



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA  
DE MÉXICO**



**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES**

**“ZARAGOZA”**

**TALLER: “INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO UNA  
ESTRATEGIA DE EDUCACIÓN PARA EL DESARROLLO  
DE HABILIDADES EMOCIONALES Y DE COMUNICACIÓN  
EN LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA SUPERIOR DE  
EDUCACIÓN FÍSICA”(ESEF)**

**INFORME DE SERVICIO SOCIAL**

**QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:**

**LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTA:**

**EVA ROJAS SÁNCHEZ**

**DIRECTOR:**

**MTRO. SERGIO RODRÍGUEZ ARRIETA**

**NOVIEMBRE 2006**



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

**A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

Por darme la oportunidad de estudiar en esta gran institución

**A LA FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA**

Por prepararme en el conocimiento de esta gran carrera “**Psicología**”

**A MI DIOS, A LA VIDA**

Por permitirme existir.

**A RUTH, ADOLFO Y ALFONSO**

Por la **vida**, por todo el **AMOR**, por estar conmigo, por darme las herramientas y dejarme **SER**.

**A SERGIO**

Por **CADA INSTANTE**, por estar, por contar contigo, por habernos encontrado.

**AL PROFESOR SERGIO RODRÍGUEZ ARRIETA**

Por ser mi director y por su gran apoyo en la realización del presente trabajo.

**AI PROFESOR JESÚS BARROSO OCHOA, A LA PROFESORA JULIETA MARÍA DE LOURDES GARCÍA PÉREZ, AL PROFESOR FRANCISCO JAVIER JIMÉNEZ ENRÍQUEZ, A LA PROFESORA JUANA ALEJANDRA VILLAGÓMEZ RUÍZ.** Por ser asesores de calidad, por las enseñanzas y el apoyo recibido.

## ÍNDICE

Ψ Resumen.....	1
Ψ Introducción.....	2

### Ψ CAPÍTULO I

Origen del concepto inteligencia.....	5
Cociente intelectual.....	6
El uso de las pruebas y la aplicabilidad de los resultados.....	7
Inteligencia fluida y cristalizada.....	9
Las inteligencias múltiples de Gardner o las diversas formas de manifestar la inteligencia.....	9
Antecedentes y contextualización de la inteligencia emocional.....	13

### CONCEPTUALIZACIONES Y MODELOS SOBRE INTELIGENCIA EMOCIONAL

El modelo de habilidades de Mayer y Salovey.....	17
Inteligencia emocional y los valores.....	27
Modelos de inteligencia emocional como rasgo.....	28
El modelo de Daniel Goleman.....	29
Modelo de Reuven Bar- On.....	29

### FACTORES QUE INTERVIENEN EN LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Desarrollo del cerebro.....	32
Hemisferios cerebrales.....	36
Sentimientos.....	38
Emociones.....	39

Autoconocimiento emocional.....	51
Autocontrol.....	52
Motivación y Automotivación.....	53
Aspecto social.....	53
Empatía.....	56
Habilidades sociales.....	57

**CAPÍTULO II**  
**Ψ**  
**HABILIDADES DE COMUNICACIÓN**

Componentes verbales.....	61
Componentes no verbales.....	62
Componentes paralingüísticos.....	65
Asertividad.....	67
Importancia del oír y escuchar.....	71
Comunicación visual.....	71

**CAPÍTULO III**  
**Ψ**  
**SERVICIO SOCIAL**

INSTITUCIÓN.....	73
OBJETIVOS.....	93
ACTIVIDADES DESARROLLADAS.....	95
RESULTADOS.....	100
CONCLUSIONES.....	108
BIBLIOGRAFÍA.....	116
ANEXOS.....	123

# TALLER: INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES EMOCIONALES Y DE COMUNICACIÓN EN LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA SUPERIOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

## RESUMEN

El programa de servicio social “Atención psicológica a los trastornos de hostilidad y depresión en los alumnos de la ESEF” fue diseñado para contribuir a la formación personal y profesional de los alumnos de la Escuela Superior de Educación Física (ESEF), para tal propósito se recurrió a tres actividades específicas: **1) Servicio**, que comprende el servicio de atención psicológica a Alumnos, Profesores y Personal Administrativo; **2) Docencia**, en donde se apoyó la aplicación de un taller de Inteligencia Emocional para el desarrollo de habilidades emocionales y de comunicación a los alumnos de la ESEF; e **3) Investigación**, dentro de esta actividad se realizó la revisión bibliográfica y digitalizada sobre inteligencia Emocional, así como de algunas estrategias y dinámicas para el desarrollo de habilidades emocionales y de comunicación. En este trabajo se presenta el taller de inteligencia emocional que se realizó con el objetivo de aportar a la vida de los alumnos de la ESEF herramientas que propiciaron el cambio de actitud en cuanto al manejo de sus emociones, además de contribuir al mejoramiento en su calidad de vida y práctica docente, lo cual significó un bienestar bio- psico- social que les ayudó a afrontar situaciones emocionales, de comunicación y desempeñar su futura profesión con un amplio conocimiento de sí mismos y por lo tanto de las personas que le rodean.

## INTRODUCCIÓN

El servicio social se realizó en El Programa de ***Atención psicológica a los trastornos de hostilidad y depresión en los alumnos de la Escuela Superior de Educación Física*** que forma parte del programa de Atención Psicológica a la comunidad de la Escuela Superior de Educación Física.

El presente trabajo surge a partir de que se observa la necesidad de fomentar en los alumnos de la Escuela Superior de Educación Física (ESEF) habilidades emocionales y de comunicación que permitan mejorar su calidad de vida y posterior desempeño profesional, además de ayudar a la agilización del tratamiento terapéutico al que algunos de los estudiantes asisten ya sea con los prestadores de servicio social o con el encargado del área y en consecuencia generar un bienestar psicológico a partir del conocimiento y control de sus habilidades emocionales y de comunicación.

El programa se llevó a cabo con el apoyo de la Dirección General de Escuelas normales y Actualización del Magisterio (DGENAM), la Dirección General de Educación Física (DGEF), la Escuela Superior de Educación Física (ESEF) y la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza (FES- Z). Dicho programa fue elaborado y coordinado por el Licenciado en Psicología Miguel Noyola Cortés.

El interés por participar en el programa de Atención Psicológica a los trastornos de Hostilidad y depresión en los alumnos de la ESEF, en donde la población está conformada por futuros profesores, surge a raíz de las crecientes demandas de una educación de calidad, de profesores capacitados, no sólo de forma intelectual sino también emocional, en las que instituciones como la DGENAM y la DGEF, exigen a la ESEF, especialmente al área de Psicología se impartan cursos y talleres al alumnado que observado por tutores y asesores presenten dificultades de adaptación, control de impulsos y emociones frente a sus alumnos en las prácticas adyacentes a su profesión.

Se procuró que el impacto del servicio de Psicología fuera más allá de la ESEF creando una cadena en donde el primer eslabón fuera el alumno. Se intentó que el futuro docente que acudiera al servicio de Psicología y en contacto con los talleres, lograra dominar sus emociones y conductas inadecuadas, reflejándolo en su entorno escolar, familiar y posteriormente en el laboral, ayudando con esto no

sólo al mejoramiento de su calidad de vida, sino al de su comunidad y entorno más cercano.

El objetivo fundamental de este programa fue el diseño, aplicación y evaluación de programas, y procedimientos que propiciaran la salud mental del alumno de la Escuela Superior de Educación Física y en consecuencia el mejoramiento de su calidad de vida emocional y laboral; para lo cual en este programa se impartió el taller para los alumnos: Inteligencia Emocional y Autoconocimiento (identificación de rasgos hostiles y depresivos), Inteligencia Emocional y la relación con tus alumnos y la Inteligencia Emocional y el desarrollo de habilidades sociales, emocionales y de comunicación con una duración de 25 horas. Ya que las actividades desarrolladas como prestadora del servicio social incluyeron fundamentalmente la detección, evaluación, intervención, prevención e investigación, el programa antes mencionado está compuesto por tres actividades que son: **la docencia**, en donde, se impartían talleres vivenciales a los alumnos, profesores y personal administrativo; **servicio**, que comprende sesiones de atención psicológica en las cuales nuestro trabajo esencialmente radica en escuchar, orientar y en caso de presentar un problema mayor, canalizar tanto a alumnos como a profesores y personal administrativo que así lo requieran a instituciones especializadas en donde serían atendidos adecuadamente, cabe mencionar que los estudiantes que asistían a las sesiones de atención psicológica lo hacían al ser referidos por sus tutores y/o voluntariamente; y por último **investigación** que abarca el desarrollo, aplicación y evaluación del taller La utilización de Inteligencia Emocional como una estrategia para el desarrollo de habilidades emocionales y de comunicación en los alumnos de la ESEF; así como la consulta bibliográfica, hemerográfica y digitalizada sobre IE.

Para la realización de las actividades antes mencionadas se tomaron fundamentos que en el marco teórico de este trabajo se exponen en el capítulo número uno, dicho marco está integrado por: una revisión sobre el concepto de Inteligencia, en el cual se aborda la aparición de este término, qué es y factores que intervienen en la inteligencia, para seguidamente contextualizar lo que es la **Inteligencia Emocional (IE)**, los componentes de la IE como son el autocontrol, los sentimientos, la motivación, las emociones, la respuesta fisiológica ante las emociones, la influencia y desarrollo del cerebro, sus partes y la función de cada una de estas y de los hemisferios cerebrales en una emoción, las habilidades



sociales, de qué se compone una habilidad social, la empatía, y las bases para una comunicación efectiva fundamentada desde luego en el marco de la IE, para posteriormente abarcar ciertos aspectos y alcances de la inteligencia emocional en el aprendizaje, en la educación y en la salud.

Posteriormente se ofrece una **descripción del programa** al que pertenece este servicio social, las características de la institución educativa en la que se llevó a cabo, los objetivos que se pretendieron cumplir, las actividades llevadas a cabo en las áreas de docencia, servicio (atención psicológica) e investigación.

Finalmente se presentan *los resultados, conclusiones y sugerencias* a las que se llega al término de las actividades propuestas en el servicio social.

## CAPÍTULO 1

### ORIGEN DEL CONCEPTO INTELIGENCIA

Entender la inteligencia es el primer paso hacia la comprensión del desarrollo de los seres humanos. Tradicionalmente ha sido entendida como la capacidad para pensar de manera abstracta, conocer y aprender con rapidez de la experiencia.

La inteligencia es una característica que poseen todos los seres humanos en la medida que manifiestan preocupación por conocer, comprender o reflexionar en cualquier actividad. La inteligencia no predice por sí sola el éxito en la vida, también es importante desarrollar otras habilidades que tienen que ver con la forma como nos relacionamos con los demás.

Spearman (1927, citado en Eysenck, 1977) afirmaba que el desempeño en cualquier tarea que tuviera que ver con el conocimiento dependía de un factor general, al que denomina el factor “g”; argumentó que si existía una capacidad cognoscitiva global que permitía a la persona razonar bien, solucionar problemas y, en general, desenvolverse bien en el campo cognoscitivo sería posible construir un gran número de problemas diferentes de dificultad variable para comprobar esta aptitud.

Pensaba que sería posible comprobar si ciertas personas son mejores en todos los tipos de test cognoscitivos que otras (como implicaba la noción de inteligencia) dándoles un gran número de test a una muestra aleatoria de personas y comparando los resultados de los tests o de los ítems del test mediante el proceso de correlación. Si la hipótesis era cierta, todas las correlaciones deberían ser positivas, por lo tanto, actuar bien en un tipo de test implicaría hacerlo bien en otros tipos.

Respecto a esto Thurstone (1938, citado en Eysenck, 1977), llegó a la conclusión de que Spearman estaba equivocado, las correlaciones que Spearman pretendía que demostraban la presencia de una aptitud cognoscitiva general, de hecho median un cierto número de aptitudes llamadas “aptitudes primarias”, tales como la aptitud verbal, numérica, visoespacial, memoria, etc. Esto parecía estar de

acuerdo con lo que Binet (1905, citado en Baena, 2004), psicólogo francés que creó el primer test de inteligencia ampliamente aceptado, y que creía que la inteligencia estaba firmada por un número de diferentes facultades mentales que podían medirse mediante los distintos componentes de los tests.

Por lo que Spearman (citado en Eysenck, 1977) no acepta los resultados de Thurstone, en primer lugar porque Thurstone solo había utilizado estudiantes muy inteligentes y especialmente seleccionados y segundo se refería a la condición especificada al presentar su teoría, de que los tests no deberían ser muy parecidos, si lo eran, los factores específicos podrían solaparse y producir correlaciones irrelevantes.

Posteriormente Thurstone (1938, citado en Eysenck, 1977)), repite el estudio con un grupo de estudiantes no seleccionados y llega a la conclusión de que los tests medían algo muy parecido a la inteligencia general o "g", de Spearman, pero que media también un cierto número de aptitudes primarias, por encima y por debajo de la inteligencia e independientes de ella; Establece que personas diferentes tienen aptitudes diferentes para resolver problemas intelectuales, y que la inteligencia general es una aptitud particularmente importante entre ellas. De este manera afirma que hay aptitudes específicas que se refieren a tipos específicos de problema (por ejemplo aptitudes verbales, numéricas, visoespaciales, mecánicas o de memoria) que pueden ser importantes bajo circunstancias especiales. Además, cada test tiene su contribución propia y única que interfiere con la medida de la inteligencia o las aptitudes especiales.

## **Cociente Intelectual**

Eysenck (1977) habla del Cociente Intelectual (CI) que es el valor numérico que refleja el grado en el que el puntaje obtenido por un individuo en una prueba de inteligencia, difiere del promedio obtenido por otra persona en la misma prueba. También indica el valor relativo asignado a cada una de las pruebas.

Por lo que el CI es una manera de evaluar la inteligencia, pero no determina el pensamiento o la manera como las personas se adaptan de forma creativa a su medio ambiente.

De acuerdo a Eysenck (1977) para obtener el CI se divide la edad mental del estudiante entre la edad cronológica y luego se multiplica por 100. la edad mental se basa en el número de preguntas que una persona resuelve correctamente en la prueba; se le asignan dos meses por cada uno de estos. Si la edad mental y la cronológica son iguales, se asigna un CI de 100. los números por encima de 100 indican que la edad intelectual de una persona es mayor a la cronológica. En contraste, los números por debajo de 100 indicarán lo contrario.

### **El uso de las pruebas y la aplicabilidad de los resultados**

Eysenck (1977) habla de las pruebas de medición de la inteligencia que son usadas en diferentes campos, entre ellos el área empresarial para diferentes procesos organizacionales y en el campo escolar para definir programas educacionales de evaluación, promoción y orientación vocacional.

Uno de los usos más importantes de las pruebas es la identificación de niños localizados en los extremos de las mediciones de inteligencia: los que sufren cierto grado de retardo mental y las personas intelectualmente superdotadas, cuya inteligencia está por encima del promedio.

Las pruebas se han utilizado también para diagnosticar desórdenes mentales serios; por ejemplo, puntuaciones significativamente más altas en la parte verbal en relación con el desempeño, podrían indicar lesiones en el hemisferio izquierdo, mientras que el patrón opuesto podría indicar una lesión en el hemisferio derecho; también se utilizan para identificar niños que sufren incapacidades de aprendizaje, pero no todos los hallazgos apoyan estas conclusiones, por lo que no podría decirse que tengan valor total para realizar este tipo de diagnóstico.

Así, establece que existe una relación bastante estrecha entre CI alto y éxito en la escuela, si el éxito se mide tanto por las calificaciones como por la duración de la escolaridad. Los alumnos con altos CI suelen obtener altas calificaciones y prolongar su escolaridad; aquellos con CI bajos suelen rendir peor en su trabajo escolar y tener una escolaridad más corta.

Por lo que al revisar distintos textos encontramos variadas definiciones de Inteligencia pero con factores en común entre estas se encuentran:

Sternberg (1990) que considera la inteligencia como ***una actividad mental dirigida hacia la adaptación intencionada a, y selección y formación de, medios del mundo real relevantes para la vida de uno.***

Feldman(2005) dice que la inteligencia es la capacidad de entender el mundo, pensar en forma racional y emplear con eficacia los recursos al enfrentar los desafíos.

Eysenck (1977) utiliza el término Inteligencia para referirse a *las Potencialidades cognoscitivas de una persona y aptitudes intelectuales.*

Howard Gardner (1997) plantea que inteligencia implica la habilidad necesaria para resolver problemas o para elaborar productos que son de importancia en un contexto cultural o en una comunidad determinada.

Molero y Saíz (1998) hacen una recopilación del concepto de inteligencia de distintos autores entre ellos encontramos a :

Mayer (1983) quien la define como "las características cognitivas internas relativas a las diferencias individuales en el rendimiento para la resolución de problemas".

Scarr y Carter- Saltzman (1989) consideran que el término inteligencia se maneja en diferentes niveles que no están necesariamente relacionados entre sí. Ellos mencionan cuatro niveles que son el nivel cultural, el de organización social, el de pequeños grupos, y finalmente, el nivel individual.

Marina (1993) clasifica las definiciones de inteligencia en dos grandes grupos: primero, considera a la *inteligencia como un proceso computacional*; segundo, considera a la *inteligencia como una actividad dirigida a un fin.*

Gardner (1993) afirma que existe un número extenso de inteligencias, aunque él sólo describe nueve: *existencial, cinético-corporal, naturalista, viso-espacial, intrapersonal, interpersonal, musical, lingüística matemática y lingüística verbal.*

Goleman (1995) considera que los últimos avances dentro de la inteligencia se caracterizan por incluir la parte emotiva y afectiva de las personas, a la vez que se intenta describir y explicar cómo la razón y la emoción se unen y conforman el aspecto distintivo de la inteligencia humana.

### **Inteligencia fluida y cristalizada**

La inteligencia fluida refleja las capacidades de procesamiento de información, razonamiento y memoria. Si se le pide a alguna persona resolver una analogía, agrupar una serie de letras según cierto criterio o recordar un conjunto de números utilizaría la inteligencia fluida (Catell, 1987; Kane y Engle, 2002).

