológico del alumnado
- Disminución en la cantidad y calidad de las relaciones interpersonales
- Descenso del rendimiento académico
- Aparición de conductas disruptivas y consumo de sustancias adictivas.

La inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como

el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental, entre otros. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resulta indispensable para una buena y creativa adaptación social. GOLEMAN (2003) manifiesta:

*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 demás y con nosotros mismos. Se trata de un término, pues, que engloba habilidades muy distintas -aunque complementarias- a la inteligencia académica, la capacidad exclusivamente cognitiva medida por el coeficiente intelectual.*

Los estudios realizados en esta línea parten de la base de que un alumno con alta Inteligencia Emocional es una persona más hábil en la percepción y comprensión de emociones ajenas y posee mejores habilidades de regulación.

En este sentido se puede decir que los alumnos con bajos niveles de IE presenten mayores niveles de impulsividad y peores habilidades interpersonales y sociales, lo que cual favorece el desarrollo de diversos comportamientos antisociales.

Estas personas son más vulnerables al estrés y los “problemas” cotidianos, y por ello, les cuesta mantener su estabilidad emocional. Puesto que no podemos evitar sufrir frustraciones, pero podemos intentar aprender a manejarlas de la forma más eficaz posible.



Es posible que aquellos adolescentes con un mayor repertorio de competencias afectivas basadas en la comprensión, el manejo y la regulación de sus propias emociones no necesiten utilizar otro tipo de reguladores externos (tabaco, alcohol y drogas ilegales) para reparar los estados de ánimo negativos provocados por la variedad de eventos vitales y acontecimientos estresantes a los que se exponen a esas edades.

En otras palabras, si la psicología tiene como objetivo fundamental comprender el comportamiento del ser humano, la IE supone un nuevo elemento más a considerar, una pieza más del rompecabezas que nos permite explicar resultados vitales del individuo hasta ahora no predichos por las variables existentes. En este sentido el desarrollo de la IE parece una tarea necesaria y el contexto escolar se torna el lugar idóneo para fomentar estas habilidades que contribuirán de forma positiva al bienestar personal y social del alumno.

## **Fundamentación Psicológica**

En la Psicología las emociones son estados centrales inducidos por determinados estímulos, que se traducen en modificaciones en toda una variedad de conductas.

Los fundamentos psicológicos de este trabajo se basan en:

- **Teoría de CANNON-BARD (Los sentimientos son un producto cognitivo)**

Afirma que la experiencia de la emoción ocurre al mismo tiempo que los cambios biológicos. Afirma que el procesamiento de las emociones y las respuestas orgánicas ocurren en forma simultánea, no una después de la

otra. Por eso cuando vemos un oso, sentimos miedo y nos echamos a correr; ninguna de esas acciones precede a la otra.

- **Teoría de SCHACHTER-SINGER (Las emociones dependen de una doble apreciación cognitiva: como evaluamos el suceso y como identificamos lo que esta pasando en nuestro cuerpo)**

Afirma que la situación donde nos hallemos al sentir la activación (el ambiente) nos da pistas sobre cómo debemos responder a dicho estado. Las respuestas emocionales se ven afectadas directa o profundamente por la forma en que interpretamos una situación o la manera en como nos la interpreten.

- **Teoría de IZARD**

En la teoría de Izard la expresión facial y la postura corporal son esenciales para experimentar una emoción. Para Izard un elemento clave para definir experiencia emocional es la conducta expresiva (comunicación verbal y comunicación no verbal).

En la biológica la emoción solo es accesible a través de las modificaciones objetivas que la acompañan; se interesa por los cambios conductuales y fisiológicos (observa reacciones).

Esta teoría sostiene que las respuestas fisiológicas son diferentes para cada emoción, lo cual no siempre es verdad. En suma, aunque la

teoría posee cierto grado de validez, no oferta una explicación completa de la experiencia emocional.

- **Teoría de JAMES-LANGE (Los sentimientos son un producto físico)**

Afirma que los estímulos causan cambios fisiológicos en el cuerpo que dan lugar a las emociones. El organismo primero reacciona fisiológicamente ante el estímulo y luego la corteza cerebral determina que emoción se está experimentando.

Los estímulos ambientales (por ejemplo, ver a un oso gris bravo en la noche) causan cambios fisiológicos en el organismo (aceleración de la frecuencia cardíaca, respiración más profunda o superficial, sensación de carne de gallina, éstas alteraciones fisiológicas dan origen a las emociones.

### **Fundamentación Filosófica**

La filosofía se interesa esencialmente por los aspectos subjetivos de las emociones, con independencia de su soporte orgánico (crea teorías).

Este trabajo se fundamenta en la teoría de:

- **SPINOZA**

Trata la naturaleza y la fuerza de las emociones humanas como si tratara con líneas, planos y cuerpos; sin embargo, aprueba las actividades concretas tales como las de comer bien, disfrutar de los perfumes y

cultivar las plantas y de los placeres como los del vestido, la música, los deportes y el teatro.

Spinoza se ocupa de las emociones y de la psicología de la conducta humana en donde sostiene que la naturaleza del hombre determina el impulso a la acción, que va dirigida hacia la conservación es decir la autoperfección y el equilibrio es decir la homeostasis. Cuando se alcanza un grado mayor de perfección, se experimenta placer y en el caso contrario dolor y tristeza.

- **DESCARTES**

Descartes hizo un análisis de las emociones. Las "pasiones" las explica haciendo referencia al movimiento en el cerebro, la sangre, los "humores". Sin embargo, las emociones enumeradas por Descartes fueron descritas como si se tratara de funciones intelectuales.

### **Fundamentación Pedagógica**

Según Piaget existen conductas claramente emocionales relacionadas con los procesos de construcción de una mente individual inteligente.

Los procesos de conocimientos del entorno se adquieren en un proceso de evolución individual de la inteligencia que selecciona estructuras internas relacionadas con la formación y características estructurales del cerebro y los elementos del sistema nervioso y las relaciona con las

percepciones del entorno, dando como resultado procesos mentales cada vez más complejos que constituyen literalmente una “Epigénesis” de las estructuras cognitivas, la interacción de estos factores son lo que conocemos como inteligencia.

¿La habilidad de reaccionar emocionalmente está relacionada con la inteligencia del individuo? ¿Son los individuos más inteligentes también los más emotivos? ¿Se les puede enseñar a los individuos a tener o adquirir determinados estados emocionales?

### **Fundamentos Sociológicos**

Howard Gardner, Profesor de la Universidad de Harvard, clasifica la inteligencia en 7 tipos bien definidos: Inteligencia Lingüística, Inteligencia lógica, Musical, Visual, Kinestésica, Interpersonal e Intrapersonal, estas dos últimas relacionadas con la Inteligencia Social.

Nuestra inteligencia emocional, llevada al área social es modificable, educable y altamente necesaria para obtener puestos de trabajo, respeto de los demás, pero por sobre todas las cosas, esta inteligencia interpersonal, es decir, la manera de cómo interactuamos con los otros nos producirá si es positiva, un equilibrio interior, si esta relación interpersonal es conflictiva, no existirá equilibrio emocional interno, lo que será causa de angustia, desasosiego, y a la larga afectará la salud manifestándose un sinnúmero de enfermedades psicosomáticas.

Se puede modificar la forma en que el ser humano se relaciona con sus semejantes, somos seres gregarios, sociales, éste es un fundamento básico, esencial, la clave está en encontrar la satisfacción personal y la fórmula para aceptar a los demás, para conducir situaciones de conflicto, para sobrellevar stress laboral, para hallar soluciones satisfactorias a problemas cotidianos, etc. La inteligencia social, tal como la clasifica Gardner, como inteligencia interpersonal, depende del manejo que nosotros tengamos con las situaciones a las cuales nos vemos enfrentados en sociedad.

## **INTELIGENCIA EMOCIONAL**

Desde la aparición en el año 1995 de conocido best-seller “INTELIGENCIA EMOCIONAL” de Daniel Goleman, dicho concepto ha gozado del favor general de diversos medios de difusión escrita, la mayoría de ellos científicos.

La idea fundamental del libro es que concibe la Inteligencia Emocional como el factor clave para una adaptación exitosa en las diferentes contingencias de la vida y que la inteligencia emocional “es en definitiva un conjunto de meta habilidades que pueden ser aprendidas” “... la IE es una metahabilidad que yace latente en el sujeto, por lo tanto no es algo directamente observable a menos que la respuesta se produzca, o no, llegada una determinada situación”

La idea de la inteligencia emocional tuvo precursores que con sus aportes permitieron elaborar un concepto de gran actualidad; entre ellos, Thorndike (1920), quien la definió como “la habilidad para comprender y

dirigir a los hombres y mujeres, muchachas y muchachos, y actuar sabiamente en las relaciones humanas”

De la misma manera que se reconoce el coeficiente intelectual, se puede reconocer la inteligencia Emocional. Se trata de conectar las emociones con uno mismo; saber qué es lo que siento, poder verme a mí y ver a los demás de forma positiva y objetiva. La inteligencia emocional es la capacidad de interactuar con el mundo de forma receptiva y adecuada.

La inteligencia intrapersonal y la interpersonal conforman la inteligencia emocional y juntas determinan nuestra capacidad de dirigir nuestra propia vida de manera satisfactoria.

Los psicólogos Salovey y Mayer, (1990) de las universidades de Harvard y de New Hampshire respectivamente; la definen como “un tipo de inteligencia social que incluye la habilidad de supervisar y entender las emociones propias y las de los demás, discriminar entre ellos, y usar la información para guiar el pensamiento y las acciones de uno. Un subconjunto de la inteligencia social que comprende la capacidad de controlar los sentimientos y emociones propios; así como las de los demás, de discernir entre ellos esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones”

Otros autores utilizan el concepto para referirse a esa dimensión humana; pero el que más lo desarrolla fue el periodista y escritor Daniel Goleman en cuyo texto INTELIGENCIA EMOCIONAL (1995) escribe: “Utilizó el término emoción para referirme a un sentimiento y sus pensamientos característicos, a estados psicológicos y biológicos y a una variedad tendencias de actuar. Existen cientos de emociones, junto con sus

combinaciones, variables, mutaciones y matices. En efecto, existen en la emoción más sutilezas de las que podemos nombrar”

Posteriormente, Goleman apunta en un nuevo libro, INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA EMPRESA (1998): “El término de Inteligencia Emocional se refiere a la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones”

Teniendo en cuenta las anteriores consideraciones, podríamos decir que la inteligencia emocional es una capacidad que tiene o puede desarrollar el individuo para crear resultados positivos en sus relaciones consigo mismo y con los demás, se encuentra relacionada con la manera en que identificamos, utilizamos, entendemos y administramos nuestras emociones, de modo que “represente un salto sumamente significativo en los ámbitos de la comprensión de la conducta humana...”

De esta manera, la Inteligencia Emocional esta vinculada a actividades tales como la automotivación, la cual desde el punto de vista técnico, es el empleo de la energía en una dirección y para un fin específico y en el contexto de la Inteligencia Emocional. Significa utilizar el sistema emocional, para catalizar todo el proceso y ponerlo en marcha.

Se podría decir entonces que la Inteligencia Emocional es el uso inteligente de las emociones, es así que de forma intencional hacemos que nuestras emociones trabajen para nosotros, utilizándolas con el fin de que nos ayuden a guiar nuestro comportamiento y a pensar de que manera pueden influir mejorando nuestros resultados.



Planteamos entonces que el proceso de aprendizaje no solo depende del conocimiento y la capacidad intelectual, sino también de cómo el estudiante controla sus emociones para el beneficio propio.

## **Principios de la Inteligencia Emocional**

Se consideran como principios básicos de la inteligencia emocional los siguientes:

1. **Recepción.-** Cualquier cosa que incorporemos por cualquiera de nuestros sentidos.
2. **Retención.-** Corresponde a la memoria, que incluye la retentiva o capacidad de almacenar información y el recuerdo, capacidad de acceder a esa información almacenada.
3. **Análisis.-** Función que incluye el reconocimiento de pautas y el procedimiento de la información.
4. **Emisión.-** Cualquier forma de comunicación o acto creativo, incluso del pensamiento.
5. **Control.-** Acto requerido a la totalidad de las funciones mentales y físicas.

Estos cinco principios se refuerzan entre si. Por ejemplo, es mas fácil recibir información de un tema que uno esta interesado y motivado, lo que hace fácil retenerla y analizarla; es obvio la calidad del análisis se verá reflejada por nuestra capacidad para recibir y retener información. Estas tres funciones son la base primordial de la cuarta, es decir la emisión o expresión ya sea mediante el mapa mental, el discurso, el gesto u otros recursos, de aquello que se ha recibido, retenido y analizado. El quinto principio, el control, se refiere a la actividad general del cerebro, es

importante porque una mente y un cuerpo sanos son esenciales para que los otros cuatro funcionen en la plenitud de su potencial.

### **Aspectos psicológicos de la Inteligencia Emocional**

Los sentimientos no sólo son fuentes del saber intuitivo. También nos suministran, a cada instante, durante todo el día, datos potencialmente aprovechables. Pero no basta con tener los sentimientos. Es necesario saber reconocerlos y apreciarlos, tanto en uno mismo como en los demás, así como reaccionar a ellos correctamente.

A medida que el sujeto va desarrollando las distintas características de su inteligencia emocional, lo más probable es que observe que, al mismo tiempo, va aumentando su capacidad en los siguientes aspectos:

- La intuición.
- La disposición para confiar en los demás y la capacidad para inspirar confianza.
- Un carácter sólido y de auténtica personalidad.
- El aprecio por la insatisfacción constructiva.
- La capacidad para encontrar soluciones acertadas en situaciones difíciles y para tomar decisiones inteligentes.
- Liderazgo eficiente.

La inteligencia emocional no sólo es una fuerza potente en sí misma, sino que también es indispensable para poder llevar a buen término ciertas iniciativas relacionadas con la mente.

## **Aspectos neurológicos de la inteligencia emocional**

Todas las personas tienen un hemisferio dominante; algunas pueden ser extremadamente lógicas (hemisferio izquierdo), y otras por el contrario pueden ser extremadamente emocionales (hemisferio derecho).

Por supuesto que el equilibrio pasa por la función conjunta de ambos hemisferios, pero -y éste es el problema- casi todos "manejan" inconscientemente, todo el tiempo, el hemisferio izquierdo o el hemisferio derecho.

Las personas con predominio del hemisferio izquierdo son lógicas, razonan todo paso a paso, se informan exhaustivamente antes de actuar, y muchas veces no concretan lo que quieren por exceso de razonamiento.

Las personas con predominio del hemisferio derecho son emocionales, intuitivas, poco dadas a razonar, en algunos casos extremadamente sensibles y perceptivos. Estas personas suelen sacar conclusiones por lo que sienten y no por lo que piensan; pese a ello, cuando siguen la voz de su intuición, generalmente no se equivocan.

## **Aplicaciones de la Inteligencia Emocional**

Es importante utilizar estas habilidades sociales para dirigir y resolver disputas, cooperar y trabajar en equipo. La inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los

sentimientos, y engloba muchas habilidades. Éstas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena adaptación social.

El déficit de inteligencia emocional repercute en numerosos aspectos de la vida cotidiana: desde problemas matrimoniales hasta trastornos de salud. El descuido de la inteligencia emocional puede arruinar muchas carreras y en el caso de niños y adolescentes, conducir a la depresión, trastornos alimentarios, agresividad o delincuencia.

### **Cómo mejorar la inteligencia emocional**

En los últimos años, la inteligencia emocional ha ido tomando cada vez más importancia. Las personas emocionalmente inteligentes se plantean unas expectativas desafiantes, pero que saben que pueden alcanzar, ya que no se dejan llevar por un excesivo optimismo ni por expectativas irreales. Son personas constructivas, es decir, son capaces de aprovechar lo que se les ofrece, y lo más importante, hacerlo bien.

Intentar descubrir cómo se siente uno, y qué le ha llevado a sentirse de esta manera.

La búsqueda de la causa de los estados de ánimo es útil si lo que se pretende es un cambio en la persona, ya que debe estar dispuesta a cambiar la situación, salir de ella y mejorar.

Aceptar las críticas de los demás, ya que son una manera de lograr información sobre uno mismo, y descubrir facetas a desarrollar y potenciar o evitar.

## **Características básicas y propias de la persona emocionalmente inteligente:**

- Poseer suficiente grado de autoestima
- Ser personas positivas
- Saber dar y recibir
- Empatía (entender los sentimientos de los otros)
- Reconocer los propios sentimientos
- Ser capaz de expresar los sentimientos positivos como los negativos
- Ser capaz también de controlar estos sentimientos
- Motivación, ilusión, interés
- Tener valores alternativos
- Superación de las dificultades y de las frustraciones
- Encontrar equilibrio entre exigencia y tolerancia.

Goleman explica que la Inteligencia Emocional es el conjunto de habilidades que sirven para expresar y controlar los sentimientos de la manera más adecuada en el terreno personal y social. Incluye, por tanto, un buen manejo de los sentimientos, motivación, perseverancia, empatía o agilidad mental. Justo las cualidades que configuran un carácter con una buena adaptación social.

## **INESTABILIDAD EMOCIONAL**

### **Qué es la inestabilidad emocional**

Es un rasgo de la personalidad que se caracteriza por una *variación en los sentimientos* y los estados emotivos, como por los altibajos del ánimo, sin motivo o por causas *insignificantes*.

## **Cómo se manifiesta**

- Períodos de tristeza y abatimiento,
- Incapacidad para experimentar placer,
- Desinterés por todo, tedio e irritabilidad.
- Estados de euforia.
- Inconstancia para perseverar en una tarea u objetivo marcado.
- Baja tolerancia a las frustraciones.
- Débil control emocional.
- Gran dependencia afectiva.
- Baja autoestima, lo que alimenta la desconfianza en los demás.

## **Cuáles son las características**

**Elevada vulnerabilidad emocional:** Son personas muy sensibles, con altibajos frecuentes en el estado de ánimo, con respuestas emocionales muy intensas que tardan mucho en aliviarse.

**Crisis intensas ante acontecimientos negativos:** Ante las dificultades suelen sentirse muy decaídos y desesperanzados, experimentando con frecuencia ideación suicida, e incluso llegando a hacerse daño deliberadamente o a intentos reales de quitarse la vida.

**Pasividad:** Suelen ser personas que no afrontan sus problemas de forma activa; normalmente creen que no pueden hacer nada para resolver las dificultades y creen que son los demás los que deben afrontarlas.

**Autoinvalidación:** Tienen dificultades para reconocer y aceptar sus propias reacciones emocionales; con mucha frecuencia se sienten

inseguros y culpables, llegando a sentirse enfadados consigo mismos y experimentando un intenso autorechazo.

**Competencia personal aparente:** Hay momentos o períodos más o menos largos en que son personas eficaces, que se enfrentan con efectividad a su trabajo o a diversas cuestiones de su vida cotidiana; este contraste hace especialmente complicado que los que le rodean puedan entender su comportamiento.

**Problemas asociados:** Algunas de estas personas pueden presentar, además, problemas con la alimentación (anorexia, bulimia), y/o abuso de alcohol y otras drogas.

## **FAMILIAS DISFUNCIONALES**

### **¿Qué es una familia disfuncional?**

Una familia disfuncional es donde el comportamiento inadecuado o inmaduro de uno de los padres inhibe el crecimiento de la individualidad y la capacidad de relacionarse sanamente con los miembros de la familia.

Una familia disfuncional es donde sus miembros están enfermos emocional, psicológica y espiritualmente.

### **Características**

**Decepción y negación:** niegan sus problemas y por lo mismo los problemas nunca se resuelven. También niegan a sus miembros las libertades.

**Imposibilidad de intimidad:** cuando hay un vacío de intimidad en familias disfuncionales, este vacío contribuye a la disfunción familiar.

**Se basan en la vergüenza:** Los padres han interiorizado sus sentimientos de vergüenza y actúan desvergonzadamente frente a sus hijos. Generalmente los hijos de estas familias se sienten avergonzados.

**Formación de roles rígidos y estáticos:** Los roles se crean por la necesidad del sistema familiar. Los niños renuncian a sus propias necesidades para satisfacer las necesidades del sistema.

**Una masa indiferenciada de egos:** Los miembros de una familia disfuncional tienen límites permeables, los límites no se respetan, los límites se invaden unos a otros, más que relacionarse se enredan.

**Necesidades sacrificadas:** Los miembros de una familia disfuncional no pueden satisfacer sus necesidades. Las necesidades individuales son puestas de lado para satisfacer las necesidades del sistema familiar. Casi siempre existe cierto grado de enojo y depresión en los miembros de la familia.

**Comunicación conflictiva y confluyente:** Utilizan el conflicto abierto o la confluencia (acuerdan no estar en desacuerdo) con un estilo de comunicación. En muy rara ocasión logran establecer contacto verdadero.

**Irrevocabilidad de las reglas:** en las familias que presentan disfunción las reglas no cambian y son rígidas.



## **¿Cómo es una familia funcional?**

Una familia funcional es donde el comportamiento adecuado y maduro de los dos padres produce un equilibrio saludable entre la individualidad y las capacidades para relacionarse entre los miembros de la familia.

Una familia funcional es donde se cultiva el sano crecimiento emocional, psicológico y espiritual de todos los miembros de la familia.

### **Características**

- Cada miembro es respetado por su individualidad y posee el mismo valor como persona.
- Cada miembro es motivado a desarrollarse como un individuo único. Los miembros pueden ser diferentes uno de otro y no son presionados a conformarse.
- Los padres hacen lo que dicen y son consistentes. Son buenos modelos a seguir.
- La comunicación es directa, y se motiva la honestidad entre los miembros.
- Se enseña a los miembros a desarrollar y expresar sus sentimientos, percepciones, necesidades, etc.
- Cuando se presentan problemas, se discuten y se desarrollan soluciones.
- Problemas mayores tales como alcoholismo, compulsiones o abuso son reconocidos y tratados.
- Los miembros pueden satisfacer sus necesidades dentro de la familia.
- Los roles familiares son flexibles.
- Las reglas familiares son flexibles, pero se espera responsabilidad.

- La violación de los derechos o valores de otros causa culpabilidad. Los miembros se responsabilizan por su comportamiento personal y sus consecuencias.
- Se motiva el aprendizaje; los errores se perdonan y son vistos como parte del proceso de aprendizaje.
- La familia no está completamente cerrada en sus interacciones internas, ni está completamente abierta al mundo exterior.
- La familia apoya a cada miembro individual.

### **Familias divorciadas**

Casi uno de cada dos matrimonios termina en divorcio hoy en día, y muchas parejas divorciadas tienen niños y adolescentes.

Durante este período difícil, los padres pueden estar preocupados con sus propios problemas, pero siguen siendo las personas más importantes en la vida de sus hijos. Si bien los padres pueden sentirse aliviados o por el divorcio, invariablemente los niños se sienten asustados y confundidos por la amenaza a su seguridad.

### **Las reacciones comunes**

La vulnerabilidad a enfermedades físicas y mentales puede tener su origen en la pérdida traumática de uno o ambos padres debido al divorcio.

Las reacciones más comunes de los adolescentes ante el divorcio:

- La depresión y el miedo
- Socorro

- Perplejidad
- Culpa
- Indiferencia
- Inseguridad
- Querer tomar partido y culpar a uno de los padres

Los padres deben estar atentos a los signos de sufrimiento en su hijo o hijos. Los niños pequeños pueden reaccionar al divorcio cada vez más agresiva y poco cooperativa o retirada. Los niños mayores pueden sentir una profunda tristeza y pérdida. Sus tareas escolares pueden sufrir, y problemas de comportamiento son comunes. Como adolescentes y adultos, hijos de padres divorciados suelen tener problemas con sus propias relaciones y los problemas de la experiencia con la autoestima.

## **Rol de los padres y su influencia en los hijos**

### **Padres**

El padre cumple varios papeles dentro de la familia y su desempeño en cada uno de estos roles es importante, porque, en definitiva, el pleno desarrollo de la personalidad se obtiene por el contexto familiar adecuado. Es así como un hombre puede tener una muy buena relación con sus hijos, pero si su relación conyugal no está funcionando bien, afectará profundamente el desarrollo de esos niños, porque se verá dañado el clima familiar.

Uno de los objetivos más importantes de los padres es conocer a los hijos y saber qué les conviene a cada uno.

**1. Autoridad:** Los padres no deben dudar a la hora de establecer límites y normas.

Hay que ser muy claros a la hora de fijar las normas. Conviene aclarar que educar con autoridad no quiere decir que haya que ser severos o que haya que cumplir unas normas de forma estricta, pero tampoco se trata de todo lo contrario.

**2. Comunicación:** Hacer que el niño se sienta querido y valorado. Muchas veces, los hijos no solo quieren respuestas a sus preguntas sino también, quieren y necesitan que se les escuche, que se les comprenda.

En la medida en que los hijos se sienten comprendidos y apoyados se abrirán más y contarán más con el apoyo de los padres.

**3. Paciencia y autocontrol:** Necesitan la paciencia y serenidad de los padres.

Según Doherty y Erikson han determinado características presentes o ausentes en las relaciones entre padres e hijos y éstas son:

- × Tener sentimientos y conductas responsables respecto del hijo.
- × Sentirse emocionalmente comprometido.
- × Ser físicamente accesible.
- × Ofrecer apoyo material para sustentar las necesidades del niño.
- × Ejercer influencia en las decisiones relativas a la crianza del hijo.

Gran cantidad de investigadores que han buscado identificar los efectos de una paternidad comprometida han sido consistentes en señalar que los niños con padres altamente comprometidos se caracterizan por una mayor capacidad cognitiva, mayor empatía, creencias sexuales menos estereotipadas y mejor capacidad de autocontrol.

## Hijos

Es muy importante tener en cuenta la edad del niño o adolescente, y su desarrollo evolutivo para saber qué exigirle, cómo y por qué.

Desde que son muy pequeños se le debe enseñar a ser responsables, implicarles en las tareas del hogar y favorecer la autonomía personal:

**1. Responsabilidades:** Consiste en enseñarles a ser consecuentes y responsables de sus actos, ayudarles a asumir que los fracasos forman parte de la vida y que son útiles para aprender de los errores.

**2. Tareas del hogar:** Desde que son muy pequeños se les puede implicar en las tareas del hogar, desde poner las servilletas en la mesa, recoger los juguetes, tener ordenada la cartera, etc.

**3. Tareas de autonomía personal:** Consiste en enseñarles a ser independientes, desde que son muy pequeños siempre hay algo que los niños pueden hacer solos.

Son muchas las áreas en las que los hijos pueden colaborar:

. **Aseo y vestido:** Es necesario crear buenos hábitos en la higiene personal desde que son pequeños.

. **Comida:** Desde que son pequeños y en la medida de sus posibilidades deben aprender a comer solos, y se les puede ir enseñando a tener buenos modales en la mesa.

Es muy importante que los niños y adolescentes no vean estos deberes como un castigo sino como algo que forma parte de la convivencia familiar, y que lo mismo que los padres tienen unas obligaciones ellos, tienen que tener otras.

## **Migración**

Este fenómeno denominado migración, ha provocado que se desintegre el núcleo familiar, que es la base de toda sociedad, ya que niños y adolescentes están al cuidado de sus abuelos, tíos y otros familiares, quienes no les pueden brindar el cariño, afecto y sobre la educación y guía que necesitan, muchos de ellos entregándose a las drogas, el alcohol o integrándose a pandillas o refugiándose en otros vicios.

Pese a que la migración ha aportando ingresos considerables a la economía del país, por el ingreso de divisas, mejorando la calidad de vida de muchos ecuatorianos, esta ha provocado un fenómeno social y problemas psicológicos que afectan al núcleo familiar, puesto que sus integrantes han recibido la incidencia de este fenómeno, ya que la desintegración familiar, ha provocado que la sociedad sufra de efectos como son la delincuencia, las pandillas, el alcoholismo, la drogadicción, entre otros males, provocando que la niñez y la juventud equivoque los pasos a seguir y no tenga rumbo en el futuro.

Lo cierto es que está problemática no es exclusiva del hecho migratorio, sino que es una realidad que afecta a toda la sociedad.

## **QUÉ ES LA AFECTIVIDAD**

La expresión afectivo hace referencia a la necesidad que tenemos los humanos de establecer vínculos con otras personas que nos ayuden en la supervivencia y nos proporcionen estabilidad emocional y seguridad. Al nacer desprotegidos, necesitamos a los adultos para cubrir las necesidades básicas, como el abrigo, la comida, la bebida y el descanso. Por ello, la

naturaleza nos dota del “instinto maternal”, a partir del cual se creará el primer vínculo afectivo: el apego.

### **Características de la Afectividad**

- Polaridad.- Consiste en la contraposición de direcciones que pueden seguir de lo positivo a lo negativo. del agrado al desagrado, de lo justo a lo injusto, de la atracción a la repulsión.
- Intimidad.- Expresa subjetividad como una situación profunda y personal
- Profundidad.- Grado de significación o importancia que le asigna el sujeto al objeto.
- Intencionalidad.- Porque se dirige hacia un fin sea positivo o negativo.
- Nivel.- Unos son más bajos y otros elevados
- Temporalidad.- Esta sujeto al tiempo; inicio y un final.
- Intensidad.- Los afectos experimentan distinto grado o fuerza: risa, sonrisa, carcajada.
- Amplitud.- Los procesos afectivos comprometen a toda la personalidad del individuo.

### **Estilos de apego**

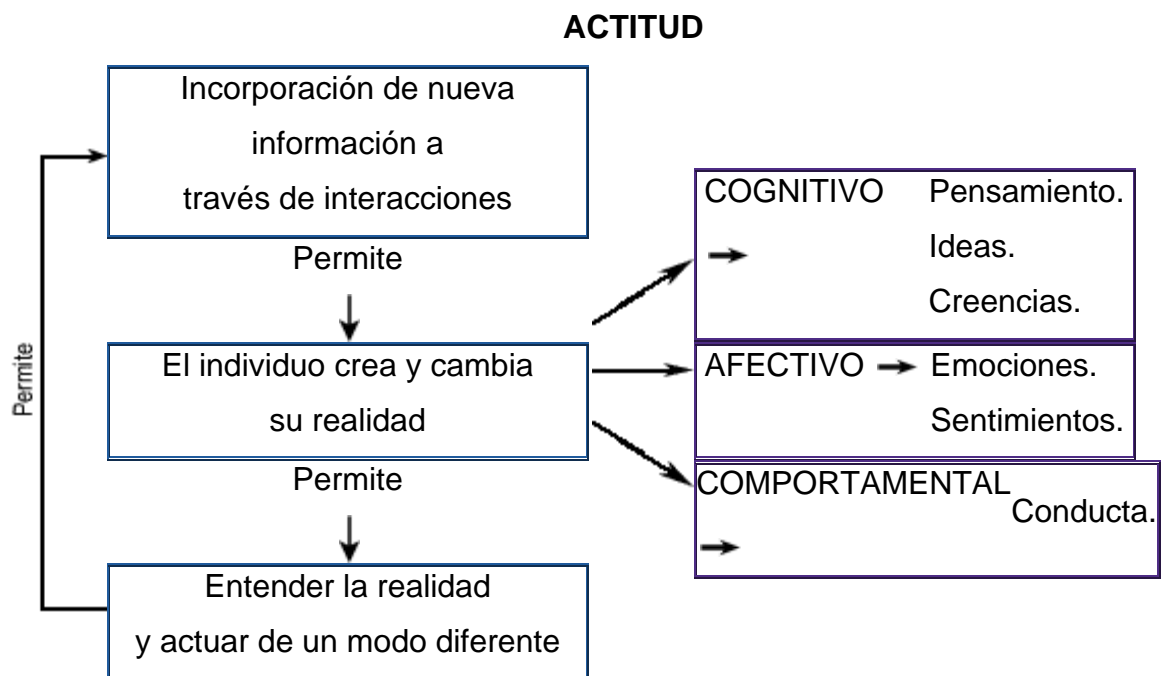
Existen diferentes estilos de apego –seguro, ansioso ambivalente, evitativo dependiendo de cuál se adopte y de su calidad, el grado de seguridad del niño variará, tanto con respecto a él mismo (en términos de autoestima) como con los demás (en términos de confianza). Gracias al apego, el niño aprenderá a querer, a besar, a acariciar, a reconocer sus sentimientos y los de los demás, a expresarlos, a superar los fracasos sin

que ello afecte a su estabilidad emocional; en resumen: a vivir de forma positiva.

**Seguro:** El niño no se muestra especialmente alterado por la separación de la persona objeto de apego y, al volverse a reunir, se siente bien junto a ella.

**Ansioso ambivalente:** Después de la separación, el niño muestra reacciones de rechazo y aproximación hacia la persona objeto de apego.

**Evitativo:** El niño, tras la separación del objeto de apego, evita a dicha persona y parece sentirse mejor con otras menos próximas.





### **Importancia de la afectividad:**

La importancia de la afectividad dentro de la totalidad de la personalidad radica:

1º Un elevado porcentaje de nuestras acciones no es el resultado de razonamientos sino de estados afectivos.

2º Algunas de las decisiones más importantes: profesión, matrimonio, están fuertemente condicionadas por nuestra afectividad.

Ante la importancia de la afectividad en la vida del hombre, cabe preguntarse: ¿Qué es más importante, la inteligencia o la afectividad? Esta pregunta plantea un falso problema. Ambas son funciones de un todo unitario y estructurado, nunca actúan por separado, de donde se sigue que existe una interdependencia funcional. La incidencia de la afectividad en el conocimiento tiene un aspecto negativo cuando dificulta la objetividad de aquellos juicios en los que ésta debe predominar plenamente, como puede ser el caso de la investigación científica. Pero también puede señalarse la incidencia positiva que puede tener la afectividad en el conocimiento en cuanto que intensifica el interés por ciertos temas e incluso llega a anticiparse al conocimiento. Esta última ha sido defendida con argumentos de peso por Max Scheler en su obra "Amor y conocimiento".

Pero las conductas en que predomina la afectividad están, a su vez, condicionadas por la actividad intelectual y por los conocimientos, lo que se ve con claridad en el análisis de las actitudes, de los ideales y de las valoraciones.

Todo esto confirma la unidad esencial de la vida psíquica y la no existencia de “facultades” con entidad propia.

Parece que la afectividad funciona en los planos centrales y más profundos del organismo vivo: allí donde lo psíquico se refunde con lo orgánico; allí donde brotan las energías que son utilizadas para satisfacer las necesidades.

Situada en lo más profundo del ser, la afectividad se constituye en el verdadero motor del comportamiento, en cuanto origina la mayoría de las conductas y condiciona todas las demás. Las ideas, por ejemplo, solo se convierten en “ideas fuerza” cuando son energetizadas por la afectividad.

## **LA AFECTIVIDAD POSITIVA**

El estilo de **apego seguro** es el más adecuado para el desarrollo de la afectividad positiva e implica:

1.- Dar **autonomía** al niño poco a poco. No hay que sobreprotegerlo, pues entonces podría establecer una actitud ante el mundo insegura y temerosa, con lo que en el futuro tenderá a ser introvertido, con una autoestima más baja y tal vez extremadamente dependiente de otras personas. Tampoco es recomendable darle demasiada autonomía antes de tiempo, porque podría sentirse abandonado, y esto facilitará su falta de confianza en los demás y hará que tienda a mantenerse distante en las relaciones.

2.- Enseñarle a **reconocer** sus emociones y sentimientos. Para ello es importante ser paciente y tratar de no anticiparnos a lo que él pueda estar sintiendo. Si antes de que el niño muestre cualquier emoción, como alegría o dolor, nos anticipamos y ponemos remedio, estaremos limitando su capacidad de aprender a diferenciar la gama de emociones y sentimientos. Es preciso mantener la calma y, antes de actuar, esperar a que sea él quien exprese sus deseos.

3.- Enseñarle a manifestar las emociones y sentimientos de manera adecuada. En la primera infancia, el niño aprenderá a mostrar la afectividad a través de las caricias, el contacto visual, la cercanía, la adaptación del lenguaje y la modulación de la voz. Según vaya creciendo, estas pautas disminuirán y la comunicación verbal tomará el protagonismo. Los padres deben ir modificando y adaptando todas las formas de expresión de afecto a la edad del niño, pero no dejar de utilizar aquellas que fueron fundamentales en la primera infancia puesto que son importantes para que él sepa también comunicarse de manera no verbal.

4.- Enseñarle a controlar la expresión de afectos y mostrarle estrategias eficaces para el logro de sus deseos. Los padres deben reforzar aquellas conductas que sean adecuadas, a través de mensajes verbales como “muy bien, hijo” y expresiones no verbales de afecto como besos, abrazos o caricias. Si el niño adopta una conducta inadecuada y los padres desean modificarla o eliminarla, deben tratar de no acceder a sus peticiones ni focalizar su atención en él, pues entonces reforzarán que en el futuro siga utilizando la estrategia inadecuada que, seguramente, no le funcionará con otras personas, lo que le hará sentirse mal. Los padres tienen que mantenerse tranquilos y esperar a que el niño se relaje para explicarle cómo podría haberlo logrado, de modo que vaya incorporando nuevas estrategias sin necesidad de que su autoestima baje. No debemos olvidar expresar afecto para que, a pesar de que no haya sabido actuar de manera eficaz, el niño siga sintiendo estabilidad emocional.