La inteligencia cristalizada es la acumulación de información, habilidades y estrategias que se aprenden por experiencia, aplicables a la resolución de problemas. Las diferencias entre inteligencia fluida y cristalizada destacan sobre todo en los ancianos, quienes manifiestan disminuciones en la inteligencia fluida, más no en la cristalizada (Schaie, 1993, 1994; Schretlen, 2000)

### **Las inteligencias múltiples de Gardner o las diversas formas de manifestar la inteligencia.**

Gardner (2000) sostiene que la pregunta no es “¿Qué tan listos somos?”, Si no “¿Cómo es que somos listos?” Para responder a esta última interrogante, Gardner desarrolló una teoría de Inteligencias múltiples que ha ejercido una gran influencia y afirma que tenemos por lo menos ocho formas de inteligencia, cada una relativamente independiente de las demás: musical, cinestésica **inteligencia práctica e inteligencia emocional**, lógico- matemática, lingüística, interpersonal, intrapersonal y medioambiental. Desde la perspectiva de Gardner, cada una de estas inteligencias múltiples se liga a un sistema independiente en el cerebro. Además señala que pueden haber más tipos de inteligencia , como la *inteligencia existencial*, que supone identificar y pensar en las dudas fundamentales sobre la existencia humana

Gardner (1983, 1991 y 1993) desarrolló la teoría de las Inteligencias Múltiples (IM) a través de la recopilación de ideas y resultados del Proyecto Zero. El objetivo de

este proyecto era buscar una escuela “ideal” más efectiva y centrada en las necesidades y motivaciones del alumnado. Para ello Gardner se basó en dos hipótesis: 1) *No todo el mundo tiene los mismos intereses y capacidades, es decir, no todos aprendemos de la misma manera;* y 2) *En nuestros días nadie puede llegar a aprender todo lo que hay para aprender* (Gardner, 1993). Por lo que hay más capacidades o talentos de los que tradicionalmente se han tenido en cuenta. En un principio Gardner consideró 7 capacidades, y actualmente considera 9 (Figura 1). (Mestre y Palmero 2004).

Las inteligencias que Gardner (1993) propone son las siguientes:

- **Cinético- corporal.** Es la habilidad para utilizar el propio cuerpo con el fin de expresar una emoción (como en la danza), para competir en un juego (como en el deporte), o para crear un nuevo producto (como en el diseño de una invención) constituyen la evidencia de las características cognitivas de uso corporal; capacidad de usar el propio cuerpo de manera diferenciada y hábil para fines expresivos.
- **Lógico-matemática.** Facilidad para el cálculo y la percepción de la geometría espacial. Placer específico en resolver problemas insertos en crucigramas, o problemas lógicos como los del tangram, los juegos de damas y de ajedrez.
- **Espacial.** Capacidad de distinguir formas y objetos incluso cuando se presentan en ángulos insólitos, capacidad de percibir el mundo visual con precisión, llevar a cabo transformaciones sobre las percepciones, imaginar movimiento o desplazamiento interno entre las partes de una configuración, recrear aspectos de la experiencia visual y percibir las direcciones en el espacio concreto y en el abstracto..
- **Interpersonal.** Es el conocimiento de los sentimientos, motivaciones y conducta de los demás.
- **Intrapersonal.** Constituye la propia vida emocional, la capacidad de efectuar discriminaciones entre estas emociones y finalmente asignarles un nombre, recurriendo a ellas como medio de orientar la propia conducta.
- **Musical.** Facilidad para identificar sonidos diferentes, percibir matices en su intensidad y direccionalidad. Reconocer sonidos naturales y, en la música, percibir la distinción entre tono, melodía, ritmo, timbre y frecuencia. Aislar sonidos en agrupamientos musicales.

- **Lingüística.** Capacidad de procesar con rapidez mensajes lingüísticos, ordenar palabras y dar sentido lúcido a los mensajes.

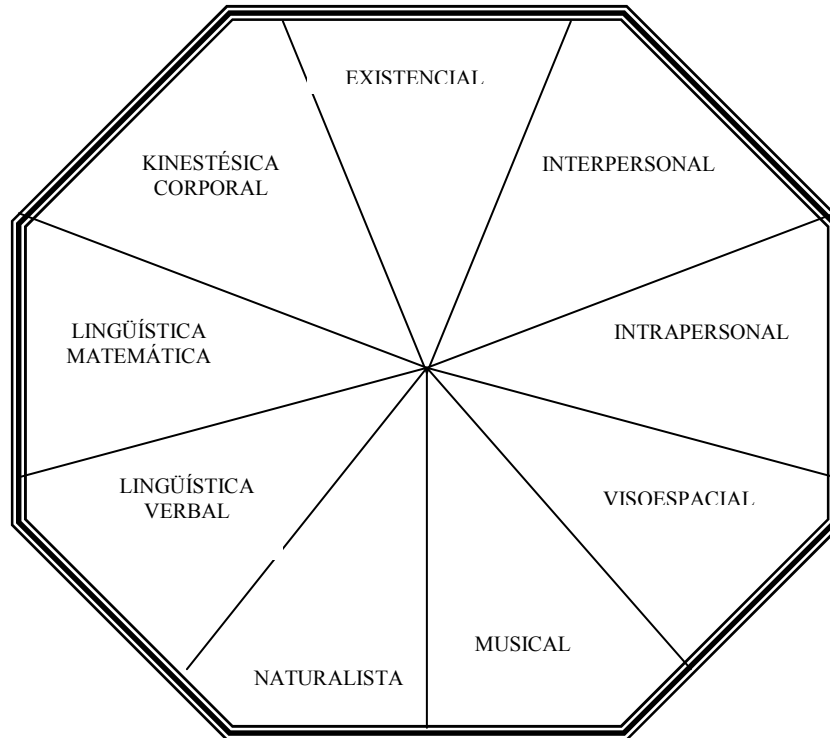


Figura 1. Propuesta actual de los 9 tipos de inteligencia según H. Gardner

Según Goleman (1995), una de las aportaciones más relevantes e influyentes de la propuesta de Gardner son dos tipos de inteligencia de su modelo, que el mismo describe como dos de los tipos de inteligencia personal no muy comprendidas y esquivas a la hora de ser estudiadas, pero inmensamente importantes: la **inteligencia interpersonal** y la **inteligencia intrapersonal**. Gardner (1993) las describió formalmente a ambas como sigue: *La **Inteligencia Interpersonal** se construye a partir de una capacidad nuclear para sentir distinciones entre los demás: en particular, contrastes en sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones. En formas más avanzadas, esta inteligencia permite a un adulto hábil leer las intenciones y deseos de los demás, aunque se hayan ocultado; la **Inteligencia intrapersonal** constituye la propia vida emocional, la capacidad de efectuar discriminaciones entre estas emociones y finalmente*



asignarles un nombre, recurriendo a ellas como medio de orientar la propia conducta..(Gardner, 1993)

Según el psicólogo Robert Sternberg( 2000), el indicador más útil de la inteligencia lo representa la inteligencia práctica, relacionada con el éxito general de la vida.

Por su parte Sternberg (1995) afirma que el éxito profesional exige un tipo muy distinto de inteligencia del que requiere el buen desempeño académico. Si bien este desempeño se basa en los conocimientos sobre una determinada base de información obtenida al leer y escuchar, **la inteligencia práctica** se aprende sobre todo al observar el comportamiento de los demás. Quienes tienen un grado elevado de inteligencia práctica pueden aprender normas y principios generales y aplicarlos en forma apropiada.

Algunos psicólogos amplían el concepto de inteligencia práctica más allá del ámbito intelectual y consideran que la inteligencia supone emociones. La **Inteligencia Emocional** es el conjunto de habilidades que sustentan la valoración, evaluación, expresión y regulación precisas de las emociones (Matthews, Zeidner y Roberts, 2003; Mayer,2003).

Según Daniel Goleman (1995), la inteligencia emocional impulsa la capacidad para llevarse bien con los demás. Nos permite comprender lo que sienten y experimentan, y responder apropiadamente a sus necesidades. La inteligencia emocional es el fundamento de la empatía hacia los demás, la conciencia personal y las habilidades sociales.

A continuación se dará un panorama y se revisarán distintas concepciones de lo que es la inteligencia emocional.

## **Antecedentes y contextualización de la Inteligencia Emocional**

Binet y Simon (1908) diferenciaban entre dos tipos de inteligencia: la *ideativa*, de corte parecido al punto de vista psicometricista y la *instintiva* que operaba por medio de los sentimientos y estaba relacionada más con la intuición que con la aptitud mental ya que se manifiesta a través de las emociones. Sin embargo éstas no se vinculaban directamente con los procesos cognitivos implicados en la inteligencia.

Un antecedente más claro de IE lo encontramos en el concepto de Inteligencia social (IS), descrita por vez primera por Thorndike (1920) como *la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas, y actuar sabiamente en las relaciones humanas*. La IS definida de esta manera vincula una habilidad mental (<<comprender>>) y una habilidad social (<<dirigir>>) con una consecuencia adaptativa o socialmente deseable: <<actuar sabiamente en las relaciones humanas>>.

El aspecto común de otras definiciones de IS se encuentra la idea de relación exitosa con los demás. Así Moss y Hunt (1927) la consideran como la habilidad para avenirse con otros; la habilidad para tratar con personas (Hunt, 1928); el conocimiento sobre las personas (Strang, 1930); la capacidad de moderar con otras personas, atendiendo a sus estados y características (Vernon, 1933); la habilidad para juzgar correctamente los sentimientos, el humor y la motivación de los otros (Wedeck, 1947) y como la facilidad de uno para tratar con seres humanos (Wechsler, 1958). La IS vincula una idea que es retomada posteriormente por Salovey y Mayer (1990) el manejo adaptativo de las relaciones con otras personas pero incidiendo en la información emocional presente.

Pero desde aproximadamente 1990, la visión sobre qué es inteligencia ha ido admitiendo una visión más amplia, vinculándose con otros conceptos y adquiriendo una valoración más realista de la misma influida por autores como Antunes (2000) que retoma las inteligencias propuestas por Gardner, incrementando dos más: la inteligencia pictográfica (Capacidad de comunicación a través de la magia del trazo) y la naturalista (que esta presente en las personas que se descubren como parte integrante del mundo animal y vegetal).

Los antecedentes más relacionados con el concepto de IE parten de una visión de la inteligencia amplia o molar. Por tanto, los antecedentes de la IE y su contextualización deben estar entre los autores que se adhieren a una perspectiva más amplia de inteligencia (como la perspectiva adaptativa) que otras más interesadas en conocer cómo y de qué se compone la inteligencia como es la perspectiva psicometricista. La IE debe partir teóricamente de la perspectiva adaptativa de la inteligencia<sup>1</sup> donde la IE puede tener más coherencia teórica que con la psicometricista.

Salovey y Mayer (Goleman, 1995) no diferencian como Gardner entre inteligencia interpersonal e intrapersonal y lo engloban en inteligencia emocional (expresión y manejo de las emociones).

Dentro de la misma línea Goleman (1995) defiende la importancia de las emociones en el desarrollo y la adaptación personal y social partiendo de la siguiente definición de emoción: "me refiero tanto a un sentimiento como a sus pensamientos distintivos, a los estados psicológicos y biológicos y el conjunto relacionado de propensiones para actuar". Desde su punto de vista las emociones son inteligentes porque cada una de ellas desempeña un papel único en predisponer al cuerpo a un tipo diferente de respuesta para su adaptación y supervivencia. El objetivo de Goleman es intentar comprender e investigar cómo la mente procesa los sentimientos con el objetivo de delimitar o definir qué es lo que significa ser inteligente.

También afirma que la inteligencia emocional (IE) consta de habilidades tales como ser capaz de motivarse y persistir frente a las decepciones, controlar el impulso y demorar la gratificación, regular el humor y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar, mostrar empatía y abrigar esperanzas (Goleman 1995).

---

<sup>1</sup> Wilson (1974, citado en Goleman, 1995) dice que la capacidad adaptativa de las especies se va haciendo cada vez más compleja conforme se evoluciona en la escala filogenética, y ésta se caracteriza por un aumento de la plasticidad del comportamiento, así como por el incremento de la potencialidad de aprender con rapidez (<<inteligencia>>) y facilitar al realizar determinadas conductas necesarias para el individuo y/o especie. Lo que según Breuer (1982) se refleja en un cerebro más grande y con más recursos cognitivos para relacionarse con el ambiente de una forma satisfactoria.

Steiner (1998) plantea que una educación emocional está conformada por tres capacidades: la capacidad para comprender las emociones, la capacidad para expresarlas de una manera productiva y la capacidad para escuchar a los demás y para sentir empatía respecto de sus emociones de una manera tal que uno llega a mejorar su desarrollo personal y su calidad de vida. La educación emocional mejora las relaciones, crea posibilidades afectivas entre las personas, las hace más cooperativas en el trabajo y facilita el sentimiento de comunidad.

La conciencia emocional para Steiner significa: saber lo que sentimos, saber lo que otros sienten, descubrir las causas de esos sentimientos y conocer el probable efecto de nuestros sentimientos sobre los demás. Para tener una aproximación al nivel de conciencia emocional, maneja un cuestionario y una escala, en la cual se pueden distinguir las siguientes áreas:

1. Adormecimiento. Las personas que se encuentran en este estado no tienen conciencia de nada en lo referente a los sentimientos o emociones.
2. Sensaciones físicas. En este estado se experimentan las sensaciones físicas que acompañan a las emociones, pero no se tiene conciencia de las emociones mismas.
3. Experiencia pristina: la persona es consciente de sus emociones pero las experimenta como un elevado nivel de energía que no logra comprender ni expresar en palabras.
4. Diferenciación. Este nivel de conciencia revela un paso en el reconocimiento de las diferentes emociones y de su respectiva intensidad y de la posibilidad de hablar a los demás acerca de ellas.
5. Causalidad. Es cuando comprendemos la composición exacta de nuestros sentimientos, las causas que los originan y los acontecimientos que disparan nuestras respuestas emocionales.
6. Empatía. Consiste en estar completamente abierto a experimentar intuitivamente los sentimientos de los demás, a veces tan claramente como los propios.
7. Interactividad. Tiene que ver con la comprensión de la manera en que las emociones, cual productos químicos, se combinan para crear nuevas sustancias que uno no podría prever observando los componentes aislados.

Güell y Muñoz (2000) consideran que un programa de alfabetización emocional debe tener como objetivo el desarrollar la inteligencia emocional de los alumnos mediante un programa de entrenamiento que contenga los siguientes aspectos:

- Tener y aumentar la autoestima
- Aumentar y analizar el auto conocimiento
- Aumentar la empatía
- Conocer y mejorar las habilidades de comunicación
- Incrementar el autocontrol emocional
- Superar la situaciones estresantes
- Mejorar las relaciones interpersonales
- Aumentar la asertividad y evitar conductas agresivas y pasivas
- Saber tomar decisiones
- Saber resolver problemas
- Descubrir las capacidades creativas
- Conocer las posibilidades de cambio y saber cambiar
- Saber expresarse emocionalmente

Con los autores citados anteriormente, se tiene una idea general sobre la complejidad de la IE ya que las emociones están presentes en cualquier momento, desde actos tan simples como la relación existente con uno mismo, en aspectos más complejos como interactuar con un grupo amplio. El determinar el momento, lugar y a quien expresar nuestras emociones y sentimientos es lo que distingue al ser humano de los demás animales. Considerando éste el punto clave para entender la importancia del estudio y desarrollo de la IE; la cual puede ser de gran ayuda para manejar mejor nuestro entorno social y ser más feliz.

## CONCEPTUALIZACIONES Y MODELOS SOBRE INTELIGENCIA EMOCIONAL

### ***El modelo de habilidades de Mayer y Salovey***

La IE se presenta formalmente definida en 1990 principalmente, por Salovey y Mayer (1990). La IE fue definida, *como un tipo de inteligencia social que incluye la habilidad de supervisar y entender las emociones propias y las de los demás, discriminar entre ellas y usar la información (afectiva)] para guiar el pensamiento y las acciones de uno* (Salovey y Mayer, 1990).

Posteriormente Salovey y Mayer (1990) dieron mayor énfasis a los aspectos cognitivos, siendo descrita *como la habilidad para percibir, valorar y expresar la emoción adecuadamente y adaptativamente; la habilidad para comprender la emoción y el conocimiento emocional, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten las actividades cognitivas y la acción adaptativa; y la habilidad para regular las emociones en uno mismo y en otros* (Mayer y Salovey, 1997 y Mayer, Caruso y Salovey, 2000)

Salovey y Mayer (1990), mencionan que esta percepción sobre los aspectos afectivos de una persona estaría en consonancia con la postura que Darwin adopta en su libro “La expresión de las emociones en el hombre y en los animales” (1872); donde se defiende que el sistema emocional proporciona un sistema de señalización importante dentro y entre las especies, siendo éste necesario para la supervivencia. Así parten de la idea de que la emoción puede ser entendida como una respuesta organizada que puede focalizar la actividad cognitiva.

Salovey y Mayer (Goleman, 1995), incluyen algunas de las inteligencias personales de Gardner en su definición básica de inteligencia emocional, englobando estas capacidades a cinco esferas principales:

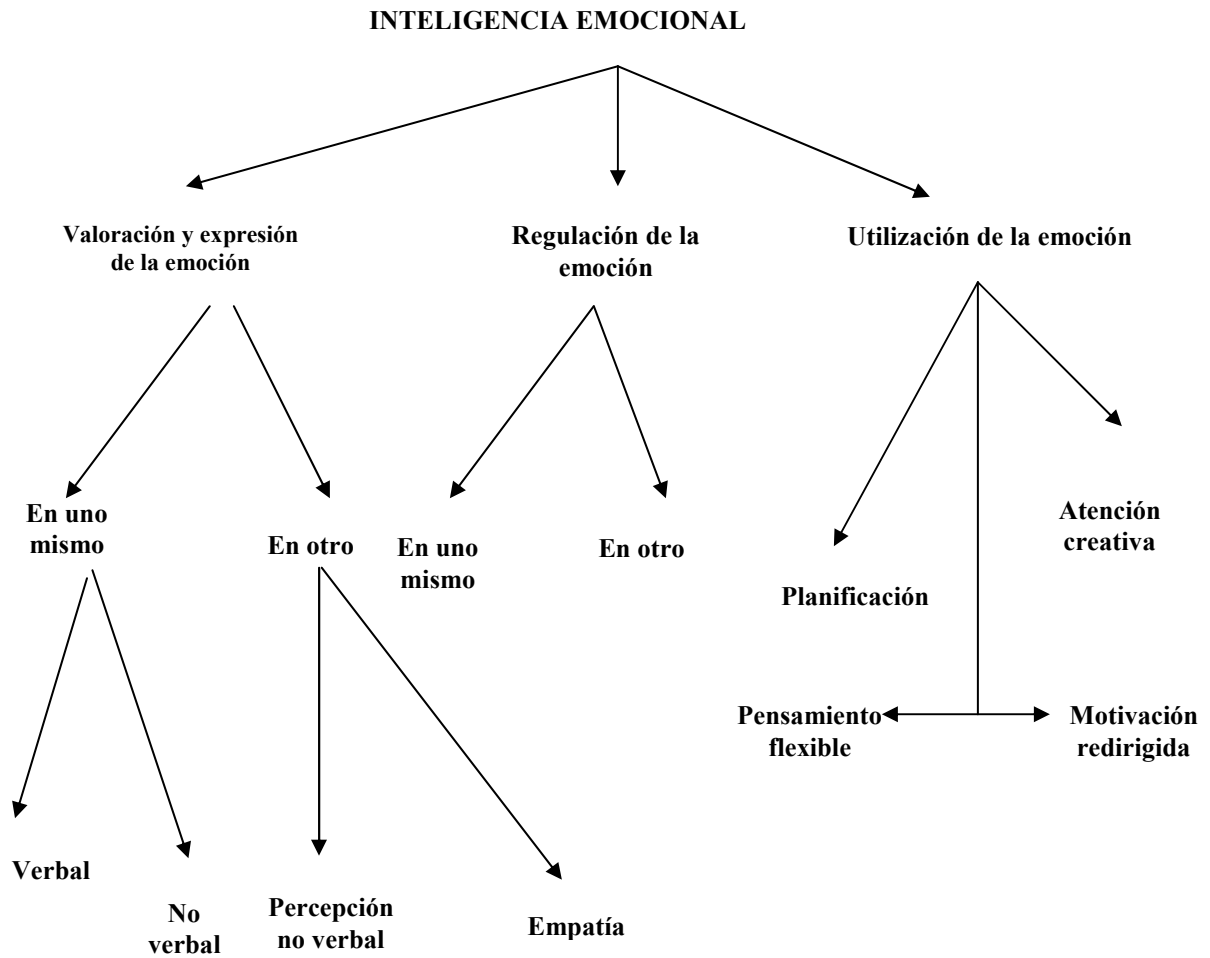
1. **Conocer las propias emociones.** La consecuencia de uno mismo-El reconocer un sentimiento mientras ocurre-es la clave de la inteligencia emocional.
2. **Manejar las emociones.** Manejar los sentimientos para que sean adecuados es una capacidad que se basa en la conciencia de uno mismo. Las personas

que carecen de esta capacidad luchan constantemente contra sentimientos de ficción, mientras aquéllas que la tienen desarrollada pueden recuperarse con mucha más rapidez de los reveses y trastornos de la vida.

3. **La propia motivación.** Ordenar las emociones al servicio de un objetivo es esencial para prestar atención, para la auto motivación y el dominio, y para la creatividad. El autodominio emocional-postergar la gratificación y contener la impulsividad-sirve de base a toda clase de logros.
4. **Reconocer emociones en los demás.** La empatía, otra capacidad que se basa en la auto conciencia emocional, es la "habilidad" fundamental de las personas.
5. **Manejar las relaciones.** El arte de la relación es, en gran medida la habilidad de manejar las emociones de los demás.

Mayer y Salovey (1997) reorganizan la IE en cuatro ramas (percepción, facilitación, comprensión y regulación) y se enfatiza en las habilidades cognitivas implícitas en la conducta emocionalmente inteligente.

Describen Mayer, Salovey y Caruso (2002) que la teoría de la IE está basada en varias ideas clave. Del campo de la inteligencia se ha tomado la idea de que esta implica , sobre el resto, la capacidad para llevar a cabo el razonamiento abstracto. De la investigación en emociones se ha tomado la idea de que estas son señales para discernir los significados en las relaciones sociales. Asimismo mantienen la idea de que algunas emociones son transculturalmente universales.



**Figura 2. Representación del modelo de Salovey y Mayer (1990)**

Salovey y Mayer (1997) basan su modelo en 4 ramas y presentan un enfoque más parecido a los del procesamiento de la información (Mayer y Salovey, 1997; Mayer, Salovey y Caruso 2000<sup>a</sup>, 2000b, 2002). Y centrándose en esta comienzan con:



## **Percepción, valoración y expresión de las propias emociones**

Supone la *capacidad de percibir y expresar* emociones. Sería la primera habilidad a adquirir para llegar a ser una persona emocionalmente inteligente. Incluiría el registro, la atención y la identificación de los mensajes emocionales, su manifestación a través de las expresiones faciales, el tono de voz, etc. Como principales subhabilidades asociadas a esta primera rama destacan:

- *Identificación de las emociones en los estados subjetivos propios.*
- *Identificación de las emociones en otras personas.*
- *Precisión en la expresión de las emociones.*
- *Discriminación entre sentimientos y entre las expresiones sinceras y no sinceras de los mismos.*

Con respecto a la primera de las subhabilidades, *la evaluación de las propias emociones*, sería una habilidad básica para desarrollar las otras ya que los individuos pueden diferir en sus habilidades a la hora de atender y evaluar sus propios estados emocionales. Estas competencias suponen habilidades básicas de procesamiento cognitivo de la información sobre estados afectivos y/o de humor.

Los autores consideran que aquellas personas que son más precisas en percibir y responder a sus propias emociones también pueden serlo con las emociones de otros. La exactitud con que perciben no solo sus propias emociones, sino también la de los demás (*identificación de la emoción en otras personas*), es debida al conocimiento que tienen de sus propios estados afectivos. Así para llevar a cabo interacciones sociales adaptativas, las personas deben igualmente ser precisos en las evaluaciones de los estados emocionales de las personas con las que interactúan. Así las personas emocionalmente más inteligentes deben tener una adecuada capacidad para percibir, comprender y empatizar con las emociones de los demás de una manera precisa (*precisión en la expresión de las emociones*).

Esta capacidad incluiría la habilidad de percibir señales no verbales que reflejarían el estado emocional de una persona, saber apreciarlas y actuar adecuadamente con aquella en función del estado emocional percibido, lo que supondría haber adquirido la siguiente subhabilidad, concretamente *la discriminación entre sentimientos y entre las expresiones sinceras y no sinceras de los mismos*.

En cuanto al concepto de empatía, sería la *habilidad que permite a los individuos calibrar las contestaciones afectivas de otras personas con precisión y escoger las conductas que sean socialmente más ventajosas o adaptativas*. Las personas sin esta habilidad, o con bajos niveles de la misma, carecerían de las ventajas que aporta una relación interpersonal adecuada. Salovey y Mayer (1990) consideran que esta característica estaría estrechamente relacionada con la habilidad para apreciar las emociones en otras personas y por ello la contemplan como una característica central de la conducta de una persona emocionalmente inteligente.

Facilitación emocional de las actividades cognitivas (uso inteligente de las emociones)

Aquí se hace referencia al uso de las emociones como una parte de los procesos cognitivos como podrían ser la creatividad y/o la resolución de problemas (Salovey, Mayer y Caruso, 2000). Así se entiende que las emociones dirigen nuestra atención hacia cierta forma considerada relevante, determinando tanto la manera en que procesamos la información como la forma de enfrentarnos a los problemas. Las principales subhabilidades asociadas a este bloque son:

- *Redirección y priorización del pensamiento basado en los sentimientos.*
- *Uso de las emociones para facilitar el juicio (toma de decisiones).*
- *Capitalización de los sentimientos para tomar ventaja de las perspectivas que ofrecen.*
- *Uso de los estados emocionales para facilitar la solución de problemas y la creatividad.*

Aquí se incluye la subhabilidad de utilizar las emociones para redirigir la atención hacia los eventos importantes, generar emociones que faciliten la toma de decisiones, modificar los estados de ánimo como una forma de poder considerar los múltiples puntos de vista desde los que se puede analizar un problema, y cómo utilizar las diferentes emociones para animarse a analizar las diferentes formas de solucionar un problema como, por ejemplo, apoyarse en los estados de ánimo optimistas para desarrollar ideas creativas (mayer, Salovey y Caruso, 2002)

Estos autores consideran que las emociones están relacionadas de forma compleja con varios subsistemas psicológicos como serían el fisiológico, el experiencial, el cognitivo y el motivacional. Este segundo bloque de habilidades

serían las responsables de regular cómo las emociones se introducen en el sistema cognitivo y alteran las cogniciones en las que se sustenta el pensamiento.

Las cogniciones por supuesto, pueden ser alteradas por la experimentación de un sentimiento de ansiedad, pero las emociones también pueden imponer prioridades para que el sistema cognitivo atienda a lo que es más importante (Easterbrook, 1959; Mandler, 1975; Simon, 1982) e incluso centrarse en qué es lo mejor que se puede hacer ante un estado de ánimo determinado (Brenner y Salovey, 1997).

Las emociones también provocan cambios en las cogniciones, convirtiéndolas en positivas cuando una persona es feliz o en negativas si está triste (Salovey y Birnbaum, 1989). Estos cambios obligan al sistema cognitivo a ver las cosas desde una perspectiva diferente. Por ejemplo podemos hacer que se alternen puntos de vista escépticos con optimistas. La ventaja de tal cambio en la forma de pensar resulta obvia, así, el que una persona adopte un punto de vista optimista y no escéptico ante un problema va a animarle a ver el mismo desde múltiples perspectivas y no sólo desde una, y como consecuencia permite analizar el problema con mayor profundidad y quizás también de una forma más creativa (Mayer, 1986). Ello explicaría qué es lo que hace que las personas que presentan estados de ánimo cambiantes sean, no obstante, más creativas que aquellas que presentan estados estables (Gottman, 2001).

Comprensión y análisis de la información emocional y empleo del conocimiento emocional

Esta dimensión hace referencia al conocimiento del sistema emocional, es decir, cómo se procesa a nivel cognitivo la emoción, y cómo afecta el empleo de la información emocional a los procesos de comprensión y razonamiento. Comprende el etiquetado correcto de las emociones, la comprensión del significado emocional no sólo en emociones sencillas sino también en otras más complejas, así como la evolución de unos estados emocionales a otros. Esta rama se compone de las siguientes subhabilidades:

- *Comprensión de cómo se relacionan diferentes emociones.*
- *Comprensión de las causas y consecuencias de varias emociones.*

- *Interpretación de sentimientos complejos, tales como combinación de estados mezclados y estados contradictorios.*
- *Comprensión de las transiciones entre emociones.*

Las emociones constituyen un rico conjunto de símbolos interrelacionados de manera compleja. La competencia fundamental en este nivel haría referencia a la habilidad para etiquetar las emociones con palabras y reconocer las relaciones entre los distintos elementos de nuestro léxico afectivo. Las personas emocionalmente inteligentes saben reconocer aquellos términos empleados para describir emociones que pertenecen a una familia definida y aquellos grupos de términos que designan un conjunto confuso de emociones (Salovey, 2001).

Por lo tanto razonar sobre cómo van progresando los sentimientos en las relaciones interpersonales se constituye en algo central para el desarrollo de la IE.

Regulación de la emoción (manejo de las emociones)

Aquí se hace referencia a la capacidad de estar abierto tanto a estados emocionales positivos como negativos, reflexionar sobre los mismos para determinar si la información que los acompaña es útil sin reprimirla ni exagerarla, así como la regulación emocional de nuestras propias emociones y las de los otros.

Mayer, Salovey y Caruso (citado en Feldman, 2005), Advierten que la gente espera que la IE sea una forma de conseguir eliminar las emociones molestas que uno pueda experimentar en un momento dado, o algo que les permita filtrar emociones en sus relaciones interpersonales con la esperanza de encontrar una forma de controlarlas. Aunque esto pueda ser una posible consecuencia del manejo adecuado de las habilidades que constituyen este bloque, el grado óptimo de regulación de las emociones implica el uso moderado de las mismas. De hecho, el intentar minimizar o eliminar emociones en uno mismo o en los otros puede ser una forma de asfixiar la IE.

Esta rama incluye las siguientes subhabilidades:

- *Apertura a sentimientos tanto placenteros como desagradables.*
- *Conducción y expresión de emociones.*
- *Implicación o desvinculación de los estados emocionales.*
- *Dirección de las emociones propias.*
- *Dirección de las emociones en otras personas.*

Para que una persona consiga llegar a desarrollar la habilidad de regular sus emociones, debe desarrollar previamente un amplio abanico de competencias. Concretamente, debe comenzar por desarrollar la subhabilidad de ser sensible a sus reacciones emocionales, las cuales deben ser toleradas, incluso bienvenidas cuando ocurren, con independencia aún si son agradables o no.

En cuanto a *la regulación de la emoción en uno mismo*, en general viene dada por la educación que nos dan los padres, ya que van mostrando la forma apropiada de manifestar qué emociones y en cuáles no, es decir, adaptarán sus emociones a las situaciones. A medida que las personas maduran emocionalmente, comienzan a reflexionar conscientemente sobre sus respuestas emocionales o *metaexperiencias del humor*, que ya son algo más simple que percepciones de sentimientos.

Para Mayer y Gaschke (1988) esta variedad de experiencias emocionales, a las que denominan *metaexperiencias del humor* se conceptualizan como el resultado de un sistema regulatorio que dirige, evalúa y, en ocasiones, actúa para cambiar dicho humor y constan de dos partes: Metaevaluación, son las *reflexiones sobre cómo se le presta más atención a algunas partes de algunos estados de ánimo, y que tan claros, típicos, aceptables e influyentes son estos estados de ánimo*; y Metarregulaciones, *refiriéndose a como la persona intenta regular, o trata de mejorar un mal estado de ánimo amortiguándolo con uno bueno o simplemente abandonándolo.*

Según Salovey, Woolery y Mayer (2001), el proceso de la regulación de la emoción se da en varios pasos:

1. Los individuos deben creer que ellos pueden regular su emoción, es decir deben tener una autoeficacia de la regulación emocional.
2. Deben manejar los estados emocionales con precisión.
3. Deben identificar y diferenciar aquellos estados que requieran ser regulados.
4. Deben emplear estrategias que alivien los estados negativos y que mantengan los positivos.
5. Deben evaluar la efectividad de las estrategias.

Los individuos que creen que pueden hacer algo con su estado de ánimo tienen más posibilidades de sentirse mejor que aquellas personas que tienden a creer que una vez que uno se siente mal poco se puede hacer para superarlo.

Autores como Thayer, Newman y McClain (1994) consideran que el ejercicio físico es la estrategia más adecuada para modificar los estados de ánimo y conseguir su control. Otras estrategias comúnmente utilizadas son escuchar música, relacionarse con otras personas y la autorregulación cognitiva.

Entre las estrategias menos efectivas figuran aquellas que incluyen actuar de forma pasiva como ver televisión, comer, dormir; intentar reducir la tensión directamente a través del uso de drogas o alcohol; pasar tiempo solo, o evitando a la persona a la que uno culpa como responsable de su malestar.

Los modos más efectivos de regular las emociones y los estados de ánimo deprimidos incluyen gastar energías, utilizar técnicas activas y combinarlas con técnicas de relajación, estrategias de control del estrés, reestructuración cognitiva y el ejercicio físico.

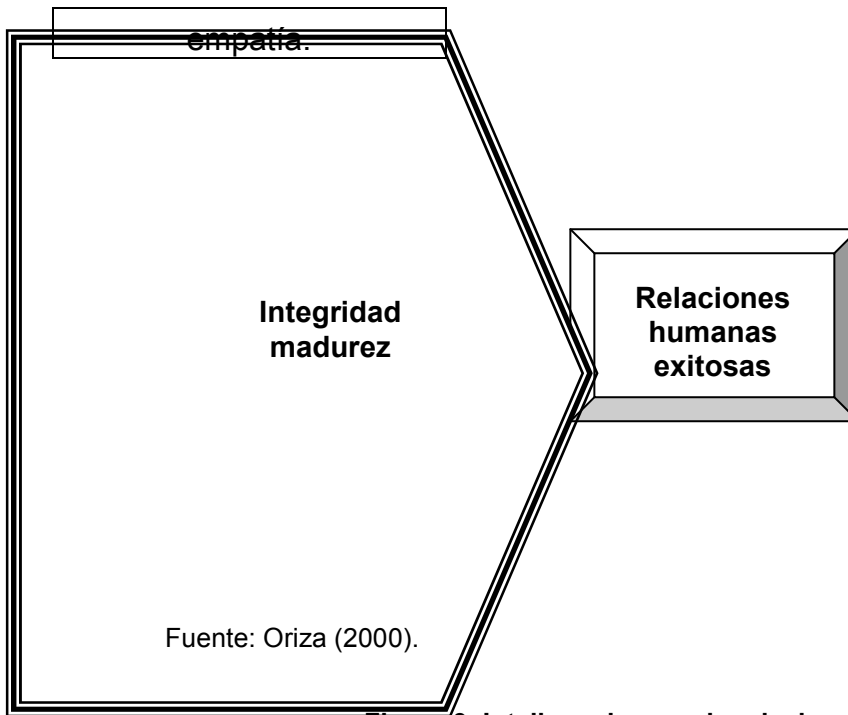
Con respecto a *regulación de la emoción en otros*, Stroebe y Stroebe (1996) señalan cómo la capacidad de ayudar a otros se constituye en un aspecto muy importante. La mayoría de las personas, de hecho. Solemos confiar en nuestras redes sociales para que nos ayuden para cuando tenemos que hacer frente a las adversidades de la vida.

Este tipo de actuaciones generan estados de ánimo más adaptativos y reforzantes para los sujetos que las realizan. Así, el ayudar a otros a sentirse mejor y contribuir de alguna manera a la alegría de las personas queridas, nos genera sensación de eficacia y nos atribuye una valoración social.

Según Goper y Sawaf (citados en Oriza, 2000), la inteligencia emocional es " (...) la capacidad de sentir, entender y aplicar eficazmente el poder y la agudeza de la asignación, como fuente de energía humana, información, conexión e influencia." Para Lawrence y Shapiro, la inteligencia emocional tiene los siguientes elementos "la empatía, la expresión y la comprensión de los sentimientos, el control de nuestro genio, la independencia, la capacidad de adaptación, la simpatía, la capacidad de resolver problemas de forma interpersonal, la persistencia, la cordialidad, la amabilidad y el respeto."

Por lo tanto, para Oriza la inteligencia emocional es *"la capacidad que puede desarrollar el individuo para conocer y dominar sus emociones, para conducir las con apego a su marco de valores fundamentales y con ello, comprender también las emociones y los sentimientos de los demás, lograr una conducta sustentada en integridad y en la madurez que le permitan tener mejor relaciones humanas."* Y propone el siguiente cuadro donde enmarca de qué forma la IE puede ayudarnos a tener relaciones humanas exitosas.