**5.-** Enseñarle a superar la frustración. Si los padres no consideran oportuno ceder a las peticiones de su hijo, no tienen que sentirse culpables, ni tener miedo a “crearle un trauma”. Muy al contrario, le estarán dando la oportunidad de aprender a superar los fracasos. A lo largo de su vida, tendrá que enfrentarse a numerosas frustraciones y, si desde niño incorpora estrategias para superarlas, lo hará sin que ello afecte a su estabilidad emocional.

Pero tampoco hay que ser demasiado duro. Si el niño nunca recibe nada de lo que solicita, aunque la estrategia sea adecuada, reforzará su desconfianza y se sentirá culpable o indefenso ante sus fracasos.

**6.-** El juego y el deporte son actividades que, además de proporcionar placer, alegría, satisfacción y desarrollar la imaginación, permiten descargar tensiones y aprender estrategias para garantizar el equilibrio emocional. Disfrazándose, jugando con marionetas o recreando situaciones de la vida adulta, el niño aprenderá a configurar su propia identidad, a distinguir sus emociones, pasiones, sentimientos y a mostrarlos a los demás.

**7.-** Actuar de modelo para los hijos. Los padres deben recordar que el aprendizaje por observación es una herramienta muy potente y que el niño incorporará con mayor facilidad las estrategias que se utilicen en la familia. Padre y madre han de expresar sus emociones, sean positivas o negativas, de manera adecuada y controlada y mantener la calma en situaciones de tensión. Hay que propiciar en casa momentos de reflexión y de comunicación, en los que el niño se pueda expresar y recibir tanto afecto como nueva información que le permitan ir creando nuevas pautas más eficaces. No olvidemos ponernos en su lugar. Si el niño vive en un ambiente en el que se respira afectividad en el día a día, en cada situación cotidiana, lo interiorizará sin apenas darse cuenta.

## **Razones pedagógicas para aplicar la Afectividad**

La responsabilidad que tiene la educación al ser un proceso de desarrollo personal, integral del estudiante, demanda trabajar y atender la afectividad para que tenga un manejo social adecuado, un desarrollo de valores y habilidades, que le permitan trabajar sus diferentes tipos de inteligencias.

Estudios señalan una importante correlación entre autoestima y aprendizaje escolar, entendiendo que la autoestima tiene mucho que ver con la experiencia afectiva de los estudiantes, se hace necesario atender este aspecto.

La afectividad cobra importancia en la relación que el estudiante siente con sus profesores que imparten los diferentes subsectores, lo que de algún modo determina su actitud frente a los contenidos. Por otro lado, actualmente se hacen muchos trabajos en grupos, por lo que es muy importante el grado de afectividad que viven dichos grupos, donde muchas veces el resultado o logros que se plantearon como metas, depende del tipo de relación que se da entre los integrantes. Además se hace necesario atender la efectividad, para facilitar el trabajo e integración al sistema escolar, a aquellos estudiantes que han tenido dificultades o privaciones en sus experiencias afectivas en el hogar.

## **Manifestaciones Afectivas**

### **ANSIEDAD**

Según Ribot, la ansiedad es un estado afectivo puro que se manifiesta a nivel comportamental y somático. Etimológicamente significa incomodidad y debe entenderse como una función adaptativa que sirve para

mantener la actividad cotidiana y la creatividad y en ocasiones para anticipar peligros y amenazas.

Clásicamente se destacan tres formas de manifestarse la ansiedad:

- ✓ Como respuesta cognitiva: que se relaciona con la propia experiencia interna y puede oscilar entre la preocupación y desasosiego hasta la inhibición o sobrecogimiento y pánico en casos graves con la producción de una crisis de angustia.
- ✓ Como cambios somáticos o respuesta fisiológica: producida por estimulación del sistema nervioso y clínicamente como elevación de la tensión arterial, respiración entrecortada, palpitaciones, sequedad de boca, sudoración, diarreas y micciones frecuentes.
- ✓ Los cambios conductuales: consisten en modificar la psicomotricidad, con cambios en la expresión facial, gesticulación o posturas para intentar aliviar la tensión emocional o incluso la adopción de conductas de evitación o huida.

## **ESTADOS DE ÁNIMO**

Es una emoción sostenida y persistente experimentada por el sujeto y expresada de forma que puede ser percibida por los que le rodean. Se habla de eutimia o rango normal de humor, contrapuesto a la distimia o estado no placentero.

## **EMOCIONES**

El término proviene el latín, motus que significa movimiento. Son reacciones vivenciales que se acompañan de una fuerte conmoción

somática.

Serían estados afectivos con gran carga afectiva que acompañados de cambios orgánicos y manifestaciones motoras y fisiológicas, que surgirían como reacción a situaciones concretas externas o internas de modo brusco y agudo, donde el estímulo puede ser perceptivo, real o imaginario, simbólico o desconocido. Generalmente tienen corta duración.

En la emoción se produce un desequilibrio psíquico y somático que actúa de estímulo para movilizar los mecanismos de adaptación del sujeto frente al desencadenante, dependiendo la reacción del individuo, además de la propia reactividad del sujeto y que por su desproporción cuantitativa y cualitativa puede desorganizar el comportamiento del individuo.

En base a esto, se pueden distinguir diferentes aspectos en cierto modo independientes como el estímulo, la reacción psicofisiológica, el componente cognitivo y el contexto, que deben ser evaluados.

### **Características:**

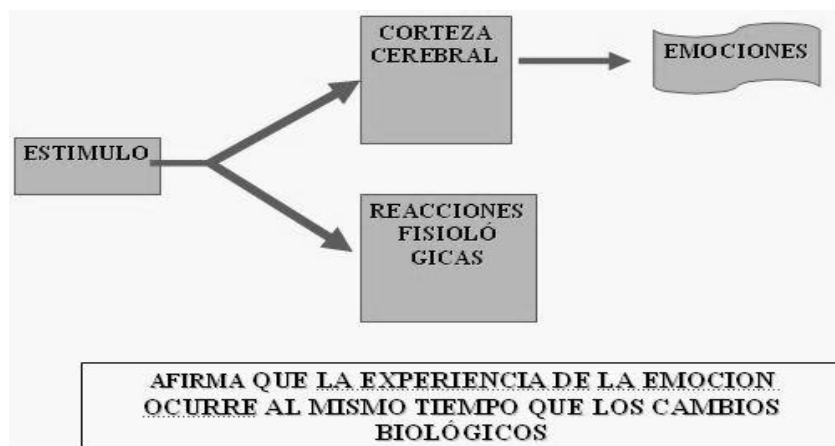
- Corta duración y elevada intensidad
- Genera modificaciones fisiológicas significativas
- Aparecen por un estímulo en un contexto específico
- Comunes al hombre y al animal

### **Teoría de las Emociones:**

- Teoría de James Lange



- Teoría de Cannon - Bard



### SENTIMIENTOS:

Son frente a las emociones estados afectivos más elaborados, más duraderos, más profundos aunque alcanzan menor intensidad, entre los que destacan el amor, odio, la simpatía o la venganza siendo incluíbles en sentimientos interindividuales, sociales e ideales.



Los sentimientos carecen usualmente de las concomitancias somáticas de las emociones y tienen menos repercusión con la conducta motora y más con el pensamiento, teniendo un marcado carácter autóctono que las independiza de la regulación voluntaria.

### **Características de los Sentimientos:**

- Es subjetivo
- Surge en forma lenta y progresiva
- Promueve conductas

### **PASIONES**

Son estados de gran carga afectiva, similar a las emociones que influyen debido a su intensidad sobre el pensamiento lógico y tienen gran duración lo que las asemeja a los sentimientos, estando orientados hacia un objetivo exclusivo susceptible de transformar la propia percepción del mundo.

Son estados afectivos que pueden dominar la razón y la voluntad, teniendo la sensación el individuo de que es arrastrado. Se habla de estados pasionales siempre que el potencial afectivo vinculado a un sentimiento, a una idea, a un ser o un objeto se intensifica..

## **Clasificación**

Superiores.- Encaminadas al desarrollo personal y moral del individuo; son valoradas por el grupo social. Ej. Pasión de la música por parte de Bethovenn, pasión de Eistein hacia la ciencia; pasión de Jesucristo.

Inferiores.- Impiden u obstaculizan el desarrollo personal y social. Ej. Pasión desmedida por el poder, la fama la riqueza de afanes individualistas.

Existen dos tipos de pasiones: de auto conservación y de autorrealización.

### **Pasiones de auto conservación**

Son las energías que nos ayudan a lograr la protección de nuestra vida física y nuestra conservación como especie humana.

Algunos ejemplos de estas pasiones son:

- \* Deseo de descanso: Tendencia a recuperar nuestras fuerzas. Sin equilibrio, el deseo de descanso se puede convertir en pereza.
- \* Deseo sexual: Impulso hacia las personas del sexo complementario para la conservación de la especie. Sin equilibrio, el deseo sexual se puede convertir en erotismo.
- \* Hambre: Tendencia a la propia conservación por la alimentación. Sin equilibrio, el hambre nos puede llevar a la gula.
- \* Sed: Tendencia a la propia conservación por la bebida. Sin equilibrio, el deseo de beber nos puede llevar a la embriaguez.

## **Pasiones de autorrealización**

Son las energías que nos ayudan a conseguir la protección de nuestra vida psíquica, es decir, el sano fortalecimiento interno de nuestra propia personalidad.

Algunos ejemplos de estas pasiones son:

- \* El deseo de amar y ser amado. Sin equilibrio, puede convertirse en envidia o celos.
- \* La valentía. Sin equilibrio, se puede transformar en temeridad.
- \* El sentimiento de rechazo hacia algo o alguien. Sin equilibrio, puede mudar a odio.
- \* El orgullo. Sin equilibrio, se puede convertir en soberbia.
- \* El deseo de justicia . Sin equilibrio, nos puede llevar a la ira.

## **ENTRENAMIENTO DE LAS EMOCIONES**

En un sentido literal el Diccionario Enciclopédico ilustrado Océano, define la emoción “Estado de ánimo caracterizado por una conmoción orgánica consiguiente a impresiones de los sentidos, ideas o recuerdos”

Son estados anímicos que manifiestan una gran actividad orgánica, que se refleja a veces como un torbellino de comportamientos externos e interno, y otras con estados anímicos permanentes.

Estas se conciben como un comportamiento que puede ser originado por causas externas e internas; que puede persistir, incluso, una vez que ha

desaparecido el estímulo y que acompaña necesariamente, en mayor o menor grado, toda conducta motivada.

Se puede decir, que las emociones no son entidades psicológicas simples, sino una combinación compleja de aspectos fisiológicos, sociales, y psicológicos dentro de una misma situación polifacética, como respuesta orgánica a la consecución de un objetivo, de una necesidad o de una motivación.

Las emociones como los motivos pueden generar una cadena compleja de conducta que va más allá de la simple aproximación o evitación.

### **La aptitud emocional**

**La confianza:** es una de las principales características de la aptitud emocional, que es la segunda piedra angular de la inteligencia emocional.

Se compone de:

- Autenticidad,
- Resistencia,
- Renovación e insatisfacción constructiva.

Esas cualidades enriquecen nuestras facultades personales y nuestro carácter, así como los sentimientos que los animan y orientan. Es con ellas que cada persona forja su auténtico destino en la vida y en el trabajo.

La confianza es más que una buena opinión o actitud. Es una fuerza de las emociones que se puede movilizar. Es algo en que se debe basar nuestros sentimientos y acciones. Cuando existe confianza en nosotros mismos, la depositamos en los demás y, a cambio ganamos la suya.

En cambio, la falta de confianza nos hace perder mucho tiempo y esfuerzo en salvaguardar, inspeccionar, dudar, verificar y medir cosas.

### **Como estimular las emociones positivas**

#### **a) Prontitud en las respuestas**

Cuando se quiere afirmar en los niños ciertos logros o conductas positivas, se debe estimular y alentar sus esfuerzos durante el proceso o inmediatamente después. Postergarlo hace perder eficacia a la estimulación. Frases amables como “que bien lo estás haciendo”, “estas trabajando, qué bueno” y gestos cariñosos son muy valiosos cuando se los realiza en el momento adecuado, cuando la conducta positiva se está presentando.

#### **b) Estímulos diferentes para niños diferentes**

Cuando estimulemos tener en cuenta estas particularidades: a unos les agrada que les narren un cuento o jugar con la mamá, a otros será mejor darles un dulce cuya preparación genere secuencias cálidas de acercamiento y relación pero para otros bastará la palabra acompañada del afecto sincero. Padres y maestros deben conocer los gustos e intereses de los niños, para estimularlos con mayor eficacia favoreciendo su desarrollo hacia conductas positivas.

### **c) Lograr el desarrollo de nuevos comportamientos adecuados**

El aprendizaje de nuevos comportamientos como saludar, recoger los juguetes, etc., no ocurre espontáneamente. Requiere de una conducción que refuerce desde el inicio la nueva conducta.

## **IDENTIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES**

Las emociones se pueden identificar tomando en cuenta aspectos como:

### **Expresión y reconocimiento de las emociones**

Según PINTRICH, P.R (1989). La capacidad para expresar y reconocer expresiones es fundamental para la cognición social. El lenguaje es básico para regular la conducta social pero las emociones lo son aun más. Las emociones nos preparan para un enfrentamiento y también tiene una función social, por tanto es algo innato. Cada especie tiene diferentes maneras para expresarse emocionalmente.

### **Clases de Emoción**

Las emociones pueden agruparse, en términos generales, de acuerdo con la forma en que afectan nuestra conducta: si nos motivan a aproximarse o evitar algo.

¿Cuántas emociones diferentes existen?

Robert Plutchik, quien identificó y clasificó las emociones en el año 1980, propuso que los animales y los seres humanos experimentan 8

categorías básicas de emociones que motivan varias clases de conducta adoptiva.

Temor, sorpresa, tristeza, disgusto, ira, esperanza, alegría y aceptación; cada una de estas nos ayudan a adaptarnos a las demandas de nuestro ambiente aunque de diferentes maneras.

Según Plutchik, las emociones se pueden combinar para producir un rango de experiencias aún más amplio. La esperanza y la alegría, combinadas se convierten en optimismo; la alegría y la aceptación nos hacen sentir cariño; el desengaño es una mezcla de sorpresa y tristeza.

Estas emociones varían en intensidad, la ira, por ejemplo, es menos intensa que la furia, y el enfado es aún menos intenso que la ira.

La intensidad emocional varía de un individuo a otro. En un extremo se encuentran las personas que experimentan una intensa alegría y en el otro extremo están los que parecen carecer de sentimientos, incluso en las circunstancias más difíciles.

Entre más intensa sea la emoción, más motivara la conducta. Las emociones varían según la intensidad dentro de cada categoría y este hecho amplía mucho el rango de emociones que experimentamos.

Cada individuo experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de las experiencias que haya tenido, aprendizaje que haya recibido, carácter y de la realidad específica. Algunos de las reacciones

fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse.

A continuación se mencionan algunas emociones primarias o básicas, positivas y negativas que nos ayudaran a identificarlas y tomar conciencia de ellas:

**Ira:** La sangre fluye a las manos, el ritmo cardiaco se eleva, lo mismo que el nivel de adrenalina, lo que garantiza que se podrá cumplir cualquier acción agresiva.

La ira tiene diferentes categorías como: furia ultraje, resentimiento, cólera, indignación, aflicción, agresividad entre otros. La causa que puede aflorar esta emoción puede ser una frustración ante una mala nota, algo no satisfecho, sucesos irritantes como un objeto perdido o un ruido exagerado.

También puede ser provocado por provocaciones o agresiones verbales o físicas, las injusticias. Por lo general las situaciones que provocan ira son de origen social, problemas de interacción con personas de nuestro entorno, cuando no se respeta las normas sociales o serie de valores que se practican.

**Miedo:** Anticipación de un peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad. La sangre va a los músculos esqueléticos, en especial a los de las piernas, para facilitar la huida. El organismo se pone en un estado de alerta general y la atención se fija en la amenaza cercana.

El miedo es una reacción ante situaciones amenazadoras y genera ansiedad, angustia, agitación, inseguridad, preocupación, en situaciones psicopatológicas fobia y pánico.



**Felicidad:** La felicidad es un estado de ánimo que complace en la posesión de bien, por el logro de una meta u objetivo, es la satisfacción de conseguir algo deseado.

Se dice que aumenta la actividad de los centros cerebrales que inhiben los sentimientos negativos y pensamientos inquietantes. El organismo está mejor preparado para encarar cualquier tarea, con buena disposición y estado de descanso general.

**Amor:** Afecto que busca el bien verdadero o imaginario, una persona demuestra su amor con aceptación, simpatía, confianza, amabilidad hacia otra persona o grupo de personas.

Esmero con que se realiza un trabajo o tarea, gozando de ello a cada paso, haciéndolo de la mejor manera para obtener un resultado excelente.

Se trata del opuesto fisiológico al estado de “lucha o huye” que comparte la ira y el miedo. Las reacciones parasimpáticas generan un estado de calma y satisfacción que facilita la cooperación.

**Sorpresa:** Conmoción, asombro, desconcierto con el que un individuo reacciona ante una determinada circunstancia. El levantar las cejas permite un mayor alcance visual y mayor iluminación en la retina, lo que ofrece más información ante un suceso inesperado.

**Disgusto:** Desdén, desprecio, enojarse uno con otro, lo que puede conllevar a la ruptura o pérdida de una amistad. Se produce como reacción a algo desagradable.

La expresión facial de disgusto es igual en todo el mundo (el labio superior torcido y la nariz fruncida) y se trataría de un intento primordial por bloquear

las fosas nasales para evitar un olor nocivo o escupir un alimento perjudicial.

**Tristeza:** El descenso de energía tiene como objeto contribuir a adaptarse a una pérdida o cambio significativo. Denota pesadumbre o melancolía cuando un individuo pasa por un hecho difícil de soportar.

La tristeza puede producirse por:

- Las pérdidas irreparables como la muerte de un ser querido, un sueño no cumplido, un fracaso, entre otros.
- La autoestima baja de una persona que ha sido víctima de maltrato, de violencia, la impotencia ante una circunstancia.
- Los traumas del pasado, malos tratos, separaciones no superadas.

Habrán situaciones en la vida que inevitablemente provocan sentimientos de tristeza, melancolía y agotamiento ya que son reacción de adaptación propia, por lo que se considera importante saber controlar las emociones para superar este tipo de adversidades.

### Cuadro de emociones

Duelo	Depresión	Confusión
Decepción	Indignación	Irritabilidad
Hostilidad	Cólera.	Miedo
Pánico	Melancolía	Decepción
Nerviosismo	Consternación	Terror
Fobia	Pesimismo	Satisfacción
Euforia	Éxtasis	Placer
Gratificación	Felicidad	Rabia
Furia	Resentimiento	Desesperación
Temor	Aprensión	Ansiedad

## **Las emociones inteligentes**

La inteligencia emocional comprende y se desarrolla en cinco áreas fundamentales de habilidades prácticas, y pueden ser clasificadas en dos áreas:

- 1) INTELIGENCIA INTRAPERSONAL( Internas, de Autoconocimiento)
- 2) INTELIGENCIA INTERPERSONAL ( Externas, de relación)

Al primer grupo pertenecen tres habilidades:

1. Autoconocimiento emocional (Auto conciencia)
2. Control Emocional
3. Auto motivación

Al segundo grupo pertenecen dos habilidades

1. Reconocimiento de las Emociones ajenas (Empatía)
2. Habilidad para las relaciones interpersonales

## **INTELIGENCIA INTRAPERSONAL**

### **Definición**

Inteligencia intrapersonal es el conocimiento de los aspectos internos de una persona: el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimiento, la capacidad de efectuar discriminaciones entre ciertas emociones y finalmente, ponerles un nombre y recurrir a ellas como medio de interpretar y orientar la propia conducta.

## **Auto conocimiento Emocional (Autoconciencia)**

Es la capacidad de reconocer qué está pasando en nuestro cuerpo y qué estamos haciendo. Implica reconocer nuestros propios estados de ánimo.

Las competencias emocionales que dependen de la autoconciencia son:

- **Conciencia Emocional:** Identifica las propias emociones y los efectos que puedan tener.
- **Correcta autovaloración:** Conocer las propias fortalezas y limitaciones.
- **Autoconfianza:** Fuerte sentido del propio valor y capacidad.

Reconocer un sentimiento mientras este se presente es clave de la Inteligencia Emocional: La falta de habilidad para reconocer nuestros propios sentimientos nos deja a merced de nuestras emociones. Las personas con esta habilidad consiguen conducir mejor su vida.

Las personas dotadas de conciencia emocional son:

- Las que saben que emociones experimentan y por qué
- Las que perciben vínculos entre sus sentimientos y lo que piensan, hacen y dicen.
- Las que reconocen que efecto tiene esas sensaciones sobre su desempeño.
- Las que conocen sus valores y metas y se guían por ellos.

Las personas con autoevaluación precisa son:

- Las que conocen sus puntos fuertes y sus debilidades.
- Las personas reflexivas y que aprenden de la experiencia.

- Las que están abiertas a la crítica sincera y bien intencionada, a las nuevas perspectivas, al aprendizaje constante y al desarrollo de sí mismas.
- Las que son capaces de mostrar sentido del humor y perspectiva con respeto a sí mismas.

Las personas con confianza de sí mismas son:

- Las que se muestran seguras de sí mismas; tienen “presencia”
- Las que pueden expresar opiniones que despierten rechazo y arriesgarse por lo que consideran correcto.
- Las que son decididas; que pueden tomar decisiones firmes a pesar de la incertidumbre y las presiones.

### **Control emocional**

Se refiere a manejar los propios estados de ánimo, impulsos y recursos, saber recuperarse de las tensiones emocionales y controlar nuestros sentimientos y adecuarlos a las circunstancias.

Esta formada por cinco actitudes emocionales:

- Autocontrol: Mantener bajo control las tensiones y emociones perjudiciales.
- Confiabilidad: Mantener normas de honestidad e integridad.
- Escrupulosidad: Aceptar la responsabilidad del desempeño individual.
- Adaptabilidad: Flexibilidad para reaccionar ante los cambios.
- Innovación: Apertura y disposición ante ideas y enfoques novedosos.

El Control Emocional es la habilidad de batallar con los propios sentimientos, adecuándolos a cualquier situación. Las personas que carecen esta habilidad caen constantemente en estados de inseguridad, mientras que aquellos que poseen un mejor control emocional tienden a recuperarse más rápidamente de los reveses y contratiempos de la vida.

Las personas que poseen autocontrol:

- Son las que manejan bien los sentimientos impulsivos y emociones perturbadoras.
- Las que se mantienen compuestas, positivas e imperturbables aun en los momentos difíciles.
- Las que piensan con claridad y no pierden la concentración cuando son sometidas a presión.

Las personas con confiabilidad:

- Actúan éticamente y están por encima de todo reproche.
- Inspiran confianza por ser confiables y auténticas
- Admiten sus propios errores y enfrentan a otros con sus actos faltos de ética.
- Defienden las posturas que responden a sus principios, aunque no sean aceptadas.

Las personas con escrupulosidad:

- Cumplen con los compromisos y las promesas.
- Se hacen responsables de satisfacer los objetivos.
- Son organizados cuidadosos en el trabajo.

Las personas con adaptabilidad:

- Se manejan con desenvoltura frente a las exigencias múltiples, prioridades cambiantes o mudanzas rápidas.
- Adaptan sus reacciones y tácticas a las circunstancias mutantes.
- Son flexibles en su vida de los hechos.

Las personas innovadoras:

- Buscan ideas nuevas de muchas fuentes distintas.
- Hallan soluciones originales para los problemas
- Generan nuevas ideas.
- Adaptan perspectivas novedosas y aceptan riesgos.

### **Automotivación**

Referida a las tendencias emocionales que guían o facilitan el cumplimiento de las metas establecidas. La motivación se compone por cuatro actitudes emocionales:

- Afán de triunfo: Interés orientado de mejorar o responder a una norma de excelencia.
- Compromiso: Alinearse con los objetivos de un grupo u organización.
- Iniciativa: Disposición para reaccionar y aprovechar las oportunidades
- Optimismo: Persistencia para cumplir objetivos; a pesar de barreras y retroceso que pueden presentarse.

Las personas con afán de triunfo son:

- Las que se orientan hacia los resultados, con un gran afán de alcanzar objetivos o requisitos.

- Se fijan metas difíciles y aceptan riesgos calculados.
- Buscan información para reducir la incertidumbre y hallar la manera de desempeñarse mejor.
- Aprenden a mejorar su desempeño.

Las personas con compromiso son:

- Las que están dispuestas a hacer sacrificios para logra un objetivo general.
- Encuentran una sensación de ser útiles en la misión general
- Utilizan los valores nucleares del grupo para tomar decisiones y clarificar sus alternativas.
- Buscan activamente oportunidades para cumplir con la misión del grupo.

Las personas con iniciativa.

- Están dispuestas a aprovechar cualquier oportunidad.
- Van tras el objetivo más allá de lo que se requiere o se espera de ellas.
- Prescinden de la burocracia y fuerza las reglas cuando es necesario para cumplir con el trabajo.
- Movilizan a los demás mediante emprendimientos y esfuerzos inusuales.

Las personas con optimismo:

- Persisten en ir tras la meta pese a los obstáculos y contratiempos.
- No operan por miedo al fracaso, sino por esperanza de éxito.
- Consideran que los contratiempos se deben a circunstancias.
- Son manejables antes que cometer fallas personales.



## **INTELIGENCIA INTERPERSONAL**

### **Definición**

La inteligencia interpersonal es la capacidad de entender a otras personas, interactuar con ellos y entablar empatía o rapport. Poder discernir, comprender qué le sucede a otra persona en determinado contexto y actuar de manera apropiada en relación con los estados de ánimo, las conductas y los deseos de esa persona resulta de suma utilidad para comunicarnos efectivamente en nuestra vida diaria.

### **Reconocimiento de las emociones ajenas (Empatía)**

Es la capacidad de tener conciencia y captar los sentimientos, necesidades e intereses de los otros y desde su perspectiva; saber qué quieren o qué necesitan y cultivar la afinidad con una amplia diversidad de personas. La empatía es otra habilidad que constituye autoconocimiento emocional, permite a las personas reconocer las necesidades y los deseos de otros, permitiéndoles relaciones más eficaces.

En la empatía se destacan cinco actitudes emocionales:

- Comprender a los demás: Percibir los sentimientos y perspectivas ajenas e interesarse por sus preocupaciones.
- Ayudar a los demás a desarrollarse: Darse cuenta de las posibilidades de desarrollo de los demás, reforzar sus habilidades y estimular su capacidad.
- Orientación hacia el servicio: Prever, reconocer y satisfacer necesidades de otros.
- Conciencia política: Interpretar las corrientes sociales, políticas y emocionales del grupo y el poder de las relaciones entre sus miembros.

Las personas que comprenden a los demás son:

- Las que están a las pistas emocionales y saben escuchar.
- Las que muestran sensibilidad hacia los puntos de vista de los otros y los comprenden.
- Los que brindan ayuda basada en la comprensión de las necesidades y sentimientos de los demás.

Las personas que ayudan a los demás a desarrollarse:

- Reconocen y recompensan a las virtudes, logros y el progreso.
- Ofrecen críticas constructivas e identifican los puntos que el otro debe mejorar.
- Asesoran, brindan consejos oportunos y asignan tareas que fortalezcan y alienten las habilidades del otro.

Las personas con orientación hacia el servicio:

- Las que entienden las necesidades de los clientes y las ponen en correspondencia con servicios o productos adecuados a ellas.
- Buscan maneras de aumentar la satisfacción de los clientes y su fidelidad
- Ofrecen de buen grado asistencia.
- Comprenden el punto de vista del cliente y actúan como asesores de confianza.

Las personas que aprovechan la diversidad son:

- Las que respetan a gentes de orígenes diversos y se llevan bien con todos.

- Entienden los puntos de vista diversos y son sensibles a las diferencias grupales.
- Ven en la diversidad una oportunidad de crear un medio donde las personas de diversos orígenes puedan prosperar.
- Se enfrentan a los prejuicios e intolerancia.

Las personas con conciencia política:

- Saben leer con precisión las relaciones clave de poder.
- Detectan las redes cruciales
- Entienden las fuerzas que dan forma a las visiones y acciones de los clientes o competidores.
- Leen con precisión la realidad externa y la realidad de la organización.

### **Habilidades sociales**

Implica experticia para inducir respuestas deseadas en los otros.

Comprende ocho capacidades emocionales:

- Influencia: Idear tácticas efectivas de persuasión
- Comunicación: Practicar una buena escucha y elaborar mensajes convincentes.
- Manejo de conflictos: Sabe negociar y resolver los desacuerdos que se presentan dentro de un grupo.
- Liderazgo: Capacidad para inspirar y guiar a individuos a grupos.
- Catalizador de cambios: Iniciar o manejar las situaciones nuevas.
- Establecer vínculos: Alimentar y reforzar las relaciones interpersonales.

- Colaboración y cooperación: Trabajar con otros para lograr metas compartidas.
- Habilidades de equipos: Ser capaz de crear sinergia para la persuasión de metas colectivas.

#### Las personas con influencia:

- Son hábiles para convencer a la gente.
- Ajustan sus presentaciones para agrada a los oyentes.
- Usan estrategias complejas, como la influencia indirecta, para lograr consenso y apoyo.
- Recurren a puestas en escena dramáticas, para establecer con claridad su punto de vista.

#### Las personas con comunicación:

- Son efectivas en el intercambio, registrando las pistas emocionales para afinar su mensaje.
- Enfrentan directamente los asuntos difíciles
- Saben escuchar, buscan el entendimiento mutuo y comparten información de buen grado.
- Fomentan la comunicación abierta y son tan receptivas de las malas noticias como las buenas.

#### Las personas que manejan los conflictos:

- Manejan con diplomacia tanto situaciones tensas y personas difíciles.
- Detectan los potenciales conflictos, ponen al descubierto los desacuerdos y ayudan a reducirlos.
- Alientan el debate y la discusión franca.

→ Orquestan soluciones que benefician a todos.

Las personas con liderazgo:

- Articulan y despiertan entusiasmo en pos de una visión y una misión compartidas.
- Se ponen a la vanguardia cuando es necesario, cualquiera que sea su cargo.
- Orientan el desempeño de otros, haciéndoles asumir su responsabilidad
- Guían mediante el ejemplo.

Las personas catalizadores de cambios son:

- Las que reconocen la necesidad de efectuar cambios y retirar obstáculos.
- Las que se desafían el status para reconocer la necesidad de cambio.
- Son defensores del cambio y reclutan a otros para efectuarlo.
- Sirven de modelo para el cambio que se espera de otros.

Las personas que crean lazos son:

- Las que cultivan y mantienen redes informales de trabajo extensas.
- Las que busca relaciones que benefician a todas las partes involucradas.
- Las que construyen lazos afectivos y se mantienen conectadas con los otros.
- Las que hacen y mantienen amistades personales entre los compañeros de trabajo.

Las personas con colaboración y cooperación:

- Equilibran el acento puesto en la tarea con la atención que brindan a las relaciones personales.
- Colabora, compartiendo planes, información y recursos.
- Promueven un clima amigable y cooperativo.
- Descubren y alimentan las oportunidades de colaborar.

Las personas con capacidades de equipo:

- Son un modelo de las cualidades de equipo: respeto, colaboración y disposición a ayudar.
- Impulsan a todos los miembros hacia la participación activa y entusiasta.
- Fortalecen la identidad de equipo, el espíritu de cuerpo y el compromiso
- Protegen al grupo y a su reputación; comparten los meritos.

El desarrollo de las habilidades mencionadas ubica a la inteligencia emocional en una posición actualizada y novedosa con aplicaciones muy concretas, desde la educación en el hogar, en instituciones educativas, hasta el nivel de las organizaciones empresariales y sociales.

En centros educativos la inteligencia emocional provee de herramientas importantes para que el individuo se pueda desenvolver en un mundo competitivo, cambiante, exigente y globalizado. Los sujetos que más rápido y alto ascienden en carreras profesionales son aquellos que poseen un mayor coeficiente de inteligencia emocional.

## **La comunicación interpersonal**

*“La comunicación interpersonal es no solamente una de las dimensiones de la vida humana, sino la dimensión a través de la cual nos realizamos como seres humanos (...) Si una persona no mantiene relaciones interpersonales amenazará su calidad de vida”.*

Según Marroquín y Villa (1995: 21) los principios de la comunicación interpersonal son los siguientes:

- *“Las personas se comunican porque esa comunicación es totalmente necesaria para su bienestar psicológico.*
- *La comunicación no es sólo una necesidad humana sino el medio de satisfacer otras muchas.*
- *La capacidad de comunicación interpersonal no debe medirse exclusivamente por el grado en que la conducta comunitaria ayuda a satisfacer las propias necesidades, sino también por el grado en que facilite a los otros la satisfacción de las suyas”.*

Las relaciones interpersonales constituyen, pues, un aspecto básico en la vida de los seres humanos, funcionando no sólo como un medio para alcanzar determinados objetivos sino como un fin en sí mismo (Monjas, 1999). Por tanto, la primera conclusión a la que podemos llegar es que la promoción de las relaciones interpersonales no es una tarea optativa o que pueda dejarse al azar.

## **Importancia de las relaciones interpersonales**

Las relaciones interpersonales juegan un papel fundamental en el desarrollo integral de la persona. A través de ellas, el individuo obtiene importantes refuerzos sociales del entorno más inmediato que favorecen su

adaptación al mismo. Por lo contrario, la carencia de estas habilidades puede provocar rechazo, aislamiento y, en definitiva, limitar la calidad de vida.

Las habilidades sociales o de relación interpersonal están presentes en todos los ámbitos de nuestra vida. Son conductas concretas, de complejidad variable, que permiten sentirse competentes en diferentes situaciones y escenarios así como obtener una gratificación social. Hacer nuevos amigos y mantener nuestras amistades a largo plazo, expresar a otros nuestras necesidades, compartir experiencias y empatizar con las vivencias de los demás, defender nuestros intereses, etc. Son sólo ejemplos de la importancia de estas habilidades. Por el contrario, sentirse incompetente socialmente nos puede conducir a una situación de aislamiento social y sufrimiento psicológico difícil de manejar.

Todas las personas necesitamos crecer en un entorno socialmente estimulante pues el crecimiento personal, en todos los ámbitos, necesita de la posibilidad de compartir, de ser y estar con los demás (familia, amigos, compañeros de clase, colegas de trabajo, etc.).

### **Capacidad de manejar las relaciones interpersonales**

La capacidad de comunicarnos es la que nos permite organizar grupos, negociar y establecer conexiones personales.

La comunicación se caracteriza por tres grandes pautas de comportamiento:

1. **La capacidad de establecer objetivos:** es uno de los requisitos de la inteligencia intrapersonal, la agudeza sensorial implica la atención a los aspectos no - verbales de la comunicación.



2. **La flexibilidad o capacidad de generar muchas respuestas:** está relacionada con la capacidad de aprender a ver las cosas desde muchos puntos de vista.
  
3. **La empatía y la capacidad de manejar las relaciones interpersonales:** son cualidades imprescindibles en un aula, por eso no es de extrañar que la enseñanza sea una de las profesiones donde la inteligencia interpersonal se encuentre con más frecuencia.

### **Calidad de las relaciones interpersonales en el aula**

En el aula es necesario contemplar las siguientes líneas de actuación:

**Desarrollo y fomento del diálogo.** El diálogo debe ser entendido como el elemento posibilitador de una gestión pacífica de los conflictos escolares. El profesorado debe tomar conciencia de las posibilidades educativas del diálogo y acabar con pedagogías tradicionales que condenaban a los alumnos al silencio.

**Gestión democrática del aula.** La gestión democrática en el aula consiste en facilitar el autogobierno de los alumnos, de forma que ellos mismos elaboren sus normas a través de procedimientos democráticos y participen en la autodirección de la vida colectiva del centro escolar colaborando en la toma de decisiones (Pérez, 1996).

**Educación en valores.** Cualquier propuesta para la gestión positiva de los conflictos pasa necesariamente por una educación en valores donde se trate de educar a los alumnos en el reconocimiento de la dignidad de toda persona.

**Propiciar el aprendizaje cooperativo.** Este tipo de aprendizaje cooperativo donde el resultado final depende de la actuación de todo el grupo, es superador de los problemas de convivencia que se derivan de mantener en las escuelas una forma de vida competitiva e individualista.

**Autocontrol emocional.** Los alumnos deben aprender a conocerse a si mismos, tomar conciencia de sus estados internos, de sus emociones, de sus sentimientos, impulsos, etc. para poder después aprender a controlarlos. El autocontrol emocional requiere educar a los alumnos en la comprensión de las emociones de los demás, saber captar otros puntos de vista, interesarse de forma positiva por los sentimientos y emociones de los demás.

## **SALUD MENTAL**

La **salud mental** es un concepto que se refiere al bienestar emocional y psicológico del individuo. Merriam-Webster define salud mental como: “estado del bienestar emocional y psicológico en el cual un individuo pueda utilizar sus capacidades cognitivas y emocionales, funcionar en sociedad, y resolver las demandas ordinarias de la vida diaria.”

### **Salud mental del adolescente**

Muchos adolescentes tienen problemas de salud mental que interfieren en su desarrollo normal y en sus actividades cotidianas. Algunos problemas de salud mental son leves, mientras que otros son más graves. Algunos duran solamente breves períodos de tiempo, pero otros pueden durar toda la vida

Existen muchos problemas de salud mental que afectan a los adolescentes, que requieren el cuidado clínico de un médico o de otro profesional de la salud.