<b>INTELIGENCIA EMOCIONAL</b>
Conocer propias emociones, conocimiento de sí mismo
Controlar y dominar las propias emociones, autodomínio.
Conducir emociones con apego a valores.
Comprender las emociones de los demás,



**Figura 3. Inteligencia emocional y los valores**

A partir de este esquema se resaltan: el conocimiento y control de las emociones y los sentimientos, que son un punto básico para la explicación de la inteligencia emocional, el autoconocimiento que es esencial para que una persona pueda cambiar lo que no le gusta de ella misma, el aspecto social que es fundamental para la relación con otras personas ya que conlleva la empatía y el autocontrol. punto básico de la inteligencia emocional.



## **MODELOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO RASGO**

Los modelos de IE como rasgo defienden que el comportamiento emocionalmente inteligente puede ser explicado a través de la expresión o posesión de ciertos rasgos de personalidad o de competencias. Estos modelos plantean una visión que puede ser complementaria a la anterior; en la que ciertos rasgos de la personalidad pueden ser la expresión del uso de las metahabilidades cognitivas que Mayer y Salovey proponen (Brody y Ehrlichman, 1998).

Petrides y Furnham (2000) sugirieron que hay dos tipos de modelos de IE; modelos de rasgo y modelos de procesamiento de información. Argumentan que los modelos de IE como rasgo se centran en la consistencia del comportamiento a través de situaciones, evaluaciones de conductas típicas, incluso comportamientos generales que incluye conceptos vagos tales como el optimismo o la impulsividad. En contraste, el modelo de procesamiento de información afectiva (Mayer y Salovey, 1997) es más explícito en las relaciones entre la IE y la habilidad cognitiva.

Esta clasificación entre modelos de rasgo y de procesamiento de información implica que cada modelo propone una manera diferente de evaluar la IE, el modelo de habilidades (procesamiento de información) usa procedimientos de evaluación basados en tareas cognitivas y, además destacan que estas medidas de autoinforme no pueden medir el constructo de IE completamente. por lo que, Petrides y Furnham (2000) establecen que si alguien quiere medir la IE con un autoinforme debe estar midiendo la IE como rasgo, es decir, aquellos rasgos de personalidad conceptualmente relacionados con el comportamiento emocionalmente inteligente.

## **Los modelos basados en rasgos son los siguientes:**

### **El modelo de Daniel Goleman**

Goleman, se basa en la estructura ya presentada por Salovey y Mayer (1990), además recoge e integra aportaciones de otras líneas de investigación relacionadas con el tema de la IE como puede ser la sociobiología (Wilson, 1974); los trabajos sobre inteligencia de Sternberg(1988, 1990, 1994, 1996).

La visión del concepto es más general, lo que hace que su modelo implique competencias o habilidades cognitivas y atributos de personalidad como el optimismo, la perseverancia o competencias de liderazgo.

Para Daniel Goleman (1995) la IE es una serie de habilidades, entre las cuales se incluirían el autocontrol, celo y persistencia y la habilidad para motivarse uno mismo... hay una palabra, anticuada, que representa este cuerpo de habilidades: "carácter" (Goleman, 1995). Básicamente, planteó que se trata de dos tipos de competencia, las personales y las sociales, compuesta cada una de ellas por dimensiones que agrupan una serie de características de personalidad o de habilidades dando forma a un modelo propio de IE.

Goleman (citado en Oriza, 2000), plantea que la inteligencia emocional es (...) *"proporcionar inteligencia a la emoción y consiste en hacer conciencia de las propias emociones y desarrollar el autodomnio, es decir, refrenar el impulso emocional y ser capaz de desarrollar la capacidad de motivarse frente a las depresiones, evitando que los trastornos emocionales disminuyan la capacidad de pensar"*.

### **Modelo de Reuven Bar- On**

Bar- On (1997) describe esencialmente la IE como un conjunto de habilidades personales, emocionales y sociales que determinan la capacidad de alcanzar el éxito al afrontar las demandas y las presiones del entorno... El adjetivo "emocional" es empleado para enfatizar que este tipo específico de inteligencia difiere de la inteligencia cognitiva...

Para ello, en el (2000) considera que la IE tiene diez factores claves, o llave, y cinco restantes que actuarían "transversalmente" potenciando los diez primeros. Es decir, la estructura factorial está compuesta de los siguientes diez componentes:

1. Autoconsideración (apreciación exacta de uno mismo),
2. El conocimiento emocional de sí mismo (la habilidad para entender y ser consciente de la emoción de uno mismo),
3. La asertividad (la habilidad para expresar nuestras emociones),
4. La empatía (la habilidad de ser consciente y entender las emociones de otros),
5. Las relaciones interpersonales (la habilidad para formar y mantener relaciones íntimas),
6. La tolerancia al estrés (la habilidad para manejar las emociones),
7. El control de los impulsos (el autodomínio).
8. Restar fiablemente (la habilidad para validar el pensamiento y el sentimiento de uno mismo),
9. La flexibilidad (la habilidad de cambiar), y
10. Resolución de problemas (la habilidad para resolver problemas, de naturaleza personal y social, eficaz y constructivamente).

Además hay cinco facilitadores de la conducta social y emocionalmente inteligente que son:

- a) **Optimismo**: habilidad de " mirar al lado más luminoso de la vida " y mantener una actitud positiva, incluso ante la adversidad.
- b) **Autoactualización**: habilidad de ser consciente del propio potencial y hacer lo que uno quiere hacer, hacerlo y disfrutar haciéndolo.
- c) **Felicidad**: habilidad de sentirse satisfecho con la propia vida, saber disfrutar con uno mismo y con los demás, para divertirse y expresar emociones positivas.
- d) **Independencia**: habilidad de auto dirigir y auto controlar los propios pensamientos y actuaciones y estar libre de dependencias emocionales.
- e) **Responsabilidad social**: habilidad de mostrarse como un miembro de un grupo social cooperativo, contributivo y constructivo.

Estos factores no sólo correlacionan positivamente y altamente con la IE y social, sino que además tienden a facilitar la habilidad global de esta medida para cubrir eficazmente las presiones y demandas diarias.

Según Mayer, Salovey y Caruso (2000) el trabajo teórico de Bar-On combina lo que se puede calificar como habilidad mental, por ejemplo, el autoconocimiento emocional con otras características separables de la habilidad mental, por ejemplo, la independencia personal y esto le hace ser un modelo mixto. No obstante, a pesar de la " amplitud " de su formulación se muestra precavido al señalar que su modelo predice el éxito, al que considera que es el producto final que uno se esfuerza en lograr y lograr (Bar-On, 1997).

Elias, Hunter y Kress (2001) señalan que uno de los principales objetivos de la formación escolar que es el realizar esfuerzos en la promoción de competencias sociales y en la prevención de conductas problemáticas en la escuela. Weissberg y Greenberg (1997) señalan que hay seis tipos de programas básicos para incrementar las habilidades cognitivas relacionados con los procesos afectivos: a) estrategias de organización escolar; b) clima escolar; c) programas de optimización de competencias sociales; d) programas de prevención de faltas (agresiones, insultos, hostilidad a profesores y compañeros); e) programas comprensivos de educación para la salud y f) estrategias multicomponentes (como el rendimiento académico, conductas prosociales o conductas saludables).

Para López (2004) la Inteligencia Emocional es la capacidad de ser plenamente consciente de las propias emociones, para desarrollar la habilidad de ejercer una regulación constructiva de las mismas. Logrando este autoconocimiento y autocontrol, se obtendrá la energía movilizadora llamada "motivación". Una vez realizada esta introspección, es posible lograr el desarrollo e implementación de habilidades sociales como empatía, comunicación, construcción de relaciones afectivas funcionales, convivencia y liderazgo.

## **FACTORES QUE INTERVIENEN EN LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

La inteligencia emocional conlleva muchos factores importantes para su dominio, es importante conocer desde el desarrollo mismo del cerebro, el sistema límbico, el conocimiento de las emociones y los sentimientos así como control de las mismas, el autoconocimiento, la empatía, los valores y el autocontrol, en el siguiente apartado se hablará de cada uno de estos factores.

### **Desarrollo del cerebro**

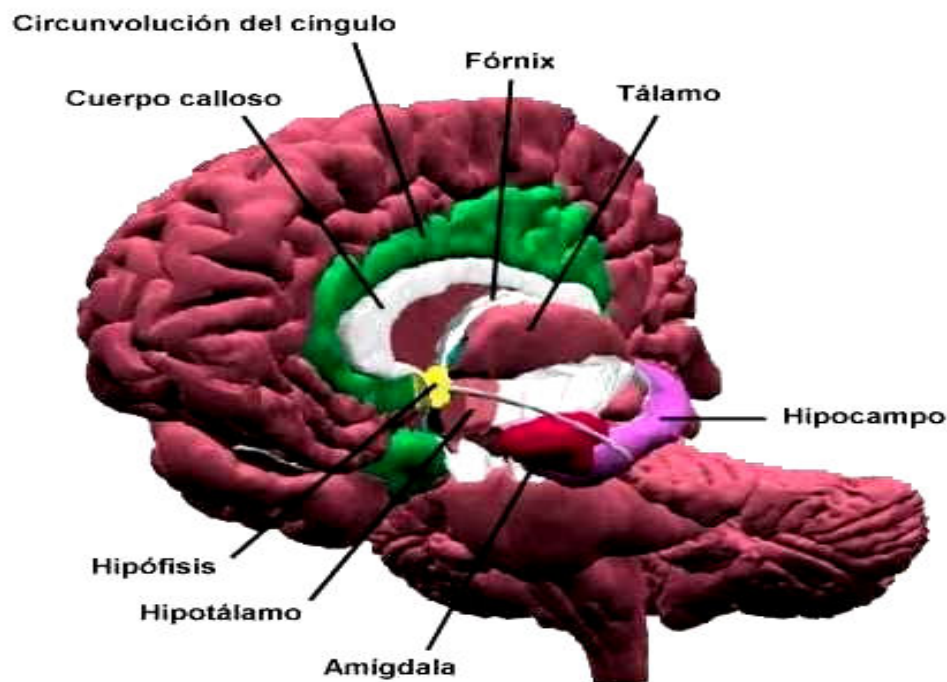
Según Thompson (1977) el cerebro humano con casi kilo y medio de células y jugos nerviosos, tiene un tamaño aproximadamente tres veces mayor que el de nuestros parientes más cercanos en la escala evolutiva, los primates no humanos. En el curso de millones de años de evolución, el cerebro ha crecido de abajo hacia arriba, y sus centros más elevados se desarrollan como elaboraciones de partes más inferiores y más antiguas.

Así la parte más primitiva del cerebro, es el tronco cerebral que rodea la parte superior de la médula espinal, el cual regula las funciones vitales básicas como la respiración y el metabolismo de los otros órganos del cuerpo, además de controlar los movimientos y las reacciones estereotipadas. A partir del tronco cerebral los centros emocionales; millones de años más tarde, a partir de estas áreas emocionales evolucionaron el cerebro pensante o "neocorteza", el gran bulbo de tejidos enrollados que formaron las capas superiores; donde al hablar del cerebro pensante surgió la relación que existe entre pensamiento y sentimiento; el cerebro emocional existió mucho antes que el racional.

Goleman (1995) habla de la raíz más primitiva de la vida emocional que es el sentido del olfato o, más precisamente, el lóbulo olfativo, las células que toman y analizan los olores. A partir de este el lóbulo empezaron a evolucionar los antiguos centros de la emoción, haciéndose por fin lo suficientemente grandes para rodear la parte superior del tronco cerebral. Son muchas las partes que relacionan las emociones dentro del cerebro, son conexiones las cuales interactúan de manera directa para su funcionamiento.

En tanto que Norback, Strominger, Demarest, (1994) plantearon que el sistema límbico recibe un vasto rango de aferencias directas e indirectas de muchas fuentes sensitivas, sus eferencias se envían a lo largo de: a) vías del hipotálamo y tegmento mesencefálico de tallo cerebral y médula espinal (por medio de vías autonómicas, vías reticulares descendientes y sistema nerviosos somático), y b) Vías a la hipófisis y por el sistema endocrino.

El sistema límbico relaciona estructuras cerebrales y mesencefálicas; además participa en las emociones, en las respuestas viscerales y conductas asociadas con ellas; se integran a actividades de autopreservación del organismo (P. Ej. Alimentación, lucha, miedo, ira) al igual que a otros de preservación de la especie (Norback y otros1994).



**Figura 4 Sistema límbico**

Para Thompson (1977) la relación entre emoción y sentimiento, muestra la integración dentro de una postura fisiológica manifestada por el organismo de la persona. El sistema límbico está relacionado con la afectividad donde el hipocampo interviene en el mecanismo de la memoria a corto plazo, el área septal

está implicada junto a la amígdala en la conducta agresiva y la rabia; en tanto que la corteza prefrontal se relaciona con procesos emocionales e intelectuales. La neocorteza es el asiento del pensamiento, contiene los centros que comparan y comprender lo que perciben los sentidos. Añade a un sentimiento lo que pensamos sobre él, y nos permite tener sentimientos con respecto a las ideas, el arte, los símbolos y la imaginación. La neocorteza permite distinguir temas complejos como los sentimientos con respecto nuestros sentimientos Así La amígdala es la encargada de transmitir una respuesta emocional, dependiendo de la información que recibe puede provocar una respuesta por medio de los diferentes órganos y sistemas del cuerpo humano como es el sistema cardiovascular, muscular, esquelético, etc.

El hipocampo está diseñado para registrar y dar sentido a lo que capta por medio de la percepción, proporciona una memoria perfecta del contexto en donde se desarrolla la acción. Mientras el hipocampo recuerda los actos simples, la amígdala retiene el clima emocional que acompaña a estos datos. (Goleman;1995)

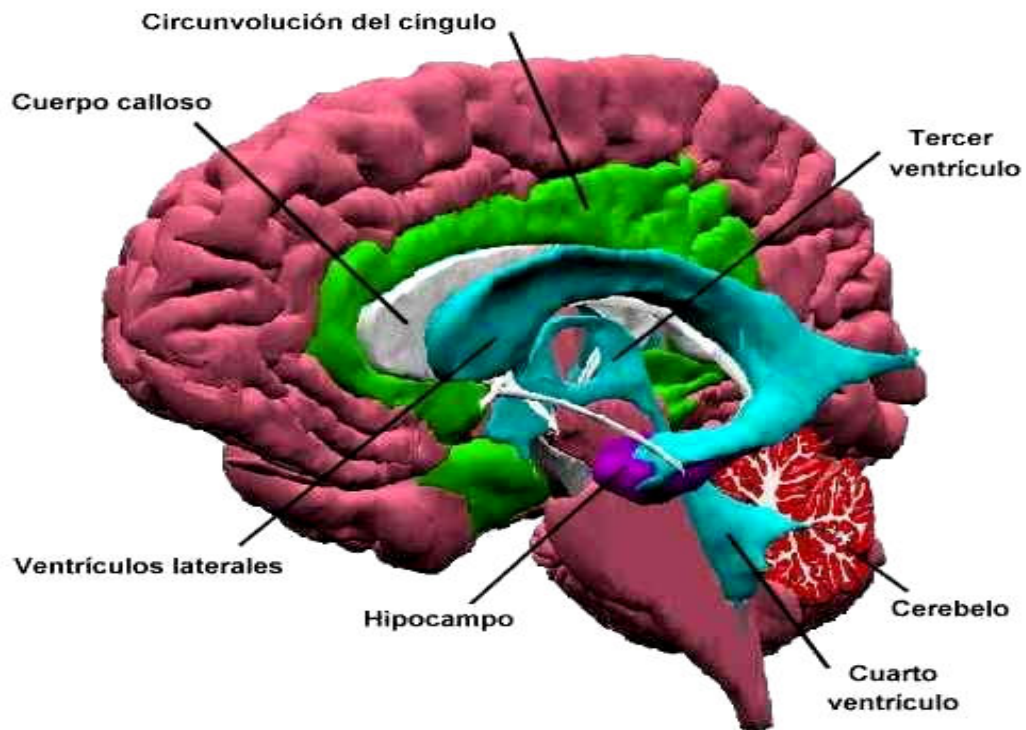
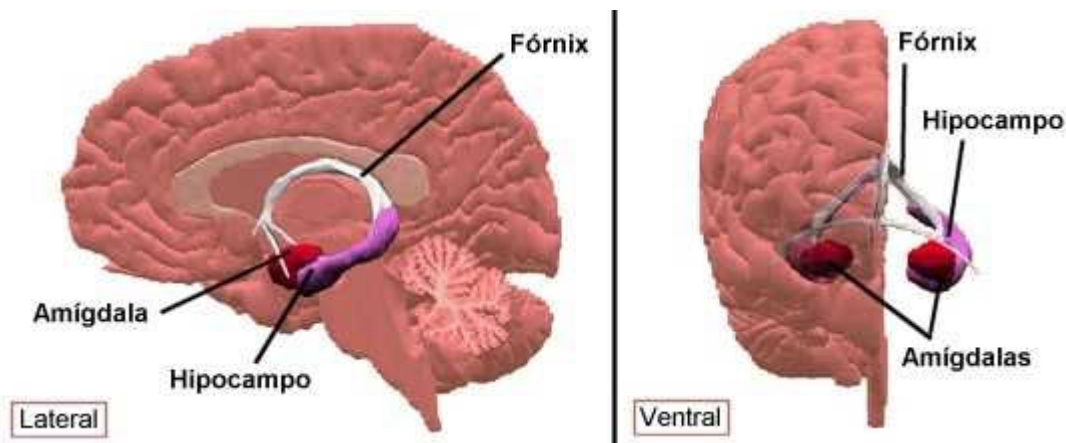


Figura 5 Hipocampo



**Figura 6. Formación hipocampal**

Goleman (1995) menciona que la amígdala es la especialista en los asuntos emocionales y que actúa como depósito de la memoria emocional. Así mismo Le Doux (citado en Goleman 1995) Dice que "la amígdala puede ejercer el control sobre lo que hacemos incluso mientras el cerebro pensante, la neocorteza está intentando tomar una decisión. La amígdala y su interjuego con la neocorteza están en el núcleo de la inteligencia emocional.

Thompson (1977) afirma que Las *amígdalas* forman parte del *sistema endocrino*, el cual está formado por un conjunto de glándulas (tiroides, paratiroides, amígdalas, hipófisis, epífisis y glándula suprarrenal) que sintetizan hormonas y las liberan al torrente sanguíneo. el *hipotálamo* es el responsable del control de la secreción hormonal, y a su vez las hormonas afectan el funcionamiento del sistema nervioso, por este motivo al conjunto de los dos sistemas se les denomina *sistema neuroendocrino*. Las glándulas endocrinas controlan una gran cantidad de funciones fisiológicas del organismo como el metabolismo, la homeostasis, el crecimiento, la reproducción, el dolor, etc., pero también están involucradas en la conducta humana, concretamente en las emociones, la memoria, el aprendizaje o incluso en las patologías como la depresión, la ansiedad o la anorexia nerviosa.