La adolescencia es una etapa de cambios en todos sentidos, de desarrollo y maduración. Pues bien, en el campo de la mente, también ocurre una de las transformaciones más fascinantes. De manera similar como ocurre en el cuerpo, el cerebro, asiento de la mente, termina por dar el último estirón y su maduración se completa.

### **Dificultades para la convivencia y la higiene mental en los centros escolares**

La convivencia con gente que tiene valores diferentes a los nuestros o el no tener satisfechas nuestras necesidades interpersonales de seguridad, estima, contacto e intimidad corporal son una importante fuente de nerviosismo, agobio, enfado, tristeza, soledad... Esto sucede a todos: padres, hijos, educadores,... No obstante, comportarse de forma violenta o no violenta va a depender de cómo sepa hacer frente a esta tensión emocional.

Centrándonos, en el caso de los centros educativos, ocho son los tipos o categorías de situaciones que, según los expertos, dificultan la convivencia en los centros escolares:

- 1)** disrupción en las aulas,
- 2)** conflictos de relación entre profesorado y alumnado,
- 3)** maltrato entre compañeros
- 4)** absentismo escolar
- 5)** vandalismo (daños materiales),

6) violencia contra las personas (agresiones físicas, extorsiones),

7) acoso sexual,

8) maltrato racista.

Todas ellas producen malestar en profesores y alumnos (y su entorno familiar y social), entorpeciendo su higiene mental.

### **Problemas de la salud mental**

Los problemas de salud mental en la gente joven pueden llevar a fracaso en la escuela, conflictos en la familia, abuso de drogas, violencia, o suicidio. Estos problemas de salud mental son reales, dolorosos y, algunas veces, graves. Algunos signos son:

- Se siente frecuentemente molesto o muy preocupado
- Sufre por mucho tiempo después de una pérdida o una muerte
- Piensa que alguien o algo controla tu mente o que tu mente está fuera de control
- Consume alcohol o drogas
- Se ejercita obsesivamente, haces dietas y/o comes en exceso
- Lastima a otras personas o destruye la propiedad ajena
- Hace cosas imprudentes que podrían lastimarlo o lastimar a los demás

## **Prevención**

La Prevención es una tarea que tiene gran importancia en las últimas décadas es (mejor prevenir que curar), porque ello implica tener una población sana y se evita el gasto excesivo de tiempo y dinero que demanda curar.

Esta actividad preventiva es todavía limitada en nuestro medio, lo que la convierte en un importante campo de trabajo para el dirigente y el orientador.

## **Depresión**

La depresión generalmente se clasifica en términos de gravedad, en leve, moderada y severa. La baja autoestima está asociada con depresión, al igual que los arrebatos repentinos de ira y falta de placer en actividades.

La depresión se origina por:

- La muerte de un ser querido
- Una desilusión importante en el hogar, el trabajo, estudios.
- Un dolor prolongado o una enfermedad grave
- Medicamentos tales como tranquilizantes y otros
- Consumo excesivo de alcohol o drogas
- Estrés crónico
- Eventos en la infancia como maltrato o rechazo
- Aislamiento social (común en los ancianos)
- Deficiencias nutricionales
- Problemas del sueño

## **2.2 Posicionamiento Teórico personal**

Para el presente trabajo se tomó en cuenta la Teoría de Daniel Goleman (1998) porque enfatiza en lo importante que son las emociones en el ser humano, desde esta perspectiva el sujeto que aprende tiene un rol activo en su proceso de autoconocimiento y el tomar conciencia de sus propias emociones mediante la auto reflexión, su potencial cognitivo, en este aspecto dependerá del grado de desarrollo de su inteligencia emocional.

Daniel Goleman parte del estudio de P. Salovey y J. Mayer, centrándose en temas tales como el fundamento biológico de las emociones y su relación con la parte más volitiva (de los actos y fenómenos de la voluntad) del cerebro; la implicación de la Inteligencia Emocional en ámbitos como las relaciones de pareja, la salud, y fundamentalmente el ámbito educativo.

Su planteamiento, propone a la Inteligencia Emocional como un importante factor de éxito, y básicamente consiste en la capacidad “aprensible” para conocer, controlar e inducir emociones y estados de ánimo, tanto en uno mismo como en los demás.

## 2.3 Glosario de Términos

**Afectividad:** Conforman un conjunto de estados personales de: odio o amor, placer o dolor, agrado o desagrado, temor o valentía, ira o pasividad, desprecio o admiración, tristeza o alegría, ternura o aversión, indignación “tranquilidad, envidia o conformidad y otros estados que acompañan a las actitudes humanas y a las relaciones con sus semejantes.

**Alegría:** Sentimiento de placer originado generalmente por una viva satisfacción del alma.

**Amor:** Afecto por el ánimo busca el bien verdadero o imaginado y apetece gozarlo.

**Angustia:** Estado de aflicción y congoja caracterizado por una sensación penosa, psíquica o física que suele acompañarse de sensaciones orgánicas.

**Adaptabilidad:** Flexibilidad en el manejo de las situaciones de cambio.

**Ansiedad:** Malestar a la vez psíquico y físico, caracterizado por un temor difuso, un sentimiento de inseguridad de desgracia inminente. Se reserva el nombre angustia más bien para las sensaciones físicas que acompañan a la ansiedad.

**Aprendizaje:** Es el proceso de adquirir cambios relativamente permanentes en el entendimiento, actitud, conocimiento, información capacidad y habilidad por medio de la experiencia.

**Autoconfianza:** Un fuerte sentido del propio valor y capacidad.

**Autorregulación:** Se refiere a manejar los propios estados de ánimo, impulsos y recursos.

**Autoconcepto:** Toda la información y creencia que los individuos tienen acerca de sus propias características y de sí mismo.

**Autoestima:** El grado en que los individuos tienen sentimientos positivos o negativos acerca de sí mismos y de su propio valor.

**Autocontrol:** Mantener vigiladas las emociones perturbadoras e impulsos.

**Capacidad:** En el estudio es aptitud, inteligencia y pericia del estudiante en donde es capaz de realizar las tareas sugeridas por su profesor.

**Comunicación:** Saber escuchar abiertamente al resto.

**Confianza:** Seguridad que uno tiene en sí mismo, en otro o en una cosa. Ánimo, aliento y vigor para actuar.

**Conocimiento:** Es una interacción en el binomio sujeto-objeto, mediado por los conceptos y juicios de valor, la interacción no es estática sino más bien dinámica.

**Depresión:** Estado mental mórbida caracterizada por la lasitud, desaliento y fatigabilidad y acompañado de ansiedad más o menos acentuada, forma mínima de la melancolía.

**Inteligencia Emocional:** Se refiere a la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos de motivarnos y de mejorar bien las emociones.

**Manejo de conflictos:** Saber negociar y resolver los desacuerdos.



**Miedo:** Perturbación angustiosa del ánimo ante un peligro real o imaginario, presente o futuro.

**Motivación:** Explicar el motivo que se tiene para hacer algo.

**Tristeza:** El descenso de energía tiene como objeto contribuir a adaptarse a una pérdida o cambio significativo. Detona pesadumbre o melancolía cuando un individuo pasa por un hecho difícil de soportar.

## **2.4 Subproblemas**

1. ¿Cuáles son los factores que provocan los problemas psicoafectivos?
2. ¿Cómo se manifiestan los rasgos de inestabilidad emocional que presentan los estudiantes?
3. ¿Qué tipo de recomendaciones se harán para conseguir estabilidad emocional en los estudiantes con problemas psicoafectivos?

## **RESPUESTAS A LAS INTERROGANTES**

1. **¿Cuáles son los factores que provocan los problemas psicoafectivos?**

- Metodología inadecuada
- Inestable comunicación en el colegio y el hogar
- Defectuoso desarrollo emocional
- No se enseña práctica de valores.

**2. ¿Cómo se manifiestan los rasgos de inestabilidad emocional que presentan los estudiantes?**

- Inestabilidad afectiva
- Indiferencia con el entorno
- Escasas relaciones interpersonales
- Cambios en el humor (alegría a tristeza, llanto, incumplimiento de tareas, rebeldía etc.)

**3. ¿Qué tipo de recomendaciones se harán para conseguir estabilidad emocional en los estudiantes con problemas psicoafectivos?**

- Los estudiantes, padres de familia y educadores deben potenciar sus relaciones afectivas para conseguir actitudes que favorezcan la buena comunicación.
- Los padres de familia deben mejorar sus relaciones humanas con los miembros de la familia, como un indicador de buena salud mental.
- Las autoridades, profesores, padres de familia y estudiantes deben mejorar su desarrollo psicoafectivo a través de la utilización de la guía de capacitación sobre estados afectivos.

## 2.5 Matriz Categorial

CONCEPTO	CATEGORÍAS	DIMENSION	INDICADOR
<ul style="list-style-type: none"> <li>Un patrón de conductas desadaptativas e indeterminadas que presenta de manera permanente uno o varios integrantes de una familia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Familias Disfuncionales</li> </ul>	Decepción y negación Comunicación conflictiva No hay reglas claras Baja Tolerancia Débil control emocional Inseguridad	Mucho Algo Poco Nada Siempre A veces Tal vez No se
<ul style="list-style-type: none"> <li>Conjunto de emociones, estados de ánimo, sentimientos que impregnan los actos humanos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Psicoafectividad</li> </ul>	Emociones Sentimientos Pasiones	Amor Tristeza Felicidad Ira Miedo Disgusto Sorpresa

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1 Tipo de Investigación**

- **Investigación Descriptiva**

Esta investigación es del tipo descriptiva por cuanto se describe las causas de los problemas psicoafectivos de los estudiantes del Colegio Universitario "UTN".

- **Investigación Propositiva**

Es propositiva por cuanto se hace una guía de capacitación para mejorar la afectividad en los estudiantes con problemas emocionales.

#### **3.2 Métodos**

Para la estructuración se utilizó los siguientes métodos:

#### **MÉTODOS TEÓRICOS**

- **Analítico-Sintético:** Este método se lo utilizó en todo tiempo que duró la investigación. Principalmente para seleccionar la información para la fundamentación teórica y para la elaboración de la propuesta.
- **Inductivo- Deductivo:** Con este método se puede hacer relación directa de lo particular con lo general de todo el proceso investigativo y en la elaboración del marco teórico.

- **Sistemático:** Se utilizó para sistematizar y organizar la fundamentación teórica y los contenidos para la guía de capacitación.
- **Método estadístico:** Se utilizó, para el análisis e interpretación de datos para la tabulación de resultados de las encuestas.

## **MÉTODOS EMPÍRICOS**

- **Observación Científica:** Permitió observar atentamente el problema a investigarse tomar información y registrarla para su posterior análisis.
- **Recolección de información:** Permitió recoger datos, utilizando una gran diversidad de técnicas y herramientas para desarrollar el presente estudio.

### **3.3 Técnicas e Instrumentos**

- **Las encuestas**

Se aplicó a los estudiantes del Colegio Universitario “UTN”. Por medio de cuestionario que incluya aspectos concernientes a la investigación.

- **Las entrevistas**

Se utilizó para recabar información en forma verbal, a través de preguntas a los estudiantes, autoridades y catedráticos de Psicología quienes proporcionarán información.

- **Fichaje**

Sirvió como una guía para recordar cuáles libros o trabajos han sido consultados o existen sobre el tema.

### **3.4 Población y Muestra**

En vista que el universo poblacional de los Octavos y Novenos años de Educación Básica es 162 estudiantes del Colegio Universitario “UTN” se procedió a investigar a la totalidad de la población, por lo tanto no es necesario seleccionar una muestra.

**Cuadro de población de estudiantes**

<b>CURSO</b>	<b>ESTUDIANTES</b>
<b>8vo “A”</b>	<b>35</b>
<b>8vo “B”</b>	<b>35</b>
<b>9no “A”</b>	<b>45</b>
<b>9no “B”</b>	<b>47</b>
<b>TOTAL</b>	<b>162</b>

#### 4.- ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Análisis e interpretación de resultados de las encuestas aplicadas a los estudiantes, padres de familia, docentes, de los Octavos y Novenos Años de Educación Básica del Colegio Universitario "UTN".

**Pregunta 1:** En la lista de nombres, identifique aquella que se refiere a las emociones humanas

Tabulación

Tabla No 1

No	INDICADORES	f	%
1	Ira	14	8.6%
2	Miedo	15	9.3%
3	Amor	59	36.4%
4	Disgusto	5	3.1%
5	Soberbia, capricho, orgullo	12	7.4%
6	Odio, venganza, destrucción	10	6.2%
7	Deseo, querer, impulso	47	29%
<b>TOTAL</b>		162	100%

#### Interpretación

Del total de los investigados, se observa que el 36.4% indican que el amor es una emoción, el 29% manifiestan que la emoción es un deseo, querer, impulso, siendo estos datos los más significativos, sin embargo el 44.9% se refiere a la ira, el miedo, el disgusto, la soberbia, capricho, orgullo, el odio, la venganza.

Estos resultados demuestran que los estudiantes si conocen los términos que se refiere a la emoción, lo que significa que están conscientes de los estados psicológicos que viven.

**Pregunta 2:** De entre las palabras siguientes, identifique, aquella que se refiere a la inteligencia emocional.

Tabulación

Tabla No 2

No	INDICADORES	f	%
1	La intuición	12	7.4%
2	La disposición para confiar en los demás	14	8.6%
3	La manera de hacer las cosas	28	17.3%
4	La capacidad para encontrar solución a situaciones difíciles	78	48.1%
5	La satisfacción por la tarea cumplidas	30	18.5%
TOTAL		162	100%

### Interpretación

Los estudiantes encuestados coinciden en un 48% que la inteligencia emocional tienen que ver con la capacidad para desenvolverse en situaciones difíciles, el 18% indican que la inteligencia emocional tienen que ver con la satisfacción de las tareas cumplidas, el 17.3% considera que la inteligencia emocional se refiere a la manera de hacer la cosas. Los indicadores restantes alcanzan un 16% que en todo caso se refiere a la inteligencia emocional.

Se deduce que los estudiantes conocen los estados psicológicos conocidos como inteligencia emocional, lo cual facilita un desenvolvimiento consciente en diferentes situaciones tanto en el colegio como fuera de él.



**Pregunta 3:** Usted se considera una persona nervioso/a cuando:

Tabulación

Tabla No 3

No	INDICADORES	f	%
1	Doy la lección oral	77	47.5%
2	Rindo una prueba escrita	1	0.6%
3	Rindo un examen	32	19.8%
4	No digo la verdad	39	24.1%
5	No me pongo nervioso ante ninguna cosa	13	8%
TOTAL		162	100%

### Interpretación

Los porcentajes indican que un 47.5% de encuestados se pone nervioso cuando dan lecciones orales, el 24.1% cuando no dicen la verdad, ósea mienten, el 19.8% se ponen nerviosos cuando rinden un examen, el 8% indican que no se ponen nerviosos ante ninguna cosa.

Podemos notar que el nerviosismo juega una mala pasada en los estudiantes que lo experimentan, y a la vez es un indicador de la importancia del control las emociones ya que de está manera se pueda neutralizar los estados de ansiedad, y los estallidos temperamentales.

**Pregunta 4:** Ante una situación conflictiva usted reacciona:

Tabulación

Tabla No 4

No	INDICADORES	f	%
1	En forma violenta-agresiva	40	24.7%
2	En forma pasiva	74	45.7%
3	Se resigna ante una situación desagradable así afecte a su persona.	14	8.6%
4	Le suelen temblar las manos	2	1.2%
5	Se pone en una actitud asustada, y nerviosa	25	15.4%
6	Llora con facilidad	7	4.3%
<b>TOTAL</b>		<b>162</b>	<b>100%</b>

**Interpretación**

El 45.7% de los estudiante señala que ante una situación conflictiva reacciona en forma pasiva, el 24.7% en forma violenta-agresiva, un 15.4% se pone en una actitud asustada, y nerviosa, mientras que un 14.1% se resigna ante una situación desagradable así afecte a su persona, le suelen temblar las manos, llora con facilidad.

Con respecto a está temática el mayor porcentaje de estudiantes coinciden que reaccionan de forma pasiva, de hecho es posible intuir que experimentar emociones positivas es siempre algo agradable y placentero a corto plazo, además, tendría otros efectos beneficiosos más duraderos, en la medida en la que ello prepara a los individuos para tiempos futuros más duros (Fredrickson, 1998, 2001).

**Pregunta 5:** De los enunciados siguientes, identifique los problemas familiares que le causan angustia:

Tabulación

Tabla No 5

No	INDICADORES	f	%
1	Necesidad de afecto y comprensión	39	24.1%
2	Conflictos entre los padres	25	15.4%
3	Rechazo de los padres	4	2.5%
4	Falta de confianza de los padres	43	26.5%
5	Falta de recursos económicos	20	12.3%
6	Falta de trabajo del padre o de la madre	9	5.6%
7	Ninguno	22	13.6%
<b>TOTAL</b>		162	100%

### Interpretación

Se observa que el 26.5% de los estudiantes consideran que los problemas familiares que causan angustia es la falta de confianza, un 24.1% la necesidad de afecto y comprensión, un 15.4% presenta conflictos entre los padres, un 13.6% manifiesta no tener ningún problema, un 12.3% indican la falta de recursos económicos, un 8.1 % señala que el rechazo de los padres y la falta de trabajo del padre o de la madre causan mayor angustia.

Aquí podemos darnos cuenta que las respuestas inciden en la necesidad de afecto, comprensión y sobretodo la confianza que requieren los estudiantes, en este sentido la relación existente entre adolescentes con familias de rasgos disfuncionales revela la importancia de la comunicación entre padres-hijos, lo que corresponde con los resultados de nuestro estudio.

**Pregunta 6:** A usted personalmente, los problemas que le preocupan son:

Tabulación

Tabla No 6

No	INDICADORES	f	%
1	Relaciones con los padres	23	14.2%
2	Relaciones con los hermanos	15	9.3%
3	Se siente inferior a otros compañeros	12	7.4%
4	Problemas con los amigos	13	8%
5	Bajo rendimiento escolar	58	35.8%
6	Su salud corporal	6	3.7%
7	Ninguno	35	21.6%
<b>TOTAL</b>		162	100%

### Interpretación

Referente a los problemas que más preocupan a los encuestados, se observa que el 35.8% de los estudiantes le preocupa el bajo rendimiento, el 21.6% piensan que no tienen ningún problema, el 14.2% le preocupan las relaciones con los padres. Los indicadores restantes alcanzan un 28.4% señalan que las relaciones con los hermanos, se siente inferior a otros compañeros, problemas con los amigos, su salud corporal son los problemas que más les preocupa.

Estos resultados demuestran que la problemática del bajo rendimiento académico de los estudiantes, ya que entre los distintos factores que intervienen en los estudios y el aprendizaje, se encuentra el factor emocional, que puede obrar a favor del proceso educativo (equilibrio emocional) o en contra (desequilibrio emocional).

**Pregunta 7:** Piensa usted que su manera habitual (diaria) de ser es:

Tabulación

Tabla No 7

No	INDICADORES	f	%
1	Alegre	50	30.9%
2	Aburrido/a	10	6.2%
3	Triste	3	1.9%
4	Animoso/a	23	14.2%
5	Nervioso/a	5	3%
6	Con sensación de miedo	1	0.6%
7	Tranquilo	57	35.2%
8	Contento/a	13	8%
<b>TOTAL</b>		162	100%

**Interpretación**

Del total de estudiantes encuestados el 35.2% coinciden que su manera habitual de ser es tranquilo/a, un 30.9% indica que es alegre, un 14.2% manifiesta ser animoso/a, frente a un 19.7% indica ser aburrido, triste, nervioso, con sensación de miedo.

Se deduce que los estudiantes se consideran personas tranquilos/as, alegres, animosos, por ende es fundamental fortalecer las emociones positivas y de esta manera conseguir o mantener un estado de ánimo positivo.

**Pregunta 8:** Piensa usted que sus padres le brindan el suficiente cariño

Tabulación

Tabla No 8

No	INDICADORES	f	%
1	SI	90	55.5%
2	NO	4	2.5%
3	A VECES	33	20.4%
4	SON INDIFERENTES	15	9.3%
5	SOLO MI MADRE	18	11.1%
6	SOLO MI PADRE	2	1.2%
<b>TOTAL</b>		162	100%

**Interpretación**

Del grupo de estudiantes que se ha tomado como población se determina que los padres brindan el suficiente cariño un 55.5% expresa que si, un 20.4% a veces son cariñosos, un 11.1% se refiere a que solo su madre, un 9.3% señala que son indiferentes, un 3.8% manifiestan que no son cariñoso o tal caso solo su padre.

Los datos revelan que si existe cariño de los padres hacia los hijos, es decir la clave consiste en que ambos progenitores en su relación afectiva participen juntos en las actividades de la crianza de su hijo, cuya unión proporcionará al adolescente un hecho sólido, ejerciendo una influencia estructurante sobre su personalidad, sobre su conducta y sobre el aprendizaje del amor.

**Pregunta 9:** Usted es cariñoso con sus padres

Tabulación

Tabla No 9

No	INDICADORES	f	%
1	SIEMPRE	73	45%
2	CASI SIEMPRE	39	24.1%
3	A VECES	46	28.4%
4	NO SOY CARIÑOSO	4	2.5%
<b>TOTAL</b>		162	100%

**Interpretación**

Del total de investigados, se observa que el 45% sostiene que siempre los hijos son cariñosos con sus padres, un 28.4% manifiesta que a veces es cariñoso con sus padres, un 24.1% indica que casi siempre es cariñoso, mientras que 2.5% no es cariñoso con sus padres.

En conclusión, es importante fortalecer las relaciones afectivas, porque la familia es la encargada de brindar la seguridad, confianza, amor, cariño, aceptación y sentido de pertenencia a su grupo, con todos sus valores y creencias. Padres que puedan dialogar, que permitan el disenso y que a su vez puedan escuchar a sus hijos dándoles amor, cariño, y sobre todo la seguridad y confianza.

**Pregunta 10:** Indique las variaciones de su carácter durante el día:

Tabulación

Tabla No 10

No	INDICADORES	f	%
1	Tiene tristeza	13	8%
2	Tiene dificultades en conseguir satisfacción	3	1.9%
3	No se interesa por nada	8	4.9%
4	Tiene momentos de intensa alegría	50	30.9%
5	Dificultad en iniciar y concluir una tarea	19	11.7%
6	Se enoja cuando algo no le sale bien	37	22.8%
7	Se quiere usted mismo	32	19.8%
<b>TOTAL</b>		162	100%

### Interpretación

En la respuesta a esta pregunta hay una variedad de criterios de los cuales el 30.9% señalan que las variaciones de su carácter durante el día tiene momentos de intensa alegría, un 22.8% se enoja cuando algo no le sale bien, un 19.8% se quiere a si mismo, un 11.7% presenta dificultad en iniciar y concluir una tarea. Los indicadores restantes alcanzan un 14.8% manifiestan tener tristeza, no se interesa por nada, tiene dificultades en conseguir satisfacción.

Se observa que los estudiantes encuestados presentan momentos de intensa alegría, pero un buen porcentaje de estudiantes respondieron que se enoja cuando algo no le sale bien. Por lo tanto, con la misma facilidad que pueden experimentar emociones, actitudes positivas ante la vida, también pueden provocar emociones negativas.



## **Análisis e interpretación de los resultados de las encuestas aplicadas a los Padres de familia.**

**Pregunta 1:** Ha escuchado hablar acerca de las emociones

Tabulación

Tabla No 1

<b>No</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
1	Mucho	48	29.6%
2	Algo	69	42.6%
3	Poco	29	17.9%
4	Nada	16	9.9%
TOTAL		162	100%

### **Interpretación**

Del total de padres de familia investigados, se observó que el 42.6% indican que algo han escuchado hablar acerca de las emociones, el 29.6% manifiesta que si tienen un buen conocimiento acerca de las emociones, el 17.9% sabe poco acerca de las emociones, el 9.9% no ha escuchado hablar acerca de las emociones.

Estos resultados demuestran que los padres de familia tienen un moderado conocimiento acerca de las emociones, lo que significa que los padres conocen poco o no tienen tiempo, para interpretar los estados amínicos de sus hijos, es decir los padres no logran utilizar los momentos emocionales como una oportunidad para acercarse a su hijo o hija.

**Pregunta 2:** Qué reacciones son más frecuentes en su hijo cuando existen problemas en el hogar

Tabulación

Tabla No 2

No	INDICADORES	f	%
1	Depresión y miedo	34	20.9%
2	Sensación de culpa	22	13.6%
3	Indiferencia	48	29.6%
4	Inseguridad	38	23.5%
5	Culpar a su esposo/a	8	4.9%
6	Ninguno	12	7.4%
TOTAL		162	100%

### Interpretación

Los padres de familia encuestados coinciden en un 29.6% que las reacciones más frecuentes en su hijo cuando existen problemas en el hogar tienen que ver con la indiferencia, el 23.5% presentan inseguridad, el 20.9% considera que tienen depresión y miedo, un 13.6% manifiesta que tiene sensación de culpa, un 12.3% indica que culpa a su esposo/a, y también mencionan no tener ningún problema.

Con los datos expuestos se deduce que los padres han notado en sus hijos reacciones de indiferencia, inseguridad, conocidos como inestabilidad emocional, lo cual se caracteriza por una variación en los sentimientos y los estados emotivos, como por los altibajos del ánimo, sin motivo o por causas insignificantes.

**Pregunta 3:** Piensa usted que su hijo estaría bien emocionalmente cuando:

Tabulación

Tabla 3

No	INDICADORES	f	%
1	Conquista amistades	19	11.7%
2	Trabaja en grupo	20	12.3%
3	Tiene el cariño de sus padres	83	51.2%
4	Respeto a los demás	20	12.3%
5	Hace las cosas en base a objetivos	15	9.3%
6	No sé	5	3.15%
TOTAL		162	100%

### Interpretación

Del grupo de padres de familia encuestados, el 51.2% indica que su hijo está bien emocionalmente cuando tiene el cariño de sus padres, el 12.3% de los padres coinciden que su hijo está bien cuando trabaja en grupo, con el mismo porcentaje consideran cuando respeta a los demás, el 11.7% indica cuando conquista amistades, un 12.5% manifiestan que está bien cuando hace las cosas en base a objetivos y también desconocen.

Los datos antes mencionados revelan que el 51.2% de los padres de familia investigados están conscientes que el cariño de los padres es fundamental considerando que la familia es "la organización social más elemental"... "es en el seno de ésta en donde se establecen las primeras relaciones de aprendizaje social, se conforman las pautas de comportamiento y se inicia el desarrollo de la personalidad del hijo". (Adell, 2002).

**Pregunta 4:** Considera que la buena comunicación ayudaría a desarrollar y a encausar los sentimientos de padres e hijos.

Tabulación

Tabla No 4

No	INDICADORES	f	%
1	SI	110	67.9%
2	NO	14	8.6%
3	TAL VEZ	28	17.3%
4	A VECES	10	6.2%
TOTAL		162	100%

### Interpretación

Los padres de familia encuestados responden que la buena comunicación ayudaría a desarrollar y a encausar los sentimientos de padres e hijos, un 67.9% manifiesta que si, un 17.3% responde que tal vez, un 8.6% indica que no ayudaría, un porcentaje del 6.2% considera que a veces.

Los datos expuestos ponen de manifiesto en un alto porcentaje que la buena comunicación es un puente de doble vía que conecta los sentimientos de padres e hijos, lo que demuestra un buen nivel de conciencia bueno por parte de los padres, ya que la familia es la primera escuela donde aprendemos cómo comunicarnos. La forma como aprendemos a comunicarnos en nuestra familia determinará cómo nos comunicamos con los demás.

**Pregunta 5:** Qué tiempo dedica usted a estar con su hijo/a durante el día.

Tabulación

Tabla No 5

No	INDICADORES	f	%
1	1 hora	38	23.4%
2	2 horas	30	18.3%
3	3 horas	17	10.8%
4	4 o más	67	41.3%
5	No dispongo de tiempo	10	6.2%
TOTAL		162	100%

### Interpretación

El 41.3% de los padres de familia afirman que el tiempo que dedican a estar con su hijo/a es de cuatro horas, un 23.4% coinciden que dedican una hora, un 18.3% indican que dos horas, un 10.8% responden que tres horas, un 6.2% señalan que no disponen de tiempo.

Los presentes datos en su mayoría reflejan que un 41.3% de los padres dedican un tiempo considerable al día a estar con sus hijos, esto demuestra que los padres deben preocuparse más por estar con sus hijos, ya que los hijos necesitan sentir que sus padres son asequibles; esto significa estar dispuestos a tener tiempo para ellos.

**Pregunta 6:** Piensa usted que la buena comunicación ayudaría a su hijo a

Tabulación

Tabla no 6

No	INDICADORES	f	%
1	Hacerle sentir importante	32	19.8%
2	Conocer sus necesidades	28	17.3%
3	Comprender sus sentimientos	39	24%
4	Prepararse para el futuro	45	27.8%
5	Desarrollar el amor	18	11.1%
6	No sé	--	--
TOTAL		162	100%

**Interpretación**

Un 27.8% de los padres de familia indican que la buena comunicación ayudaría a su hijo/a a prepararse para el futuro, un 24% de los encuestados responden que ayudaría a comprender sus sentimientos, un 19.8% manifiesta que ayudaría a hacerle sentir importante, un 17.3% señala conocer sus necesidades, un 11.1% de los encuestados responden que permite desarrollar el amor.

Estos datos demuestran la importancia de la buena comunicación ya que esta nos sirve para establecer contacto con las personas, para dar o recibir información, para expresar o comprender lo que pensamos, para transmitir nuestros sentimientos, comunicar algún pensamiento, idea, experiencia, o información con el otro y unirnos y vincularnos por el afecto.

**Pregunta 7:** En su hogar que tipo de problemas son los que más le preocupan?

Tabulación

Tabla No 7

No	INDICADORES	F	%
1	Falta de trabajo	26	16%
2	Falta de dialogo entre los esposos	32	19.8%
3	Conflictos afectivos entre hijos y padres	29	17.9%
4	Situación Económica	34	21%
5	Problemas entre amigos	19	11.7%
6	Ninguno	22	13.6%
TOTAL		162	100%

### Interpretación

Del total de padres de familia investigados el 21% responden que los problemas que más le preocupan en su hogar es la situación económica, un porcentaje de 19.8% responden la falta de diálogo entre los esposos, un 17.9% indica que los conflictos afectivos entre hijos y padres, un 16% señala que la falta de trabajo, un 13.6% considera que no le preocupa ningún problema, un 11.7% manifiestan que le preocupan son los problemas entre amigos.

Los datos muestran que la situación económica es una causa de preocupación en el hogar, resultados que por sí solos han provocado intranquilidad, además un aspecto que preocupa es la falta de diálogo entre los esposos, conflictos afectivos entre hijos y padres, entonces es posible afirmar que las condiciones afectivas y económicas actuales pueden garantizar o no la presencia de niños, jóvenes y adultos –hombres y mujeres- mentalmente sanos, emocionalmente equilibrados, seguros y satisfechos con la vida.

**Pregunta 8:** Ha observado en su hijo/a algunas alteraciones del ánimo como los siguientes

Tabulación

Tabla No 8

No	INDICADORES	f	%
1	Tristeza	23	14.2%
2	Falta de interés por hacer las cosas	44	27.2%
3	Falta de constancia en cumplir una tarea	29	17.9%
4	Baja tolerancia a las frustraciones	11	6.8%
5	Dependencia afectiva	13	8%
6	Baja autoestima, y desconfianza en los demás	16	9.9%
7	Ninguno	26	16%
TOTAL		162	100%

### Interpretación

Un porcentaje de 27.2% de los padres de familia encuestados contestan que ha observado en su hijo/a algunas alteraciones del ánimo como la falta de interés por hacer las cosas, un 17.9% señala la falta de constancia en cumplir una tarea, un 16% no ha observado ninguna alteración del ánimo, un 14.2% coincide que presenta tristeza, mientras que los indicadores restantes dan un porcentaje de 24.7% que se refiere a la baja tolerancia a las frustraciones, dependencia afectiva, baja autoestima, y desconfianza en los demás.

Estos datos reflejan que entre las alteraciones del ánimo más frecuentes está la falta de interés por hacer las cosas, y falta de constancia en cumplir una tarea, lo cual es un indicador que se necesita motivación ya que se sabe que los estudiantes motivados cooperan más, la persona motivada sobrepasará a la persona sin motivación en el desempeño y resultado.



**Pregunta 9:** Cuando experimenta una agresión o discusión fuerte en su hogar Usted:

Tabulación

Tabla No 9

No	INDICADORES	f	%
1	No logra controlarse	13	8%
2	Siente la necesidad de agredir	7	4.3%
3	Permanece pensando en los problemas del hogar	50	30.9%
4	Abandona su casa	5	3.1%
5	Se deprime	31	19.1%
6	Corta la comunicación	27	16.7%
7	Ninguno	29	17.9%
TOTAL		162	100%

### Interpretación

El 30.9% de los encuestados afirman que cuando experimenta una agresión o discusión fuerte en su hogar permanece pensando en los problemas del hogar, un 19.1% se deprime, un 17.9% de los padres de familia no experimenta ninguno de los indicadores, un 16.7% manifiesta que corta la comunicación, un porcentaje de 15.4% no logra controlarse, siente la necesidad de agredir, abandona su casa.

Los datos expuestos ponen de manifiesto que en un alto porcentaje los padres de familia permanecen pensando en los problemas del hogar, y también se deprime, por tanto según (Seguel, Venegas, y Salamanca, 2000) las influencias dentro de la familia no son unidireccionales sino que son una red donde todos los integrantes de la familia influyen sobre los otros integrantes, y estos a su vez podrían cultivar sentimientos de angustia, ansiedad o miedo, y les es difícil desarrollar recursos para enfrentar las dificultades en su vida.

**Pregunta 10:** Sí todo estaría bien en su hogar usted aspiraría a que su hijo tenga:

Tabulación

Tabla No 10

No	INDICADORES	f	%
1	Seguridad y bienestar personal	46	28.4%
2	Buen rendimiento escolar	29	17.9%
3	Menos preocupaciones por los problemas estudiantiles y del hogar	18	11.1%
4	Amor maternal y paternal	23	14.2%
5	Éxito en los estudios	37	22.8%
6	Otros	9	5.6%
TOTAL		162	100%

### Interpretación

Un porcentaje de 28.4% de los padres de familia encuestados contestan que sí todo estaría bien en su hogar usted aspiraría a que su hijo tenga seguridad y bienestar personal, un porcentaje de 22.8% contestan éxito en los estudios, un 17.9% señalan buen rendimiento escolar, 14.2% indican amor maternal y paternal, un 11.1% coinciden menos preocupaciones por problemas estudiantiles y del hogar, y un 5.6% manifiestan tener otros factores.

Estos datos ponen de relieve en buena medida que los padres aspirarían a que sus hijos tengan seguridad y bienestar personal, sí todo estaría bien en su hogar ya que esto les permitirá tener mejores habilidades para manejar las emociones y controlas en las situaciones difíciles que se presenten en el diario vivir, otro aspecto que señalan los padres de familia es el éxito en los estudios, es por esta razón se debe tomar en cuenta cómo le estamos educando en otras facetas de su personalidad, no solamente en los estudios.

## **Análisis e Interpretación de los resultados de las encuestas aplicadas a los Docentes.**

**Pregunta 1:** Sus conocimientos acerca de las emociones son:

Tabulación

Tabla No 1

<b>No</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
1	Muy buenas	1	12.5%
2	Buenas	5	62.5%
3	Regulares	2	25%
4	Escasa	--	--
5	No sé	--	--
<b>TOTAL</b>		<b>8</b>	<b>100%</b>

### **Interpretación**

De los profesores-as encuestados contestan que los conocimientos acerca de las emociones son, buenas lo que equivale a un porcentaje de 62.5%, un 25% manifiesta que son regulares, un 12.5% indica que son muy buenas

Estos resultados demuestran que los profesores tienen un nivel de conocimiento bueno acerca de las emociones, lo que significa que están preparados para abordar el tema de la inteligencia emocional.

**Pregunta 2:** De las palabras que a continuación se indican, señale la que corresponde a la emoción

Tabulación

Tabla No 2

No	INDICADORES	F	%
1	Motivación	5	62.5%
2	Aprendizaje	1	12.5%
3	Nervios	1	12.5%
4	Amor	1	12.5%
5	Cuerpo humano	--	--
6	Ninguno	--	--
TOTAL		8	100%

### Interpretación

Un 62.5% de los encuestados indican que las palabras que corresponde a la emoción es la motivación, un 12.5% coincide que es aprendizaje, nervios, amor.

Con los datos expuestos se deduce que un significativo número de profesores-as consideran la motivación como una emoción, lo que equivale al 65%.

**Pregunta 3:** Qué aspectos se debe tomar en cuenta para desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes?

Tabulación

Tabla No 3

No	INDICADORES	F	%
1	Manifestaciones conductuales	1	12.5%
2	La salud corporal y mental	5	62.5%
3	La seguridad del hogar	2	25%
4	El buen trato en el centro educativo	--	--
5	Desconozco	--	--
TOTAL		8	100%

### Interpretación

Del total de los investigados, se observa que el 62.5% indican que los aspectos que se debe tomar en cuenta para desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes, es la salud corporal y mental, el 25% indica que la seguridad del hogar, el 12.5% manifiesta que las manifestaciones conductuales, se deben tomar en cuenta para desarrollar la inteligencia emocional.

Los profesores consideran que la salud corporal y mental, así como la seguridad en el hogar constituye los pilares fundamentales para desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes.