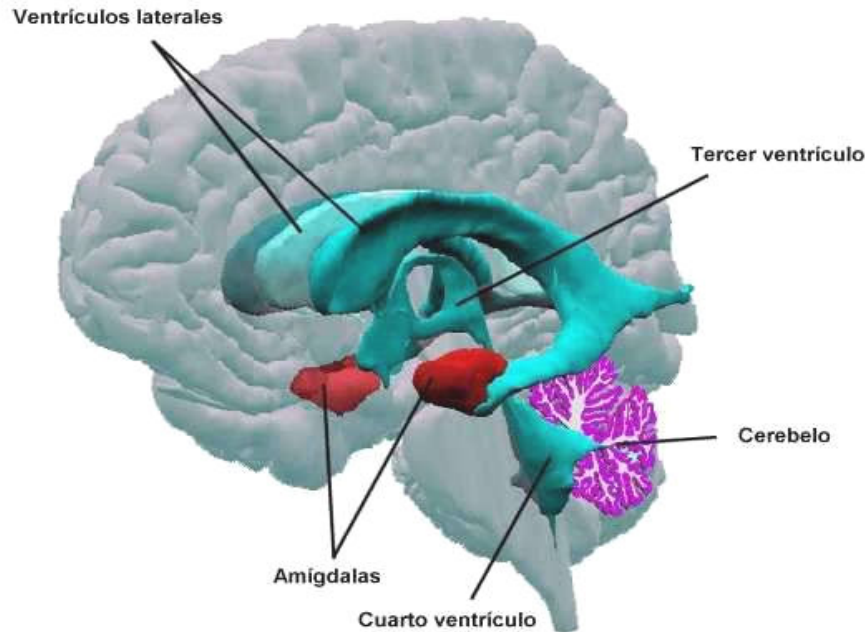


Figura 7. Amígdalas

### Hemisferios cerebrales

Goleman (1995) asegura que el ser humano para conocer el mundo que le rodea se vale de dos hemisferios cerebrales: El derecho y el izquierdo (emocional y racional respectivamente). **El racional (izquierdo)** es la forma de comprensión consciente: más destacado en cuanto a la conciencia reflexiva capaz de analizar y meditar. Pero junto a éste existe otro sistema de conocimiento, impulsivo y poderoso, aunque a veces ilógico: **El emocional (derecho)**. Existe un declive constante en el índice del control racional - emocional sobre la mente; cuando más intenso es el sentimiento, más dominante se vuelve la mente emocional y más ineficaz la racional. Asimismo, este autor menciona que por lo general existe un equilibrio entre mente emocional y racional en el que la emoción alimenta e informa las operaciones de la mente racional y la mente racional depura y a veces veta la energía de entrada de las emociones. En la mayoría de los casos los sentimientos son esenciales para el pensamiento y el pensamiento lo es para el sentimiento, pero cuando aparecen las pasiones la mente emocional domina y aplasta la mente racional. Sin embargo, lo emocional y lo racional son facultades semi-independientes y, cada uno refleja la operación de un circuito distinto interconectado del cerebro.

Los hemisferios cerebrales tienen diferentes funciones y características, los cuales forman parte esencial de la persona. En este sentido "emocional-racional" es sólo la interpretación expuesta por esta en donde a veces se presentan situaciones en las cuales lo emocional interviene de manera directa en las decisiones de una persona, lo cual al momento de analizarlo puede tener diferentes puntos de vista. (Goleman, 1995)

Dantzer (1989) expone que en el hombre, el lenguaje y las posibilidades de abstracción están controladas por el hemisferio izquierdo, mientras que el hemisferio derecho interviene en la representación espacial. Asimismo, las lesiones del hemisferio izquierdo acompañadas a menudo de reacciones catastróficas: los pacientes se preocupan por el futuro y caen en crisis de llanto que no pueden controlar; esto ocurre con mayor frecuencia cuando hay una lesión frontal que cuando la lesión es más posterior; por el contrario, las lesiones del hemisferio derecho van acompañadas de una total indiferencia o crisis de carcajadas incontenibles. La lesión del hemisferio derecho disminuye también las posibilidades de decodificación de los índices visuales y auditivos de las emociones negativas; la misma tendencia existe en el hemisferio izquierdo en lo referente al reconocimiento de las emociones positivas. La presentación de dibujos animados en el campo visual izquierdo provoca reacciones más intensas que cuando se efectúa la proyección en el campo visual derecho; cuando se trata de películas de terror o espanto, sucede lo contrario; concluye que el hemisferio derecho interviene preferentemente en las emociones negativas, en tanto que el hemisferio izquierdo se implica más en las emociones positivas.

Springer y Deutsch (1990) relatan una serie de investigaciones realizadas sobre los hemisferios cerebrales, con los resultados obtenidos se puede deducir que el hemisferio derecho está involucrado tanto en el procesamiento de información emocional como en la producción de expresiones emocionales en mayor grado que el izquierdo; esto se aplica también para los desórdenes afectivos que comprometen en alguna medida al hemisferio derecho.

Al igual que Goleman, Springer y Deutsch (1990) mencionan que el hemisferio izquierdo es más racional, analítico, lógico, tiende a cambios rápidos en el tiempo y a analizar estímulos en términos de detalles y características, mientras que el derecho tiene relaciones simultáneas y patrones más globales.

Estas diferentes concepciones sobre los hemisferios destacan las ambigüedades sobre la actividad que desempeñan cada uno de los mismos y sus implicaciones sobre el comportamiento de la persona.

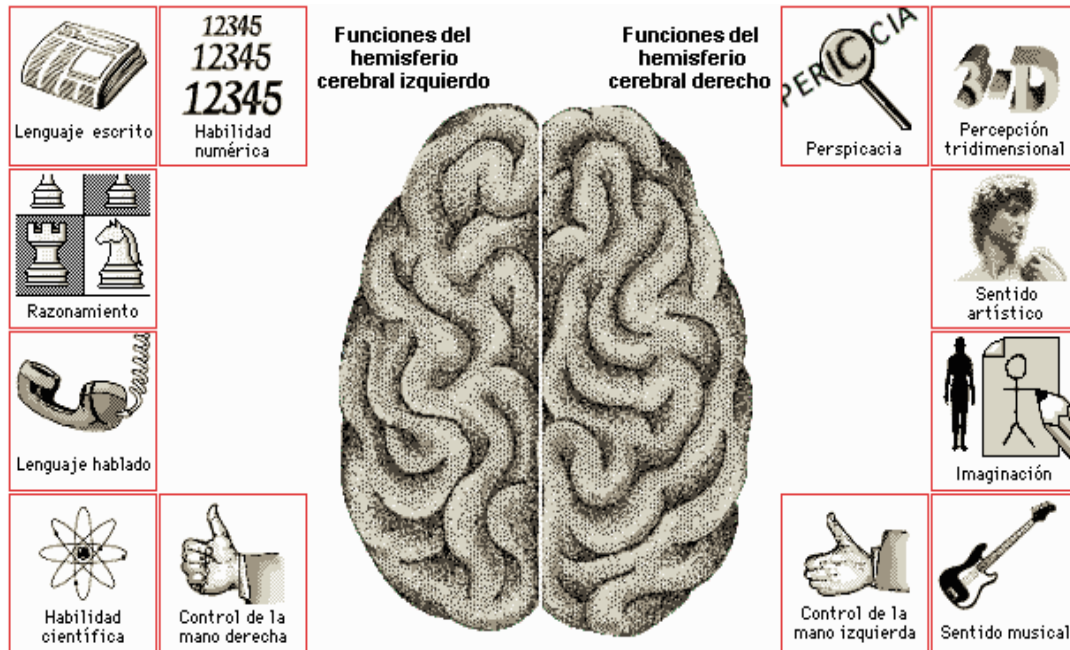


Figura 8. Hemisferios cerebrales

## Sentimientos

Thompson (1977) establece que los sentimientos se diferencian de las emociones en que están relacionados con las necesidades que han aparecido en el curso del desarrollo histórico de la humanidad. La aparición de los sentimientos depende de las condiciones en que vive el hombre y sobre todo de las necesidades ligadas a las relaciones entre la gente: como el caso de la necesidad de tener relaciones sociales, de cumplir exigencias de la sociedad, entre otras. Los sentimientos están ligados inseparablemente a las necesidades culturales o psicológicas. Mientras que las emociones pueden estar motivadas por cualidades aisladas de los objetos, los sentimientos dependen de objetos y fenómenos en conjunto; la relación respecto a las emociones y sentimientos es que forman un todo en donde las dos partes complementan una con otra; tal vez la diferencia más notoria es que las

emociones son más innatas y reflejas, en tanto que los sentimientos son más elaborados y requieren de la sociedad que va moldeándolos para así tener una respuesta específica de acuerdo al medio social del sujeto.

***Sentimiento es el estado psíquico que resulta de la excitación de un órgano sensorial. Como oposición a sensación: es el hecho psíquico que tiene por antecedente inmediato otro hecho psíquico. Intuición más o menos confusa que no se justifica racionalmente.*** (Diccionario de Psicología y Pedagogía, 2002)

## **Emociones**

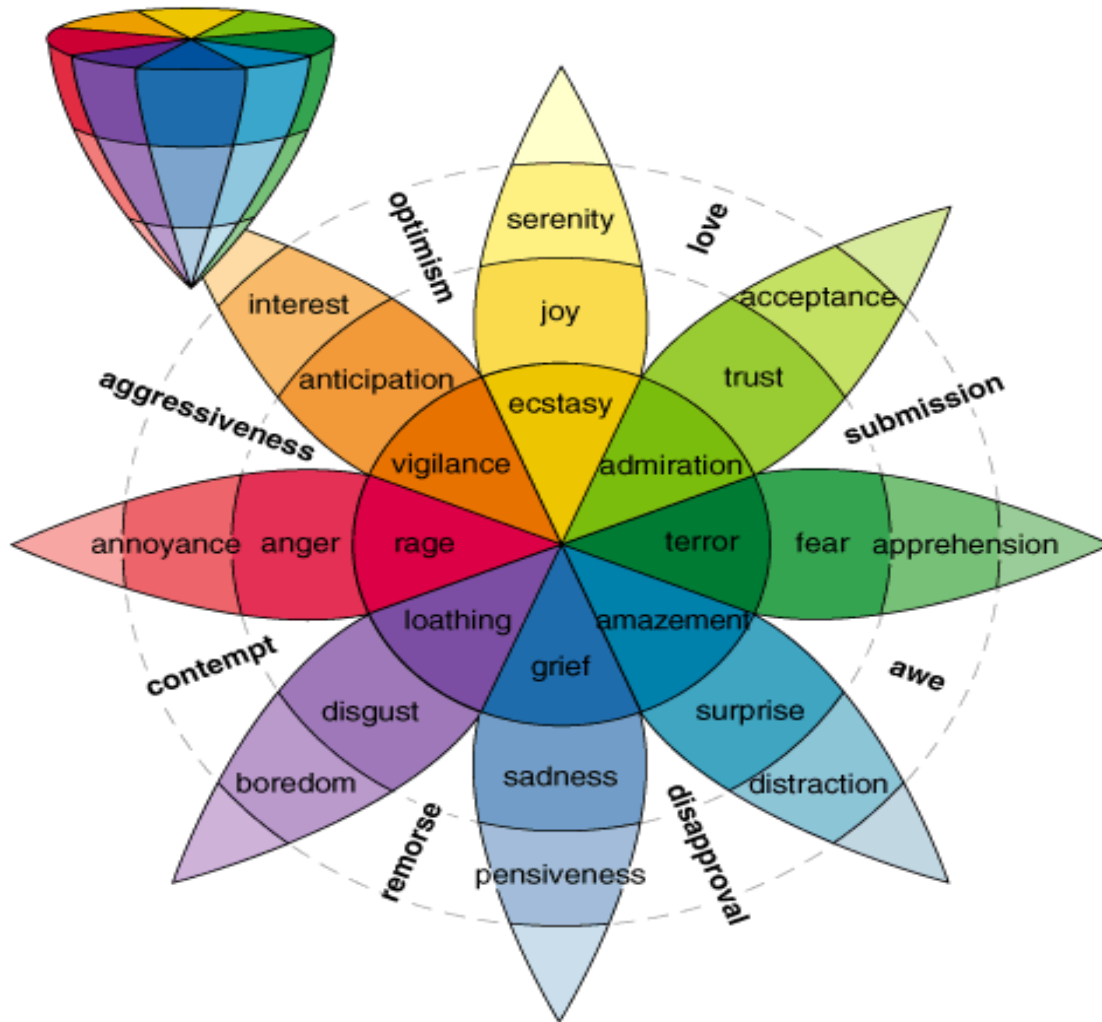
En su sentido más literal, el *Oxford English Dictionary* define la *emoción* como “*cualquier agitación y trastorno de la mente, el sentimiento, la pasión; cualquier estado mental vehemente o excitado*”

En el *Dictionnaire* de Furetiere (1960), de los primeros de la lengua francesa, la define como:

***“Emoción: movimiento extraordinario que agita el cuerpo o el espíritu y que turba el temperamento o el equilibrio. La fiebre empieza y finaliza con una pequeña emoción del pulso. Cuando se realiza algún tipo de ejercicio violento, se siente la emoción en todo el cuerpo. Un amante siente emoción al ver a su querida, cobardía a la vista de su enemigo”***

Para Robert Plutchik (1980) ***las emociones son los estados anímicos que manifiestan una gran actividad orgánica, que se refleja en los comportamientos externos e internos, las emociones son 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.*** Plutchik clasificó las emociones y propuso que se experimentan ocho categorías básicas de emociones que motivan varias clases de conducta adaptativa. ***Las emociones pueden agruparse, de acuerdo con la forma en que afectan nuestra conducta: si nos motivan a aproximarnos o evitar algo, estas emociones son: temor,***

*sorpresa, tristeza, disgusto, ira, esperanza, alegría y aceptación; afirma que cada una de estas nos ayudan a adaptarnos a las demandas de nuestro ambiente aunque de diferentes maneras. Las diferentes emociones se pueden combinar para producir un rango de experiencias aún más amplio. Estas emociones varían en intensidad.*



**FIGURA 9. LA NATURALEZA DE LAS EMOCIONES. PLUTCHIK (2001)**

El modelo describe la relación entre las distintas emociones, hace una analogía con los colores y cada color representa una emoción. El cono en dimensión vertical representa la intensidad, y el círculo representa los grados de similitud de cada emoción. Los ocho sectores están diseñados para indicar cada una de las ocho emociones primarias y define las dimensiones por las puntas que se

desprenden de cada emoción en los cuatro colores que se van oponiendo a esta y es según Plutchick la variación de las emociones primarias. En el modelo explicativo, las emociones que se encuentran en los espacios del centro son las emociones primarias.

Plutchik publicó en el (2001), su modelo sobre la naturaleza de las emociones. Se trata de una representación, muy similar a la rueda de color, donde se presentan las emociones básicas y todas sus derivadas (por intensidad o por coordenada). Según Plutchik, **es imposible que un sujeto experimente dos emociones contrapuestas simultáneamente.**

Russel y Woudzia (1986), reconociendo que *las emociones pueden ser generadas tanto por el pensamiento como por los sentidos*, **presentan una tercera solución para intentar resolver el debate cognición contra biología.** *Cuando un estímulo produce sensaciones (no pensamientos) entonces la emoción dependerá únicamente de las sensaciones (incluyendo procesos sensoriales, humores y drogas). Cuando no se produce ninguna sensación (cuando el estímulo es un pensamiento) entonces la emoción dependerá únicamente de los procesos cognitivos.* *En la gran mayoría de los casos, es decir, aquellos en los que un estímulo provoca actividad tanto sensorial como cognitiva, la solución al debate depende únicamente de la perspectiva que se tome.*

Para Thompson (1977) **Las emociones son las vivencias afectivas más simples relacionadas con la satisfacción o la insatisfacción de las necesidades orgánicas, como por ejemplo, alimentarse, cubrirse del frío, etc. Las reacciones afectivas de las emociones se relacionan con sensaciones como colores, sonidos, olores y constituyen el tono emocional de las emociones.**

Así Thompson (1977) menciona que las vivencias emocionales son distintos tipos de actividad subjetiva hacia la realidad, distintas maneras de sentir los que actúan sobre la persona. Solamente motiva una reacción emocional aquello que de una manera directa o indirecta sirve para satisfacer las necesidades del sujeto y esta ligado a las exigencias sociales. La aparición de vivencias emocionales positivas o negativas dependen de que se satisfagan o no las necesidades. Los objetos y fenómenos que permiten satisfacer las necesidades o que corresponden a las exigencias sociales causan una vivencia emocional positiva (satisfacción, alegría,

amor, etc. ). Por el contrario, aquello que dificulta la satisfacción de las necesidades o no esta de acuerdo con las exigencias de la sociedad, motiva vivencias emocionales negativas (insatisfacción, angustia, miedo, hostilidad, depresión, entre otras)

***Emoción significa energía que requiere dirección, movimiento y acción, independientemente de la causa. La causa o estímulo no tiene ninguna importancia y puede ser trascendente o irrelevante; lo que hacemos con esta energía establece la diferencia*** (Martina 2002)

*En las emociones no se piensa, planteo Backer, (2000) por lo tanto se puede actuar de una forma precipitada y torpe. Las emociones se dan siempre como un mecanismo de defensa del ser humano hacia su integridad, aunque no siempre este mecanismo se exprese de forma adecuada. Los estallidos emocionales hacen que las personas sean agresivas, apaciguadas o simplemente se bloqueen porque no saben cómo manejar la emoción, es por ello que se debe aprender a vivir con inteligencia emocional.*

André y Lelord (2002) definen la **emoción** como un **estado psicológico** que se caracteriza por una **conmoción orgánica**, producto de **sentimientos, ideas o recuerdos**, y que puede traducirse en **gestos, actitudes, risa, llanto, entre otros**.

*Las emociones se han desarrollado, en su origen, con el fin de **preparar** a los animales para la acción, en especial en una **situación de emergencia**. Cada **emoción** está **vinculada a elementos fisiológicos** precisos: detención o aceleración de la respiración, tono muscular, postura, aumento de la presión sanguínea y del pulso, enrojecimiento, palidez, cambios en la conductibilidad eléctrica de la piel, secreciones glandulares, contracciones viscerales, gestos, expresiones faciales, etc. Las **pautas fisiológicas o musculares habituales** comienzan a **determinar por sí mismas los estados anímicos**.*

*La palabra emoción proviene del latín motere (moverse). Es lo que hace que **nos acerquemos** o **nos alejemos** a una determinada persona o circunstancia. Por lo tanto, la emoción es una **tendencia a actuar**, y se activa con frecuencia por alguna de nuestras **impresiones** grabadas en el cerebro, o por medio de los*

***pensamientos cognocitivos***, lo que provoca un determinado **estado fisiológico** en el cuerpo humano.

*La emoción, es un proceso complejo de desadaptación y de readaptación que experimenta el ser humano, desarrollado en dos partes:*

- La **emoción-choque**, definida en psicología como trastorno o perturbación de la vida física y fisiológica, una reacción global breve, que afecta a la personalidad y ante la cual **son insuficientes** los mecanismos de adaptación;
- Y la **emoción-sentimiento**, que es la que se prolonga, pierde el carácter anárquico inicial y se transforma en un estado anímico o afectivo durable. Además, la emoción puede darse sin ser provocada por una impresión violenta, como ocurre en el campo del arte.

Así André y Lelord (2002) afirman que la emoción, dentro de la vida psicológica, tiene una **función liberadora**: implica una descarga que alivia tensiones y restablece el equilibrio psíquico interno. La mente tiene poco control sobre las emociones, y **las emociones pueden avasallar la conciencia**.

También destacan que las emociones **se convierten en importantes motivadores de conductas futuras**, y no sólo influyen en las reacciones inmediatas, sino también en las proyecciones futuras. Pero asimismo pueden ocasionar problemas. Cuando el miedo se torna ansiedad, cuando el deseo conduce a la ambición, cuando la molestia se convierte en enojo, el enojo en odio, la amistad en envidia, el amor en obsesión, el placer en vicio, nuestras emociones nos perjudican a nosotros y a los demás.

Afirman que la mayoría de los desórdenes mentales suelen ser desórdenes emocionales, y la salud mental es producto de la higiene emocional. Obviamente, entonces, las emociones pueden tener consecuencias útiles o patológicas.

Y hacen una diferenciación entre emociones simples, complejas y episódicas y perdurables:



Una emoción simple es despertada **cuando un objeto o situación es apreciada bajo un solo aspecto**. Es una tendencia simple y no ambigua de la persona hacia o apartándose del objeto.

Una emoción compleja **es una mezcla de muchas emociones**, todas dirigidas hacia el mismo objeto, **pero despertadas por varios y a menudo contradictorios aspectos del objeto o la situación**.

Cuando un objeto, una persona, o una situación nos afecta para bien o para mal, despierta una tendencia emocional transitoria. Esta emoción deja un residuo que puede convertirse en una actitud emocional: la actitud cuando es realizada, puede convertirse en un hábito emocional. De aquí que un episodio emocional puede generar un estado emocional perdurable. Tanto las actitudes emocionales como los hábitos emocionales pueden extenderse sobre toda una clase de objetos (ejemplos: arrogancia, timidez, confianza, vergüenza, y otros). Si los hábitos emocionales son restringidos a un objeto dado, se vuelven acciones altamente estereotipadas (fumar, tomar, etc.).

Para Goleman, (1995) ***Las emociones son una serie de impulsos que hacen que la gente se comporte de cierta forma ante diversas situaciones; estas emociones a su vez tomarán diferentes direcciones de acuerdo los sentimientos anteriores a la conducta*** el término emoción le refiere sentimientos que son desencadenados por impulsos; es decir, las emociones se diferencian de un sentimiento ya que las primeras estallan de una forma rápida y fugaz y este estallido a veces puede ser violento.



**Figura 10. Emociones, representación del modelo de emociones de Goleman (1995)**

Como se pudo ver en la figura 9 los sentimientos y las emociones son diferentes, así un sentimiento puede desencadenar una emoción o viceversa. Los sentimientos además se diferencian de las emociones porque los sentimientos

están ligados a las necesidades sociales; en cambio las emociones pueden estar motivadas por cualidades aisladas de los objetos y tener un carácter circunstancial se motivan por una situación creada en un momento dado, en cambio los sentimientos pueden tener un carácter circunstancial o pueden ser constantes y prolongadas. Por otro lado algunas de las emociones están relacionadas a necesidades orgánicas que existen también en los animales, en cambio los sentimientos son específicos del hombre.

### **Respuesta fisiológica ante las emociones**

Emoción es un fenómeno consciente de capacidad de respuesta. El humano responde a circunstancias y a entradas específicas con combinaciones de reacciones mentales y fisiológicas. Las reacciones mentales son parte del conocimiento. Las respuestas fisiológicas varían, pero involucran al sistema respiratorio, cardiovascular y otros sistemas corporales. Éstas son frecuentemente inducidas por sustancias químicas y contribuye el sistema límbico, esto es, el hipotálamo y la amígdala.

Las emociones van siempre acompañadas de reacciones somáticas. Son muchas las reacciones somáticas que presenta el organismo, pero las más importantes son:

- Las alteraciones en la circulación.
- Los cambios respiratorios.
- Las secreciones glandulares

En nuestro repertorio emocional, cada emoción juega un papel singular. Con nuevos métodos para explorar el cuerpo y el cerebro, los investigadores (Levenson, Ekman, Friesen, 1990; citados por Goleman, 1995) están descubriendo más detalles fisiológicos acerca de cómo cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta:

- Con la **ira**, la sangre fluye a las manos y así resulta más fácil tomar un arma o golpear a un enemigo; el ritmo cardíaco se eleva y el aumento de hormonas

como la adrenalina genera un ritmo de energía lo suficientemente fuerte para originar una acción.

- El **miedo** se activa por la percepción de daño o peligro. La naturaleza del daño o peligro percibido **puede ser física o psicológica**, por lo que las amenazas y peligros a nuestro bienestar tanto físico como psicológico activan el miedo. El dolor ejemplifica el daño físico producido por quemaduras, heridas y enfermedades, mientras que los insultos a nuestra autoestima o a la amenaza de pérdida de una amistad son ejemplos de daño psicológico. Muchas veces, la percepción de que un objeto ambiental es peligroso se adquiere por medio del condicionamiento clásico, en el cual los estímulos que se asocian repetidamente al daño real (dolor, heridas) terminan por suscitar una respuesta condicionada, que es el miedo. Con el **miedo**, la sangre va a los músculos esqueléticos grandes, como los de las piernas, y así resulta, más fácil huir y el rostro queda pálido debido a que la sangre deja de circular por el ( creando la sensación de que la sangre "se hiela"). Al mismo tiempo el cuerpo se congela, aunque sea sólo por un instante, tal vez permitiendo que el tiempo determine si esconderse sería una reacción más adecuada.

- La alegría se activa neurológicamente mediante un fuerte descenso de descarga neuronal. El alivio del dolor físico, de los problemas, resolver un problema difícil y ganar un concurso que provoca ansiedad **son ejemplos de un patrón descendiente de la activación neurológica de la alegría**. Además del alivio derivado del logro de metas, la alegría también la activan los acontecimientos positivos, como por ejemplo una cita, además de las sensaciones placenteras, como el ser acariciado. Un tercer tipo de activación de la alegría se deriva de aquellos acontecimientos que confirman el concepto de auto-valía de la persona. Si a una persona se le invita a entrar en una organización prestigiosa, se le hacen cumplidos, se le alaba o le gusta a otra persona, entonces se activa la alegría. El significado funcional de la **alegría** es doble. Por una parte, la alegría es una sensación positiva **derivada de una sensación de satisfacción y triunfo**. Al ser una sensación intrínsecamente positiva, **la alegría** hace que la vida resulte agradable. Lo agradable de la alegría, por lo tanto, contrarresta las experiencias

vitales inevitables de frustración, decepción y afecto negativo en general. La alegría facilita también la voluntad de las personas de participar en actividades sociales. Hay pocos estímulos tan potentes y gratificantes como la sonrisa humana. Por lo tanto, la alegría expresada es un pegamento social que establece uniones como las de madre-hijo, amantes, compañeros de trabajo y compañeros de equipo.

- Entre los principales cambios biológicos de la **felicidad** hay un aumento de la actividad en un centro nervioso que inhibe los sentimientos negativos y favorece un aumento de la energía disponible, y una disminución de aquellos que generan pensamientos inquietantes. Pero no hay un cambio determinado de la fisiología salvo una tranquilidad, que hace que el cuerpo se recupere más rápidamente del despertar biológico de las emociones.

- Con el **amor**, los sentimientos de ternura y la satisfacción sexual dan lugar a un despertar parasimpático: el opuesto fisiológico de la movilización "lucha o huye" que comparten el miedo y la ira. La pauta parasimpática, también llamada "respuesta de la relajación", es un conjunto de reacciones de todo el organismo, que genera un estado general de calma y satisfacción, facilitando la cooperación.

- El levantar de las cejas en expresión de **sorpresa** permite un mayor alcance visual y también que llegue más la luz a la retina. Esto ofrece más información sobre el **acontecimiento inesperado**, haciendo que resulte más fácil distinguir con precisión lo que está ocurriendo e idear el mejor plan de acción.

- La expresión de **disgusto** es igual en el mundo entero y envía un mensaje idéntico: algo tiene un sabor o un olor repugnante, o lo es en sentido metafórico. La expresión facial de disgusto - labio superior torcido a un costado mientras las nariz frunce ligeramente- tiene la finalidad de bloquear las fosas nasales para evitar un olor nocivo.

- Una función importante de la **tristeza** es ayudar a adaptarse a una pérdida significativa, como la muerte de una persona cercana a una decepción grande. La tristeza produce una caída de la energía y el entusiasmo por las actividades de la vida, sobre todo por las diversiones y los placeres y a medida que se profundiza y se acerca a la depresión, hace más lento el metabolismo del organismo.

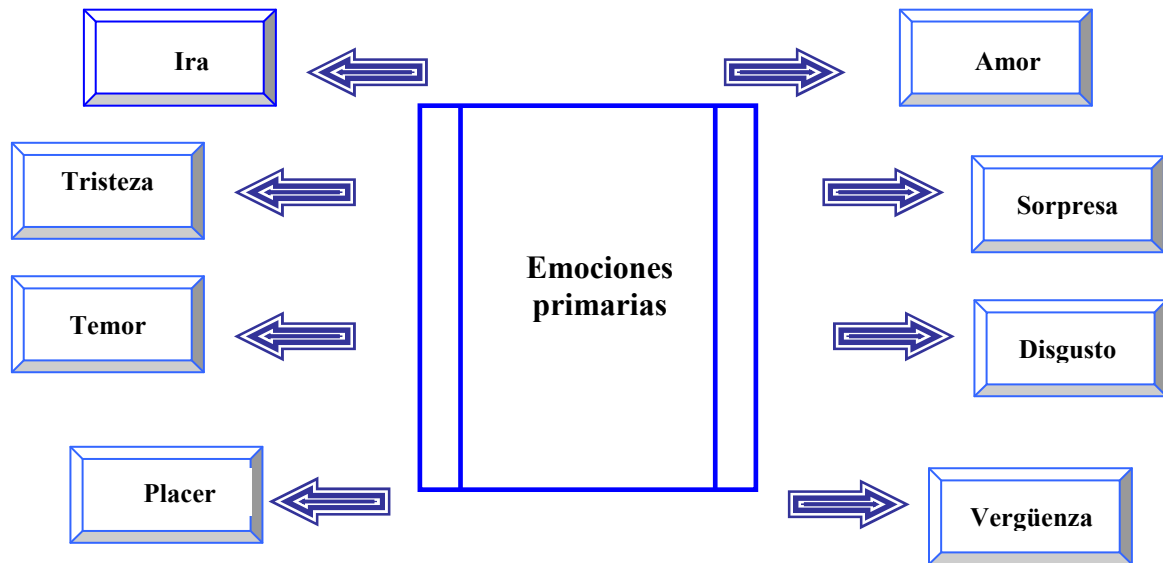
- Para Izard (1977) la **angustia** es la emoción más negativa y aversiva. Los activadores principales de la angustia son la **separación**, el **fracaso** y el **dolor**. La **separación**, la pérdida de un ser querido por causa de muerte, divorcio, circunstancias (por ejemplo, un viaje) o una discusión es angustiante. Las personas también pueden ser separadas de un trabajo, posición o estatus que valoran. El **fracaso** también activa la angustia como cuando se reprueba un examen, se pierde un concurso o se sufre un rechazo amoroso. El fracaso provocado por circunstancias fuera del control de la voluntad propia también pueden causar angustia, como sería el caso de la guerra, la enfermedad, los accidentes y la recesión económica. Y finalmente, **el dolor activa la angustia, como en el caso del exceso de temperatura o ruido**. A nivel neurológico, la angustia implica una tasa de descarga neuronal sostenida moderadamente alta. La activación neurológica de la angustia se distingue de la de la ansiedad en cuanto a la intensidad de la estimulación neurológica sostenida. En comparación con el funcionamiento habitual, sin embargo, la densidad neurológica de la angustia es relativamente alta. La angustia **motiva a la persona a realizar cualquier conducta necesaria para aliviar las circunstancias que la han provocado**. Dicho de otra manera, la angustia motiva a la persona a hacer que el ambiente vuelva al estado en que estaba antes de producirse la angustia. La angustia persistente también conduce a la más aversiva de las experiencias humanas, la depresión.

- De acuerdo con **Berlyne**, (1960) el **interés** es la emoción que más presente está en el funcionamiento día a día de las personas. En la conciencia hay siempre presente algún nivel de interés suponiendo que la persona se encuentra libre de

pulsiones (por ejemplo, hambre) u otra emoción fuerte (por ejemplo, rabia-furia). A nivel neurológico, el interés implica un leve incremento en la tasa de descarga neuronal. Los acontecimientos ambientales (por ejemplo, el cambio, la novedad, el desafío) los pensamientos (por ejemplo, de aprender, lograr cosas) y los actos de descubrimiento **inician un incremento de la actividad neuronal y activan el interés**. Por ser tan corriente, los incrementos y bajadas de interés suelen implicar el cambio del foco de interés de un acontecimiento, pensamiento u acción a otro. Dicho de otro modo, no es que se pierda el interés sino que está siendo siempre redirigido de un objeto o acontecimiento a otro. El interés motiva las conductas de exploración, tanto ambientales como epistémicas. Quizá si las personas vivieran en un mundo monótono que no cambiara nunca, **no haría falta la emoción de interés**. Las personas y los animales, sin embargo, viven en un mundo lleno de novedad y cambio. El cambio **provoca la curiosidad y produce interés**, lo que a su vez invita a la persona a que explore, investigue y manipule el ambiente. El interés es lo que hace que la persona desee explorar dándole la vuelta a las cosas, mirándola de arriba abajo y de dentro para fuera. El interés subyace también nuestro deseo de ser creativos, de aprender y desarrollar nuestras competencias y habilidades. Resulta difícil aprender un idioma extranjero, por ejemplo, sin el apoyo emocional que supone el interés y que bien pueden facilitar el aprendizaje.

- **Díaz (2003)** menciona que estas son algunas de las emociones que pueden facilitar el aprendizaje:
- **Curiosidad:** "Querer saber más o algo, sobre este tema".
- **Apertura:** "Oportunidad para desarrollarme o saber más"
- **Asombro:** "La gente recuerda mejor lo que más siente" Es difícil olvidar a la primera persona que rompió nuestro corazón o el accidente de automóvil que rompió nuestro cuerpo. Las sensaciones intensas se quedan con la gente; cualquier cosa que incluya un impacto emocional o visceral se graba en nuestras mentes. Es por eso que los manuales y las conferencias secas, aburridos y sin vida se olvidan de inmediato. Se requiere de la intensidad emocional de una Dinámica para grupos para que el aprendizaje permanezca.

Estas tendencias biológicas están moldeadas a actuar además por nuestra experiencia de la vida y nuestra cultura (Goleman 1995)



**Figura 11. Representación de la propuesta de Emociones primarias (Goleman, 1995)**

Las emociones tienen una explicación fisiológica, según Papez (1937, citado en Dantzer, 1989) las emociones están controladas por un circuito "las sensaciones percibidas por la corteza cerebral son transmitidas a las partes más primitivas del cerebro por la circunvolución del cíngulo, el hipocampo y la amígdalas: Las informaciones provenientes de estas estructuras transitan por el fornix o trígono para alcanzar los cuerpos mamilares del hipotálamo; de ahí, vuelven a la circunvolución del cíngulo después de haber pasado por el tálamo". Este circuito llamado de Papez, funciona como un circuito reverberante que amplía y conserva los mensajes emocionales que se acumulan en el hipocampo. Pero este circuito fue modificado y completado por lo que se llama sistema el límbico; este sistema está compuesto por un conjunto de estructuras cuya función está relacionada con las respuestas emocionales, el aprendizaje y la memoria. Nuestra personalidad, nuestros recuerdos y en definitiva el hecho de ser como somos, depende en gran medida del sistema límbico, de estructuras de las cuales se mencionaran: Los

componentes de este sistema son: *amígdala, tálamo, hipotálamo, hipófisis, hipocampo, el área septal* (compuesta por el *fórnix, cuerpo calloso y fibras de asociación*), *la corteza orbitofrontal y la circunvolución del cíngulo*; a) el hipotálamo que tiene que ver con las conductas agresivas y la intervención en el placer además de asumir un rol importante en las funciones endocrinas, b) la amígdala cuya función es la recepción de las entradas sensoriales de origen visual, auditivo, olfativo y gustativo, así mismo asocia las entradas sensoriales de los estímulos a su valor afectivo incondicional o adquirido, por otro lado la amígdala desempeña un papel importante en la distinción entre lo nuevo y lo familiar, c) y el hipocampo que interviene en la orientación espacial además de permitir la confrontación de la percepción que tiene del medio con la representación que conserva en la memoria.

Teniendo más claro lo que son las emociones el siguiente punto es el autoconocimiento emocional, ya que el conocerse da como resultado el autocontrol, punto de importancia relacionado con el control de las propias emociones.

### **Autoconocimiento emocional**

Para López (2004) ***el autoconocimiento emocional es la capacidad de conocer los propios estados emocionales que se manifiestan a través de las emociones. Cuando esto se obtiene, la persona adquiere capacidad para reconocer cuáles de las emociones son propias y cuáles son las de los demás, de forma que pueda controlarlas.*** Así, dice que las personas que no tienen conciencia de sus propias emociones terminan siendo controladas por las mismas o dejándose contagiar por las emociones de los demás. Cuando se identifican adecuadamente las emociones, se percibe la influencia que ejercen en el pensamiento y comportamiento de la persona. Fácilmente las personas que desconocen sus propias emociones se exponen a asaltos emocionales, en los cuales no se tiene control de sí mismo y llegan a la conclusión de que lo más conveniente es ignorar o negar emociones que produjeron este ataque.