**Pregunta 4:** Qué hacer para proporcionar a los estudiantes un adecuado modelo de control emocional?

Tabulación

Tabla No 4

No	INDICADORES	F	%
1	Metodología interactiva	1	12.5%
2	Buena comunicación en el hogar y el colegio	5	62.5%
3	Desarrollar la afectividad	2	25%
4	Enseñanza y práctica de valores	--	--
5	Enseñarle a plantearse objetivos	--	--
6	Desconozco	--	--
TOTAL		8	100%

### Interpretación

Un 62.5% de los maestros-as consideran que para proporcionar a los estudiantes un adecuado modelo de control emocional se requiere una buena comunicación en el hogar y el colegio, un 25% consideran que es importante desarrollar la afectividad, un 12.5% coinciden que una metodología interactiva es fundamental para un adecuado control emocional.

Por medio de estos datos sumamente altos, hace notar que los docentes coinciden que la buena comunicación en el hogar y el colegio permite desarrollar competencias emocionales, y a la vez brinda condiciones para relacionarse positivamente y mejor con los estudiantes.

**Pregunta 5:** ¿Quiénes son las personas que más inciden en el desarrollo emocional de sus estudiantes?

Tabulación

Tabla No 5

No	INDICADORES	F	%
1	Profesor	1	12.5%
2	Padres	5	62.5%
3	Uno mismo	--	--
4	El entorno	2	25%
5	La inteligencia	--	--
6	Todos	--	--
7	Desconozco	--	--
TOTAL		8	100%

### Interpretación

El 62.5% de los encuestados consideran que quiénes inciden en el desarrollo emocional de los estudiantes son los padres, un 25% indica que el entorno, un porcentaje de 12.5% manifiestan los profesores.

Estos datos revelan en un alto porcentaje que los profesores consideran que los padres son los primeros educadores que inciden en el desarrollo emocional, por ende el papel de la familia es determinante en el desarrollo de la personalidad, que se verá reflejada en una personalidad equilibrada, generosa, con espíritu de superación.

**Pregunta 6:** ¿Considera usted que el comportamiento emocional afecta al rendimiento académico de sus estudiantes?

Tabulación

Tabla No 6

No	INDICADORES	F	%
1	SIEMPRE	6	75%
2	A VECES	2	25%
3	TAL VEZ	--	--
4	NO SE	--	--
TOTAL		8	100%

### Interpretación

En la respuesta a esta pregunta los profesores señalan que el comportamiento emocional afecta al rendimiento académico de sus estudiantes, un 75% de los profesores responde que siempre, un 25% manifiesta que a veces.

Se deduce que los profesores están conscientes que el comportamiento emocional si afecta al rendimiento académico, ya que éste puede ser un obstáculo para el buen desenvolvimiento de los estudiantes dentro del aula como fuera de él.



**Pregunta 7:** ¿Sabe reconocer oportunamente los problemas emocionales que afectan a los estudiantes?

Tabulación

Tabla No 7

No	INDICADORES	F	%
1	SIEMPRE	4	50%
2	A VECES	4	50%
3	RARA VEZ	--	--
4	NO SE	--	--
5	NECESITO CAPACITACIÓN	--	--
TOTAL		8	100%

### Interpretación

Los profesores encuestados coinciden en que saben reconocer oportunamente los problemas emocionales que afectan a los estudiantes, un porcentaje de 50% indica que siempre, igualmente un 50% también coinciden que a veces saben reconocer los problemas emocionales.

Aquí podemos darnos cuenta que los profesores en su gran mayoría saben reconocer siempre o casi siempre los problemas emocionales que afectan a los estudiantes.

**Pregunta 8:** ¿Aplica algún tipo de estrategia que permita manejar las emociones de ansiedad, miedo, ira, u otras durante el proceso de aprendizaje?

Tabulación

Tabla No 8

No	INDICADORES	F	%
1	SIEMPRE	2	25%
2	A VECES	6	75%
3	TAL VEZ	--	--
4	NO SE	--	--
5	DESCONOZCO	--	--
TOTAL		8	100%

### Interpretación

Un 75% de maestros afirman que a veces aplica algún tipo de estrategia que permita manejar las emociones de ansiedad, miedo, ira, u otras durante el proceso de aprendizaje, un 25% responden que siempre aplican algún tipo de estrategia.

Estos datos revelan en un porcentaje elevado que a veces aplica algún tipo de estrategia en el aula, lo que demuestra un moderado nivel de interés por parte de los maestros.

**Pregunta 9:** ¿Estima usted que las instituciones educativas, están preparadas para abordar el tema inteligencia emocional con pertinencia?

Tabulación

Tabla No 9

No	INDICADORES	F	%
1	SI	1	12.5%
2	NO	3	37.5%
3	TAL VEZ	3	37.5%
4	DESCONOZCO	1	12.5%
TOTAL		8	100%

### Interpretación

Los profesores estiman que las instituciones educativas, están preparadas para abordar el tema inteligencia emocional con pertinencia un 37.5% manifiesta que no, con el mismo porcentaje indican que tal vez las instituciones educativas están preparadas para abordar el tema inteligencia emocional, un 12.5% indican que si y también manifiestan desconocer.

Con los actuales datos podemos deducir que los maestros no está claro reconocer que las instituciones educativas están preparadas para abordar la inteligencia emocional con pertinencia o en tal caso señalan que tal vez, lo que significa que el tema inteligencia emocional debe tomarse en cuenta en los procesos educativos para lograr un desarrollo integral.

**Pregunta 10:** Cómo debería ser el trabajo escolar considerando el tema de las emociones durante el proceso educativo?

Tabulación

Tabla No 10

No	INDICADORES	f	%
1	Mediante ejercicios de relajación o dinámicas	3	37.5%
2	A través del juego y la mímica	2	25%
3	Mediante charlas de motivación	--	--
4	Utilizando ilustraciones	--	--
5	Buenas relaciones entre profesor-estudiante	3	37.5%
6	Aprovechar el recurso de la música		
7	Una educación personalizada	--	--
8	Considerando las diferencias individuales	--	--
9	Desconozco	--	--
TOTAL		8	100%

### Interpretación

Un 37.5% de los profesores-as contestan que el trabajo escolar considerando el tema de las emociones durante el proceso educativo debería ser mediante ejercicios de relajación o dinámicas, con un mismo porcentaje de 37.5% sostiene que por medio de las buenas relaciones entre profesor-estudiante, un 25% indica que a través del juego y la mímica.

Los datos expuestos coinciden en que mediante ejercicios de relajación o dinámicas, las buenas relaciones entre profesor-estudiante, son algunas de las alternativas que conducen a facilitar la formación integral de los estudiantes.

## **CAPITULO V**

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

#### **5.1 CONCLUSIONES**

- ✓ La actitud y la afectividad positiva de los padres proporciona estabilidad emocional y seguridad personal a los hijos.
- ✓ La formación afectiva es de mucha importancia para conseguir armonía familiar y buen rendimiento escolar de los hijos.
- ✓ El desarrollo de habilidades de conocimiento de sí mismo y autonomía personal son condiciones para alcanzar el éxito en los estudiantes.
- ✓ Una buena organización familiar depende de las excelentes relaciones humanas entre sus miembros.
- ✓ Los problemas que se presentan en las relaciones afectivas en el hogar perjudican el buen desenvolvimiento del estudiante dentro y fuera del aula.
- ✓ Una buena comunicación en el hogar y el colegio es un modelo de control emocional de los estudiantes.

## 5.2 RECOMENDACIONES

- ✓ Los estudiantes, padres y maestros deben potenciar sus relaciones afectivas para desarrollar actitudes que favorezcan la armonía y buena comunicación de manera permanente.
- ✓ Los padres de familia deben mantener un clima de confianza que permita a los hijos expresar sus ideales, problemas y alegrías.
- ✓ Los padres y maestros deben procurar el autoconocimiento del educando y sustentar un buen desempeño estudiantil tendiente a culminar sus estudios con éxito.
- ✓ Los padres deben mejorar sus relaciones humanas con los miembros de la familia como una condición para mantener el hogar y la salud mental de sus miembros.
- ✓ Los educadores deben atender el desarrollo afectivo y emocional de los estudiantes que orienten a su desarrollo del proyecto de vida.
- ✓ Las autoridades de la Institución deben organizar talleres de trabajo con profesores, padres de familia y alumnos para encontrar pautas de coincidencia para contribuir al desarrollo afectivo y emocional de los escolares.

## **CAPITULO VI**

### **PROPUESTA ALTERNATIVA**

#### **6.1 TITULO:**

“GUÍA DE CAPACITACIÓN SOBRE LOS ESTADOS EMOCIONALES DIRIGIDO A ESTUDIANTES DE LOS OCTAVOS Y NOVENOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO UNIVERSITARIO “UTN”

#### **6.2 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA**

En esta sociedad cada vez más compleja, diversa y en permanente cambio, somos conscientes de que la educación no se reduce a la mera adquisición de conocimientos, sino que abarca también el desarrollo de la inteligencia emocional y social, auténticos pilares del crecimiento y bienestar personal.

El propósito de esta guía de capacitación es potenciar una formación integral en esta etapa evolutiva tan difícil, así como decisiva en la consolidación de valores, actitudes y conductas que contribuyan al desarrollo de un autoconocimiento y autocontrol emocional, que les ayude a afrontar los conflictos como una oportunidad de crecimiento y a consolidar un enfoque positivo del aprendizaje que potencie una adecuada autoestima y automotivación que impulse un desarrollo emocional, intelectual y social de todo el alumnado.

Considerando que en nuestro medio las instituciones educativas en su gran mayoría, no están preparadas en la educación emocional, el presente trabajo será de gran ayuda para mejorar y fortalecer el factor emocional de los estudiantes.

Ésta propuesta es factible, preparada y diseñada para brindar a los estudiantes una guía completa de capacitación para un mejor control y manejo inteligente de las emociones que permitan reforzar la comunicación y afectividad en el hogar.

Es posible de llevar a cabo esta propuesta se cuenta con información suficiente, se posee los recursos logísticos, económicos, el conocimiento, la capacidad de análisis, síntesis y conclusión para emprender este trabajo.

### **6.3 FUNDAMENTACIÓN**

- **Fundamentación Psicológica**

La fundamentación de la propuesta del diseño de una guía sobre los estados emocionales, se basa en los aportes de Goleman y Robert Plutchik, han puesto en el tema de la “inteligencia emocional” y la clasificación de las emociones como un aporte al desarrollo personal.

La tesis primordial de su libro Inteligencia emocional (1995) se resume en que necesitamos una nueva visión del estudio de la inteligencia humana más allá de los aspectos cognitivos e intelectuales que resalte la importancia del uso y gestión del mundo emocional y social para comprender el curso de la vida de las personas. Goleman afirma que



existen habilidades más importantes que la inteligencia académica a la hora de alcanzar un mayor bienestar laboral, personal, académico y social.

En efecto, según Goleman la Inteligencia Emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental etc. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social.

- **Fundamentación filosóficos**

Se toma como fundamento filosófico de la investigación la concepción desarrollo y pensamiento del ser humano a través de su historia como razón de ser de la educación, la aspiración máxima y comprender el perfeccionamiento de la adquisición de destrezas, capacidades y valores que lo identifique como ser humano en su concepción más altruista.

- **Fundamentación Pedagógico**

Desde el punto de vista pedagógico nos permite observar una muestra de la cantidad y calidad de las pautas estratégicas y metodológicas para la elaboración de un trabajo teórico – práctico donde intervienen conocimientos adquiridos y el desarrollo de habilidades emocionales para conocer los procesos emocionales básicos que subyacen al desarrollo de un adecuado equilibrio psicológico y ayudan a comprender mejor el rol mediador de ciertas variables emocionales de los alumnos y su influencia sobre su ajuste psicológico y bienestar personal. Puesto que los

componentes de la inteligencia emocional incluyen las habilidades para percibir, comprender y manejar de forma adaptativa las propias emociones.

Si queremos construir un individuo pleno y preparado para la sociedad del futuro, es necesario educar a nuestros alumnos e hijos en el mundo afectivo y emocional.

- **Fundamentación Sociológico**

Es producto del consenso de un grupo social y la fuente de éste conocimiento está en los otros (amigos, padres, maestros, etc.). Se tomará a la concepción del ser humano como eminentemente social, puesto que todas las personas necesitamos crecer en un entorno socialmente estimulante ya que el crecimiento personal, en todos los ámbitos, necesita de la posibilidad de compartir, de ser y estar con los demás (familia, amigos, compañeros de clase, etc.).

- **Fundamentación Axiológica**

Centrada en los valores y el sistema al que se integran la familia, la comunidad, construyendo la personalidad del estudiante sobre la base de valores como el amor, la responsabilidad, la solidaridad, la amistad, el respeto, que les ayudarán a tener más estabilidad en sus relaciones intrapersonales e interpersonales que ayudarán a una mejor convivencia en el medio que están inmersos.

## **6.4 OBJETIVOS**

### **General**

- Mejorar el desarrollo psicoafectivo y comunicativo de los estudiantes a través del conocimiento de la guía de capacitación sobre los estados emocionales.

### **Específicos**

- Capacitar a los estudiantes en los conceptos básicos sobre la psicoafectividad y la comunicación.
- Establecer metodología de trabajo para mejorar la estabilidad emocional de los estudiantes a través del conocimiento de la guía de capacitación.
- Propender a que los padres de familia, se interesen, por conocer la presente guía de capacitación para mejorar las relaciones psicoafectivas en el hogar.

## **6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA**

El trabajo de investigación se desarrolló en el Colegio Universitario “UTN” Anexo a la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte, de la ciudad de Ibarra con los estudiantes de los Octavos y Novenos años de Educación Básica.

## **6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA**

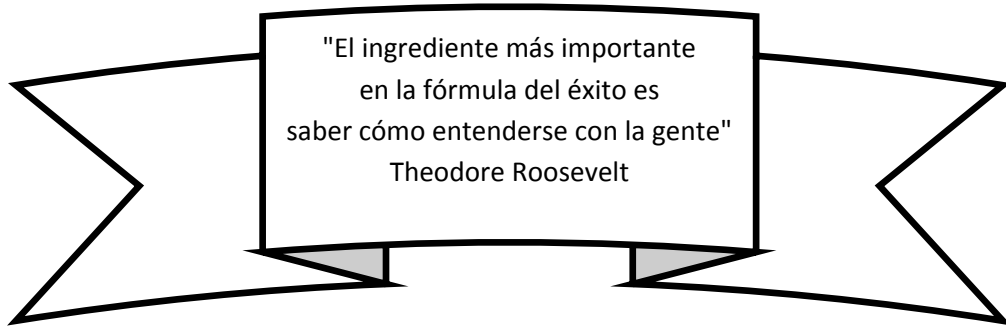
## **GUIA DE CAPACITACIÓN**



**SOBRE LOS ESTADOS EMOCIONALES**

## 6.6.1 Unidad No. 1

### ¿QUÉ ES LA PSICOAFECTIVIDAD?



#### Objetivo de la Unidad:

- ☞ Impulsar el estudio de la Psicoafectividad en los estudiantes para mejorar el conocimiento de las emociones.

#### Contenidos

- Importancia de la afectividad
- Qué son los sentimientos
- Origen de las emociones
- Qué son las pasiones

#### 6.6.1.1 IMPORTANCIA DE LA AFECTIVIDAD

La afectividad es un componente de la naturaleza humana, y por lo tanto una necesidad que según sea desarrollada, marcará el accionar del individuo, primero con la persona misma y luego en la relación con los demás. La afectividad guarda relación con el amar y sentirse amado, con sentimientos que despiertan la voluntad de comprometernos de manera particular con otras personas, con disciplinas, contenidos y valores, lo que nos lleva a encausar nuestras vidas hacia lo que estimamos adecuado. La afectividad nos ayuda a tener una autoestima que determinará la forma de

enfrentar las situaciones de nuestra vida diaria, nos ayuda a dar sentido a lo que hacemos, a encausar nuestros intereses, sobreponernos a dificultades y buscar espacios de realización dentro de la sociedad.

Entonces, la afectividad es un estado psíquico de la persona que le permite reaccionar activamente frente a los hechos, a los estímulos y a los procesos del mundo exterior, y, también frente a los estados internos dados por nuestro propio yo, los mismos que pueden ser; de agrado o desagrado, de placer o dolor, de excitación o depresión de alegría o tristeza, de admiración o desprecio, de miedo o ira, de odio o amor, de indignación o ternura, de envidia, de frustración, de celos, de venganza etc.

Quienes no experimentan acciones afectivas en sus vidas, pueden presentar falta de interés por los demás y caer en la desadaptación social, presentando conflictos y tener una autoestima inadecuada.

La afectividad juega un rol muy importante en la educación, primero en el estudiante, que muchas veces ve la relación con los profesores y grupo de pares según el grado de respeto, de estímulos o gestos afectivos que perciba en sus relaciones, lo que sin duda lo predisponen de cierta forma al trabajo y al logro de sus aprendizajes. Por otro lado están los docentes, quienes además de cumplir con sus deberes profesionales, como personas necesitan experimentar situaciones que le permitan entregar, permitir, favorecer y recibir estímulos afectivos.

### 6.6.1.2 ¿QUÉ SON LOS SENTIMIENTOS?

*“Sólo cuando conocemos el origen de nuestros sentimientos, podemos manejarlos y tomar las decisiones adecuadas, para lograr el bienestar que deseamos”*

Son los estados psíquicos de tipo afectivo de agrado o desagrado, menos explosivos que las emociones, de más larga duración, estables y de poca intensidad.

Los sentimientos son manifestaciones de mayor propiedad o característica de la especie humana. El sentimiento es el factor intelectual y consciente de una reacción afectiva.

La aparición de los sentimientos depende de las condiciones en las que vive el hombre y , sobre todo de las necesidades ligadas a las relaciones entre las gentes, como por ejemplo, la necesidad de relacionarse socialmente, de cumplir las exigencias de la sociedad, de efectuar una afectividad, de gozar del aprecio de gente, entre otras.

Según el tono afectivo que los acompañe, los sentimientos pueden ser de bondad, de dulzura, de piedad, de tristeza, de justicia, de ética, de estética, de política, de religión, etc. Toda inclinación espontánea del sujeto hacia un objeto o persona genera sentimientos.

Los sentimientos positivos generan satisfacción a las personas; sin embargo, esos sentimientos pueden deformarse y dar paso a una patología del mismo, debido a las acciones negativas de la persona sobre esos sentimientos (valores de personalidad), y se conoce con el nombre de resentimiento.

El resentimiento es una acción morbosa, lenta, silenciosa, solapada, destructora que actúa sobre los valores más nobles de la personalidad desquiciándola y transformándoles en personas predispuestas a una emoción prepotente.

El lenguaje de los sentimientos es el medio por el cual te relacionas contigo mismo y con quienes te rodean.

Cuando asumes la responsabilidad de tus sentimientos, te das cuenta que eres responsable de ti mismo además de tu actitud frente a quienes te rodean. En la comprensión de tus propios sentimientos reside la clave del dominio de ti mismo.

A medida que expresas en forma más abierta tus sentimientos, tienes menos necesidad de encontrarte amenazado ante el mundo, ya que en lugar de ocultarlos, utilizas esas experiencias como una guía para interpretar el mundo que te rodea.

*“El arte del hombre es la celebración de sus sentimientos y es su punto de mayor coherencia”*

Cuando tus sentimientos son armoniosos experimentas tu máximo nivel de conciencia. Sin sentimientos no hay existencia, no hay vida.

Sin conciencia de lo que significan tus sentimientos no hay verdadera conciencia de la vida. Los sentimientos constituyen la reacción más directa a tu percepción. El pensamiento es una forma mucho más indirecta de manejar la realidad que el sentimiento.

El pensamiento explica la herida, la justifica, la racionaliza y la pone en perspectiva. Cuanto más sincero te vuelvas, mayor energía tendrás para hacer frente a tus problemas.



Estar en contacto con tus propios sentimientos es el único medio de lograr ser abierto y libre. El único modo de llegar a ser dueño de ti mismo es a través de ti mismo.

Los sentimientos son la verdad. Lo que hagas con ellos determinará si vives en la verdad o en la mentira. El darles siempre una explicación lógica a tus sentimientos no los resuelve ni los exorciza.

Están ahí y es necesario encararlos. Culpar a otros no te quita su capacidad de herirte o herir a los demás, es más, no disminuye su intensidad. A veces, no obstante puedes reaccionar exageradamente frente a sentimientos dolorosos y elaboras defensas impenetrables que pueden apartarte de quienes más amas.

### **6.6.1.3 ORIGEN DE LAS EMOCIONES**

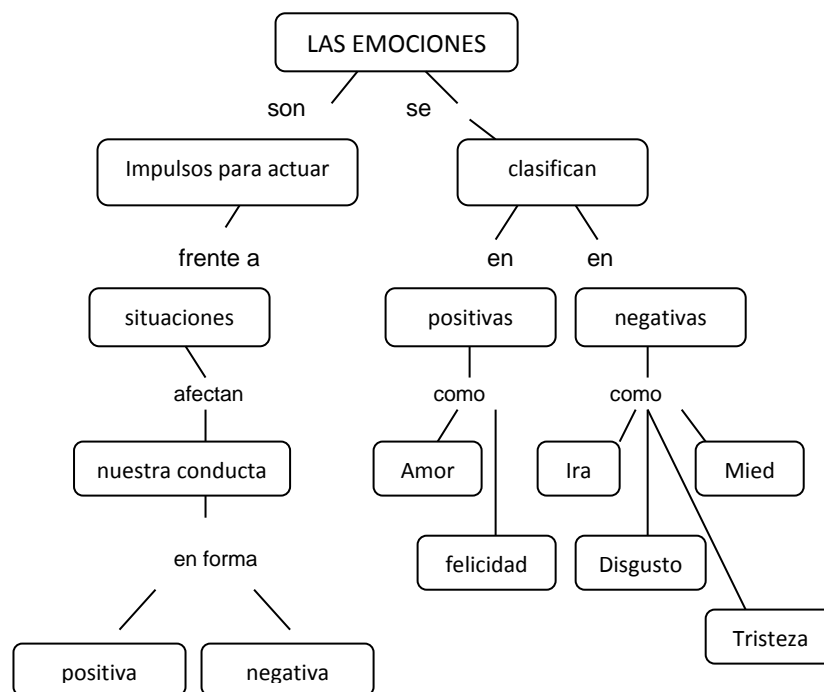
Investigaciones realizadas en el siglo veinte sobre cual es la característica principal de las personas exitosas, han dado como resultado aquellas con un mayor grado de CI (Coeficiente intelectual). Según pruebas y estudios que se están realizando para el siglo veintiuno será el CE (Coeficiente Emocional) ligado con la creatividad y la práctica.

Si consideramos esta proyección es deber de los docentes enmarcarse en el mismo contexto y empezar a trabajar con sus estudiantes el tema de inteligencia emocional.

Las emociones son estados de ánimo que se reflejan a veces como una serie de comportamientos internos y externos que pueden ser temporales o permanentes.

Este comportamiento puede ser originado por varias causas externas e internas, como respuesta orgánica a la consecución de un objetivo, de una necesidad o de una motivación.

Robert Plutchik, quien identificó y clasificó las emociones en el 1980, propuso que se experimentan 8 categorías básicas de emociones que motivan varias clases de conducta adoptiva.



#### 6.6.1.4 QUÉ SON LAS PASIONES

Las pasiones son fenómenos efectivos de larga duración que ejercen profunda influencia sobre la conducta y los procesos mentales de ideación y de la voluntad.

Las pasiones tienen la continuidad del sentimiento y la fuerza de la emoción. El sentimiento es duradero y de poca intensidad. La emoción es como un torrente que rompe el dique, es como un río que ahonda cada vez más su cauce. Manuel Kant decía: la emoción es como una borrachera que pasa, la pasión es como una locura que hunde cada vez más profundamente, como una piedra que se sumerge cada vez en el océano.

Las pasiones tienden a predominar de manera exclusiva sobre la experiencia: el hombre poseído por la pasión del juego por ejemplo; tiende a desterrar de su experiencia interna todo pensamiento que no se relacione con la pasión (piensa en el juego día y noche, vive para jugar). Cualquier otro aspecto de su vida tiende a desaparecer, incluso el amor por sus hijos, la amistad para con sus colegas, amigos o familiares. Igual cosa sucede cuando el individuo siente una pasión amorosa por una mujer o la mujer por un hombre; la pasión es como una adicción, como una idea obsesiva que lo persigue a todas partes y que perturba la estabilidad emocional.

Las pasiones son los afectos, emociones o impulsos de la sensibilidad – componentes naturales de la psicología humana–, que inclinan a obrar o a no obrar, en vista de lo que se percibe como bueno o como malo. Las principales son el amor y el odio, el deseo y el temor, la alegría, la tristeza y la cólera. La pasión fundamental es el amor, provocado por el atractivo del bien. No se ama sino el bien, real o aparente.

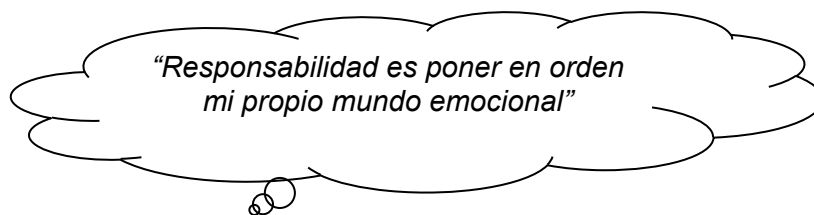
La virtud que le otorga al hombre el poder sobre sus pasiones, es la templanza.

Generalmente, las pasiones deben ser moderadas, porque sino se manifiestan con una intensidad que absorbe a todo el hombre y le impide razonar.

La templanza es la virtud cuya función es equilibrar las pasiones, para que estén presentes en la vida del hombre como energías positivas. No siempre es fácil, porque las pasiones tienen el poder de prometer y procurar placeres fáciles, intensos, inmediatos, y el hombre, en la mayoría de los casos, tiende a favorecerlas, olvidando las indicaciones de la razón.

Esto se da particularmente, con las pasiones relacionadas con la conservación de la vida personal (como el comer y el beber, que son reguladas por las virtudes de la templanza y la sobriedad), o cuando se trata de pasiones que conciernen a la vida de relación y, en particular, las conexas a la sexualidad (que deben ser moderadas por las virtudes sociales).

## **PIENSO APRENDO SORPRENDO Y ME DIVIERTO**



## SOPA DE LETRAS

En la siguiente sopa de letras debes encontrar emociones. Puedes encontrar las palabras en forma horizontal, vertical, de arriba hacia abajo, de abajo hacia arriba, de izquierda a derecha, de derecha a izquierda, diagonalmente. **Tú si puedes, ¡Adelante!**

### EMOCIONES

A	F	A	P	F	V	E	I	N	A	Q	G	F	A	F
F	C	R	Y	L	P	Ñ	Q	A	I	R	G	E	L	A
Z	W	E	D	P	A	O	M	N	X	Z	V	L	Q	S
E	W	Q	P	A	A	C	A	K	H	E	T	I	E	T
A	M	O	R	T	J	K	E	V	B	M	N	C	T	I
I	H	O	G	F	A	D	S	R	S	O	Q	I	W	D
B	P	O	C	I	U	C	Y	T	I	A	R	D	C	I
O	A	I	S	I	B	N	I	C	M	I	M	A	O	O
F	Q	A	C	D	O	G	A	O	J	C	U	D	N	A
A	I	R	U	F	G	N	A	A	N	N	C	U	F	A
F	R	T	A	E	G	S	E	V	V	E	M	K	I	A
A	H	O	I	I	A	T	I	S	E	L	F	A	A	H
E	W	A	D	V	S	A	T	A	V	O	T	R	N	C
U	E	N	U	I	Q	R	A	U	N	I	Y	P	Z	I
A	I	Q	D	F	O	Q	U	O	I	V	E	A	A	D

✓ EMOCIONES

✓ AMOR

✓ VIOLENCIA

✓ FURIA

✓ INDIGNACIÓN

✓ FASTIDIO

✓ ALEGRÍA

✓ ACEPTACIÓN

✓ CONFIANZA

✓ PLACER

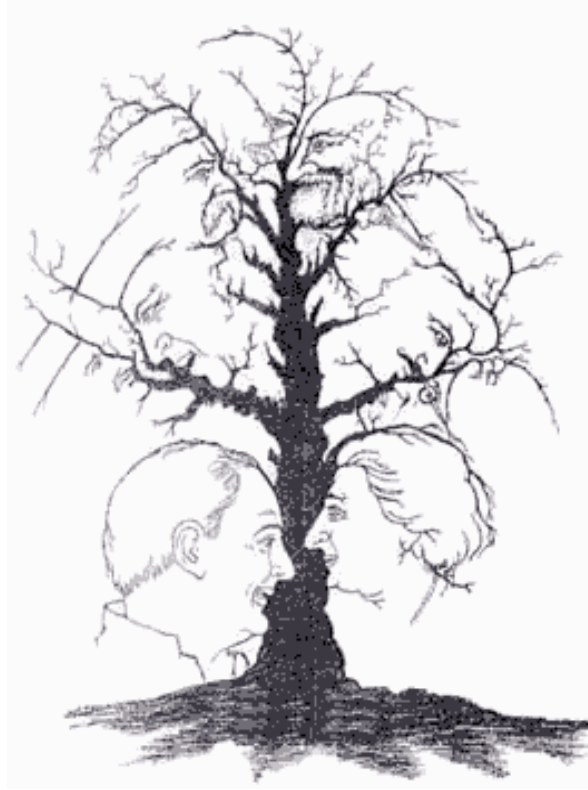
✓ FOBIA

✓ FELICIDAD

✓ ODIO

✓ DICHA

## Veo, Veo, QUE VES? # 1



Seguro que no hace falta que te expliquemos qué es un árbol genealógico a estas alturas, pero podemos mostrarte un buen ejemplo gráfico de uno de ellos. Si la pareja del dibujo mirara hacia arriba, encontraría entre las ramas a algún abuelo, tatarabuelo e incluso parientes más remotos. ¿Los ves tú también?

"Siempre daré un paso más, si ese no es suficiente daré otro y aún otro.  
En realidad un paso por vez no es muy difícil"

## Veo, Veo; QUE VES? # 2



¿Fondo negro o fondo blanco? Mira atentamente este dibujo. ¿Ves un rostro andrógino? Hay alguien más, fíjate bien. Una pista: "érase una vez un saxo a una nariz pegado...". ¿Ya? Al rostro de sexo indefinido lo acompaña un hombre tocando un saxo.

## LECTURA

# LOS CLAVOS

*Había un joven que tenía muy mal carácter. Un día su padre le dio una bolsa de clavos y le dijo que cada vez que perdiera la calma debería clavar un clavo en la cerca de atrás de la casa. El primer día el joven clavó 37 clavos en la cerca....*

*Pero poco a poco fue calmándose porque descubrió que era mucho más fácil controlar su carácter que clavar los clavos en la cerca.*

*Finalmente llegó el día cuando el muchacho no perdió la calma para nada ... y se lo dijo a su padre y entonces el papá le sugirió que por cada día que controlara su carácter debería sacar un clavo de la cerca.*

*Los días pasaron y el joven pudo finalmente decirle a su padre que ya había sacado todos los clavos de la cerca... entonces el papa llevó de la mano a su hijo a la cerca de atrás...*

*Mira hijo, has hecho bien ... pero fíjate en todos los agujeros que quedaron en la cerca ... Ya la cerca nunca será la misma de antes ... Cuando dices o haces cosas con coraje, dejas una cicatriz como este agujero en la cerca ... Es como meterle un cuchillo a alguien aunque lo vuelvas a sacar, la herida ya queda hecha ...*

*No importa cuantas veces pidas disculpas, la herida está ahí. Una herida física es igual de grave que una herida verbal... Los amigos son verdadera joyas a quienes hay que valorar... Ellos te sonríen y te animan a mejorar... Te escuchan, comparten una palabra de aliento y siempre tienen su corazón abierto para recibirte...*

*Demuéstrales a tus familiares y amigos cuanto los quieres... Construye un futuro mejor.*

### TRABAJO INDIVIDUAL

¿Qué sintió el tiempo que duró la lectura?

¿Asoció la lectura con sus emociones?

¿Sabe reconocer sus emociones ante los demás?

Luego de conocer estas interrogantes, se puede socializar sobre las emociones positivas y negativa



## CONÓCETE A TI MISMO

Lee rápidamente, elige la respuesta de forma inmediata, sin pararte a pensar.

- 1. CUAL DE ESTAS SITUACIONES PREFIERES**
  - a. Diriges un barco mercante
  - b. Ser astronauta
  - c. Jugar a los dados
- 2. VES A UNA PERSONA QUE ESTA EN PELIGRO**
  - a. La salvas con riesgo de tu vida
  - b. sospechas cuidadosamente todas las posibilidades
  - c. vas a buscar socorro
- 3. EN CASO DE JUGAR PREFIERES**
  - a. el póker
  - b. el bailar
  - c. el puzzle
- 4. CUANDO SUENA EL TELÉFONO PIENSA EN**
  - a. Una llamada del colegio
  - b. Un amigo
  - c. una desgracia
- 5. TIENES QUE CELEBRAR UNA REUNIÓN IMPORTANTE**
  - a. Te pones el traje de siempre
  - b. eliges con cuidado el traje apropiado
  - c. lo único que te precopa es el trabajo a realizar
- 6. ESTAS EN COMPAÑÍA DE UNA PERSONA DE EDAD QUE TE HABLE DE RECUERDOS DE TU PASADO**
  - a. Preguntas detalles
  - b. Te aburres
  - c. La criticas
- 7. EN GRUPO**
  - a. Te diviertes
  - b. Te aburres
  - c. Te preocupas
- 8. TE ENCUENTRAS EN DIFICULTADES**
  - a. Hablas de ellos con tus colaboradores con los amigos
  - a. Lo hablas con tu familia
  - b. no dices nada a nadie
- 9. TIENES QUE SALIR DE VIAJE**
  - a. Informas a tu familia
  - b. No dices nada
  - c. Indicas el itinerario aproximado
- 10. SI TUVIERAS QUE COMPARAR UN CUADRO PREFERIRÍAS**
  - a. Un cuadro abstracto
  - b. Un cuadro impresionista
  - c. Un cuadro figurativo tradicional

- 11. ADVIERTES QUE HA DESAPARECIDO UN OBJETO DE LA MESA DE TU DESPACHO**
- Lo busco
  - Piensas que te lo han robado
  - Te olvidas del asunto a poco rato y continúas con tus ocupaciones
- 12. TIENES TIEMPO LIBRE DURANTE UNA VISITA A UNA CIUDAD DESCONOCIDA**
- Visitas los museos
  - Consultas el plano para decidir a que lugar irás
  - Te vas al hotel a descansar.
- 13. TIENES UNA DISCUSIÓN**
- Sigues tus trece hasta que tu interlocutor se da por vencido
  - Procuras llegar a un arreglo.
  - Renuncias ante una obstinación de tu interlocutor.
- 14. DELANTE DE UNA FOTOGRAFÍA FAMILIAR ANTIGUA**
- Experimentas una fuerte emoción
  - Sonrís
  - Sientes una especie de rencor.
- 15. EN EL MOMENTO DE INICIARSE UNA REUNIÓN TE DAS CUENTA DE QUE TE HAS OLVIDADO DE TUS NOTAS.**
- Te apresuras buscarlas
  - Confías en tu memoria y en tu capacidad de improvisación
  - Renuncias a participar.
- 16. TE DESPIERTAS DE MADRUGADA**
- Te sientes ofuscado
  - Envidias a los que pueden dormir
  - Empiezas a trabajar sin abrigar emociones particulares.
- 17. PARA LLENAR TIEMPO LIBRE**
- Haces deporte
  - Vas a ver a un amigo
  - Te pones a leer.
- 18. EN UNA CRISIS ECONÓMICA**
- Consideras las posibles ventajas que puedes conseguir
  - Te preocupas por las consecuencias sociales que se pueden derivar
  - esperas los acontecimientos.
- 19. PREFIERE**
- Permanecer sólo
  - Estar en familia
  - Vivir con gente
- 20. DURANTE UNA NEVADA OBSERVAS QUE TU COCHE ES EL ÚNICO QUE FUNCIONA**
- Continuas sin preocuparte de los demás
  - Procuras montar en tu coche todas las personas que quepan
  - Dejas que suban únicamente aquellos que se adaptan a tus esquemas sociales.

## CUADRO DE RESPUESTAS

PREGUNTA	VALOR DE LAS RESPUESTAS		
	a	b	c
1	10	5	3
2	5	10	3
3	5	10	3
4	3	10	3
5	5	10	3
6	10	3	5
7	10	3	5
8	10	3	5
9	3	5	10
10	3	10	5
11	5	3	10
12	5	10	3
13	5	10	3
14	10	5	3
15	5	10	3
16	10	3	5
17	5	10	3
18	10	3	5
19	3	5	10
20	3	10	5

### RESULTADOS

PUNTUACIONES 200 A 140.- Es indudable que posee una personalidad decidida y condiciones para conseguir el éxito en la vida. Hay un gran equilibrio entre tu instinto y tu racionalidad, entre la extroversión y la introversión, entre la faceta privada y la social

PUNTUACION DE 139 A 80.- Posee las características necesarias para una buena información social, no obstante debes controlarte para impedir que tus conflictos inconscientes latentes interfieran en tus acciones.

PUNTUACION DE 79 A 60.- Necesitas tener mayor confianza en ti mismo, esto te permitirá sacar partido de tus posibilidades

## **DIMANICA**

Me gustaría que hicieras el siguiente ejercicio.

Imagínate que estás esperando a una persona.

Pasan 10, 20, 30 minutos y ni te habla por teléfono, ni llega.

Y tú, empiezas a pensar:

"Es el colmo".

"¿Cómo es posible, que sea tan desconsiderado/a?"

"Si yo le importara, ya estaría aquí o por lo menos me llamaría por teléfono para avisarme que va a llegar tarde o que no va a venir".

"Es una falta de respeto tenerme esperando tanto tiempo".

¿Cómo crees que te sentirías?

Seguramente enojado/a.

Ahora imagínate, que empiezas a pensar:

"¿Y si le pasó algo?"

"Pudo haber tenido un accidente en el coche".

"O tal vez lo/a asaltaron".

"Con tanta inseguridad que hay en las calles, ¡quién sabe qué le pudieron haber hecho!"

¿Cómo crees que te sentirías en estos momentos?

Posiblemente angustiado/a.

Pero qué pasaría, si después de unos minutos pensaras:

"No, si le hubiera pasado algo, ya me hubiera enterado".

"Lo que sucede, es que cree que puede hacer conmigo lo que quiera".

"Se cree tan importante, que piensa que yo siempre lo/a voy a esperar y siempre voy a hacer todo lo que quiera".

"No es justo".

"No tengo porque aguantar más".

¿Crees que te volverías a enojar?

Como puedes ver, mientras esperabas, sin que hubiera ningún cambio en la situación que estabas viviendo (en la espera), te enojaste, angustiaste y enojaste nuevamente.

Si la situación no cambió ¿por qué crees que cambiaron tus sentimientos?

La realidad es, que no son las situaciones o las personas las que provocan la mayoría de nuestros sentimientos, sino lo que nosotros **pensamos** sobre dichas situaciones o personas.

Por lo tanto, la mejor forma de manejar las emociones que nos causan problemas, es cambiando los pensamientos que las producen, mantienen o incrementan.

### **Metodología**

Se utilizará una metodología activa y flexible para la construcción de aprendizajes significativos y funcionales.

- Hojas impresas con una introducción teórica de conceptos básicos sobre la temática planteada.
- Lectura socializada
- Trabajo individual y grupal.
- Sopa de Letras
- Dinámicas

### **Recursos**

**Humanos:** Estudiantes y padres de familia de los octavos y novenos años de Educación básica.

**Técnicos:** Guía de capacitación

**Económicos:** Materiales fotocopiados.

### **Evaluación**

Los estudiantes resolverán un cuestionario de trabajo en el cual identifican las respuestas según la pregunta. De esta manera se verificará cómo asimilaron los contenidos y las actividades realizadas.

## CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

**Instrucciones:** Lea atentamente las preguntas que están a continuación y encierre en un círculo la letra que contenga la respuesta correcta en cada caso.

1. Indique el enunciado que contiene el significado de los sentimientos:
  - a. Guarda relación con el amar y sentirse amado
  - b. Son los estados psíquicos de tipo afectivo de agrado o desagrado, de más larga duración, estables y de poca intensidad.
  - c. Son estados de ánimo que se reflejan a veces como una serie de comportamientos internos y externos.
  - d. Son fenómenos efectivos de larga duración que ejercen profunda influencia sobre la conducta y los procesos mentales.
  
2. La afectividad nos ayuda a tener:
  - a. Enfrentar las situaciones de nuestra vida diaria.
  - b. Dar sentido a lo que hacemos.
  - c. Buscar espacios de realización dentro de la sociedad
  - d. A encausar nuestros intereses
  - e. Sobreponernos a dificultades
  - f. Todos los enunciados son correctos.
  
3. Qué tipos de emociones negativas manifiesta el ser humano:
  - a. Dulzura
  - b. Piedad
  - c. Miedo
  - d. Ira
  - e. Disgusto
  - f. Tristeza
  
4. Identifique el enunciado que describe el significado de las emociones:
  - a. Factor intelectual y consciente de una reacción afectiva.
  - b. Son estados de ánimo que se reflejan a veces como una serie de comportamientos internos y externos.
  - c. Es como una idea obsesiva que lo persigue a todas partes.
  - d. Es un componente de la naturaleza humana.

\_\_\_\_\_

Nombre del estudiante

\_\_\_\_\_

Fecha

\_\_\_\_\_

Calificación

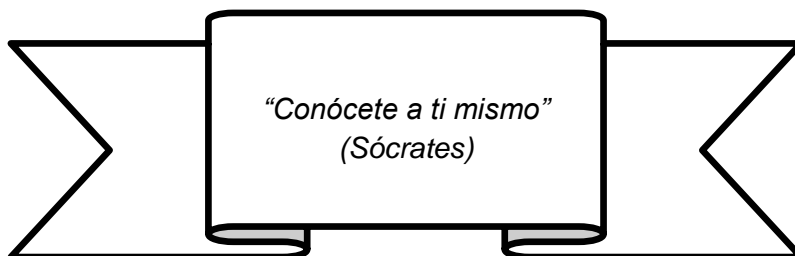
## CLAVE DE RESPUESTA

1. b
2. f
3. c, d, e, f
4. b



## 6.6.2 Unidad No 2

### ¿CÓMO CONOCER NUESTRAS EMOCIONES?



#### Objetivo de la Unidad:

- ☞ Comprender la importancia de las emociones como parte integral del comportamiento de los seres vivos.

#### Contenidos

Qué es la autoconciencia

Tengo autoestima

La capacidad de motivarse a uno mismo (Motivación)

Conocer los diferentes tipos de emociones

Test de las emociones

#### 6.6.2.1 AUTOCONCIENCIA (CONOCIMIENTO DE LAS PROPIAS EMOCIONES)



El conocimiento de uno mismo es un gran paso en la inteligencia emocional: si no nos conocemos a nosotros mismos difícilmente podremos conocer cómo son los demás.

La mayoría de las emociones se expresan de forma no verbal, es decir, sin palabras pero a través del lenguaje corporal. Por ejemplo, cuando nos emocionamos cambia nuestra mirada, orientamos nuestro cuerpo y colocamos las manos de una forma determinada, incluso, llegamos a modular el contacto físico o la propia voz. Reconocer e interpretar el lenguaje no verbal es complicado, requiere mucho esfuerzo y práctica; sin embargo, es uno de los “ingredientes” fundamentales de la inteligencia emocional.

Las emociones, hay que entenderlas constituye uno de los aprendizajes más importantes en la vida de una persona y “disfrazarlas” no contribuirá a desarrollar su madurez emocional. Una vez que se ha aprendido a etiquetar las emociones básicas se puede facilitar un mayor conocimiento sobre éstas. Se trata de que cada persona descubra que sentirse contento, optimista, tiene muchas más ventajas que estar triste o enfadado. Sin embargo, conviene subrayar que tampoco debemos disfrazar las emociones que nos disgustan: estar triste, preocupado, nervioso, enfadado... Todas forman parte de nosotros y para manejarlas, el primer paso es reconocerlas.

Aunque nos parezca algo sencillo muchas veces somos los adultos quienes más fallamos en esta observación y, ante un pequeño contratiempo, nos enfadamos o se nos nota muy nerviosos, transfiriendo así un modelo erróneo a los niños. El adulto constituye el marco principal de referencia de los niños y ha de tener presente la importancia de su propio control emocional. De nada serviría enseñar al niño a estar contento si le llevamos en coche y nos ve nerviosos en un atasco, si se nos cae un plato y ponemos el grito en el cielo, si nos descontrolamos ante cualquier pequeño percance.

### 6.6.2.2 TENGO AUTOESTIMA

La autoestima se ha convertido en un concepto que juega un papel importante en la vida de las personas. La autoestima aumenta con los éxitos y disminuye con los fracasos. La satisfacción de sentirse bien con uno mismo proporciona bienestar y conlleva a un mejor desenvolvimiento de las relaciones sociales, porque se favorece el sentido de identidad.

En esta unidad se conceptualiza la autoconciencia, se identifica los niveles de autoestima que posee un individuo, además se presentan ejercicios prácticos que ayudarán a elevar la auto estima.

W. Dyer manifiesta "La autoestima o propia estima no puede ser verificada por los demás. Tú vales porque tú decides que es así. Si dependes de los demás para valorarte, esta valorización estará hecha por los demás."

"Es el juicio que realiza cada ser humano de sus propias actitudes, sentimientos, capacidades y conocimientos. Es la valoración de uno mismo".

Existen definiciones como autores que hablen de este tema, llegando a denominar como la percepción que tenemos de nosotros mismos de diferentes maneras, tales como: "Concepto de sí mismo", "yo", "argumento de vida", "auto imagen", "autoestima", "mundo interno", "imagen de sí mismo", entre otros.

Todos coinciden que un individuo posee un sistema de ideas, actitudes, valores y compromiso que van a influir, a regular y a normar su conducta y actitudes hacia la vida, el amor, la familia, la pareja, los estudios y todas las acciones humanas.

## NIVELES DE AUTOESTIMA

El nivel de autoestima de una persona puede ser alto o bajo, influyendo directamente en la calidad de vida, un alto nivel de autoestima incrementa el grado de confianza en las habilidades para resolver situaciones. Cuando se tiene un nivel bajo autoestima es difícil asumir riesgos y tomar decisiones adecuadas que permitirán vivir una vida productiva y gratificante.

### AUTOESTIMA ELEVADA

Al sentirse bien consigo mismo se pueden construir relaciones más saludables y profundas, descubriendo más amigos, porque no tendrá miedo de desarrollar sus habilidades. Podrá asumir riesgos y enfrentarse a nuevas experiencias.

Un individuo con un nivel de autoestima alta entre otras cosas podrá:

- 
- |   |  |
|---|--|
| • Mantener la confianza en si mismo.                | • Ser tolerante  |
| • Ser la persona que quiere ser                     | • Expresar mejor sus sentimientos y emociones                |
| • Confiar más en sus propias habilidades            | • Dar ejemplos positivos a los que le rodean                 |
| • Respetar las actitudes propias y las de los demás | • Tendrá una mejor salud física y mental                     |
| • Aceptar sus habilidades y de los demás            | • Perdonar y perdonarse                                      |
| • Ofrecer más de sí mismo en su entorno             | • Ser una persona con más probabilidad de alcanzar el éxito. |
- 

La autoestima elevada no es sinónimo de egoísmo, se debe aceptar la individualidad de las personas de manera que se pueda relacionar con los

demás de forma positiva y asertiva, provocando una sensación de satisfacción colectiva.

## BAJA AUTOESTIMA

La baja autoestima, se encuentra en la mente del individuo, puede estar desde la infancia, cuando en el hogar se cuestionan las habilidades y la inteligencia, o cuando constantemente se realizan comparaciones entre las personas. Estos sentimientos no resueltos producen dolor y con el tiempo se convierten en enojo contra el mismo individuo, dando como resultado una persona incapaz de amarse a si mismo y por ende incapaz de amar a los demás. Este tipo de personas:

- 
- |  |  |
|--|--|
| • No planifican su vida la improvisan  | • Desconocen sus propios talentos                            |
| • Descuidan su cuerpo, su imagen y su salud  | • Son aburridos y resentidos                                 |
| • Celan a los amigos y a la pareja   | • Se creen superiores  |
| • Realizan una crítica rigurosa y desmesurada manteniéndose en un estado de insatisfacción personal. | • Actúan con indiferencia y irrespetan a las demás personas. |
| • Desarrollan falsas enfermedades (psicosomáticas)   | • Tienen necesidad de destacar                               |
| • Son personas conflictos, que humillan y maltratan.   | • Poco confiables  |
-

### **6.6.2.3 LA CAPACIDAD DE MOTIVARSE A UNO MISMO (MOTIVACIÓN)**

La motivación está constituida por todos los factores capaces de provocar, mantener y dirigir la conducta hacia un objetivo, todo ser humano necesitar estar motivado para realizar cualquier actividad en su entorno. Una persona motivada logrará conseguir lo que se propone con poco esfuerzo y en el menor tiempo que una persona que se encuentra desmotivada.

La Motivación se refiere a las tendencias emocionales que guían o facilitan el cumplimiento de las metas establecidas, es la condición generalizada de una tendencia hacia una determinada acción, la cual se expresa solo a través de sus manifestaciones. En el caso de los educandos, la motivación es la chispa que enciende el deseo de aprender e investigar.

Las motivaciones se clasifican en Biológicas y Psicológicas. Las motivaciones biológicas son los impulsos o necesidades fisiológicas del organismo, son necesidades comunes y naturales de todo ser, impulsan al individuo a algún tipo de conducta, actúa como unos mecanismos reguladores y nos ayuda a restablecer el equilibrio, los mismos que son esenciales para la supervivencia del individuo. Las motivaciones más importantes son: El hambre, la sed, eliminaciones, respiración, cansancio, sueño, abrigo.

Las motivaciones psicológicas, cuando las personas han satisfecho sus necesidades fisiológicas o biológicas se ponen de manifiesto las psicológicas y van a variar de un individuo a otro, en función del medio en que vive y las experiencias que han pasado

Podemos clasificar a las necesidades en: Necesidad de seguridad. Necesidad de aprobación social. Necesidad de relaciones interpersonales y

de amar, Nivel de aspiraciones, Necesidad de prestigio y éxito. Incentivos y castigos.

#### **6.6.2.4 CONOCER LOS DIFERENTES TIPOS DE EMOCIONES**

Las emociones son impulsos para actuar frente a alguna situación y afectan a nuestra conducta, en forma positiva o negativa.

Existen diferentes tipos de emociones. Robert Plutchik, quien identificó y clasificó las emociones en 1980, propuso que los animales y los seres humanos experimentan 8 categorías básicas de emociones que motivan varias clases de conducta adoptiva. Temor, sorpresa, tristeza, disgusto, ira, esperanza, alegría y aceptación; cada una de estas nos ayudan a adaptarnos a las demandas de nuestro ambiente aunque de diferentes maneras.

Según Plutchik, las emociones se pueden combinar para producir un rango de experiencias aún más amplio. La esperanza y la alegría, combinadas se convierten en optimismo; la alegría y la aceptación nos hacen sentir cariño; el desengaño es una mezcla de sorpresa y tristeza.

Estas emociones en el ser humano varían de un individuo a otro, puesto que involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que se utiliza para valorar una situación concreta, y por tanto influye en el modo en que se percibe dicha situación en intensidad y en la forma de expresarla.

Cada individuo experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias que haya tenido, aprendizaje que haya recibido, carácter y de la realidad específica. Algunos de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse.

Algunas emociones primarias o básicas, positivas y negativas que nos ayudaran a identificarlas y tomar conciencia de ellas:

**Ira:** La sangre fluye a las manos, el ritmo cardíaco se eleva, lo mismo que el nivel de adrenalina, lo que garantiza que se podrá cumplir cualquier acción agresiva.

La ira tiene diferentes categorías como: furia ultraje, resentimiento, cólera, exasperación, indignación, aflicción, agresividad entre otros. La causa que puede aflorar esta emoción puede ser una frustración ante una mala nota, algo no satisfecho, sucesos irritantes como un objeto perdido o un ruido exagerado.

También puede ser provocado por provocaciones o agresiones verbales o físicas, las injusticias. Por lo general las situaciones que provocan ira son de origen social, problemas de interacción con personas de nuestro entorno, cuando no se respeta las normas sociales o serie de valores que se practican.

**Miedo:** Anticipación de un peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad. La sangre va a los músculos esqueléticos, en especial a los de las piernas, para facilitar la huida. El organismo se pone en un estado de alerta general y la atención se fija en la amenaza cercana.



El miedo es una reacción ante situaciones amenazadoras y genera ansiedad, angustia, agitación, inseguridad, preocupación, en situaciones psicopatológicas fobia y pánico.

**Felicidad:** La felicidad es un estado de ánimo que complace en la posesión de bien, por el logro de una meta u objetivo, es la satisfacción de conseguir algo deseado.

Se dice que aumenta la actividad de los centros cerebrales que inhiben los sentimientos negativos y pensamientos inquietantes. El organismo está mejor preparado para encarar cualquier tarea, con buena disposición y estado de descanso general.

**Amor:** Afecto que busca el bien verdadero o imaginario, una persona demuestra su amor con aceptación, simpatía, confianza, amabilidad hacia otra persona o grupo de personas.

Esmero con que se realiza un trabajo o tarea, gozando de ello a cada paso, haciéndolo de la mejor manera para obtener un resultado excelente.

Se trata del opuesto fisiológico al estado de “lucha o huye” que comparte la ira y el miedo. Las reacciones parasimpáticas generan un estado de calma y satisfacción que facilita la cooperación.

**Sorpresa:** Conmoción, asombro, desconcierto con el que un individuo reacciona ante una determinada circunstancia. El levantar las cejas permite

un mayor alcance visual y mayor iluminación en la retina, lo que ofrece más información ante un suceso inesperado.

**Disgusto:** Desdén, desprecio, enojarse uno con otro, lo que puede conllevar a la ruptura o pérdida de una amistad. Se produce como reacción a algo desagradable.

La expresión facial de disgusto es igual en todo el mundo (el labio superior torcido y la nariz fruncida) y se trataría de un intento primordial por bloquear las fosas nasales para evitar un olor nocivo o escupir un alimento perjudicial.

**Tristeza:** El descenso de energía tiene como objeto contribuir a adaptarse a una pérdida o cambio significativo. Denota pesadumbre o melancolía cuando un individuo pasa por un hecho difícil de soportar.

La tristeza puede producirse por:

- Las pérdidas irreparables como la muerte de un ser querido, un sueño no cumplido, un fracaso, entre otros.
- La autoestima baja de una persona que ha sido víctima de maltrato, de violencia, la impotencia ante una circunstancia.
- Los traumas del pasado, malos tratos, separaciones no superadas.

## TEST DE APRECIACIÓN DE LAS EMOCIONES

### INSTRUCCIONES:

Lea cuidadosamente cada una de las preguntas que están a continuación y luego conteste en la línea de puntos de la izquierda escribiendo las sílabas SI – NO según corresponda a su modo de ser. Procure ser lo más sincero posible en sus apreciaciones. PUEDE COMENZAR:

1. .... Por lo general, ¿se siente usted afectado por los cambios que se producen en el entorno?
2. .... Ha notado que su estado de ánimo fluctúa de éxtasis (emoción profunda con alejamiento de la realidad circundante), a la más profunda depresión en periodos cortos de tiempo?
3. .... Le ocurre a menudo que cuando sale de compras, y por más que trata, no puede evitar de volver a casa cargado de objetos que no son necesarios?
4. .... Considera usted que las fases de la luna pueden afectar considerablemente el comportamiento de las personas?
5. .... ¿Cuándo usted se siente deprimido, come más de lo acostumbrado?
6. .... Cuando usted comete un error, ¿trata siempre de echarle la culpa a cualquier otra persona, en lugar de aceptar que es la suya?
7. .... ¿Cuándo usted se siente mal en un trabajo, ¿puede encontrar otro fácilmente?
8. .... ¿Cree usted que su cuerpo y su mente trabajan en concordancia?
9. .... ¿Está convencido usted que los estados de ánimo se heredan?
10. .... Por lo general, ¿usted se siente orgulloso-a de su ambiente y de su persona?
11. .... ¿Cuándo usted va a una fiesta en la que solo conoce al anfitrión, ¿se siente contento porque va a conocer gente nueva?
12. .... ¿Es usted una de las personas que e pasan la vida reviendo continuamente a ver si lleva consigo la billetera o si se le han extraviado las llaves?
13. .... por lo general, al acostarse, ¿Le resulta fácil quedarse dormido?
14. .... Al acostarse cada noche, ¿Puede usted sentir e incluso oír los latidos de su corazón
15. .... Dedicar tiempo a ingerir sus alimentos y trata de comer despacio?
16. .... ¿Se encuentran a menudo mascando lápices, fumando o comiendo goma de mascar excesivamente?
17. .... ¿Usted habla despacio y con cuidado, pronunciando bien cada palabra?
18. .... ¿es usted de las personas que comienzan a hacer varias cosas a la vez y al final ocurre que no termina nada?
19. .... ¿Llora usted muy a menudo y a veces lo hace sin tener ningún motivo real?
20. .... Cuando usted experimenta una situación tensa, ¿Siente que se le revuelve el estómago y le produce náuseas?
21. .... ¿Es usted del tipo de personas en que los demás le tienen que estar apurándole?
22. .... ¿Es usted de las personas que se comen las uñas y se muerden los dedos?
23. .... ¿Suele disfrutar mucho de la lectura, y, le es posible pasar horas y horas leyendo?
24. .... Si de pronto escucha un ruido inesperado, brinca y se pone nervioso-a?
25. .... Tiene usted la impresión de que el tiempo pasa “volando”?
26. .... Cuando usted está esperando en la sala de consulta del dentista o del médico, ¿no sabe que hacer para pasar el tiempo?
27. .... ¿Le gustan las tempestades, la lluvia, los truenos y la nieve?
28. .... ¿Se le hace difícil aguantar la risa, aún cuando la situación sea seria?
29. .... ¿Suele sentirse cómodo con las personas del sexo opuesto?
30. .... ¿Sufre de pesadillas con mucha frecuencia?

## VALORACIÓN

Califíquese con un punto si es que su respuesta coincide o es igual a la tabla siguiente:

01	SI	11	SI	21	NO
02	NO	12	NO	22	NO
03	NO	13	SI	23	SI
04	SI	14	NO	24	NO
05	NO	15	SI	25	SI
06	NO	16	NO	26	NO
07	SI	17	SI	27	SI
08	SI	18	NO	28	NO
09	NO	19	NO	29	SI
10	SI	20	NO	30	NO

PUNTAJE TOTAL:

## APRECIACIÓN PSICOLOGICA

### DE 1 a 9 PUNTOS:

Usted se deja llevar por su estado de ánimo y esto a menudo le ocasiona muchos problemas. Debe procurar autocontrolarse y serenarse acudiendo a toda clase de recursos lícitos (racionalización constante). Además usted se muestra como una persona sumamente nerviosa y asustadiza que manifiesta miedo a todo. Es aconsejable que consulte a un psicólogo.

### DE 10 a 19 PUNTOS:

A veces usted es impredecible y sus amistades no saben como va a reaccionar y esperan siempre lo peor. Aunque usted tiene "bastante control", es posible que en algunos momentos la tensión nerviosa le haga "explotar". Esta situación es variable y puede ocurrir con frecuencia u ocasionalmente.

### DE 20 a 30 PUNTOS:

Usted se sabe controlar. Sabe cómo usar su mente y siempre puede predecir cuál será su reacción ante una situación específica. Muestra mucha habilidad para actuar en situación específica. Muestra mucha habilidad para actuar en situaciones difíciles y usted sabe exactamente que hacer. Su sistema nervioso trabaja equilibradamente.

## **Valoración del nivel de la Autoestima**

A continuación le ponemos un ejercicio para valorar el nivel de autoestima. La autoevaluación consta de un cuestionario de actitudes que el estudiante deberá responder, corregir una vez finalizada con la clave adjunta.

Al finalizar el docente comentará los resultados según la escala de Coopersmith.

Evaluación escala auto estima: "Baremo"

0-10 Destaca significativa baja

10-15 Media baja

15-16 Media

16-22 Media alta

22-25 Destaca significativa alta.

## **Cuestionario de Actitudes**

De las frases que van a continuación algunas describen probablemente situaciones o estados que a usted le ocurre con frecuencia, otras, por el contrario situaciones que nada tienen que ver con usted. Señale a continuación cuáles de ellas "le describen a usted" (SI) con una cierta aproximación y cuáles "nada tienen que ver con usted" (NO). Conteste a todas las preguntas, y, por favor, hágalo con rapidez.

## CUESTIONARIO DE ACTITUDES

No	FRACES	SI	NO
1	Más de una vez he deseado ser otra persona		
2	Me gusta mucho hablar ante un grupo		
3	Hay muchas cosas en mi mismo que cambiaría si pudiera		
4	Tomar decisiones no es algo que me cueste		
5	Conmigo se divierte uno mucho		
6	En casa me enfado a menudo		
7	Me cuesta mucho acostumbrarme a algo nuevo		
8	Soy una persona popular entre la gente de mi edad		
9	Mi familia espera demasiado de mi		
10	En casa se respeta bastante mis sentimientos		
11	Suelo ceder con bastante facilidad.		
12	No es nada fácil ser yo		
13	En mi vida todo está muy confuso		
14	La gente suele secundar mis ideas		
15	No tengo muy buena opinión de mi mismo		
16	Hay cosas ocasionales que me gustaría dejar de mi casa		
17	A menudo me siento arto del trabajo que realizo		
18	Soy el más feo que el común de los mortales		
19	Si tengo algo que decir, normalmente lo digo		
20	Mi familia me comprende		
21	Casi todo el mundo que conozco cae mejor que yo a los demás		
22	Me siento presionado por mi familia		
23	Cuando algo, frecuentemente me desanimo		
24	Las cosas no suelen preocuparme mucho		
25	No soy una persona muy de fiar.		

**CLAVE DE CORRECCIÓN DE LA ESCALA DE AUTOESTIMA DE  
COOERSMITH**

<b>Item No</b>	<b>Puntúa que si a respondido:</b>
1	No me describe
2	No me describe
3	No me describe
4	Me describe
5	Me describe
6	No me describe
7	No me describe
8	Me describe
9	No me describe
10	Me describe
11	No me describe
12	No me describe
13	No me describe
14	Me describe
15	No me describe
16	No me describe
17	No me describe
18	No me describe
19	Me describe
20	Me describe
21	No me describe
22	No me describe
23	No me describe
24	Me describe
25	No me describe

## CONSEJOS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA

- **Tenga amor hacia sí mismo y ayúdese: Aprenda a quererse como una persona única e irrepetible.**
  - **Tener siempre pensamientos positivos.**
    - **trácese objetivos reales**
- **Resaltar sus cualidades y la de los demás.**
  - **Reforzar su auto-confianza**
  - **aceptar que todos somos importantes.**
- **Aprender de los éxitos y de los fracasos.**
- **Disfrute y aprende de su propia compañía.**
- **Préstele más atención a sus pensamientos y sentimientos.**
- **Haga todo aquello que le haga sentirse feliz y satisfecho.**
- **No sea derrotista: Que prevalezca la actitud "puedo hacerlo"**
- **No trate de imitar a alguien más: Siéntase orgullo de ser quien es y lo es, téngase valoración y respeto**
- **Aprender que los demás no determinan su propio valor, solo usted determina su autoestima.**
- **Tener la capacidad de enfrentar cualquier reto o desafío, porque usted tiene la capacidad como cualquier otro ser humano de pensar y lograr todo cuanto se proponga.**

PIENSO APRENDO SORPRENDO Y ME DIVIERTO

*Un profesor que piensa que sabe todo, nunca puede tener alumnos creativos.*



## SOPA DE LETRAS

En la siguiente sopa de letras puedes encontrar características de la autoestima. Puedes encontrar las palabras en forma horizontal, vertical, de arriba hacia abajo, de abajo hacia arriba, de izquierda a derecha, de derecha a izquierda, diagonalmente. **Tú si puedes, ¡Adelante!**

### AUTOESTIMA

V	D	E	I	W	R	E	E	O	N	O	E	E	R	E
A	A	O	M	E	E	X	Z	E	V	I	A	O	O	D
L	D	N	P	R	D	E	R	V	M	L	J	N	M	E
O	I	F	O	D	N	L	I	A	E	O	O	A	A	B
R	R	I	F	V	E	T	F	M	T	E	E	A	E	I
A	E	A	T	B	T	Y	U	N	E	A	D	B	R	L
T	E	N	A	M	N	J	E	T	M	R	A	V	T	I
E	N	Z	N	N	E	I	E	I	S	D	S	A	E	D
A	I	A	T	B	M	A	T	O	E	R	U	I	J	A
F	S	G	E	I	T	S	S	A	I	G	H	L	Q	D
R	E	E	T	I	E	L	A	E	A	E	L	J	A	E
F	R	N	H	O	U	R	T	U	I	I	E	A	S	S
D	E	R	T	P	S	F	A	E	N	O	D	R	E	P
S	O	U	M	A	E	V	B	N	M	Q	S	A	P	E
F	A	I	F	O	R	T	A	L	E	Z	A	S	A	A

- |                       |                |               |
|-----------------------|----------------|---------------|
| ✓ CONÓCETE A TI MISMO | ✓ AUTOESTIMA   | ✓ DEBILIDADES |
| ✓ VALÓRATE            | ✓ SENTIMIENTOS | ✓ SALUD       |
| ✓ AMOR                | ✓ RECONOCER    | ✓ SINCERIDAD  |
| ✓ IMPORTANTE          | ✓ ENTENDER     | ✓ PERDÓN      |
| ✓ APRECIO             | ✓ FORTALEZAS   | ✓ CONFIANZA   |

### VEO, VEO; QUE VES? # 3



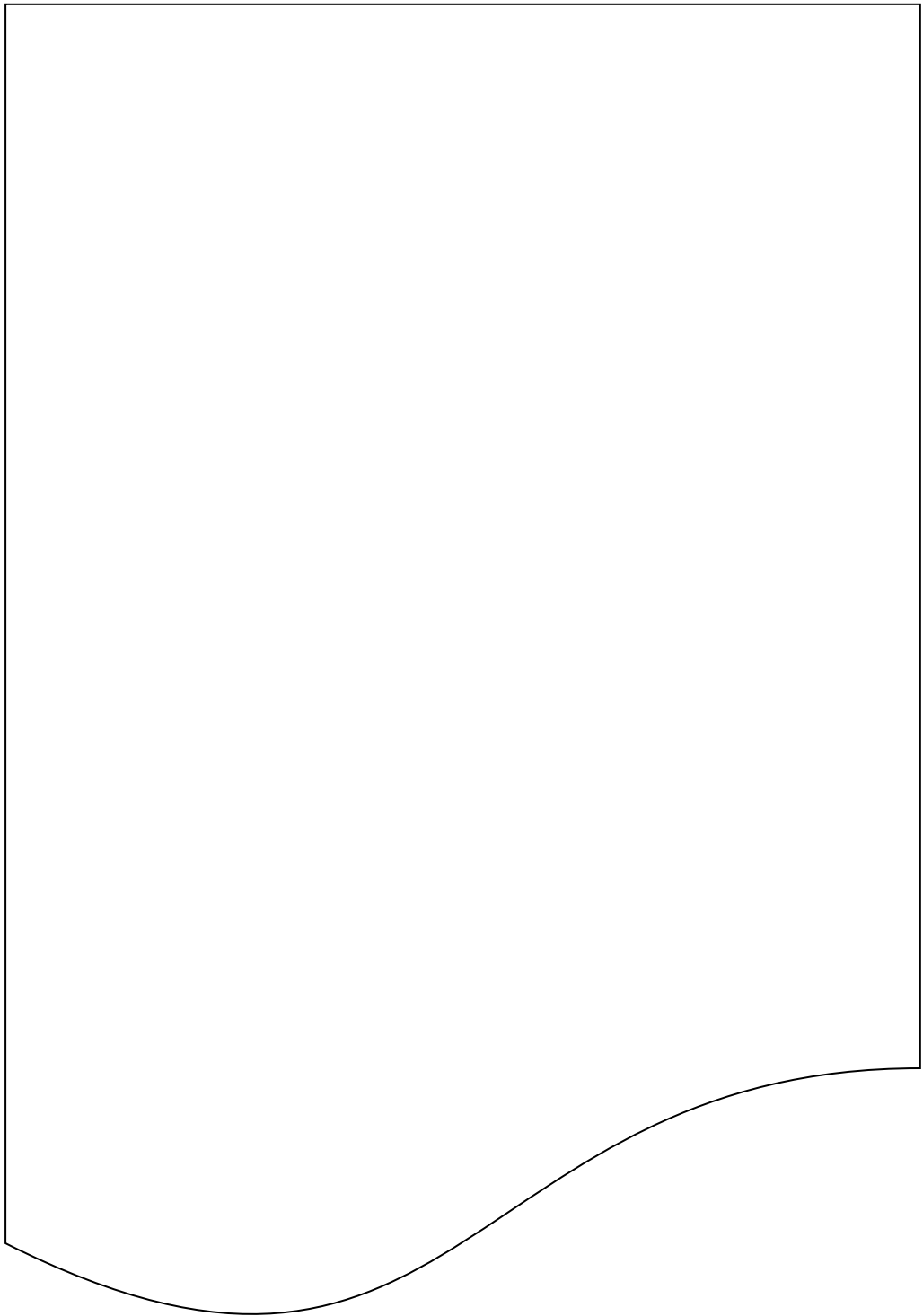
Esta ilusión es fácil de comprender. No te descubriremos nada si decimos que la bandada de aves forma el rostro y la cabellera de una mujer. Para complicar algo las cosas, puedes dedicarte a contar cuántos pájaros forman la imagen...No te esfuerces, era broma.

VEO, VEO; QUE VES? # 4



Veo, veo. ¿Qué ves? ¿Ves el rostro de un indio melena al viento?  
¿O ves a un esquimal dándote la espalda? Veas lo que veas  
tranquilo, esta ilusión óptica no deja secuelas ni contiene  
mensajes subliminales. Simplemente, disfrútala.

## LECTURA



## **DINAMICAS**

### Reconocimientos

Divide la clase a la mitad y proveeles lo necesario para hacer reconocimientos (papel, tijeras, pegamento, crayolas, esferográfico, etiquetas, listones.) Explica que cada grupo hará reconocimientos para cada persona del otro grupo. Deberán resaltar alguna cualidad de la persona, por ejemplo, "el más alegre", "muy bondadoso", "corazón de servicio. "

Después que terminen, haz que formen un círculo grande y vayan entregando los reconocimientos uno a la vez, explicando la razón del reconocimiento.

## **SENTIMIENTOS, FAMILIA PANORAMA DE LOS SENTIMIENTOS**

**Objetivos:** En este juego los muchachos pueden tomar conciencia de las emociones que experimentan cotidianamente y de su actitud ante ellas. Aprenden además a utilizar un lenguaje capaz de expresar emociones y sentimientos.

**Duración:** 45 - 60 minutos

**Materiales:** papel y esferográfico

**Dirección del juego.** Hoy quiero que hablemos de los estados de ánimo y de los sentimientos que experimentamos a lo largo de una jornada cualquiera. Tomen una hoja y escriban, en tres minutos todas las emociones que recuerden. Pueden decir por ejemplo: "estaba un poco inquieto... tema curiosidad... notaba que me sudaban las manos... me sentía cansado" Ahora cada uno de ustedes nos podrá leer su hoja. Recogeremos todos estos datos en la pizarra y los confrontaremos entre ellos. ¿Qué les parece: por qué unos han numerado más sentimientos que otros? (5 minutos de discusión) Miren ahora cuántos de los estados de ánimo que

han enumerado están relacionados con la felicidad y el amor, y cuántos están más cercanos a la tristeza y a la ira. ¿Qué tipo de sentimientos prevalece en su lista? ¿De qué puede venir que alguno de los chicos ha enumerado sobre todo sentimientos alegres y otros, en cambio, sentimientos tristes? (5 minutos de discusión) Ahora quiero ver qué sentimientos dominan en nuestro grupo. Pondremos en la pizarra todos los sentimientos que han nombrado ¿Cuáles son los más repetidos? ¿A qué puede ser debido? (5 minutos de discusión) Vean ahora ¿cuáles sentimientos más repetidos figuran también en la lista que cada uno ha hecho? ¿Están todos o sólo algunos? ¿Cuáles faltan? ¿Por qué? Hablemos todo eso juntos ¿Qué sentimientos (cólera, ira, amor, miedo, ansiedad, ternura) experimento más frecuentemente? ¿Cómo los reconozco? ¿Qué sentimientos expreso sobre todo con palabras? ¿Cuáles con mi cuerpo? ¿Por qué es importante que me dé cuenta de lo que experimento? ¿Qué sucede cuando una persona no manifiesta nunca sus sentimientos? ¿Conozco alguna? Y yo ¿Hablo a menudo de mis sentimientos? ¿Hablo en este grupo de lo que siento?

Se trata de un juego relativamente fácil que permite un contacto, prevalece lo conceptual, con el mundo de los sentimientos. En un segundo momento se puede explicar a los muchachos que los sentimientos se pueden reconocer también por el cuerpo. Por ejemplo, modifican la tensión muscular, la temperatura corporal, nos hacen enrojecer, palidecer, etc.

## **DINAMICA**

Es importante que el estudiante sea consciente de lo bueno que es para ellos tener una autoestima alta, puesto que el aprecio personal permite relacionarse con los demás de mejor manera.

## TRABAJO INDIVIDUAL

En una hoja en blanco conteste las siguientes preguntas

¿Qué piensa de usted?

¿Cómo es usted?

¿Cómo le gustaría ser?

¿Qué siente o cómo actúa cuando está triste o alegre?

La reflexión debe abarcar todos los ámbitos de la vida del estudiante y debe incluir cuestiones relacionadas con:

- **La Familia**

Explique cuánto y cómo le quieren sus padres ¿Por qué?

¿Cuánto y como le quieren sus hermanos? ¿Por qué?

¿Se ocupa de las cosas de la casa?

¿Le felicitan tus padres? ¿En qué ocasiones?

- **El Colegio**

¿Estás contento con lo que trabajas?

Señala cinco cosas que se te dan bien en el colegio

¿Te aprecian los maestros? ¿Qué cosas buenas te dicen?