Goleman (1995), habla de algo común que se hace y es que las emociones desagradables que se tienen se suprimen con pensamientos positivos, pero en vez de ello el autor sugiere confrontar la emoción y comprenderla. Por ejemplo una persona muy enojada porque la corrieron de su trabajo, debe aceptar su enojo y decir "Sí, estoy enojada y esta experiencia me servirá en mi próximo empleo. Ahora que conozco mi sentimiento de enojo, debo calmarme, relajarme para de esta manera poder pensar mejor las cosas y decidir lo que será mejor para mí de ahora en adelante".

El autoconocimiento es una parte fundamental en la vida de quienes desean formar una familia, tener un trabajo exitoso, o tener una relación interpersonal efectiva, ya que es imposible querer conocer a la pareja, a la familia o simplemente establecer una buena relación con tus compañeros de trabajo si no tenemos un conocimiento pleno de nuestras emociones. Muchas veces es muy difícil estar consciente de cada una de las emociones, pero la Inteligencia Emocional precisamente ayudará a conocer la emoción y en consecuencia saber manejarla con inteligencia.

## **Autocontrol**

Otro de los aspectos importantes en la inteligencia emocional es el autocontrol; Cohen (2003) dice que ***el autocontrol es la capacidad que tiene cada una de las personas que le hará refrenar sus impulsos emocionales, esto aunque suene demasiado difícil, se puede lograr con dos puntos importantes de la inteligencia emocional que son : El autoconocimiento y la empatía.*** Aspectos que se mencionan posteriormente.

Para López (2004), ***autocontrol se define como la capacidad de manejar y controlar los propios estados emocionales internos en aras de asumir la responsabilidad de los propios actos y reacciones. El autocontrol no implica negar o reprimir las emociones y sobre todo las negativas o desagradables, implica crear un manejo que logre la expresión adecuada.***

Goleman (1995), menciona que para desarrollar el autodomínio se necesita tener la capacidad de automotivarse, tener buen humor, ser optimistas, tener esperanzas y además sugiere que se pongan en práctica algunas técnicas de relajación.

## **Motivación y Automotivación**

En su obra, Goleman (1995) hace referencia a que las palabras emoción y motivación provienen de la misma raíz latina *-motere-* que significa movimiento. En este sentido las emociones continuamente están proporcionando la energía que nos mueve a lograr algo; este movimiento es la base de las propias motivaciones.

Según López (2004) ***Las motivaciones pueden ser extrínsecas, aquellas que son externas a nosotros mismos. Los motivadores extrínsecos pueden ser muy productivos, pero su poder de efectividad tiene un límite y esta sujeto a la presencia del motivador.*** Existen por otro lado, los **motivadores intrínsecos o aquellos que provienen de nuestro propio interior.** La motivación intrínseca es la más efectiva, ya que no proviene de la presencia o de la ausencia del motivador externo como podría serlo un premio, sino que esta permanentemente en nosotros mismos.

Así para López (2004) ***motivación es la energía que permite lograr un determinado propósito o sacar adelante un reto o proyecto.***

## **Aspecto social**

Hoy en día las personas están en comunicación constante, El mundo y sus necesidades exigen una mayor interacción con los demás, “no se puede concebir al hombre como un ser aislado en el tiempo y el espacio. El individuo pertenece a un grupo e influye en él de manera decisiva” (González, Monroy, Silverstan, 1999)

Goleman (1995), menciona que para mantener las relaciones con los demás es muy importante que se tenga la habilidad para poder interpretar los sentimientos del otro y por lo tanto actuar para influir en esos sentimientos.

Si no se tiene la habilidad de autodominio de aliviar la propia ira, la aflicción, los impulsos y la excitación es muy difícil que se tenga la capacidad de cambiar las emociones del otro. Es decir, si no se tiene la aptitud de manejar las propias emociones tampoco se tendrá la capacidad de manejar las emociones de los demás (Goleman, 1995).

La capacidad de manejar las emociones propias y del otro empieza aproximadamente en el segundo año de vida; este fenómeno también llamado empatía se va desarrollando con la madurez del ser humano, y esta capacidad es lo que llevará al éxito en las relaciones interpersonales (Goleman, 1995). “Estas habilidades sociales le permiten a uno dar forma a un encuentro, movilizar, o inspirar a otros, prosperar en las relaciones íntimas, persuadir o influir, y tranquilizar a los demás”

Goleman (1995) marca otro aspecto importante en cuanto al marco social, son los **valores**, los cuales se definen de la siguiente manera: “Los valores son aquellas creencias, costumbres o normas, que por la importancia o valor que se les otorga, se consideran como vías adecuadas para la actuación de los individuos, los grupos, las organizaciones o la sociedad; y según su arraigo en su cultura o ideología son determinantes en su comportamiento”

***“(...) los valores serán determinantes de la forma en la que el individuo actúa y se comporta ante los demás, se fija sus metas y llega a sus resultados; de la forma en la que el individuo toma sus decisiones cotidianas, se comunica con los demás y tiene relaciones humanas, prevaleciendo en todo momento una idea y percepción interior de lo que es bueno o malo.”***

Etimológicamente, valor significa fuerza, salud, estar sano, ser fuerte. Cuando algo tiene valor se está afirmando que es bueno, digno de aprecio y de estimación; de los valores depende que tengamos una vida grata, alegre, en armonía con nosotros mismos y con los demás. Todos los valores coinciden en que tienen como fin último mejorar la calidad de nuestra vida, en este caso los valores son necesarios y deseables.

Entonces (Oriza, 2000) afirma que los valores son creencias que de alguna manera serán las que influyan de manera significativa en la conducta del ser humano. Así pues los valores que se dan de manera aprendida, intervendrán en la

ideología, en la creencias en las costumbres y hábitos, en los procesos internos del pensamiento, en la toma de decisiones, en las actitudes y hasta en los sentimientos

Las actitudes se dan por aspectos puramente sociales aprendidos en la cultura en que cada uno se desarrolla. Es por ello que hasta cierto punto las actitudes predicen la conducta. Por ejemplo, una persona a la cual nunca se le enseñó el valor de la responsabilidad, nunca va a cumplir con las cosas que se le encomiendan. Así pues, si los valores determinan la actitud y la actitud determina la conducta, de esta manera se puede concluir que si una persona no tiene valores, carecerá de actitudes y por lo tanto de conducta coherentes.

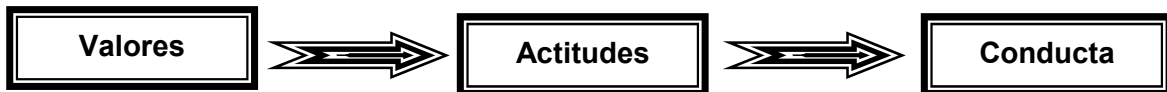


Figura 12 Influencia de actitudes y valores en la conducta.

Según Whittaker (1977), **las actitudes son predisposiciones que se le hacen a los objetos o ideas y que se les da cierto sentido emocional. No todas las predisposiciones son actitudes ya que se debe distinguir entre las predisposiciones puramente biológicas y las que son aprendidas; a las primeras se les llama motivadores internos y son por ejemplo hambre, sed, sexo, entre otros; y las segundas son motivadores biosociales aprendidos, es decir predisposiciones llamadas actitudes.**

Las emociones y los sentimientos se demuestran en la conducta y en cada uno de los actos que la gente comúnmente realiza.

Así López (2004) habla de actitud tomando en cuenta la disposición de ánimo que es manifestada exteriormente, así que existe profunda conexión entre la emoción y la actitud que se manifiesta con la energía de la emoción.

*(...)“definitivamente la base principal para una adecuada vida relacional es el desarrollo de actitudes y comportamientos que reflejen una sólida inteligencia emocional. El conocimiento específico de las propias emociones permite que logremos expresarlas adecuada y productivamente para fortalecer de la mejor forma los vínculos relacionales(...)*

Es evidente que cuando las personas han logrado convertir en disciplina el realizar un constante conocimiento de sí mismas, se ven beneficiadas en su propia vivencia y en la relación con los demás. En la medida en que aprendamos a ser capaces de conocernos y manejarnos, estamos en la disposición de utilizar nuestras emociones de tal forma que se puedan generar actitudes que enriquezcan nuestra propia existencia.

Entonces es necesario estimular las actitudes positivas, que conllevan al entendimiento de nuestros semejantes, aquí es donde se establece un punto clave, la empatía, una de las actitudes que nos orientan hacia las habilidades sociales.

## **Empatía**

Otro aspecto importante en la IE es la empatía, así algunas definiciones son:

*Martina (2002) Empatía: Implica tener conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los otros.*

- **Comprensión de los otros:** Darse cuenta de los sentimientos y perspectivas de los compañeros de trabajo.

- **Desarrollo de los otros:** Estar al tanto de las necesidades de desarrollo del resto y reforzar sus habilidades.

- **Servicio de orientación:** Anticipar, reconocer y satisfacer las necesidades reales de la persona.

- **Potenciar la diversidad:** Cultivar las oportunidades laborales a través de distintos tipos de personas.

Para Cohen (2003) ***Empatía es la capacidad de poder experimentar la realidad subjetiva de otro individuo sin perder de perspectiva tu propio marco de la realidad, con la finalidad de poder guiar al otro a que pueda experimentar sus sentimientos de una forma completa e inmediata. La empatía es la capacidad que tiene una persona para ponerse en el lugar de otro y compartir sus sentimientos..***

Así Cohen (2003) dice que ***la empatía es fundamental en la comunicación humana. La palabra comunicación deriva de común, lo que tenemos en común. Por lo tanto, empatía es la capacidad de ver cada vez más aspectos positivos del otro, tener más aspectos en común.***

Según López (2004), la empatía ha sido considerada como la base principal de las **habilidades sociales** y el punto de partida para el desarrollo de las mismas; la define como ***la habilidad para tener conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los otros y por lo tanto, estar en capacidad de responder adecuadamente frente a éstos.*** Así, lo ha ejemplificado como la facilidad para “ponerse en los zapatos del otro” y ser capaz de mirar desde la perspectiva del otro. Cuando dos personas se relacionan con empatía, se genera una coordinación especial, casi una danza en la que son sincronizados muchos de los aspectos del lenguaje no verbal que refuerza la manifestación y expresión de la emoción; la empatía debe estar basada especialmente en la autoconciencia, de forma que se pueda marcar una diferencia clara entre las emociones personales y las del otro, pues cabe el riesgo de asignarle a estas emociones propias o dejarse afectar por las ajenas.

Por lo que a continuación se hace una recopilación de diferentes autores sobre el concepto de habilidades sociales y su influencia en la IE.

## **Habilidades sociales**

El concepto de habilidad social se relaciona con lo que Gardner (1995) llama la inteligencia interpersonal, por otra parte, la IE se relaciona más con la llamada inteligencia intrapersonal. Estos dos conceptos se encuentran entrelazados para mejorar y mantener la relación de la persona con su entorno social y consigo

mismo, incluso en ocasiones es difícil diferenciar claramente entre los dos conceptos. Para entender éstos: se mencionan algunas definiciones de habilidad social.

Roca (2004) define que las habilidades sociales son un conjunto de hábitos (a nivel de conductas, pero también de pensamientos y emociones), que permiten mejorar nuestras relaciones interpersonales, sentirnos bien, obtener lo que queremos, y conseguir que los demás no nos impidan lograr nuestros objetivos; es la capacidad de relacionarnos con los demás en forma tal que consigamos un máximo de beneficios y un mínimo de consecuencias negativas; tanto a corto como a largo plazo.

Gil y León (1998) las definen como "la capacidad de ejecutar aquellas conductas aprendidas que cubren nuestras necesidades de comunicación interpersonal y/o responden a las exigencias y demandas de las situaciones sociales de forma efectiva, o si se prefiere es una clase de respuestas pertinentes para desempeñar con eficacia las siguientes funciones: conseguir reforzadores en situaciones de interacción social, mantener o mejorar la relación con otra persona en la interacción interpersonal, impedir el bloqueo del refuerzo social o mediado socialmente y mantener la autoestima y disminuir el estrés asociado a situaciones interpersonales conflictivas".

Monjas (1999) define las habilidades sociales como las conductas o destrezas sociales específicas requeridas para ejecutar competentemente una tarea de índole interpersonal (por ejemplo, hacer amigos o negarse a una petición). El término habilidad se utiliza aquí para indicar que nos referimos a un conjunto de comportamientos adquiridos y aprendidos y no a un rasgo de personalidad. Entendemos que las habilidades sociales son un conjunto de comportamientos interpersonales complejos en la interacción con otras personas.

La conducta socialmente habilidosa es un conjunto de conductas realizadas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras reduce la probabilidad de que aparezcan futuros problemas.(Caballo 1986)

Definición de Michelson (1983):

1. Las habilidades sociales se adquieren, principalmente, a través del aprendizaje (por ejemplo, mediante la observación, la imitación, el ensayo y la información).
2. Las habilidades sociales incluyen comportamientos verbales y no verbales, específicos y discretos.
3. Las habilidades sociales suponen iniciativas y respuestas efectivas y apropiadas.
4. Las habilidades sociales acrecientan el reforzamiento social (por ejemplo, las respuestas positivas del propio medio social).
5. Las habilidades sociales son recíprocas por naturaleza y suponen una correspondencia efectiva y apropiada (por ejemplo, la reciprocidad y coordinación de comportamientos específicos).
6. La práctica de las habilidades sociales está influida por las características del medio (por ejemplo, especificidad situacional). Es decir, factores como son la edad, el sexo y el estatus del receptor, afectan la conducta social del sujeto.

Rojas (1999) dice que la competencia social es "Un constructo hipotético y teórico global, multidimensional y amplio, mientras que las habilidades sociales pueden verse como parte del constructo de competencia social. Las habilidades sociales son comportamientos sociales específicos que, en conjunto, forman las bases del comportamiento socialmente competente. El término competencia se refiere a una generalización evaluativa y el término habilidades se refiere a conductas específicas". La competencia social, pues, forma parte de la conducta adaptativa del sujeto. Esta última incluye destrezas de funcionamiento independiente, desarrollo físico, desarrollo del lenguaje, así como competencias académicas funcionales.

De acuerdo con Prieto, Illán y Arnáiz (1995), centrándose en el contexto educativo, las destrezas sociales incluyen:

- Las conductas interpersonales (aceptación de la autoridad, destrezas conversacionales, conductas cooperativas, etc.)
- Las conductas relacionadas con el propio individuo (expresión de sentimientos, actitudes positivas hacia uno mismo, conducta ética, etc.)



- Conductas relacionadas con la tarea (trabajo independiente, seguir instrucciones, completar tareas, etc.)
- La aceptación de los compañeros

Y afirman que las **habilidades** sociales son esenciales para obtener 2 tipos de objetivos:

- **Objetivos afectivos:** consiguiendo relaciones satisfactorias con los parientes y con los demás, estableciendo amistades y relaciones amorosas
- **Objetivos instrumentales:** permitiendo actividades con éxito en la comunidad incluyendo comprar, vender, la utilización de instituciones sociales y prestaciones, entrevistas de trabajo y trabajar. Ante la conducta de las personas nosotros nos formamos una impresión global (llamada MOLAR) que está formada por mini conductas específicas (llamadas MOLECULARES).

Seguidamente veremos los componentes moleculares más importantes de toda conducta interpersonal:

## CAPÍTULO 2

### HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

#### Componentes verbales

El habla se emplea para una variedad de propósitos (comunicar ideas, describir sentimientos, razonar y argumentar, entre otros). Las palabras empleadas dependerán de la situación en que se encuentre una persona, su papel en esa situación y lo que esta intentando lograr.

La mayoría de la interacción social humana se vale de la conversación que consiste normalmente en una mezcla de resolución de problemas y transmisión de la información, por una parte, y el mantenimiento de las relaciones sociales y el disfrute de la interacción con los demás, por otra.

- **El contenido:** El tema o contenido del habla puede variar en gran medida. Puede ser íntimo o impersonal, sencillo o abstracto, informal o técnico.
- **Las expresiones de atención personal**
- **Los comentarios positivos**
- **El hacer preguntas:** Las preguntas y son esenciales para conseguir mantener la conversación, obtener información, mostrar interés en los demás e influir en la conducta de los otros, y el no utilizarlas puede producir déficits en estas áreas.
- **Los refuerzos verbales**
- **El empleo del humor**
- **La variedad de los temas**
- **Las expresiones en primera persona, etc.**

## **Componentes no verbales**

La comunicación no verbal, por mucho que se quiera eludir, es inevitable en presencia de otras personas. Un individuo puede decidir no hablar, o ser incapaz de comunicarse verbalmente; pero, todavía sigue emitiendo mensajes acerca de sí mismo a través de su cara y su cuerpo. Los mensajes no verbales a menudo son también recibidos de forma medio consciente: la gente se forma opiniones de los demás a partir de su conducta no verbal, sin saber identificar exactamente qué es lo agradable o irritante de cada persona.(Decker, 1992)

Así mismo considera que para que un mensaje se considere transmitido de forma socialmente hábil (asertiva), las señales no verbales tienen que ser congruentes con el contenido verbal.

Y señala que las personas no asertivas carecen a menudo de la habilidad para dominar los componentes verbales y no verbales apropiados de la conducta, y de aplicarlos conjuntamente, sin incongruencias. Menciona que en un estudio realizado por **Romano y Bellack**, a la hora de evaluar una conducta asertiva, eran la postura, la expresión facial y la entonación las conductas no verbales que más altamente se relacionaban con el mensaje verbal.

**La mirada:** Se define objetivamente como "el mirar a otra persona a los ojos, o de forma más general, a la mitad superior de la cara". La mirada mutua implica que se ha establecido "contacto ocular" con otra persona. Casi todas las interacciones de los seres humanos de-penden de miradas recíprocas. Los significados y funciones de las pautas de mirada son múltiples.

**Actitudes:** La gente que mira más es vista como más agradable, pero la forma extrema de mirada fija es vista como hostil y/o dominante. Ciertas secuencias de interacción tienen más significados: por ejemplo, ser el primero en dejar de mirar es señal de sumisión; la dilatación pupilar, señal de interés por el otro.

**Expresión de emociones:** Mirar más intensifica la expresión de algunas emociones, como la ira, mientras que mirar menos intensifica otras, como la vergüenza.