- **Los amigos**

Señala cuáles son tus mejores amigos y amigas. ¿Por qué?

Di cosas positivas, elogios, que hacen tus amigos de ti.

- **Uno mismo**

Señala cosas que te gustan de tu cuerpo

Di cosas que te gustan de tu manera de ser

Señala ventajas de ser bajito y de ser muy alto.

Señala ventajas de estar algo gordo y de estar algo flaco

Señala ventajas de ser rápido y de ser lento.

El objetivo es la reflexión sobre uno mismo, especialmente sobre los aspectos positivos.

a) Pensamientos y afirmaciones positivas:

Aquí se acentúa un poco más la búsqueda de afirmaciones positivas, decir cosas positivas y agradables de uno.

Podemos practicarlo:

- o Haciendo simulaciones de conversaciones, diálogos de elogios mutuo
- o Escribiendo listas de cosas positivas para luego aprender a repetir las cuando sea necesario.

Por ejemplo:

- |                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| → Soy muy trabajado           | → Soy simpático              |
| → Me ha salido casi todo bien | → Tengo los ojos muy bonitos |
| → Hice los deberes bien       | → Mi pelo es precioso        |
| → Estoy contento y feliz      |                              |

Aplicar las frases en los momentos adecuados.

**Ejemplo:**

Si he prestado un lápiz y me han dado las gracias, me digo mentalmente que soy una persona simpática, lápiz y me lo agradecen.

Decirse frases positivas en voz baja cuando se hacen las cosas como en el punto anterior.



## PANORAMA DE LOS SENTIMIENTOS 1

**Objetivos** Este juego refuerza los objetivos de la actividad anterior, haciendo conocer a los muchachos mejor el panorama de los sentimientos que expresan habitualmente, el modo cómo los manifiestan y sus distintas formas de reaccionar ante ellos.

**Dirección del juego** Hoy hablaremos de algunas emociones que, sin duda, todos han experimentado. Me refiero a sentimientos importantes como el miedo, la ansiedad, la tristeza, la cólera, la ira, el amor, la ternura. Les pide que completen el cuestionario.

Escojan uno de estos sentimientos: cólera-tristeza-miedo y escríbanlo arriba en el cuestionario que les he entregado.

Ahora formen grupo con los compañeros que han escogido el mismo sentimiento.

Comenten juntos sus respuestas, tienen otros 10 minutos. Los grupos tienen que estar formados por 5 muchachos al máximo. Hablemos ahora todos juntos del resultado de vuestros grupos (5 minutos de discusión). Hagan analizar según este esquema, también los otros dos grupos de sentimientos: tristeza-alegría-ira amor-ira-ansiedad.

Hablemos de eso juntos ¿Me ha gustado este juego? ¿Cómo me siento en este momento? Durante el trabajo de grupo ¿he expresado libremente mis sentimientos? ¿Qué sentimientos he elegido tratar? ¿Me he negado a tratar determinados sentimientos porque me molesta hacerlo? ¿Qué compañeros ha elegido mis mismos sentimientos? En el grupo ¿Se han elegido más sentimientos tristes o alegres? ¿Qué sentimientos se expresan con más frecuencia en este grupo? ¿Cuáles, en cambio, muy raramente? ¿Qué pasaría si expresaría mis sentimientos con más frecuencia y más claramente? ¿En qué circunstancias tengo más dificultad en manifestar mis sentimientos? ¿Hasta qué punto puedo manifestarlos en este grupo?

Es un juego muy importante que permite adquirir mayor autoconciencia de los propios sentimientos. Ayuden a los muchachos a entender que los sentimientos se manifiestan en el cuerpo y son registrados en el cerebro. En segundo lugar adviértanles que una respiración superficial no permite tomar conciencia de los propios estados de ánimo. Es necesario aprender a respirar de modo profundo y consciente.

### **Metodología**

- Hojas impresas con una introducción teórica de conceptos básicos sobre la temática planteada.
- Lectura de reflexión
- Trabajo individual y grupal.
- Sopa de Letras
- Dinámicas

### **Recursos**

**Humanos:** Estudiantes y padres de familia de los octavos y novenos años de Educación básica.

**Técnicos:** Guía de capacitación

**Económicos:** Materiales fotocopiados.

### **Evaluación**

Los estudiantes resolverán un cuestionario de trabajo en el cual identifican las respuestas según la pregunta. De esta manera se verificará cómo asimilaron los contenidos y las actividades realizadas.

## CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

**Instrucciones:** Lea atentamente las preguntas que están a continuación y encierre en un círculo la letra que contenga la respuesta correcta en cada caso.

1. Una persona con autoestima elevada es capaz de:
  - a. Expresar mejor sus sentimientos y emociones
  - b. Actuar con indiferencia y irrespetan a las demás personas.
  - c. Confiar más en sus propias habilidades
  - d. Desarrollar falsas enfermedades (psicosomáticas)
  - e. No planifican su vida la improvisan.
  
2. Identifique el enunciado que describe el significado de autoestima:
  - a. Impulsos para actuar frente a situaciones que afectan nuestra conducta en forma positiva o negativa.
  - b. Es la valoración de uno mismo.
  - c. Desconocer sus propios talentos.
  - d. Es mantener y dirigir la conducta hacia un objetivo.
  
3. La ira tiene diferentes categorías como:
  - a. Sorpresa
  - b. Resentimiento
  - c. Felicidad
  - d. Indignación
  - e. Agresividad
  - f. Todos los enunciados son correctos.
  
4. Cual de los enunciados siguientes corresponde a la descripción de la felicidad:
  - a. Conmoción, asombro, desconcierto
  - b. Anticipación de un peligro que produce ansiedad
  - c. Melancolía cuando un individuo pasa por un hecho difícil de soportar.
  - d. Estado de ánimo que complace en la posesión de bien, por el logro de una meta u objetivo.
  - e. La sangre fluye a las manos, el ritmo cardiaco se eleva

\_\_\_\_\_  
Nombre del estudiante

\_\_\_\_\_  
Fecha

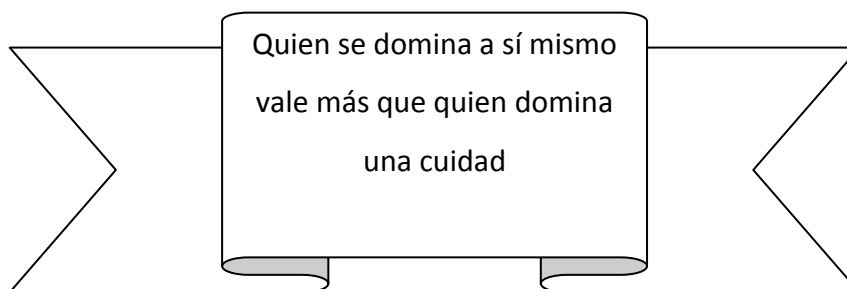
\_\_\_\_\_  
Calificación

## CLAVE DE RESPUESTA

1. a, c
2. b
3. b, d, e
4. d

### 6.6.3 Unidad No 3

#### ¿CÓMO APRENDER A CONTROLAR LAS EMOCIONES?



#### **Objetivo de la Unidad:**

- ☞ Conocer el tema de autocontrol para que el estudiante pueda identificar y controlar sus emociones.
- ☞ Realizar actividades dentro y fuera del aula para poder tener autocontrol.

#### **Contenidos**

Qué es la Autorregulación  
Estilos característicos para responder sus emociones  
Emociones que deben ser controladas  
Actividades para trabajar en el control de las emociones

#### **6.6.3.1 AUTORREGULACIÓN (CAPACIDAD DE CONTROLAR LAS EMOCIONES)**

El ser humano para comprender e interpretar la realidad necesita de la inteligencia racional y la emocional, es decir del pensamiento y el sentimiento, ya que con la coordinación del pensamiento con el sentir el individuo puede expresarse.

El auto control significa la identificación y control de nuestras emociones y sentimientos como el amor, el miedo, la culpa, la ira entre otros; lograr el control de nuestras emociones y saber expresar en forma adecuada y oportuna nuestros sentimientos nos ayudará a conseguir metas trazadas y mejorar nuestra relación con los demás.

Las emociones son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados, a tomar decisiones con prontitud y seguridad; y a comunicamos de forma no verbal con otras personas.

Las emociones se las sienten internamente y se las expresa exteriormente. En sus aspectos internos son difíciles de controlar. En cambio, en sus aspectos externos son más fáciles de lograr.

No sólo hay que saber mostrar las emociones sino regularlas, expresarlas sin desbordar los límites propios y ajenos. Hay que saber acogerlas y trabajar con ellas. Parece difícil hallar el equilibrio perfecto entre mostrar y regular pero cada persona debe encontrar el suyo, según la situación y las circunstancias. No hay normas fijas. Por ejemplo, la ira no es recomendable mostrarla de manera descontrolada. Para saber si tengo que hacerlo o no ayuda preguntarse: ¿cómo me afecta si la muestro?, ¿cómo se sentirá el otro?, ¿afectará a la relación?, ¿qué entorno creo si la muestro?

Se puede aprender a conocer y expresar las emociones, el objetivo es madurar emocionalmente, lo que implica armonizar nuestro abanico emocional, descondicionando malos hábitos, adquiriendo emociones nuevas y manejando las de siempre. Esto lleva también a humanizarnos plenamente, es decir, a sentirnos parte de la humanidad, en definitiva mejorar como personas.

### 6.6.3.2 ESTILOS CARACTERÍSTICOS PARA RESPONDER SUS EMOCIONES

- **Conscientes de si mismos:** Son aquellos que han aprendido a controlar sus emociones, son personas estables, independientes, con buena salud y una visión positiva de la vida.
- **Sumergido:** Son personas atrapadas por sus emociones y tienen dificultad de liberarse de ellos, son volubles, no tienen conciencia de sus emociones, son descontrolados, no pueden controlar su vida emocional.
- **Aceptador:** Son los individuos que pueden identificar y aceptan sus emociones pero no hacen nada para cambiarlas, hay dos tipos los de buen humor y los de mal humor.
- **El apasionado y el indiferente:** Son aquellos que tienen una sensibilidad emocional identificada, es decir que a estas personas la menor provocación desencadena una tormenta emocional, ya sea buena o mala.
- **El hombre sin sentimientos:** Son personas que tienen un vacío emocional, aburren a todo el mundo, carecen de palabras para expresar sus sentimientos, rara vez pueden llorar como expresión de sus sentimientos.

### 6.6.3.3 EMOCIONES QUE DEBEN SER CONTROLADAS

Las emociones al no ser controladas a tiempo se transforman en inútiles y más que eso perturban la paz interior del individuo, trayendo consecuencias en la vida y salud personal, estas son la culpa, la ira y la preocupación.

- **La culpa:** Esta emoción se caracteriza por inmovilizar el presente, por algo transcurrido en el pasado, por algo que no hiciste, o por algo que pudiendo hacer no lo hiciste.

Una persona puede tener sentimientos de culpabilidad, originados en la niñez inconscientemente provocados por los padres y que pueden ser arrastrados hasta la adultez; y la culpa auto impuesta, este sentimiento nace cuando tú haces o dices algo que está en contra de tus principios o normas de vida (valores).

Para eliminar la culpabilidad:

- Mira el pasado como algo inmodificable,
  - Valora lo que te pierdes en el presente por culpa del pasado,
  - Revisa tu cuadro de valores
  - Elabora un diario de tus culpas
  - Evalúa las verdaderas consecuencias de tu comportamiento
  - Evita las acciones que sabes que te traerán culpa.
- 
- **La ira:** Es una energía que se presenta en forma de reacción frente a un estímulo, es una elección personal que luego se convierte en un hábito, es el estado de ánimo que peor controla la gente, se produce cuando una persona se encuentra frente a una amenaza a la



autoestima o la dignidad, como ser tratado en forma injusta o grosera, también suele producirse cuando el resto de personas con las que se encuentra no piensan, sienten o actúan como usted lo quisiera,

Cómo puedes evitar o reemplazar la ira:

- Toma contacto inmediato con tu pensamiento; reflexiona, valora, acepta, decide y actúa.
  - Posterga la ira.
  - Mira las cosas de una forma diferente.
  - Aplica la empatía
  - Solicita ayuda
  - Escribe un diario de tu ira
  - Amate a ti mismo
- 
- **La preocupación:** La preocupación se refiere al futuro de una persona, a supuestos sobre cosas que no se tiene ningún control que rara o casi nunca suceden, anticipándonos a los peligros antes de que aparezcan. Se debe tener cuidado ya que pueden convertirse en trastornos como la fobia.

Como estrategias que pueden ayudar a eliminar la preocupación reflexiona en lo siguiente:

- Establecer en qué consiste el problema
- Identificar cuál es la causa del problema
- Cuáles son las posibles soluciones al problema
- Que soluciones escogió y por qué
- y finalmente ACTUE.

#### 6.6.3.4 ACTIVIDADES PARA TRABAJAR EN EL CONTROL DE LAS EMOCIONES

Objetivos:

- Desarrollar la habilidad de regular las propias emociones.
- Superar tensiones y ansiedades, creando una actitud positiva frente a los problemas.
- Conocer técnicas para relajarse.

#### Técnicas para manejar las emociones de ansiedad e ira

Los estados emocionales de los que estamos hablando son habitualmente vividos de forma negativa y suelen dar lugar a conductas inadecuadas, lo que hace que la gente busque formas de eliminarlos. Ejemplos:

ANSIEDAD	IRA
<ul style="list-style-type: none"><li>- respirar profundamente</li><li>- fumar</li><li>- hacer ejercicio</li><li>- beber alcohol</li><li>- morderse las uñas</li><li>- evitar la situación</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- distraerse</li><li>- gritar</li><li>- atacar al otro/a</li><li>- reprimirse</li><li>- insultar</li><li>- dar puñetazos a la pared</li></ul>

## Técnica n.º 1: Respiración profunda



Esta técnica es muy fácil de aplicar y es útil para controlar las reacciones fisiológicas antes, durante y después de enfrentarse a las situaciones emocionalmente intensas.

- Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 4
- Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4
- Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta 8
- Repite el proceso anterior

De lo que se trata es de hacer las distintas fases de la respiración de forma lenta y un poco más intensa de lo normal, pero sin llegar a tener que forzarla en ningún momento. Para comprobar que haces la respiración correctamente puedes poner una mano en el pecho y otra en el abdomen. Estarás haciendo correctamente la respiración cuando sólo se te mueva la mano del abdomen al respirar (algunos le llaman también respiración abdominal).

## Técnica n.º 2: Detención del pensamiento



Esta técnica puede utilizarse también antes, durante o después de la situación que nos causa problemas.

Esta estrategia se centra en el control del pensamiento. Para ponerla en práctica debes seguir los siguientes pasos:

- Cuando te empieces a encontrar incómodo, nervioso o alterado, préstale atención al tipo de pensamientos que estás teniendo, e identifica todos aquellos con connotaciones negativas (centrados en el fracaso, el odio hacia otras personas, la culpabilización, etc.)
- Di para ti mismo “¡Basta!”
- Sustituye esos pensamientos por otros más positivos

El problema de esta técnica es que se necesita cierta práctica para identificar los pensamientos negativos, así como para darles la vuelta y convertirlos en positivos. En el siguiente cuadro te presentamos algunos ejemplos:

PENSAMIENTOS NEGATIVOS	PENSAMIENTOS POSITIVOS
<p>“Soy un desastre”</p> <p>“No puedo soportarlo”</p> <p>“Me siento desbordado”</p> <p>“Todo va a salir mal”</p> <p>“No puedo controlar esta situación”</p> <p>“Lo hace a propósito”</p>	<p>“Soy capaz de superar esta situación”</p> <p>“Si me esfuerzo tendré éxito”</p> <p>“Preocuparse no facilita las cosas”</p> <p>“Esto no va a ser tan terrible”</p> <p>“Seguro que lo lograré”</p> <p>“Posiblemente no se haya dado cuenta que lo que hace me molesta”</p>

### Técnica n.º 3: Relajación muscular



Esta técnica también sirve para aplicar antes, durante y después de la situación, pero para su empleo eficaz requiere entrenamiento previo. Para su práctica sigue los siguientes pasos:

- ⊖ Siéntate tranquilamente en una posición cómoda. Cierra los ojos.
- ⊖ Relaja lentamente todos los músculos de tu cuerpo, empezando con los dedos de los pies y relajando luego el resto del cuerpo hasta llegar a los músculos del cuello y la cabeza.
- ⊖ Una vez que hayas relajado todos los músculos de tu cuerpo, imagínate en un lugar pacífico y relajante (por ejemplo, tumbado en una playa). Cualquiera que sea el lugar que elijas, imagínate totalmente relajado y despreocupado.

Imagínate en ese lugar lo más claramente posible. Practica este ejercicio tan a menudo como sea posible, al menos una vez al día durante unos 10 minutos en cada ocasión. Si te ha convencido la utilidad del ejercicio, recuerda que debes practicarlo para llegar a automatizar el proceso y conseguir relajarte en unos pocos segundos.

#### **Técnica n.º 4: Ensayo mental**

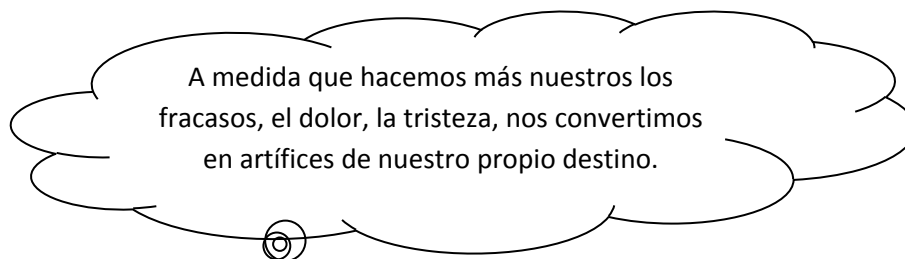


Esta técnica está pensada para ser empleada antes de afrontar situaciones en las que no nos sentimos seguros. Consiste simplemente en imaginarte que estás en esa situación (por ejemplo, pidiéndole a alguien que salga contigo) y que lo estás haciendo bien, a la vez que te sientes totalmente relajado y seguro. Debes practicar mentalmente lo que vas a decir y hacer. Repite esto varias veces, hasta que empieces a sentirte más relajado y seguro de ti mismo.

ALGUNOS CONSEJOS PARA APRENDER A CONTROLAR  
LAS EMOCIONES

- Mantener una apariencia tranquila ante los estímulos que nos provocan temor.
- Controlar el lenguaje, ya que el control de las palabras ayuda a disciplinar las emociones
- Procurar ajustar los estímulos impulsivos de las emociones a las condiciones de tolerancia de nuestro organismo.
- Aclarar cada día nuestros pensamientos.
  - aprender a proyectar nuestra mente a situaciones nuevas, comparando las mismas con otras experiencias nuevas.
  - Hacer comparaciones con las diferentes situaciones,

**PIENSO APRENDO SORPRENDO Y ME DIVIERTO**



## SOPA DE LETRAS

En la siguiente sopa de letras puedes encontrar palabras relacionadas con el autocontrol, estoy segura que lo conseguirás en el menor tiempo posible, hallarás en forma horizontal, vertical, de arriba hacia abajo, de abajo hacia arriba, derecha izquierda **Hazlo tú puedes.**

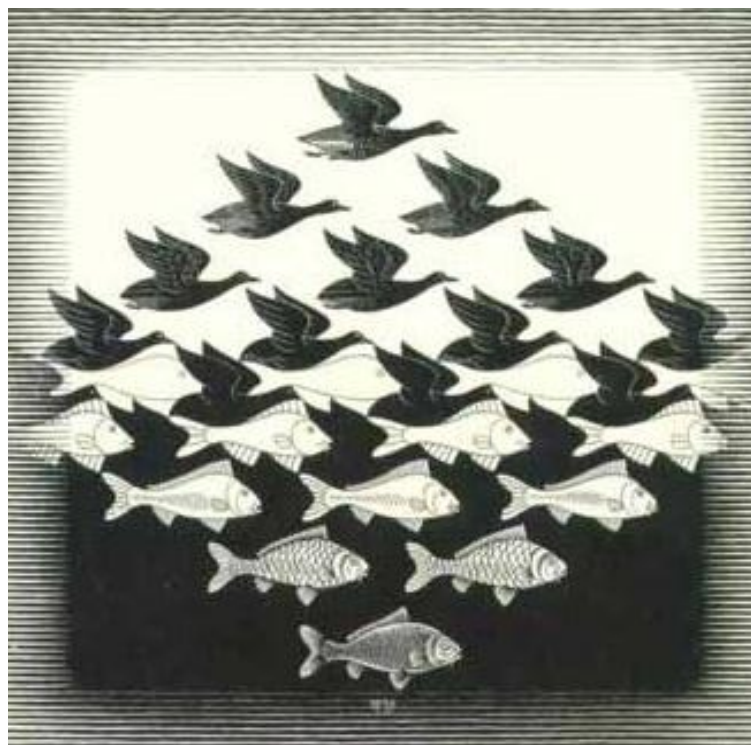
### AUTOCONTROL

E	A	S	A	N	S	I	E	D	A	D	E	D	S	O
J	U	I	E	I	O	S	M	R	X	E	Z	A	I	P
A	S	D	F	G	R	T	O	Q	A	Z	A	S	N	S
D	O	M	I	N	I	O	E	E	Z	I	A	K	E	F
P	Q	W	V	B	M	A	I	L	A	A	D	N	E	S
I	E	R	A	E	F	T	O	V	O	A	H	E	R	E
D	N	R	A	E	X	B	N	P	I	R	A	L	A	H
A	A	T	S	I	Y	D	E	E	O	A	T	A	S	S
E	E	D	E	O	I	E	S	D	V	A	V	N	U	V
A	J	L	I	G	N	B	R	A	I	E	A	X	O	J
M	A	X	V	L	R	A	A	S	T	S	R	L	E	E
B	I	Z	E	S	I	A	S	W	E	L	O	E	S	A
I	B	T	J	A	E	B	S	A	J	A	V	T	W	H
O	O	S	D	G	T	R	A	P	B	S	E	D	E	J
S	Q	E	E	T	R	E	S	H	O	S	A	H	E	A

- |             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|
| ✓ DOMINIO   | ✓ SINCERAS  | ✓ HABILIDAD |
| ✓ CONTROL   | ✓ FLEXIBLES | ✓ ESTRÉS    |
| ✓ EMOCIONES | ✓ CAMBIOS   | ✓ ACTOS     |
| ✓ OBJETIVO  | ✓ IDEAS     | ✓ JUICIOS   |
| ✓ PERSONAS  | ✓ ANSIEDAD  | ✓ INTEGRAS  |

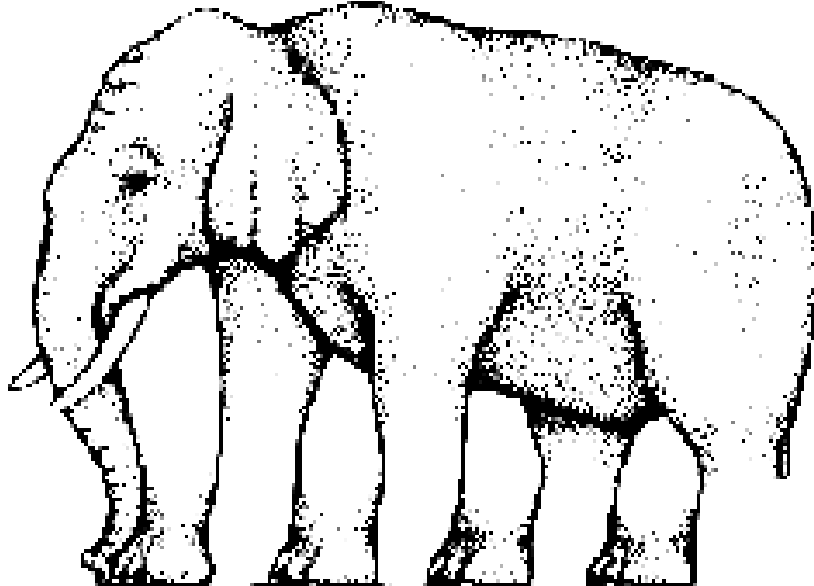


VEO, VEO; QUE VES? # 5



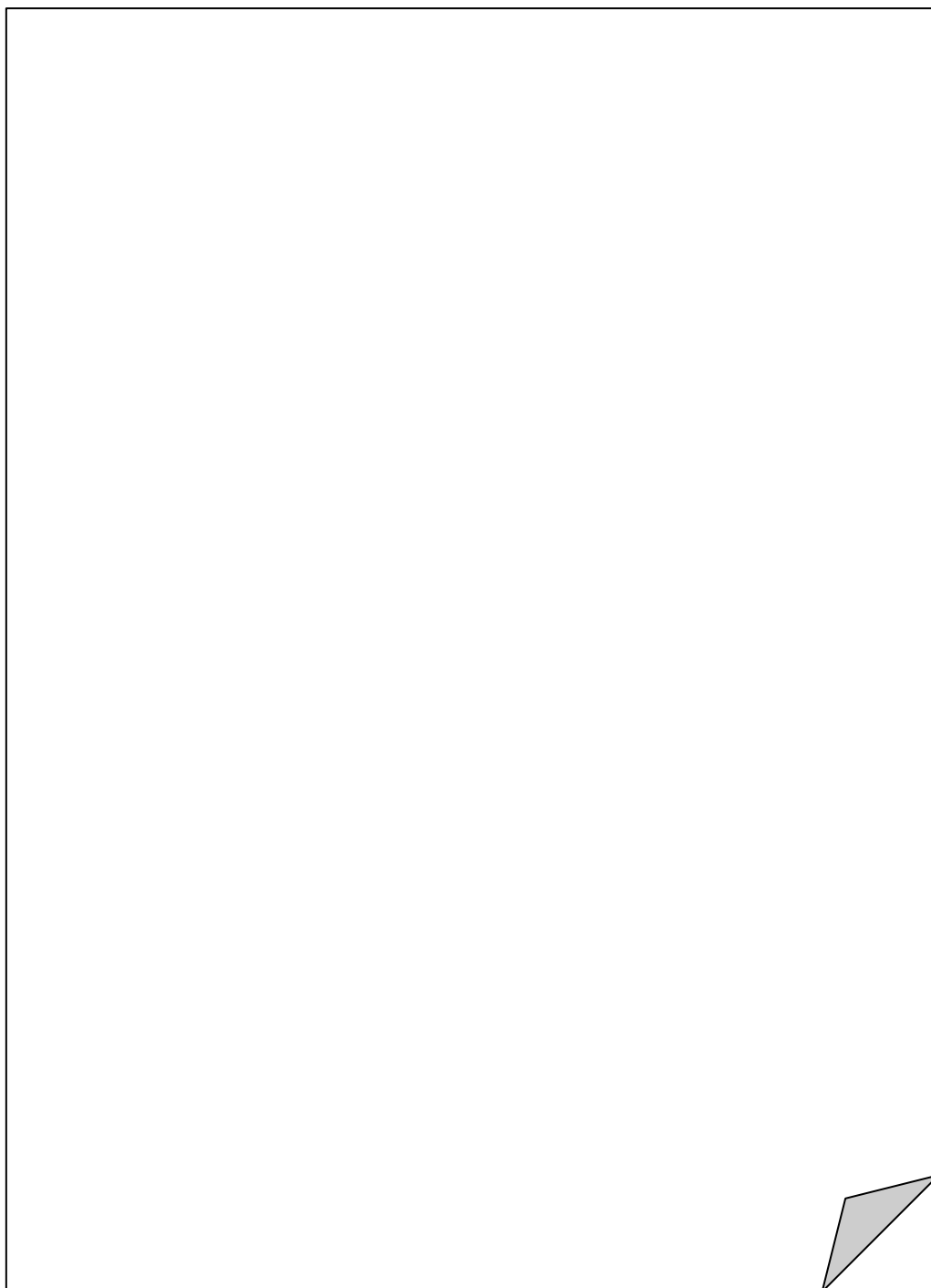
Puedes mirar este dibujo de arriba abajo o viceversa.  
¿Qué te parece? Peces que acaban siendo patos o patos que acaban siendo peces. Esta metamorfosis se consigue mediante el uso del blanco y el negro, y la evolución de las formas del dibujo sobre la superficie pintada. Aire y agua o agua y aire. ¿Te gusta?

VEO, VEO; QUE VES? # 6



¿Cuáles dirías que son las verdaderas patas de este elefante? es fácil confundirse, y eso era justo lo que pretendía nuestro dibujante al crear la imagen de este fantástico animal.

**LECTURA**



## **DINÁMICAS**

Habla bien de ti mismo

Distribuye hojas y algo para escribir a cada joven, pide que escriban cinco cosas que les gusten de sí mismos. Explica que vas a pedir que cada persona lea lo que escribió y que luego algunos (máximo tres) compartirán ejemplos específicos de la manera en que han visto reflejadas esas características en esa persona. Por ejemplo, si Mary dice que ella es amable, alguien podría decir que la ha visto ser amable con sus hermanos menores.

Que el líder esté preparado para participar cuando nadie diga nada acerca de alguien. Si la persona es una visita y no viene con un amigo que pueda elogiarle, y tú realmente no le conoces, después de que lea su lista, podrías decir algo como: "Nos da mucho gusto tenerte aquí, y esperamos que fortalezcas nuestro grupo con tu... "y mencionar una de las cualidades que mencionó. Cuando todos hayan tenido su tema, pide comentarios utilizando preguntas como las siguientes:

¿Cómo te sentiste alabándote a ti mismo?

¿Cómo te sentiste cuando otra persona te alababa?

## **PANORAMA DE LOS SENTIMIENTOS 2**

**Objetivos:** Este simpático juego permite que los muchachos se den cuenta de que cualquier estado de ánimo puede expresarse con la mímica facial.

**Duración:** Se necesita unos 20 minutos.

**Dirección del juego:** Les propongo un juego en el que tienen que dibujar sus sentimientos.

Ante todo divídanse en dos grupos.

Decidan ustedes con qué compañeros quieren colaborar.

Cada grupo tendrá a su disposición una zona de la sala.

Tengo aquí la lista de los principales sentimientos: miedo, alegría, tristeza, cólera, ira, amor, ternura. Antes de cada asalto, cada grupo me enviará un representante que serán los encargados de dibujar.

Los dos representantes se pondrán de acuerdo acerca de qué sentimiento quieren ilustrar. Volverán después a su grupo para dibujar un rostro que exprese ese sentimiento. Hay que guardar estas dos reglas.

El dibujante no puede hablar. Ni siquiera hacer un gesto de afirmación o negativo. No puede escribir. Puede sólo dibujar rostros. El grupo que adivina primero el sentimiento dibujado gana 10 puntos.

Sólo se tendrán en cuenta las respuestas que el grupo me presente por escrito; si quieren, pueden discutirlos antes en el grupo. A penas me den la solución acertada, comienza el segundo asalto. ¿Entendido cómo va el juego? Dejen jugar a los chicos unos 20 minutos.

Hablemos de eso juntos ¿Qué me ha divertido en este juego? En cambio ¿qué me es lo que no me ha gustado.

¿Qué sentimientos ha sido fácil de representar?

¿Cómo los han representado los dibujantes?

¿Qué rasgos del rostro han dibujado?

¿Qué aspecto toman los ojos cuando expresan distintos sentimientos? ¿Qué aspecto toma la boca?

¿Y la frente?

¿De qué rasgos de mi rostro se puede ver qué sentimientos me dominan?

¿Qué personas de nuestro grupo "llevan escritos en la cara" sus sentimientos? ¿Quiénes, en cambio, tienen un rostro impenetrable?

¿Por qué es importante mirar a la cara de aquel con quien hablamos? ¿Lo hago yo así?

¿Cómo hemos colaborado en nuestro pequeño grupo?

¿Durante el juego me he dado cuenta de tener particulares sentimientos?

¿Me he enojado con algún compañero y no se lo he dicho?

Hay que insistir en que no deben dibujar rostros técnicamente perfectos: se trata de dibujar particulares características.

Hagan que el grupo no supere el número de 8; si es necesario, formen más de dos grupos. Durante la evaluación utilicen diversos retratos pintados por los integrantes y pongan, ustedes y los niños, cuantas caras distintas sepan. Como este juego sólo se fija en la mímica facial, exige gran atención y participación, ofrece además estupendas posibilidades para aclarar la relación entre los estados de ánimo y el lenguaje del cuerpo.

### **Metodología**

- Hojas impresas con una introducción teórica de conceptos básicos sobre la temática planteada.
- Sopa de letras
- Lectura de reflexión
- Dinámicas

### **Recursos**

**Humanos:** Estudiantes y padres de familia de los octavos y novenos años de Educación básica.

**Técnicos:** Guía de capacitación

**Económicos:** Materiales fotocopiados.

### **Evaluación**

Los estudiantes resolverán un cuestionario de trabajo en el cual identifican las respuestas según la pregunta. De esta manera se verificará cómo asimilaron los contenidos y las actividades realizadas.

## CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

**Instrucciones:** Lea atentamente las preguntas que están a continuación y encierre en un círculo la letra que contenga la respuesta correcta en cada caso.

1. Que opinión tiene de la siguiente frase;

"QUIEN SE DOMINA A SI MISMO V ALE MAS QUE QUIEN DOMINA UNA CIUDAD"

2. El ser humano para comprender e interpretar la realidad necesita:

- a. Hacer ejercicios
- b. De la inteligencia racional y la emocional
- c. Respirar profundamente
- d. Control del pensamiento
- e. Realizar un ensayo mental

3. Qué emociones considera que se debe controlar:

- a. Alegría
- b. Culpa
- c. Bondad
- d. Ira
- e. Preocupación

4. Identifique el enunciado que contiene el significado de autocontrol

- a. Son personas que tienen un vacío emocional.
- b. Identificación y control de nuestras emociones y sentimientos como el amor, el miedo, la culpa, la ira entre otros.
- c. No tienen conciencia de sus emociones
- d. Sentirse bien consigo mismo
- e. Es la chispa que enciende el deseo de aprender e investigar.

\_\_\_\_\_  
Nombre del estudiante

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Calificación

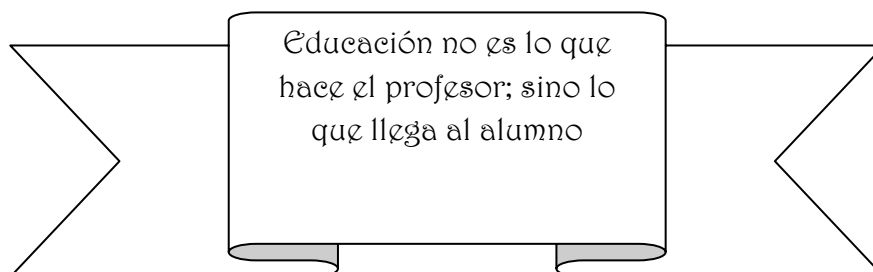
## **CLAVE DE RESPUESTAS**

1. Opinión personal
2. b
3. b, d, e
4. b



## 6.6.4 Unidad No 4

### CÓMO INFLUYEN MIS EMOCIONES EN EL APRENDIZAJE



#### Objetivo de la Unidad:

- ☞ Impulsar el conocimiento de las emociones para mejorar el aprendizaje.

#### Contenidos

- Factores que intervienen en el aprendizaje
- Interés y motivación en el estudio
- Puedo estudiar sin Motivación
- Cómo afecta el estrés mis emociones
- Tipos de motivación

#### 6.6.4.1 FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL APRENDIZAJE

En el aprendizaje intervienen diversos factores, y ninguno de ellos garantiza, por si solo, éxito en los estudios.

Estos factores son:

- Académico** (asistencia suficiente a clase, atención en ella, lectura de los materiales, técnicas de estudio).
- Referencial** (la relación con la familia, los profesores, los compañeros de clase y las amistades).

- c) **Emocional** (interés, motivación, estados anímicos, estímulos, deseos y metas personales etc.)
- d) **Ambiental** (la casa, el colegio, los sitios que se frecuentan etc.)

*Para ayudar tenemos que saber.....*

Los padres pueden ejercer influencia-positiva, nula o negativa. En cada uno de los ámbitos en los que se produce el proceso educativo.

En especial, tomando cada uno de los aspectos principales -en relación con nuestro rol- de cada ámbito:

- ✗ En el académico, verificando que los hijos apliquen técnicas de estudio eficaces.
- ✗ En el referencial, manteniendo la armonía en las relaciones familiares, ya que la familia es la principal fuente de estímulos para un estudiante.
- ✗ En el emocional, ayudando en todo lo posible a mantener el equilibrio emocional de los hijos, y proveyéndoles de todas las fuentes de motivación que estén a nuestro alcance.
- ✗ En el ambiental, garantizando un clima favorable, en nuestra casa, para crear las mejores condiciones posibles para el estudio individual o en grupo.

#### **6.6.4.2 INTERÉS Y MOTIVACIÓN EN EL ESTUDIO**

*El interés conduce al buen aprendizaje.....*

El interés y la motivación no pueden fabricarse a voluntad, ni en uno mismo ni en los demás.

Lo que sí puede hacerse es, cuando se produce un descenso de la motivación y el interés espontáneos, cambiar el enfoque, reuniendo o

recuperando energía psicológica y emocional, al replantear la motivación no en términos de forzamiento, sino de objetivos intermedios o finales. Así, el tema o materia determinada que definitivamente nos motiva, puede ser dominado poniendo la mente en la utilidad, sentido o relación que tiene ese tema o materia, a saber:

1. Como base para todos los conocimientos
2. Para desarrollar la mente
3. Para descubrir la vocación
4. Para colaborar con las metas de la familia y de la sociedad en que vive
5. Para imitar los modelos que se admiran
6. Para satisfacer las necesidades presentes
7. Para satisfacer las necesidades futuras
8. Para enriquecer la personalidad
9. Para incrementar la libertad para decidir en la propia vida.

Una persona está motivada para un aprendizaje cuando descubre que existe relación entre ese aprendizaje y alguna necesidad personal.

Quizá se pueda estudiar sin motivo, pero es poco probable que se pueda aprender sin ninguna motivación.

No podemos fabricar a voluntad el interés y la motivación, ni en nosotros mismos ni en los demás.

### ***MOTIVO Y EMOCIÓN: UNA MISMA RAÍZ ETIMOLÓGICA***

Podemos definir a la motivación como una orientación activa, persistente y selectiva que caracteriza el comportamiento; la motivación es a la vez fuente de actividad y de dirección de esa actividad. Esta actividad

sustentada por una motivación tiene como finalidad el satisfacer una necesidad o, más generalmente, resolver un estado interior de tensión.

En este sentido, sólo aprendemos lo que queremos aprender. Nadie nos puede obligar a aprender algo si no estamos motivados. Por supuesto, podemos estar motivados POSITIVAMENTE (para hacer algo que nos lleva a un premio, beneficio, gratificación) o NEGATIVAMENTE (para eludir un castigo, un perjuicio, un daño).

Motivación y motivo son términos estrechamente ligados. Estas palabras derivan del verbo latino *motere* que significa “moverse”, “poner en movimiento” “estar listo para la acción”. De la misma raíz proviene la palabra ‘emoción’.

Desde un punto de vista psico-físico, la motivación es la capacidad para enviar energía en una dirección específica con un propósito específico. Esa energía es física, emocional e intelectual. En el contexto de la Inteligencia Emocional, significa usar nuestro sistema emocional para:

- a) Potenciar las emociones que favorecen el aprendizaje (alegría, entusiasmo, perseverancia), y
- b) Neutralizar los estados anímicos que obstaculizan el aprendizaje (depresión, tristeza, angustia, miedo, inseguridad, cólera).

Toda motivación parece constar de tres factores básicos:

1) EI DESEO.

2) EI PODER. Si alguien desea lo imposible, lo que sabe positivamente que es inalcanzable para él, no tendrá una verdadera motivación, intensa y sostenida.

3) EI DEBER. No existe meta a la que uno pueda aspirar a llegar, sin hacer absolutamente nada. El secreto de la motivación estriba en que uno debe poner algo de sí mismo para lograr lo que desea. Puede tratarse del esfuerzo personal en un trabajo, en un estudio, etc.

Hay cuatro fuentes principales de motivación:

- Nosotros mismos (equilibrio emocional, pensamiento positivo, aplicación de buenas estrategias, seguimiento de rutinas razonables, etc.).
- Los amigos, la familia y los colegas, en realidad, nuestros soportes más relevantes.
- Un mentor emocional (real o ficticio).
- El propio entorno (aire, luz, sonido, objetos motivacionales).

#### **6.6.4.3 PUEDO ESTUDIAR SIN MOTIVACIÓN**

##### *LA MOTIVACIÓN ES LA CLAVE ESENCIAL PARA EL ESTUDIO*

Sabemos lo que la motivación es. Y lo sabemos por nuestra experiencia personal y nuestra observación directa: si unimos a dos personas con la misma habilidad y les proporcionamos la misma oportunidad y condiciones para el éxito, la persona motivada sobrepasara a la persona sin motivación en el desempeño y el resultado.

Cuando no existe motivación hacia el aprendizaje, el aprendizaje es casi nulo.

Los estudiantes motivados aprenden mucho más que aquellos que no tienen motivación. Los instructores, maestros, facilitadores y líderes de entrenamiento están mucho más dispuestos a dar su mejor esfuerzo cuando saben que los estudiantes están haciendo su mayor esfuerzo. Es importante no olvidar la reciprocidad de esta relación.

Algunas de las ideas o conceptos que puedes tener presente a menudo, para estar motivado en tus estudios, son éstos:

1. *'Tengo una actitud positiva hacia mi profesor y hacia lo que voy a aprender, con una expectativa razonable de logro exitoso'.*
2. *'Sé que este aprendizaje llevará al logro y el abastecimiento de necesidades personales y profesionales importantes'.*
3. *'Me siento estimulado por esta experiencia de aprendizaje'.*
4. *'Mis emociones están involucradas durante el aprendizaje y puedo contribuir como miembro de un grupo hacia el cual siento un sentido de afecto y respeto mutuo'.*
5. *'Me doy cuenta de que me estoy volviendo más competente y sé que soy responsable por el éxito que estoy teniendo'.*
6. *'La manera en que está avanzando esta experiencia de aprendizaje me ayuda a valorar y a querer utilizar lo que he aprendido'.*

#### **6.6.4.4 CÓMO AFECTA EL ESTRÉS MIS EMOCIONES**

*El cuerpo responde al estrés produciendo hormonas de estrés, estas hormonas ayudan a su cuerpo a responder a situaciones de necesidad extrema, pero cuando su cuerpo produce demasiadas de esas hormonas*

*durante un largo período de tiempo, las mismas agotan su organismo y “disparan” sus emociones.*

*Las personas que están continuamente bajo los efectos del estrés (tensionadas), frecuentemente son ansiosas, irritables e incluso depresivas... en lo posible, se debe tratar de cambiar la situación que está causando su estrés.*

La vida actual nos somete constantemente a presiones, que sin darnos cuenta nos provocan diversos grados de Stress, el cual se manifiesta generalmente como resultado de las frustraciones originadas por necesidades insatisfechas ó también como respuesta a cosas alegres, tristes, físicas etc. Para el organismo, el Stress tiene un significado bastante amplio, es un sinónimo de cambio, cualquier cosa que cause un cambio en la vida no importando si es bueno ó malo, real ó imaginario, puede causar Stress.

La tensión originada por el estrés desencadena reacciones de ansiedad y angustia, que se manifiestan de múltiples maneras, tales como: sudores, taquicardia, sofocos, escalofríos, hormigueos en las extremidades, mareos, dolores de cabeza, cuello y espalda, alteraciones del sueño, apetito y gastrointestinales, presión sanguínea alta, problemas articulares, trastornos depresivos; desgano, irritabilidad, apatía y pérdida del interés sexual, sentimiento de desrealización, miedo a la muerte y diversas fobias entre otros.

Ésta tensión, es en cierta manera necesaria para el desarrollo de la personalidad, pero cuando no puede ser controlada, empiezan a aparecer los síntomas descritos. Dicho de otra manera, si consideramos el Stress

como cualquier cosa que nos estimula y aumenta nuestro nivel de alerta, podemos decir que la vida sin estímulos sería monótona y aburrida. Por otro lado, una vida con demasiados estímulos se vuelve desagradable y agotadora llegando a dañar la salud.

No todas las personas reaccionarán de igual manera ante el estímulo que provoca el estrés, si una persona es especialmente susceptible en su sistema articular o gastrointestinal, esos serán los síntomas que manifestará. Por otro lado, unos reaccionarán inmediatamente y otros soportarán y acumularán las cargas negativas hasta que estas se conviertan en problemas más serios. La cantidad de Stress que una persona puede tolerar antes que este pueda manifestarse en su organismo, se conoce como "Tolerancia al Stress", que es una condición innata la cual la mayoría de nosotros hemos heredado en cantidad suficiente para manejar nuestros problemas cotidianos. Una de cada diez personas ha heredado una condición llamada "Baja tolerancia al Stress", cuyo resultado puede ser desastroso, la persona estará en un estado constante de Stress, con manifestaciones de insomnio, dolores, depresiones, etc.

#### **6.6.4.5 TIPOS DE MOTIVACIÓN**

Varios investigadores (entre los cuales destaca Pekrun) estudió los efectos producidos por las emociones positivas y negativas en la motivación intrínseca y la motivación extrínseca de tareas.

**A) Motivación Intrínseca:** La motivación intrínseca se puede definir como aquella que procede del propio sujeto, que está bajo su control y tiene capacidad para autoreforzarse. Se asume que cuando se disfruta



ejecutando una tarea se induce una motivación intrínseca positiva. Es más, aquellas emociones positivas que no están directamente relacionadas con el contenido de la tarea también pueden ejercer una influencia positiva en la motivación intrínseca como por ejemplo la satisfacción de realizar con éxito una redacción.

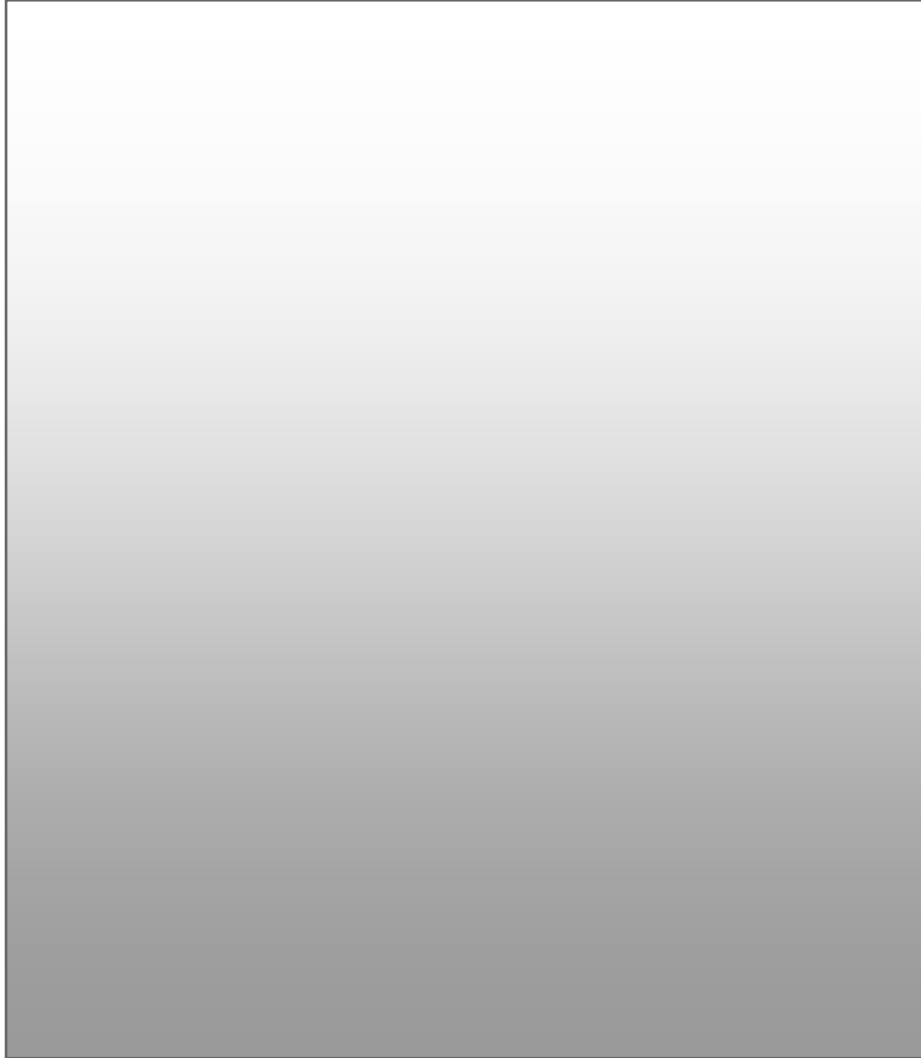
Las emociones negativas pueden repercutir básicamente de dos formas en la motivación intrínseca. En primer lugar, emociones negativas como la ansiedad, la ira, la tristeza, etc., pueden ser incompatibles con emociones positivas por lo que pueden reducir el disfrute en la tarea. En segundo lugar, puede aparecer una motivación extrínseca negativa opuesta a la motivación extrínseca positiva que conduce a la no ejecución de la tarea (conducta de evitación) porque está vinculada con experiencias pasadas negativas. Por lo tanto, además de impedir la motivación intrínseca positiva, las emociones negativas también producen motivación intrínseca negativa. Una de las emociones negativas que conlleva a la no ejecución o evitación es el "aburrimiento" por lo que se presume que produce motivación (negativa) para evitar la realización de la tarea y a comprometerse, en su lugar, con otras tareas. También existen otras emociones, tales como ansiedad o ira, etc., que pueden producir motivación intrínseca de evitación, no solo porque se relacionen con los resultados, sino porque también se pueden generalizar a los contenidos de la tarea.

**B) Motivación Extrínseca:** La motivación extrínseca se define, en contraposición de la intrínseca, como aquella que procede de fuera y que conduce a la ejecución de la tarea. Todas las clases de emociones relacionadas con resultados se asume que influyen en la motivación extrínseca de tareas. **Pekrun** (1992) distingue entre emociones prospectivas y retrospectivas ligadas a los resultados.

Considera emociones prospectivas aquellas que están ligadas prospectivamente y de forma directa con los resultados de las tareas (notas, alabanzas de los padres, etc.) como por ejemplo la esperanza, las expectativas de disfrute, la ansiedad, etc. Así la esperanza y las expectativas de disfrute anticipatorio producirían motivación extrínseca positiva, es decir, motivación para ejecutar la tarea con la finalidad de obtener resultados positivos. En cambio, la desesperanza puede inducir a un estado de indefensión que comporta la reducción o total anulación de la motivación extrínseca, por no poder alcanzar resultados positivos o evitar los negativos. Se puede asumir que la motivación extrínseca positiva contribuye efectivamente (conjuntamente con la motivación intrínseca positiva) a la motivación total de la tarea.

Las emociones retrospectivas como la alegría por los resultados, decepción, orgullo, tristeza, vergüenza, ira, etc., funcionan fundamentalmente como evaluativas, como reacciones retrospectivas a la tarea y a sus resultados. Las emociones evaluativas pueden servir de base para desarrollar la motivación extrínseca en la ejecución de tareas académicas. Así, experiencias agradables asociadas a resultados positivos (una buena nota, alabanza de los padres, etc.) y sentirse orgulloso por ello, conduce a un incremento de la apreciación subjetiva de alcanzar ese tipo de resultados. Por otra parte, experimentar decepción o vergüenza conduce a alcanzar resultados negativos.

## ALGUNOS CONSEJOS PARA AUTOMOTIVARSE



## PIENSO APRENDO ME SORPRENDO Y ME DIVIERTO

*Por la ignorancia nos equivocamos, y por las equivocaciones aprendemos.*  
Proverbio Romano

## SOPA DE LETRAS

En la siguiente sopa de letras puedes encontrar palabras relacionadas con la motivación. Puedes encontrar las palabras en forma horizontal, vertical, de arriba hacia abajo, de abajo hacia arriba, de izquierda a derecha, de derecha a izquierda, diagonalmente. **Tú si puedes, ¡Adelante!**

### MOTIVACION

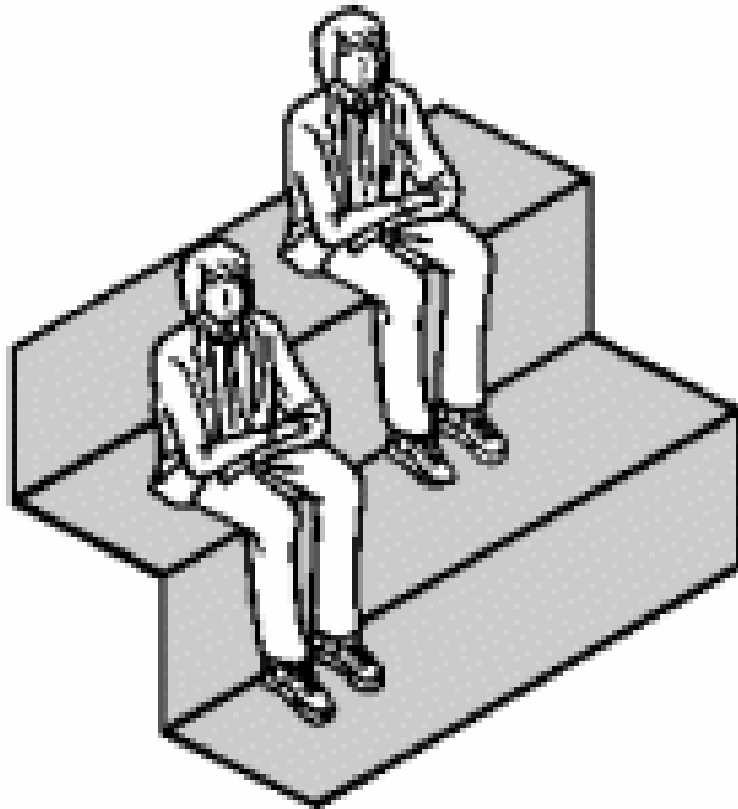
B	U	S	Q	U	E	O	A	O	B	L	E	M	O	A
S	R	R	Y	N	V	S	W	B	R	S	N	O	A	T
A	L	E	G	R	E	O	X	J	U	A	T	T	A	S
L	S	A	Z	V	B	N	O	E	I	Z	U	I	E	I
E	E	N	S	O	E	F	G	T	O	S	A	V	G	M
S	O	A	E	A	E	G	O	I	L	E	I	A	H	I
E	A	M	W	P	V	E	J	V	M	R	A	E	K	T
N	M	O	P	G	M	I	O	O	U	U	S	I	L	P
O	H	T	R	R	T	O	T	S	V	I	M	O	M	O
I	W	R	E	H	O	H	E	A	L	I	O	N	E	F
E	S	A	V	I	N	M	Ñ	E	I	S	A	T	E	M
U	P	B	I	Q	X	V	I	Q	R	E	B	L	J	H
L	B	A	F	R	Y	W	R	S	W	F	I	B	J	J
O	M	J	T	T	T	F	H	O	O	E	B	N	B	E
S	Z	O	Q	S	A	M	E	L	B	O	R	P	I	B

- ✓ BUSQUEDA
- ✓ SOLUCIONES
- ✓ PROBLEMAS
- ✓ ENTUSIASMO

- ✓ OBJETIVOS
- ✓ TRABAJO
- ✓ RECOMPENSA
- ✓ METAS

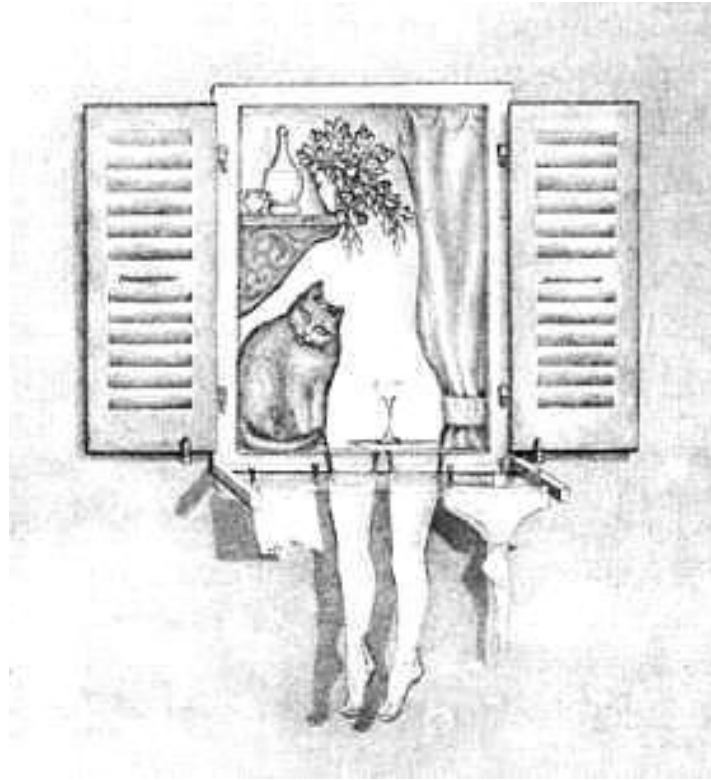
- ✓ INICIATIVA
- ✓ COMPROMISO
- ✓ OPTIMISTA
- ✓ ALEGRE

VEO, VEO; QUE VES? # 7



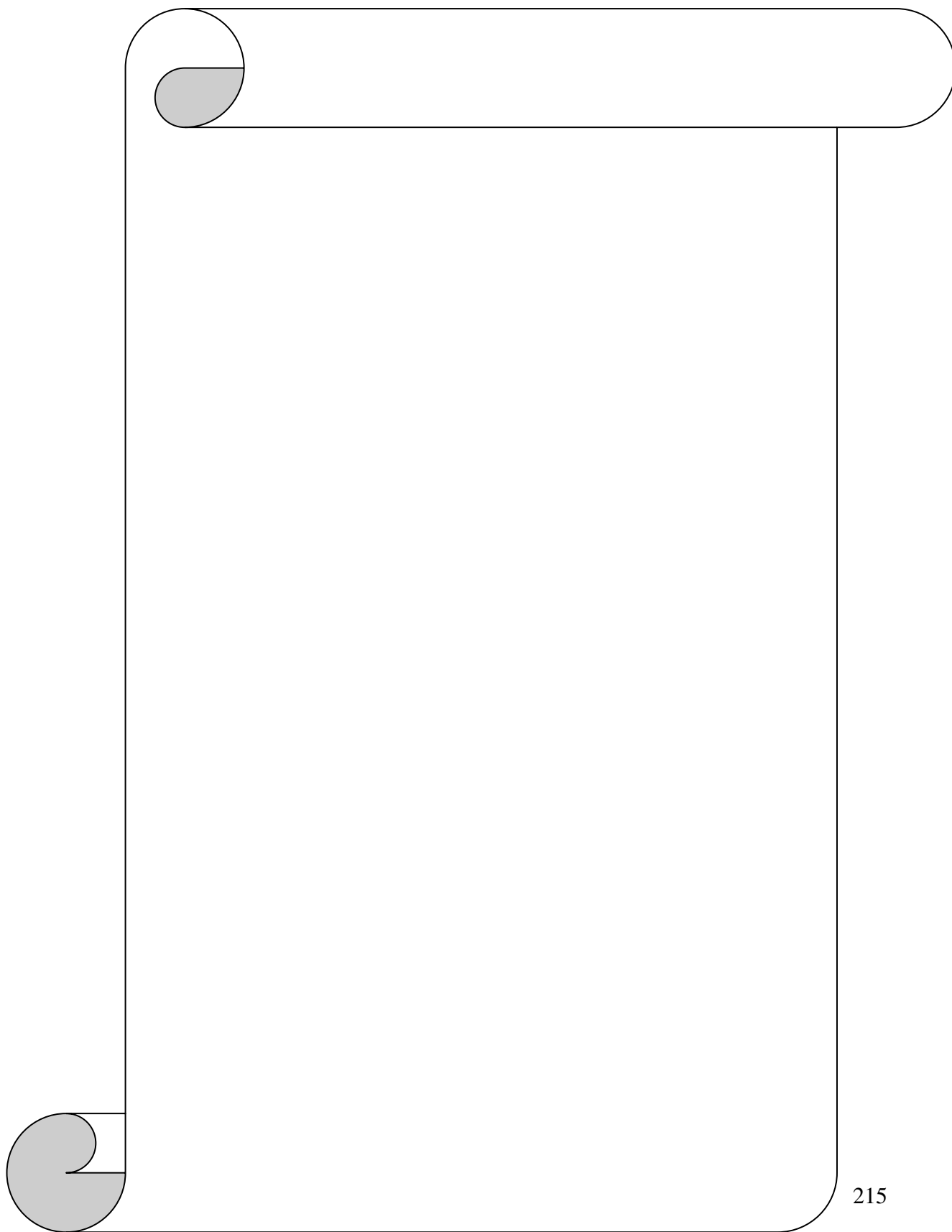
Los dos hombres están sentados cada uno en un escalón diferente, pero fíjate bien en los escalones, ¿crees que podrían existir en la realidad?

VEO, VEO; QUE VES? # 8



Este dibujo es realmente curioso; a primera vista aparece una joven desnuda de espaldas y con el brazo izquierdo extendido, pero si te fijas también puedes ver el interior de una habitación, en donde hay un gato mirando, una estantería con una botella y una planta encima (arriba a la izquierda), una cortina al lado derecho, una copa en el centro la cornisa de la ventana y ropa tendida en la parte exterior. ¿Eres capaz de ver las dos posibilidades de la imagen?

**LECTURA**



## TEST

Sabemos que tienes muchos conocimientos y que eres inteligente, pero ¿Qué tal está tu inteligencia emocional? Prueba que está muy bien, responde el siguiente test:

Valora cada frase de 1 a 3 (1, 2,3) de menor a mayor importancia o si te describe la frase.

No	FRASES	VALORACIÓN		
		1	2	3
1	Tengo dificultades para compartir con otros mis sentimientos			
2	Puedo manejar el estrés sin que me afecte los nervios			
3	Antes de enfrentar algo nuevo, pienso que voy a fracasare en ello			
4	Cuando estoy ofuscado con alguien, soy capaz de decírselo			
5	No me importa ser ventajoso con los demás, especialmente si se lo merece			
6	Soy sensible ante los sentimientos de los demás			
7	Si me encuentro con un niño que llora por sus padres, me detengo y ayudo a buscarlos, así tenga que hacer otras cosas en ese momento			
8	Tengo dificultad para aceptar las cosas desagradables			
9	Generalmente espero que todo salga bien, aunque periódicamente tenga reveses.			
10	Haciendo un balance de mis aspectos positivos y negativos, me siento contento conmigo mismo.			



## **DINAMICA**

Reparte hojas y lápices para que cada uno escriba una carta a una persona que necesita su apoyo o exhortación. Diles que anoten en la carta las cualidades que aprecian en esa persona y un mensaje (de apoyo ante alguna dificultad o de exhortación ante una prueba o tentación). Entrega sobres para que anoten en ellos las direcciones correspondientes y colores y pegamento para que diseñen su propio sello postal y lo peguen en su sobre. Diles que entreguen la carta durante la semana.

## **PANORAMA DE SENTIMIENTOS 3**

**Objetivos:** Inventando y representando algunas escenas, los chicos aprenden a entender mejor los varios sentimientos y su influjo en las relaciones interpersonales.

**Duración:** Se necesitan unos 45 minutos

**Materiales:** Se necesitan papeles que lleven cada uno de ellos el nombre de un sentimiento: miedo, alegría, ira, amor, ternura, tristeza, tranquilidad. Si los jugadores son más de 14, se hace una doble serie de papeles, se prosigue a doblarlos como si fueran números de una rifa.

**Dirección del juego:** Hoy haremos un poco de teatro; elijan un compañero con quien actuar. Cada pareja extraerá una tarjeta en que está escrito un importante sentimiento.

No digan a nadie qué sentimiento les ha tocado. El trabajo consiste en preparar una escena que represente el sentimiento en cuestión. Si, por ejemplo, han sacado el mismo sentimiento "ira", no pueden decir: "Estoy enojado por lo que me has hecho, Carlos" o "no quiero verte: la ira me haría perder la razón", pero pueden decir cosas tan poco amables como: "¡Qué a gusto te despedazaría, pedazo de animal!" Deben dramatizar una situación que exprese bien ese sentimiento. Siempre a propósito de la cólera, por ejemplo, podrían representar una escena en un restaurante: el mesero derrama la salsa en el vestido de una señora que salta y propina al pobre

hombre un bofetón. Es indispensable que los espectadores puedan darse cuenta de la situación que provoca tal emoción. Tienen 15 minutos para preparar su escena que deberá durar máximo 3 minutos. Den la oportunidad de representar a cuantas parejas puedan. Inviten a los espectadores a adivinar qué sentimiento se representa. Hablemos de todo eso juntos ¿A quién he elegido como compañero? ¿Qué me ha divertido más? ¿Cómo nos hemos preparado? ¿Cómo hemos representado nuestro sentimiento? ¿Lo hemos expresado con el lenguaje del cuerpo? ¿De dónde hemos sacado la idea para nuestra escena? ¿Qué dramatización me ha impactado más? ¿Cómo me siento ahora? Este experimento sale mejor si antes se han hecho otros juegos anteriores de sentimientos. Permite comprobar en qué grado los chicos han desarrollado cierta sensibilidad en relación con el mundo de los sentimientos.

### **Metodología**

- Hojas impresas con una introducción teórica de conceptos básicos sobre la temática planteada.
- Sopa de letras
- Lectura de reflexión
- Trabajo individual
- Dinámicas

### **Recursos**

**Humanos:** Estudiantes de los octavos y novenos años de Educación básica.

**Técnicos:** Guía de capacitación

**Económicos:** Materiales fotocopiados.

### **Evaluación**

Los estudiantes resolverán un cuestionario de trabajo en el cual identifican las respuestas según la pregunta. De esta manera se verificará cómo asimilaron los contenidos y las actividades realizadas.

## CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

**Instrucciones:** Lea atentamente las preguntas que están a continuación y encierre en un círculo la letra que contenga la respuesta correcta en cada caso.

1. Cuáles de los siguientes factores intervienen en el aprendizaje
  - a. Paciencia
  - b. Emocional
  - c. Ambiental
  - d. Tranquilidad
  - e. Ningún enunciado es correcto.
  
2. Toda motivación consta de tres factores básicos cuales son:
  - a. Amigos
  - b. El Poder
  - c. El Deseo
  - d. El Deber
  - e. Aburrimiento
  
3. Una persona está motivada para un aprendizaje cuando:
  - a. Tiene tensión
  - b. Descubre que existe relación entre motivación y el aprendizaje
  - c. Tiene conflictos en su hogar
  - d. Tiene alguna necesidad personal
  - e. Tiene problemas económicos.
  
5. Qué debemos hacer para estar motivados en los estudios
  - a. Mantener la armonía en las relaciones familiares
  - b. Tener una actitud positiva
  - c. Satisfacer las necesidades presentes
  - d. Imitar los modelos que se admiran
  - e. Descubrir la vocación

---

Nombre del estudiante

---

Fecha

---

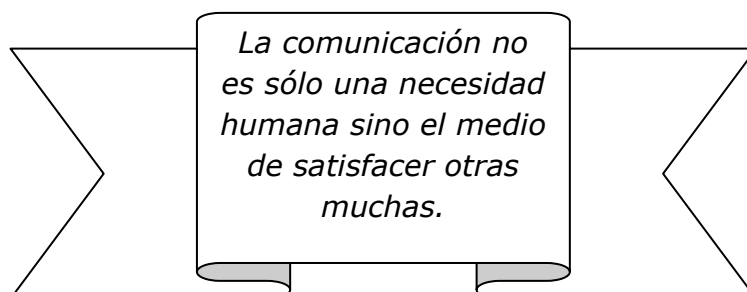
Calificación

## **CLAVE DE RESPUESTA**

1. b, c
2. b, c, d
3. b, d
4. b

## 6.6.5 Unidad No 5

### “CAMINANDO JUNTOS HACIA EL ÉXITO”



#### **Objetivo de la Unidad:**

- ☞ Incentivar la comunicación y el respeto a los sentimientos de otras personas.

#### **Contenidos**

La comunicación y las relaciones interpersonales  
¿Por qué es importante la comunicación?  
El verdadero rol de padres  
Qué y cómo comunicamos  
La familia y su estilo de comunicación

#### **6.6.5.1 LA COMUNICACIÓN Y LAS RELACIONES INTERPERSONALES**

*“La comunicación interpersonal es no solamente una de las dimensiones de la vida humana, sino la dimensión a través de la cual nos realizamos como seres humanos (...) Si una persona no mantiene relaciones interpersonales amenazará su calidad de vida”.*

*“Las personas se comunican porque esa comunicación es totalmente necesaria para su bienestar psicológico.*

Las relaciones interpersonales constituyen, pues, un aspecto básico en nuestras vidas, funcionando no sólo como un medio para alcanzar determinados objetivos sino como un fin en sí mismo (Monjas, 1999). Por tanto, la primera conclusión a la que podemos llegar es que la promoción de las relaciones interpersonales no es una tarea optativa o que pueda dejarse al azar.

El éxito que experimentemos en nuestra vida depende en gran parte de la manera como nos relacionemos con las demás personas, y la base de estas relaciones interpersonales es la comunicación. Particularmente de la manera en que solemos hablarles a aquellos con quienes usualmente entramos en contacto a diario, nuestros padres, hermanos, amigos o compañeros.

Vivimos en un mundo basado en relaciones interpersonales. Esas relaciones se cultivan a lo largo de nuestras vidas. Mediante ellas, crecemos, aprendemos y desarrollamos talentos.

¡Todos nosotros impactamos a diario las vidas de otras personas! Y lo hacemos con nuestro aprecio o nuestra indiferencia, con nuestras alabanzas o con nuestras críticas, con nuestra sonrisa o con nuestro desdén.

Para mejorar nuestras relaciones interpersonales la **sintonía** o empatía es esencial.

Cuando dos personas están en sintonía la comunicación parece fluir y tanto sus cuerpos como sus palabras están en armonía.

La sintonía crea credibilidad y para lograrlo deberemos respetar y apreciar la forma de pensar de la otra persona, manteniendo nuestra integridad.

No necesariamente nos tiene que agradar esa persona sino que simplemente estaremos construyendo un puente para **comprenderla** mejor.

#### **6.6.5.2 ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA COMUNICACIÓN?**

La comunicación es un aspecto importante de nuestras vidas. Es difícil imaginar una vida donde no hay absolutamente ninguna comunicación.

En otras palabras, la comunicación es simplemente una expresión de uno mismo y el intercambio de ideas entre las personas. En un día aproximadamente el 70 por ciento de nuestro tiempo se gasta en la comunicación con los demás. Es un hecho bien conocido que la buena comunicación es la columna vertebral de cualquier organización.

La comunicación puede ser de diferentes tipos, tales como la comunicación verbal, la comunicación no verbal y la comunicación escrita. En el caso de la comunicación verbal, es sólo mediante el habla y el lenguaje que la comunicación tenga lugar. En el caso de la comunicación no verbal, no hay intercambio de palabras, pero puede ser los signos o gestos o expresiones faciales que se utilizan para la comunicación. En el caso de la comunicación escrita, una carta se utiliza para expresarse.

Lo más importante en la comunicación es estar consciente del efecto que creamos en los otros con nuestra forma de entablar contacto.

Las investigaciones demuestran que el mayor impacto que producimos en los demás está determinado por el **lenguaje corporal**, o sea nuestra postura, gestos y contacto visual. Alrededor del cuarenta por ciento del efecto depende del **tono de voz** y sólo el siete por ciento del contenido de las palabras. No es tanto lo que decimos sino **cómo** lo decimos lo que marca la diferencia.

¿Para qué ayuda a los padres?

*Ayuda a:*

- La reciprocidad y la libertad: Desarrollar la confianza en sí mismo y la autoestima gracias a las manifestaciones de amor y de reconocimiento que colman sus necesidades afectivas básicas: necesidad de afecto, necesidad de aceptación y necesidad de seguridad.
- El afecto: Los padres afectuosos proporcionan un bienestar físico y emocional a los adolescentes.
- El respeto: Los padres que exigen altos niveles de madurez a sus hijos son los que les presionan y animan para desempeñar al máximo sus cualidades. Los que no plantean retos acostumbra a subestimar las competencias del adolescente o piensan en dejar que “el desarrollo siga su curso”.



- La capacidad de escuchar: Los padres que ejercen mucho control sobre sus hijos son los que tratan de inculcarles unos estándares.
- La comprensión: Los padres altamente comunicativos utilizan el razonamiento para obtener la conformidad del adolescente (explican el por qué del “castigo”, le piden opinión, etc.) mientras que los no comunicativos son los que no hacen estos razonamientos, los que acceden a los llantos de los niños o usan la técnica de la distracción.
- La confianza: La fe en el interlocutor, es decir la confianza que este tenga para poderle hablar, si esto no se llega a dar, no hay diálogo.
- La voluntad: Es crucial, al emprender este camino, tener en claro cuáles son los ideales y sueños personales. La comunicación es la base primordial para estabilizar la relación en todo momento, para compartir problemas y alegrías, sin hipocresías ni envidias.

### **6.6.5.3 EL VERDADERO ROL DE PADRES**

Existe una gran diferencia entre mostrar cuidado a su hijo adolescente, y apañarlo y consentirlo en cada pedido o exigencia que el mismo le realice. De hecho, nunca se puede querer demasiado a un adolescente, si es que no se lo desea ayudar verdaderamente, lo que también significa no rendirse a algunas de sus arbitrarias demandas.

Para aclarar ciertas cuestiones, es necesario pasar un tiempo juntos, donde se hable de la relación con sus amigos, sus esperanzas, sueños, proyectos de estudio, etc. Estos momentos pueden ser muy importantes para mejorar la relación que se mantenga, estableciendo límites claros, -y no distancias, en el mal sentido de la palabra- y logrando una mayor conexión entre

ambos. Por cierto, jamás debe comportarse como otro amigo adolescente: usted es el adulto y también el padre, y debe lograr que esos roles permanezcan.

Los adolescentes están llenos de dudas e interrogantes, que necesitan imperiosamente ser consultadas con sus padres, y no con extraños. Por eso, es fundamental que los padres estén disponibles para que sus hijos adolescentes puedan hacerles todas las preguntas que consideren necesarias. Generalmente, esta etapa de la vida tiene una carga emocional mayor a la de muchas otras, por lo que es en ese tiempo, más que en otros, cuando los niños necesitan de su amor y habilidad para entender y ayudar a solucionar sus problemas.

En este sentido, es fundamental ser verdaderamente comprensivo con su hijo adolescente, sin pensar que sus problemas son algo muy pequeño o que no merece mayor atención. Durante estos años, cualquier chico lucha duramente para lograr apoyo de sus pares y sus familiares, buscando, en el último de los casos, una correcta combinación entre autoridad y ofrecimiento de apoyo. Sus hijos necesitarán también de mucha de su confianza. El hecho de que usted crea correcto dársela, o no, será una cuestión diferente.

#### **6.6.5.4 QUÉ Y CÓMO COMUNICAMOS**

En todo lo que hacemos, decimos o dejamos de hacer, estamos comunicando algo, ya que estamos siempre estableciendo una relación con el otro.

En esa relación puede haber un convenio sin palabras de no hablarse, por ejemplo, cuando uno se sienta en un bus junto al otro al cual no conoce,

"Aún en esa situación le comunicamos al otro que no queremos comunicarnos con él con gestos o postura de nuestro cuerpo. Es importante distinguir que existen 2 formas de comunicarnos: verbalmente y no verbalmente.

Es importante que lo que se dice a nivel verbal coincida con lo que se comunica con gestos o con el tono de voz. Por ejemplo, si una madre le dice a su hijo "No estoy enojada" y el tono es de enojo, el niño no sabrá si hacerle caso a lo que dice o al tono con que lo dice. Este tipo de contradicciones pueden llevar a una familia a tener dificultades en su comunicación y existe una mayor tendencia a que se generen problemas entre sus miembros.

#### **6.6.5.5 LA FAMILIA Y SU ESTILO DE COMUNICACIÓN**

La familia es la primera escuela donde aprendemos cómo comunicarnos. La forma como aprendemos a comunicarnos en nuestra familia de origen determinará cómo nos comunicamos con los demás.

Así el niño comienza aprendiendo gestos y tonos de voz de sus padres y hermanos, comunicándose a través de ellos. Por ejemplo, cuando señala con el dedo y pide "ete" ó "quielle" para pedir algo. En este caso, es la familia la que entiende e interpreta lo que quiere decir. Así las familias establecen formas de coordinarse que determinan y satisfacen las necesidades de todos sus miembros.

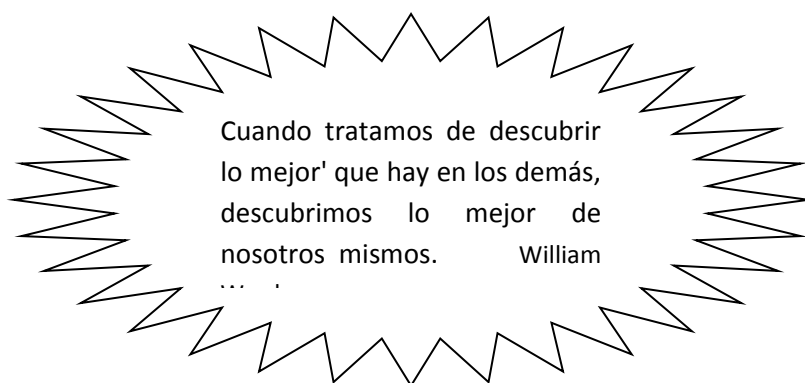
La forma de comunicarse que tienen los miembros de la familia, determinará la forma en que los niños que en ella crecen aprendan una manera de

emocionarse y de pensar. Esto significa que cada familia enseña a través de la forma que tiene de comunicarse, su estilo particular; los valores, forma de pensar y mirar el mundo.

## CONSEJOS PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN ENTRE PADRES E HIJOS

- *Al dar una información, busca que siempre sea de forma positiva.*
- *Ofrecer a la regla que “todo lo que se dice se cumple”.*
- *Empatizar o ponernos en el lugar de otro.*
- *Dar mensajes consientes y no contradictorios*
- *Escuchar con atención e interés.*
- *Crear un clima emocional que facilite la comunicación.*
- *Pedir el parecer y la opinión a los demás.*
- *Expresar y compartir sentimientos.*
- *Ser claros a la hora de pedir algo.*

## PIENSO APRENDO ME SORPRENDO Y ME DIVIERTO



## SOPA DE LETRAS

En la siguiente sopa de letras puedes encontrar palabras relacionadas con la comunicación. Puedes encontrar las palabras en forma horizontal, vertical, de arriba hacia abajo, de abajo hacia arriba, de izquierda a derecha, de derecha a izquierda, diagonalmente. **Tú si puedes, ¡Adelante!**

### COMUNICACIÓN

C	Q	S	F	A	M	I	L	I	A	Y	T	R	E	X
O	O	U	V	B	Z	Y	A	H	S	D	J	K	L	O
M	H	N	E	C	E	S	I	D	A	D	E	S	I	F
U	O	P	Q	F	H	K	L	Ñ	D	O	A	F	B	I
N	U	E	T	I	Y	O	P	A	C	B	A	E	E	L
I	W	P	Q	A	A	S	T	O	N	O	V	E	R	J
C	A	R	U	L	A	N	A	P	T	Y	U	E	T	W
A	X	D	O	P	U	T	Z	O	O	O	I	R	A	I
C	C	F	L	L	D	E	O	A	A	T	L	T	D	L
I	V	C	O	N	T	A	C	T	O	I	O	Y	Q	G
O	B	V	I	S	F	R	H	E	A	X	P	U	E	B
N	N	U	N	D	G	E	J	S	G	E	S	T	O	S
D	M	C	O	M	P	R	E	N	S	I	O	N	R	A
F	A	O	M	F	H	O	K	Q	S	T	G	O	Y	E
G	Q	I	N	F	O	R	M	A	C	I	O	N	P	I

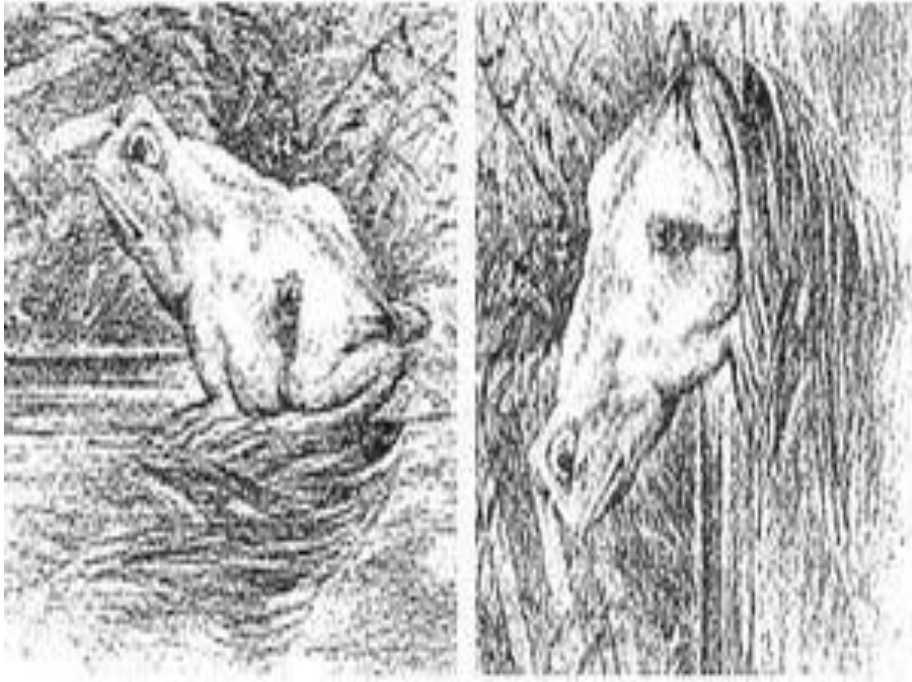
- |                |               |               |
|----------------|---------------|---------------|
| ✓ CONFIANZA    | ✓ COMPRENSIÓN | ✓ NECESIDADES |
| ✓ VOLUNTAD     | ✓ TONO        | ✓ CONTACTO    |
| ✓ ÉXITO        | ✓ GESTOS      | ✓ LIBERTAD    |
| ✓ COMUNICACIÓN | ✓ FAMILIA     | ✓ INFORMACIÓN |

## VEO, VEO, QUE VES? # 9



La anciana y la joven: algunos veréis en esta figura una anciana parisiense, otros a una joven. Fíjate bien, porque las dos están en el mismo cuadro. Lo que un observador ve, depende en parte de la experiencia pasada, su conocimiento y sus expectativas, por tanto, todo y siendo la misma imagen, vemos cosas diferentes.

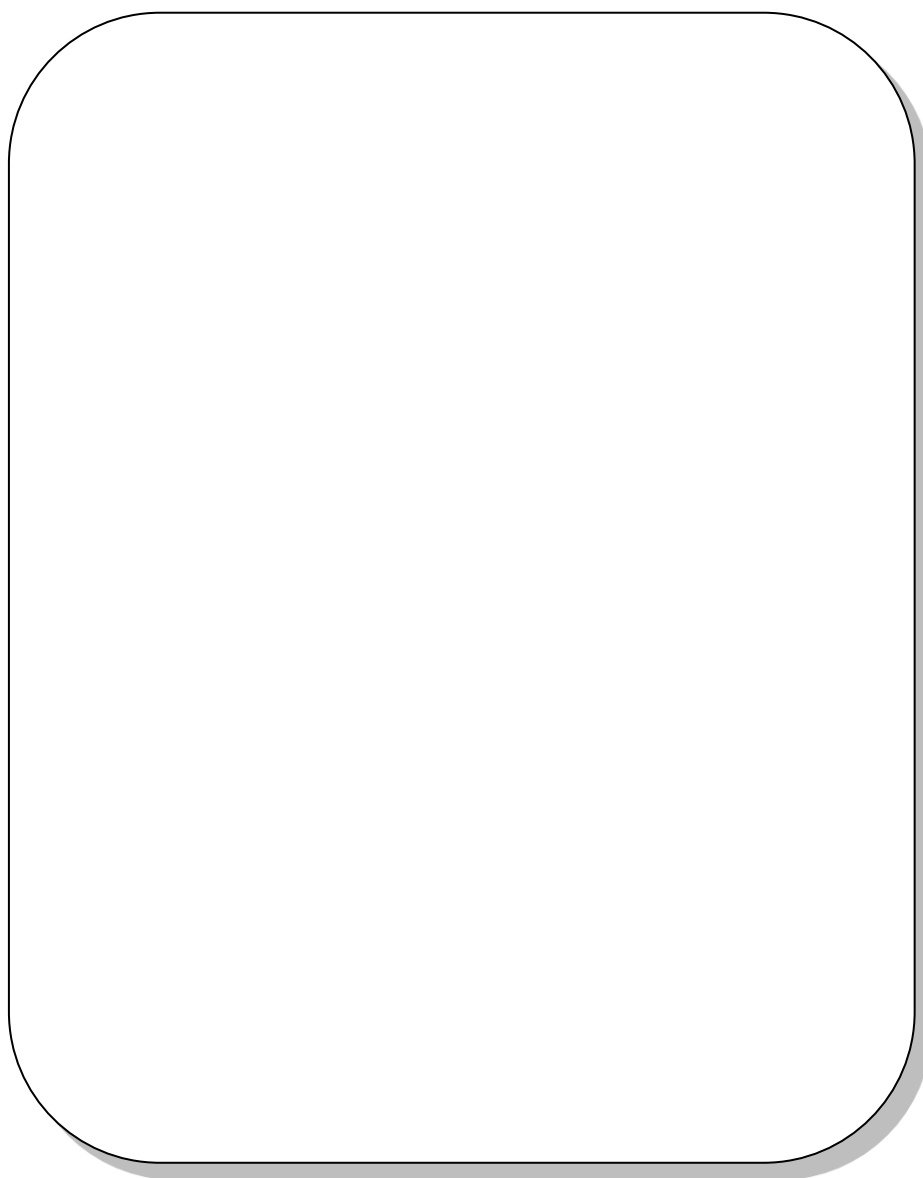
VEO, VEO, QUE VES? # 10



Observa la rana de la primera imagen. ¿Que tiene en común con el caballo de la segunda imagen?. Pues que son la misma con una rotación de  $90^\circ$ .

LECTURA

# ***INSTANTES***



Se recomienda socializar la lectura.



## **DINAMICA**

### **Dar y recibir Afecto**

**Objetivo:** Vivenciar los problemas relacionados con dar y recibir afecto.

**Tiempo:** Duración: 30 Minutos.

**Lugar:** Amplio Espacio. Una sala suficientemente amplia con sillas, para acomodar a todos los miembros participantes.

**Material:** Papel y lápiz para cada participante.

### **Desarrollo**

- I. El instructor presenta el ejercicio, diciendo que para la mayoría de las personas, tanto dar como recibir afecto, es asunto muy difícil. Para ayudar a las personas a experimentar la dificultad, se usa un método llamado bombardeo intenso.
- II. Las personas del grupo dirán a la persona que es el foco de atención todos los sentimientos positivos que tienen hacia ella. Ella solamente oye.
- III. La intensidad de la experiencia puede variar de diferentes modos, Probablemente, la manera más simple es hacer salir a la persona en cuestión del círculo y quedar de espaldas al grupo, escuchando lo que se dice. O puede permanecer en el grupo y le hablan directamente.
- IV. El impacto es más fuerte cuando cada uno se coloca delante de la persona, la toca, la mira a los ojos y le habla directamente.
- V. El instructor guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

¿Qué hay de Bueno?

Que el grupo se siente en un gran círculo. Empezando con el líder, o con alguien que sea seguro de sí mismo, que cada estudiante diga una cosa que le guste de sí mismo y luego una cosa que le guste de la persona que se halle a su derecha.

## **Los Anillos**

Los participantes se dividen en 2 equipos en igual cantidad, formados en líneas o filas alternando chicos y chicas. Cada jugador tiene un palillo en la boca, en este palillo un anillo. Se trata de ir pasando el anillo de palito en palito sin dejarlo caer y sin tocarlo hasta el final de la fila. A la señal, el primer jugador coloca sus manos en los hombros del segundo. Si el anillo se cae, debe comenzarse de nuevo y solamente en este caso se puede tocar con las mano El rey manda Quien dirige el juego, hace las veces de rey. Todos los demás formarán dos equipos. Cada equipo elige un nombre a fin de favorecer la animación del juego con una barra o hincada a su favor. Cada equipo elige un paje, éste será el único que servirá al rey acatando sus órdenes. El rey pide en voz alta, por ejemplo, un reloj; el paje de cada equipo trata de conseguir el reloj en su equipo, a fin de llevarlo prontamente al rey. Sólo se recibe el regalo del primero que lo entregue. Al final los aplausos se los ganarán el equipo que haya suministrado más objetos.

## **Metodología**

- Hojas impresas con una introducción teórica de conceptos básicos sobre la temática planteada.
- Aprendizaje cooperativo.
- Sopa de letras
- Lectura de reflexión
- Dinámicas

## **Recursos**

**Humanos:** Estudiantes y padres de familia de los octavos y novenos años de Educación básica.

**Técnicos:** Guía de capacitación

**Económicos:** Materiales fotocopiados.

## **Evaluación**

Los estudiantes resolverán un cuestionario de trabajo en el cual identifican las respuestas según la pregunta. De esta manera se verificará cómo asimilaron los contenidos y las actividades realizadas.

## CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

**Instrucciones:** Lea atentamente las preguntas que están a continuación y encierre en un círculo la letra que contenga la respuesta correcta en cada caso.

1. La comunicación puede ser de diferentes tipos:
  - a. Comunicación verbal
  - b. Contacto visual
  - c. Comunicación no verbal
  - d. Comunicación escrita
  - e. Tono de voz
  
2. Identifique los enunciados que permiten mejorar la comunicación entre padres e hijos:
  - a. Al dar una información, busca que siempre sea de forma positiva.
  - b. El fracaso nunca será definitivo
  - c. Nunca se avergüence de emprender algo, aunque fracase.
  - d. Dar mensajes consientes y no contradictorios
  - e. Expresar y compartir sentimientos.
  
3. ¿Para qué ayuda a la comunicación?
  - a. Intercambio de ideas entre las personas
  - b. Conocer las necesidades
  - c. Manejar su propia frustración y estrés
  - d. Aprender a manejar los sentimientos
  - e. Todos los enunciados son correctos
  
4. La familia es la primera escuela donde aprendemos a:
  - a. Comunicarnos
  - b. Bailar
  - c. Valores
  - d. Pensar
  - e. Ningún enunciado es correcto

\_\_\_\_\_

Nombre del estudiante

\_\_\_\_\_

Fecha

\_\_\_\_\_

Calificación

## **CLAVE DE RESPUESTAS**

1. a, c, d
2. a, d, e
3. e
4. a

## **6.7 IMPACTOS**

- **Impacto educativo**

La inteligencia emocional no puede seguir alejada de los centros de enseñanza, si es aquí en donde se contribuye en la formación de la personalidad de los y las estudiantes, y esto se ve reflejado en la forma de presentación de tareas, si gusta lo que hace, si disfruta de las actividades, el y/o la estudiante junto a docente formarán un clima positivo en el aula.

Por ello, si se considera que la administración de nuestras emociones nos permiten mantenernos motivados, ser más productivos en consecución de metas y objetivos, estar satisfechos con lo que hacemos, con nuestros estudios, en el hogar; logrando tener una vida más saludable, tranquila y feliz.

- **Impacto social**

Hoy en día podemos observar a las personas que se encuentran poco motivadas por la serie de situaciones de nuestro entorno, se nota en los hogares disfuncionales que se reprime las emociones y el afecto, que dificulta crecer con seguridad y en ciertos casos constituye un obstáculo para el desarrollo de las emociones positivas.

Por tanto la familia tiene un rol importante, en favorecer las experiencias afectivas no sólo al interior de ella, sino también permitir estas relaciones

con otras personas externas al núcleo familiar, ayudando con esto al desarrollo social.

Cuando entendemos al otro, su manera de pensar, sus motivaciones y sus sentimientos podemos elegir el modo más adecuado de relacionarnos, fundamentalmente utilizando la comunicación con efectividad que garantiza en todo ámbito de relación social.

## **6.8 DIFUSIÓN**

La presente guía se promocionará a través de la capacitación, sesiones de trabajo, conferencias a los estudiantes y padres de familia de los Octavos y Novenos años de Educación Básica del Colegio Universitario “UTN”, y además se difundirá por los medios de comunicación de la Universidad Técnica del Norte.

## **6.9 BIBLIOGRAFIA**

1. ABRIL Mario, Modulo Inteligencia Emocional. Ibarra – Ecuador
2. ANTUNES Celso “El desarrollo de la personalidad y la inteligencia emocional” Editorial: Gedisa.
3. AGUILÓ, Alfonso, (2001), “Educar los sentimientos”, Edición No 2.
4. BAEZ PAZ, Guillermina “Como desarrollar la inteligencia emocional infantil: Guía para padres y maestros. Editorial: Trillas.
5. BERMEJO José Carlos (2005) “Inteligencia Emocional: La Sabiduría del corazón en la salud y en la acción social”, Editorial Sal Terrae España.

6. CARRERAS, LL, (2001) "Cómo educar en valores", Ediciones Narcea, Madrid.
7. ELIAS Maurice J "Educar con inteligencia emocional", Editorial: plaza & Janes México.
8. GOLEMAN Daniel (1996) "Inteligencia Emocional", Edit. Vergara. Bogotá.
9. GOLEMAN Daniel (2003) "La practica de la Inteligencia emocional", Editorial Kairos, Barcelona España.
10. GOTTMAN, John. (1997). Inteligencia Emocional: como lograr que las emociones determinen nuestro triunfo en todos los ámbitos de la vida. Editorial: EDAF.
11. GALLEGO G. Domingo, Inteligencia Emocional, Primera edición.
12. HERRERA, P. (1997) La Familia Funcional y Disfuncional, un indicador de salud.
13. IRALA Narciso, Control Cerebral y Emocional, Edit. Paidós.
14. LOPEZ Alex , Inteligencias Múltiples. Primera edición. Ediciones Mirbet
15. NAVARRO Hugo (2000) Desarrollo de la Inteligencia. Editorial Pelikan
16. MERINO Diego (2003) "Inteligencia Emocional y valores. DIEMERINO editores, Ecuador.



17. SEGAL Jeanne “Su inteligencia emocional: aprenda a incrementarla y a usarla. Editorial: Grijalbo. España.
18. SOTO, Rogelio. (2002) Sabiduría para el alma. Editorial Palomino E.I.R.L. Lima-Perú
19. TORRABADELLA Paz, Inteligencia emocional en el trabajo, Editorial Océano - Ambar.
20. VALLS Antonio (2000) “Inteligencia emocional en la empresa” Editorial: Gestión.
21. VALLÉS, A. y Vallés, C. (2000) Inteligencia emocional. Aplicaciones educativas. Madrid: EOS.
22. VINUEZA Rómulo, (2006) Relaciones humanas. Edición tercera.
23. WOOLFOLK Anita (2006) “Psicología Educativa”, Novena Edición.
24. WRIGHT Sferra, Personalidad y Relaciones Humanas. Segunda edición.
25. PÁGINAS WEB  
[www.emocional.com/libroabiertoIE.htm](http://www.emocional.com/libroabiertoIE.htm)  
[www.inteligencia-emocional.org](http://www.inteligencia-emocional.org)  
[www.calidaddevida.con.ar](http://www.calidaddevida.con.ar)  
[www.psicologia-online.com](http://www.psicologia-online.com)  
[www.psicoadactiva.com](http://www.psicoadactiva.com)  
[www.capitaleemocional.com](http://www.capitaleemocional.com)  
[www.conocimientosweb.net](http://www.conocimientosweb.net)

[www.desarrolloweb.com/articulos/634.php](http://www.desarrolloweb.com/articulos/634.php)

[www.torrabadella.com](http://www.torrabadella.com)

[www.inteligenciaemocional.com.mx](http://www.inteligenciaemocional.com.mx)

[www.monografias.com](http://www.monografias.com)

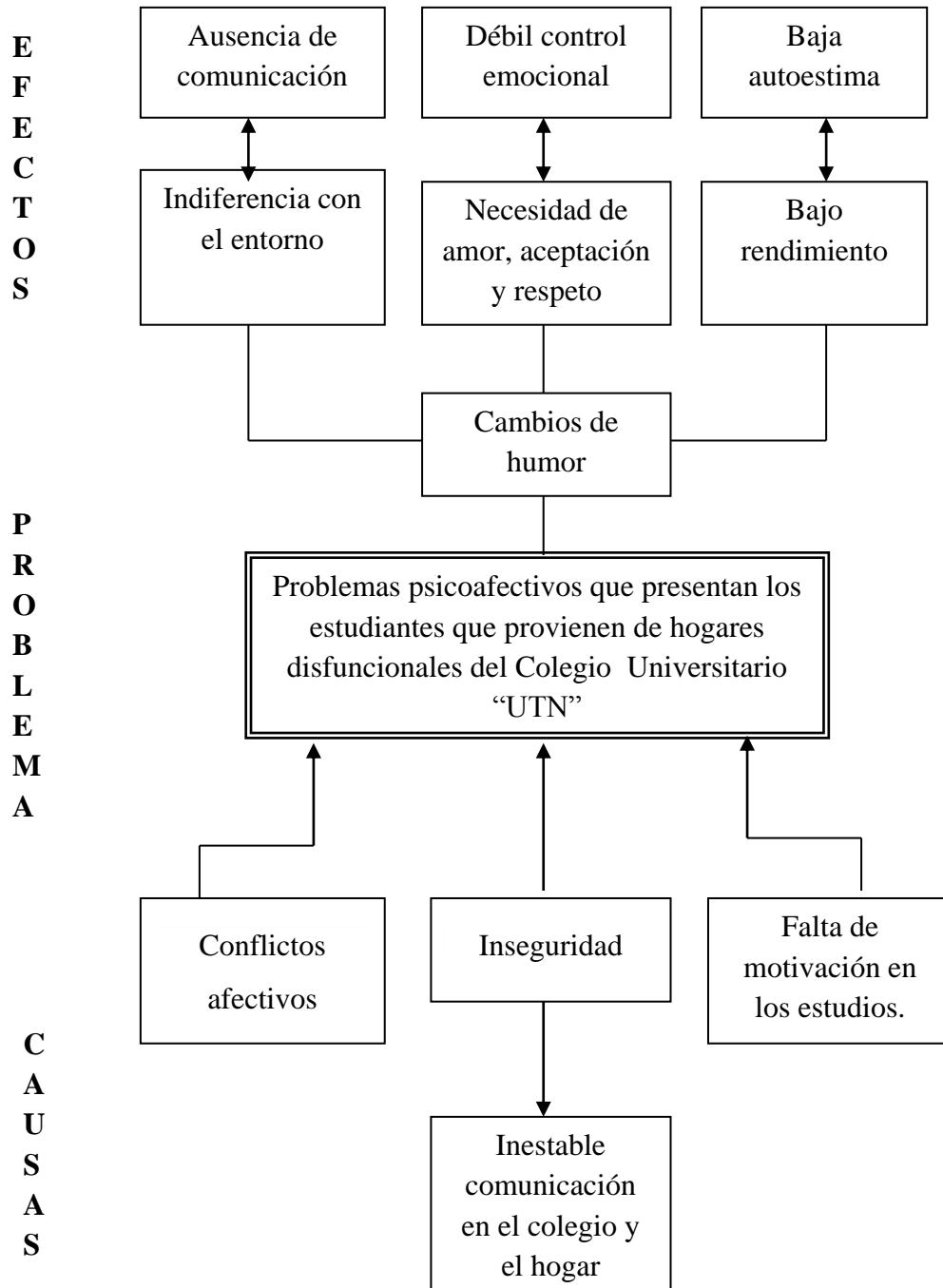
[www.sapiens.ya.com/i-emocional/](http://www.sapiens.ya.com/i-emocional/)

[www.capellanes.com/silaboestrategiasdeconsfamiliar.pdf](http://www.capellanes.com/silaboestrategiasdeconsfamiliar.pdf)

# **ANEXOS**

## ANEXO 1

### ARBOL DE PROBLEMAS



## ANEXO 2

### MATRIZ DE COHERENCIA

<b>PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVO GENERAL</b>
<p>El estudio de los problemas psicoafectivos permitirá establecer metodologías de trabajo para estabilizar emocionalmente a los estudiantes que provienen de hogares disfuncionales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Determinar el estado emocional de los estudiantes que provienen de hogares con problemas psicoafectivos del Colegio Universitario “UTN” para mejorar la comunicación interpersonal.</li> </ul>
<b>SUBPROBLEMAS/ INTERROGANTES</b>	<b>OBJETIVOS ESPECIFICOS</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cuáles son los factores que provocan los problemas psicoafectivos?</li> <li>2. ¿Cómo se manifiestan los rasgos de inestabilidad emocional que presentan los estudiantes?</li> <li>3. ¿Qué tipo de recomendaciones se harán para conseguir estabilidad emocional en los estudiantes con problemas psicoafectivos?</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagnosticar las emociones que presentan los estudiantes que provienen de hogares con problemas psicoafectivos.</li> <li>• Diseñar una guía de capacitación sobre estados emocionales orientada a mejorar la afectividad.</li> <li>• Socializar la guía de capacitación a los estudiantes del Colegio Universitario a través de conferencias con los actores involucrados.</li> </ul>

## ANEXO 3

### ENCUESTAS

**UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE**  
**FECYT**  
**PEDAGOGIA**  
*Psicología Educativa y Orientación Vocacional*

#### Estimado estudiante:

**Instrucciones:** Le solicitamos su colaboración contestando a las preguntas que están a continuación haciendo una marca en la respuesta que se aproxime más a su situación personal.

a) ¿En la lista de nombres, identifique aquella que se refiere a las emociones humanas?

- |                                      |                          |
|--------------------------------------|--------------------------|
| 1. Ira.....                          | <input type="checkbox"/> |
| 2. Miedo.....                        | <input type="checkbox"/> |
| 3. Amor.....                         | <input type="checkbox"/> |
| 4. Disgusto.....                     | <input type="checkbox"/> |
| 5. Soberbia, capricho, orgullo.....  | <input type="checkbox"/> |
| 6. Odio, vergüenza, destrucción..... | <input type="checkbox"/> |
| 7. Deseo, querer, impulso.....       | <input type="checkbox"/> |

b) De entre las palabras siguientes, identifique, aquella que se refiere a la inteligencia emocional.

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| 1. La intuición.....   | <input type="checkbox"/> |
| 2. La disposición para confiar en los demás.....                     | <input type="checkbox"/> |
| 3. La manera de hacer las cosas.....                                 | <input type="checkbox"/> |
| 4. La capacidad para encontrar solución a situaciones difíciles..... | <input type="checkbox"/> |
| 5. La satisfacción por la tarea cumplidas.....                       | <input type="checkbox"/> |

c) Usted se considera una persona nervioso/a cuando:

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| 1. Doy la lección oral.....                    | <input type="checkbox"/> |
| 2. Rindo una prueba escrita.....               | <input type="checkbox"/> |
| 1. Rindo un examen.....                        | <input type="checkbox"/> |
| 2. No digo la verdad.....                      | <input type="checkbox"/> |
| 3. No me pongo nervioso ante ninguna cosa..... | <input type="checkbox"/> |

d) Ante una situación conflictiva usted reacciona:

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| 1. En forma violenta-agresiva.....   | <input type="checkbox"/> |
| 2. En forma pasiva.....  | <input type="checkbox"/> |
| 3. Se resigna ante una situación desagradable así afecte a su persona..... | <input type="checkbox"/> |
| 4. Le suelen temblar las manos.....  | <input type="checkbox"/> |
| 5. Se pone en una actitud asustada, y nerviosa.....                        | <input type="checkbox"/> |
| 6. Llora con facilidad.....  | <input type="checkbox"/> |

e) De los enunciados siguientes, identifique los problemas familiares que le causan angustia:

- 1. Necesidad de afecto y comprensión.....
- 2. Conflictos entre los padres.....
- 3. Rechazo de los padres.....
- 4. Falta de confianza de los padres.....
- 5. Falta de recursos económicos.....
- 6. Falta de trabajo del padre o de la madre.....

f) A usted personalmente, los problemas que le preocupan son:

- 1. Relaciones con los padres.....
- 2. Relaciones con los hermanos.....
- 3. Se siente inferior a otros compañeros.....
- 4. Problemas con los amigos.....
- 5. Bajo rendimiento escolar.....
- 6. Su salud corporal.....
- 7. Ninguno.....

g) Piensa usted que su manera habitual (diaria) de ser es:

- 1. Alegre.....
- 2. Aburrido/a.....
- 3. Triste.....
- 4. Animoso/a.....
- 5. Nervioso/a.....
- 6. Con sensación de miedo.....
- 7. Tranquilo.....
- 8. Contento/a.....

h) Piensa usted que sus padres le brindan el suficiente cariño?

- 1. SI.....
- 2. NO.....
- 3. A VECES.....
- 4. SON INDIFERENTES.....
- 5. SOLO MI MADRE.....
- 6. SOLO MI PADRE.....

i) Usted es cariñoso con sus padres?

- 1. SIEMPRE.....
- 2. CASI SIEMPRE.....
- 3. A VECES.....
- 4. NO SOY CARIÑOSO.....

j) Indique las variaciones de su carácter durante el día:

- 1. Tiene tristeza.....
- 2. Tiene dificultades en conseguir satisfacción.....
- 3. No se interesa por nada.....
- 4. Tiene momentos de intensa alegría.....
- 5. Dificultad en iniciar y concluir una tarea.....
- 6. Se enoja cuando algo no le sale bien.....
- 7. Se quiere usted mismo.....

UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE

FECYT

PEDAGOGIA

*Psicología Educativa y Orientación Vocacional*

**Estimado Padre de Familia:**

**Instrucciones:** Le solicitamos su colaboración contestando a las preguntas que están a continuación haciendo una marca en la respuesta que se aproxime más a su situación personal.

a) Ha escuchado hablar acerca de las emociones?

- 1. Mucho.....
- 2. Algo.....
- 3. Poco.....
- 4. Nada.....

b) ¿Qué reacciones son más frecuentes en su hijo cuando existe problemas en el hogar?

- 1. Depresión y miedo.....
- 2. Sensación de culpa.....
- 3. Indiferencia.....
- 4. Inseguridad.....
- 5. Culpar a su esposo/a.....

c) Piensa usted que su hijo estaría bien emocionalmente cuando:

- 1. Conquista amistades.....
- 2. Trabaja en grupo.....
- 3. Tiene el cariño de sus padres.....
- 4. Respeta a los demás.....
- 5. Hace las cosas en base a objetivos.....
- 6. No sé.....

d) Considera que la buena comunicación ayudaría a desarrollar y a encausar los sentimientos de padres e hijos.

- 1. SI.....
- 2. NO.....
- 3. TAL VEZ.....
- 4. A VECES.....

e) Qué tiempo dedica usted a estar con su hijo/a?

- 1. 1 hora.....
- 2. 2 horas.....
- 3. 3 horas.....
- 4. 4 o más.....
- 5. No dispongo de tiempo.....



f) Piensa usted que la buena comunicación ayudaría a su hijo/a a:

1. Hacerle sentir importante.....
2. Conocer sus necesidades.....
3. Comprender sus sentimientos.....
4. Prepararse para el futuro.....
5. Desarrollar el amor.....
6. No se.....

g) En su hogar que tipo de problemas son los que más le preocupan?

1. Falta de trabajo.....
2. Falta de diálogo entre los esposos.....
3. Conflictos afectivos entre hijos y padres.....
4. Situación Económica.....
5. Problemas entre amigos.....

h) Ha observado en su hijo/a algunas alteraciones del ánimo como los siguientes?

1. Tristeza.....
2. Falta de interés por hacer las cosas.....
3. Falta de constancia cumplir una tarea.....
4. Baja tolerancia a las frustraciones.....
5. Dependencia afectiva.....
6. Baja autoestima, y desconfianza en los demás.....
7. Ninguno.....

i) Cuando experimenta una agresión o discusión fuerte en su hogar Usted:

1. No logra controlarse.....
2. Siente la necesidad de agredir.....
3. Permanece pensando en los problemas del hogar.....
4. Abandona su casa.....
5. Se deprime.....
6. Corta la comunicación.....
7. Ninguno.....

j) Sí todo estaría bien en su hogar usted aspiraría a que su hijo tenga:

1. Seguridad y bienestar personal.....
2. Buen rendimiento escolar.....
3. Menos preocupaciones por los problemas estudiantiles y del hogar.....
4. Amor maternal y paternal.....
5. Éxito en los estudios.....
6. Otros.....

UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE

FECYT

PEDAGOGIA

*Psicología Educativa y Orientación Vocacional*

**Estimado Docente:**

**Instrucciones:** Le solicitamos su colaboración contestando a las preguntas que están a continuación haciendo una marca en la respuesta que se aproxime más a su situación personal.

a) ¿Sus conocimientos acerca de las emociones son:

- 1. Muy buenas.....
- 2. Buenas.....
- 3. Regulares.....
- 4. Escasa.....
- 5. No sé .....

b) De las palabras que a continuación se indican, señale la que corresponde a la emoción?

- 1. Motivación.....
- 2. Aprendizaje.....
- 3. Nervios.....
- 4. Amor.....
- 5. Cuerpo humano.....
- 6. Ninguno.....

c) Qué aspectos se debe tomar en cuenta para desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes?

- 1. Manifestaciones conductuales.....
- 2. La salud corporal y mental.....
- 3. La seguridad del hogar.....
- 4. El buen trato en el centro educativo.....
- 5. Desconozco.....

d) Qué hacer para proporcionar a los estudiantes un adecuado modelo de control emocional?

- 1. Metodología interactiva.....
- 2. Buena comunicación en el hogar y el colegio.....
- 3. Desarrollar la afectividad.....
- 4. Enseñanza y práctica de valores.....
- 5. Enseñarle a plantearse objetivos.....
- 6. Desconozco.....

e) ¿Quiénes son las personas que más inciden en el desarrollo emocional de sus estudiantes?

- 1. Profesor.....

- 2. Padres.....
- 3. Uno mismo.....
- 4. El entorno.....
- 5. La inteligencia.....
- 6. Todos.....
- 7. Desconozco.....

f) ¿Considera usted que el comportamiento emocional afecta al rendimiento académico de sus estudiantes?

- 1. SIEMPRE.....
- 2. A VECES.....
- 3. TAL VEZ.....
- 4. NO SE.....

g) ¿Sabe reconocer oportunamente los problemas emocionales que afectan a los estudiantes?

- 1. SIEMPRE.....
- 2. A VECES.....
- 3. RARA VEZ.....
- 4. NO SE.....
- 5. NECESITO CAPACITACIÓN.....

h) ¿Aplica algún tipo de estrategia que permita manejar las emociones de ansiedad, miedo, ira, u otras durante el proceso de aprendizaje?

- 1. SIEMPRE.....
- 2. A VECES.....
- 3. TAL VEZ.....
- 4. NO SE.....
- 5. DESCONOZCO.....

i) ¿Estima usted que las instituciones educativas, están preparadas para abordar el tema inteligencia emocional con pertinencia?

- 1. SI.....
- 2. NO.....
- 3. TAL VEZ.....
- 4. DESCONOZCO.....

j) Cómo debería ser el trabajo escolar considerando el tema de las emociones durante el proceso educativo?

- 1. Mediante ejercicios de relajación o dinámicas.....
- 2. A través del juego y la mímica.....
- 3. Mediante charlas de motivación.....
- 4. Utilizando ilustraciones.....
- 5. Buenas relaciones entre profesor-estudiante.....
- 6. Aprovechar el recurso de la música.....
- 7. Una educación personalizada.....
- 8. Considerando las diferencias individuales.....
- 9. Desconozco.....