**Acompañamiento del habla:** La mirada se emplea, junto con la conversación, para sincronizar o comentar la palabra hablada. En general, si el oyente mira más, genera más respuesta por parte del que habla, y si el que habla más mira más, es visto como persuasivo y seguro.

**La expresión facial:** Parece ser que la cara es el principal sistema de señales para mostrar las emociones. Hay 6 emociones principales y 3 áreas de la cara responsables de su expresión. Las emociones son: alegría, sorpresa, tristeza, miedo, ira y asco o desprecio. Las tres regiones faciales implicadas son: la frente/cejas, los ojos/ párpados, la parte inferior de la cara. Una conducta socialmente habilidosa requiere una expresión facial que esté de acuerdo con el mensaje. Si una persona muestra una expresión facial de miedo o de enfado mientras intenta iniciar una conversación con alguien, es probable que no tenga éxito.

**La sonrisa:** Es un componente importante. Puede utilizarse como sonrisa defensiva, como gesto de pacificación. Puede servir para transmitir el hecho de que a una persona le gusta otra; puede suavizar un rechazo, comunicar una actitud amigable, y animar a los demás a que le devuelvan a uno una sonrisa.

**Los gestos:** Un gesto es cualquier acción que envía un estímulo visual a un observador. Para llegar a ser un gesto, un acto tiene que ser visto por algún otro y tiene que comunicar alguna información. Los gestos son básicamente culturales. Las manos y, en menor grado, la cabeza y los pies, pueden producir una amplia variedad de gestos, que se emplean para una serie de propósitos diferentes. Los gestos se constituyen en un segundo canal de comunicación; aquellos que sean apropiados a las palabras que se dicen servirán para acentuar el mensaje añadiendo énfasis, franqueza y calor. Los movimientos desinhibidos pueden sugerir también franqueza, confianza en uno mismo (salvo que fuera un gesto nervioso) y espontaneidad por parte del que habla.

**La postura:** La posición del cuerpo y de los miembros, la forma en que se sienta la persona, como está de pie y cómo pasea, refleja sus actitudes y sentimientos sobre sí misma y su relación con los otros. Los significados y funciones de la postura son múltiples:

- **Actitudes:** Las posturas que reducen la distancia y aumentan la apertura hacia el otro son cálidas, amigables e íntimas. Las posiciones cálidas incluyen el inclinarse hacia delante, con los brazos y piernas abiertas, las manos extendidas hacia el otro. A su vez, apoyarse hacia atrás o entrelazar las manos sosteniendo la parte posterior de la cabeza pueden ser reflejo de dominación o de sorpresa. La timidez puede expresarse por medio de los brazos colgando y con la cabeza hundida y hacia un lado. Por el contrario, las piernas separadas, los brazos en jarras y la inclinación lateral pueden expresar determinación.

- **Emociones:** La postura puede reflejar emociones específicas. Así, la indiferencia puede expresarse por medio de los hombros encogidos, los brazos erguidos o las manos extendidas; la ira, por medio de los puños apretados, la inclinación hacia delante o los brazos extendidos; el coqueteo, por medio del cruzar o descruzar las piernas, entre otras.

- **Acompañamiento del habla:** Los cambios importantes de la postura se emplean para marcar amplias unidades del habla, como cambiar de tema, dar énfasis y señalar el tomar o ceder la palabra. Se han señalado algunas posturas acompañantes del habla y son:

**Acercamiento:** postura atenta comunicada por una inclinación hacia delante del cuerpo.

**Retirada:** postura negativa, de rechazo o de repulsa, que se expresa retrocediendo o volviéndose hacia otro lado.

**Expansión:** postura arrogante o despreciativa que se refleja en la expansión del pecho, el tronco recto o inclinado hacia atrás, la cabeza erguida y los hombros elevados.

**Contracción:** postura cabizbaja o de abatimiento que se caracteriza por un tronco inclinado hacia delante, una cabeza hundida, los hombros que cuelgan y el pecho hundido.

**La orientación:** El tipo de orientación espacial denota el grado de intimidad/formalidad de la relación. Cuanto más cara a cara es la orientación, más íntima es la relación y viceversa.

**La distancia / el contacto físico:** El grado de proximidad expresa claramente la naturaleza de cualquier interacción y varía con el contexto social. Dentro del contacto corporal, existen diferentes grados de presión y distintos puntos de contacto que pueden señalar estados emocionales, como miedo, actitudes interpersonales o un deseo de intimidad.

**La apariencia personal:** El desarrollo tecnológico actual permite modificar mucho el aspecto exterior de una persona (maquillaje, cirugía estética, peluquería, régimen de adelgazamiento). La ropa y los adornos desempeñan un papel importante en la impresión que los demás se forman de un individuo. Los componentes en los que se basan el atractivo y las percepciones del otro son el físico, la ropa, la cara, el pelo y las manos. El objeto de la modificación de la apariencia es la autopresentación ante los demás. El cambio de estilo del pelo es uno de los que más influyen en la apariencia personal. El atractivo físico puede ser un elemento importante en un primer momento, pero a la hora de establecer una relación más duradera, son otros los elementos que tienen más peso.

## **Componentes paralingüísticos**

De acuerdo con Decker (1992) La paralingüística estudia el comportamiento no verbal expresado en la voz. Es la forma de comunicación lingüística no verbal que ofrece un significado expresivo pero no una función específica ni un código fonológico-lingüístico. Entre los elementos que la forman cita los siguientes (a pesar de no existir unos límites claros):

- **El volumen de la voz:** La función más básica del volumen consiste en hacer que un mensaje llegue hasta un oyente potencial. El volumen alto de voz puede indicar seguridad y dominio. Sin embargo, hablar demasiado alto (que sugiere agresividad, ira o tosquedad) puede tener también consecuencias negativas -la gente podría marcharse o evitar futuros encuentros-. Los cambios en el volumen de voz pueden emplearse en una conversación para enfatizar puntos. Una voz que varía poco de volumen no será muy interesante de escuchar.

- **La entonación:** La entonación sirve para comunicar sentimientos y emociones. Unas palabras pueden expresar esperanza, afecto, sarcasmo, ira, excitación o desinterés, dependiendo de la variación de la entonación del que habla. Una escasa entonación, con un volumen bajo, indica aburrimiento o tristeza. Un tono que no varía puede ser aburrido o monótono. Se percibe a las personas como más dinámicas y extrovertidas cuando cambian la entonación de sus voces a menudo durante una conversación. Las variaciones en la entonación pueden servir también para ceder la palabra. En general, una entonación que sube es evaluada positivamente (es decir, como alegría); una entonación que decae, negativamente (como tristeza); una nota fija, como neutral. Muchas veces la entonación que se da a las palabras es más importante que el mensaje verbal que se quiere transmitir.

- **La fluidez:** Las vacilaciones, falsos comienzos y repeticiones son bastante normales en las conversaciones diarias. Sin embargo, las perturbaciones excesivas del habla pueden causar una impresión de inseguridad, incompetencia, poco interés o ansiedad. Demasiados períodos de silencio podrían interpretarse negativamente, especialmente como ansiedad, enfado o incluso, una señal de desprecio. Expresiones con un exceso de palabras de relleno durante las pausas (por ejemplo, "ya sabes", "bueno") o sonidos como "ah" y "eh" provocan percepciones de ansiedad o aburrimiento. Otro tipo de perturbación incluye repeticiones, tartamudeos, pronunciaciones erróneas, omisiones y palabras sin sentido.

- **La claridad:** La claridad a la hora de hablar es importante. Si se habla arrastrando las palabras, a borbotones, con un acento o vocalización excesivos, uno se puede hacer más pesado a los demás.

- **La velocidad:** Hablar lentamente puede hacer que los demás se impacienten o se aburran. Por el contrario, si se hace con demasiada rapidez, uno puede no ser entendido.

- **El tiempo de habla:** Este elemento se refiere al tiempo que se mantiene hablando el individuo. El tiempo de conversación de una persona puede ser problemático por ambos extremos, es decir, tanto si apenas habla como si habla demasiado. Lo más adecuado es un intercambio recíproco de información.

El aprender y desarrollar estas habilidades en uno mismo es fundamental para conseguir óptimas relaciones con los otros, ya sean de carácter social, familiar, laboral, etc. Por otra parte, somos más sensibles a las necesidades de los demás y tenemos mejores instrumentos para "modelar" su conducta. Modelar, como sabemos, es guiar la conducta y el pensamiento del otro con el comportamiento y con una actitud personal al cambio, lo cual significa que podemos facilitar de esta manera el cambio también en los otros.

## **Asertividad**

De acuerdo con Rodríguez (1992) otro término afín es la Asertividad, concepto referido tradicionalmente a las conductas de autoafirmación, expresión de sentimientos, opiniones, entre otras. Describe ***asertividad como una conducta interpersonal que implica la expresión directa de los propios sentimientos y la defensa de los derechos personales, sin negar los derechos ajenos como un concepto restringido que se integra dentro del concepto más amplio de habilidades sociales.***

De cierta forma la inteligencia emocional parte de la idea de compartir sentimientos y emociones, es decir, las personas deberían de tener la capacidad de interactuar, de intercambiar ideas, emociones, conceptos, etc.

Dentro de las habilidades sociales se vio que un punto fundamental es la comunicación con todos los aspectos anteriores, así:

El proceso de la comunicación es una negociación entre dos personas. No se mide por el hecho de que otro entienda exactamente lo que uno dice, sino porque el otro también contribuye como escucha, es decir, ambos participan en la acción con consecuencias mutuas.

Satir (1991) afirma que para que una relación perdure con integridad, es de esencial importancia que exista una comunicación adecuada. Es decir, para que exista la comunicación debe haber un transmisor, un mensaje y un receptor; Pero para que haya una comunicación significativa deben estar en juego todos los sentidos de la otra persona, por ejemplo: No es lo mismo decir "Hola cómo estás"



y dar la espalda a decir “¡Hola cómo estás!” Mirar a los ojos y esperar retroalimentación.

“La comunicación es el factor determinante de las relaciones que establecerá, con los demás y lo que suceda con cada una de ellas en el mundo”

Así continuamos con lo que Decker (1992) menciona sobre comunicación:

*La comunicación es el proceso para la transmisión de mensajes mediante signos comunes entre emisor y receptor con una reacción o efecto determinados. El mensaje transmitido puede ser informal o emocional.* Los elementos que intervienen en el proceso de comunicación son: el emisor, el mensaje, el canal, el receptor y la respuesta o retroalimentación. El emisor es el que da a conocer el mensaje; el mensaje es la información que se transmite cuando nos comunicamos; el canal es el medio a través del cual se transmite el mensaje; el receptor es quien recibe el mensaje y la retroalimentación es la reacción del receptor ante el mensaje recibido.

Dentro del proceso de comunicación se pueden dar perturbaciones que no permiten que la comunicación se lleve a cabo naturalmente, dichas perturbaciones reciben el nombre de ruido y se clasifican en:

- Ruido físico, si interviene como agente externo (ejemplo cafetería, vía pública, etc.)
- Ruido fisiológico, cuando hay un problema en el habla del emisor o en el oído del receptor u otros sentidos
- Ruido psicológico, cuando intervienen condiciones internas del individuo que participan en el acto comunicativo.
- Ruido semántico, cuando el significado de una palabra o frase es distinto para el emisor que para el receptor
- Ruido técnico, si en el proceso participan aparatos que interfieran en la calidad del mensaje.

Los vehículos de la comunicación son la voz, la cara, la mirada, el cuerpo, las manos; este proceso tiene lugar a través de diferentes medios y puede ser verbal, no verbal o ambas alternativas simultáneamente y estas son algunas de las habilidades sociales ya descritas anteriormente

Decker (1992) habla sobre las bases de la comunicación y menciona que el humano, como ser total, es comunicativo por excelencia, continuamente está vertido hacia fuera mediante los diversos canales de comunicación que son los órganos de los sentidos, teniendo cada uno de ellos, una forma peculiar de expresión y. La voz, los gestos, la postura, la escritura, los colores, los gustos, los ruidos, los sueños, etc. son lenguajes específicos que una persona elabora para comunicar su mundo interior.

Una de las formas más excelsas para comunicar es la palabra, el estudio de ello se realiza a través de la Psicolingüística que además investiga los procesos psicológicos implícitos en el lenguaje.

La comunicación en el hombre es un proceso complejo en el que participan por igual las estructuras cerebrales, sociales y culturales.

Los seres humanos necesitan el conocimiento de una lengua para comunicarse y además utilizan una cantidad enorme de señales que le permiten intercambiar información.

Desde 1916, Ferdinand de Saussure (citado en Rodriguez, 1992) distinguió dos términos básicos para la lingüística: lengua y habla. El primero, la lengua, que son sistema de signos que forman el lenguaje y que todos los hablantes de una comunidad lingüística poseen, el segundo, el habla, en la realización correcta del acto de ese conjunto de signos, por tanto, la lengua, en términos generales, es de naturaleza homogénea, y el habla, es heterogénea, porque es la manera peculiar que tiene cada uno para comunicar sus experiencias.

Las lenguas que hablan todos los seres humanos de este planeta, independientemente de la cultura a la que pertenezcan, obedecen a una serie de reglas que todos los hablantes poseen y practican de manera inconsciente, esto produce una estructura interna del discurso y conforme a los modos de pensamiento que comparten con los hablantes de la misma lengua, por eso, se podría decir que cuando hablamos, lo que decimos tiene una estructura superficial ( lo que se dice) y una estructura profunda (lo que se quiso decir).

El lenguaje es un proceso altamente sofisticado en el que los hablantes deben conocer las normas implícitas para su uso, tanto así, que podemos identificar a

una persona perturbada mentalmente cuando escuchamos aplicaron arreglen forma inadecuada, por ejemplo, alguien dice: "Primero que todo, tal cosa, segundo que todo, tal otra "... aparentemente esta frase está bien construida, pero los hablantes no la reconocen como correctas gracias a una regla no escrita en el uso de los minerales de esta manera particular.

La gramática transformacional, cuyo representante principal es Noam Chomsky (citado en Rodríguez, 1992), plantea que en el proceso de comunicación existen varios mecanismos que son universales y que dicen mucho acerca de nuestras intuiciones relacionadas con el lenguaje, ellas son:

1. La buena formación: son los juicios que los hablantes nativos de una lengua particular juzgan como correctos o incorrectos, por ejemplo:
  - Casi no llego para verte
  - Casi no puedo verte azul
  - Casi no llego puedo verte.

La primera oración, está bien construida, la segunda también y expresa algún sentido metafórico en significado que los hablantes podrían reconocer como no posible, la tercera está mal formada estructuralmente pero podría asignársele algún significado.

2. La estructura constituyente: Son los juicios que establecen los hablantes de una lengua acerca de cuáles son los elementos que van juntos su combinados en una única que tenga algún significado, por ejemplo: La mamá de José creyó que Ángel había llegado: Las palabras la y mamá, forman una unidad semántica, mientras que de y mamá, no. Hay niveles constituyentes mayores y menores: la mamá (menor), la mamá de José creyó (mayor), etc.
3. Relaciones lógico-matemáticas: Son los juicios que los atlantes establecen acerca de las vinculaciones lógicas que emplean en su lengua:

## **Importancia del oír y escuchar**

Sobre la importancia de oír y escuchar, Decker (1992) plantea ¿Es lo mismo oír que escuchar? No. Oír no implica necesariamente ninguna actitud o interés, es una actividad pasiva. Escuchar en cambio exige estar atento, fijarse en los que se esté escuchando, requiere cierta actividad por parte de quien quiere escuchar. Evidentemente la buena comunicación no es posible si no sabemos escuchar atentamente con interés lo que nos quieren comunicar.

Para poder escuchar activamente, es necesario responder a estas preguntas: ¿Por qué escucho?, ¿Qué espero saber? ¿Que es lo que me importa de lo que me dicen?.

Aprender a escuchar implica también a interesarse por el otro, ponerse en su lugar, comprender su punto de vista. El escuchar tiene ventajas: escuchar es una manera de afirmar el carácter de la otra persona, de darle importancia, seguridad y autoestima; escucharlos permite conocer mejor al otro. Cuando alguien nota que una persona le escucha con interés se siente seguro y se muestra tal como es. Y para acabar, escuchar es necesario para establecer cualquier relación.

Escuchar correctamente es cosa de dos. De quien habla y de quien escucha. a veces no escuchamos bien a causa de un problema por parte de la persona que habla; para acabar queremos recordar que escuchar es una actitud que se aprende.

## **Comunicación visual**

... mirar a otra persona con sinceridad y sin titubear.

Según Decker (1992) En las comunicaciones individuales, la comunicación visual normal debe ser de 5 a 15 segundos. Para individuos dentro de un grupo debe ser de cuatro a 5 segundos. Haga un hábito de esto para que cuando esté bajo presión mantenga un patrón de mirada confiada sin la necesidad de reflexionar sobre el asunto.

La comunicación visual es la habilidad más importante entre las herramientas de impacto personal. Los ojos son la única parte del sistema nervioso central que

tiene contacto directo con otra persona. No pienses simplemente que hacer "contacto visual" es suficiente. Una buena comunicación visual significa más que una mirada casual.

Estos son algunos de los componentes de la comunicación interpersonal que Decker (1992) califica como los más importantes y que precisamente fueron los que se trataron en el taller de Inteligencia Emocional para el desarrollo de habilidades emocionales y de comunicación.

## **CAPÍTULO 3**

### **SERVICIO SOCIAL**

#### **INSTITUCIÓN**

En la instrucción pública en México, asociada a la consolidación del Estado moderno, sobresalen los múltiples esfuerzos por atender las demandas sociales de la población. La formación de profesores de educación física ha sido parte de la política educativa nacional y ha encauzado sus planes y programas hacia el cumplimiento de los principios educativos y, particularmente, hacia el desenvolvimiento integral de los alumnos y las alumnas.

Desde hace tiempo las escuelas normales han tenido a su cargo la formación de profesores para la educación básica y el papel del maestro ha sido esencial en la consolidación del proyecto educativo. Así, en 1885, en la Escuela Modelo de Orizaba y en la escuela normal de Xalapa, Enrique C. Rébsamen, mediante los cursos de perfeccionamiento para profesores, advirtió que la teoría de la disciplina, la importancia del trabajo corporal y la enseñanza de los principios de la educación física e higiénica eran los componentes básicos del perfil del maestro.

Posteriormente, en el primero y segundo congresos de instrucción, que tuvieron lugar entre 1889 y 1891, se subrayó la importancia de la educación física en los diferentes grados educativos, para tomarla en cuenta dentro de los programas oficiales. Como resultado, en 1891 se instituyó la Ley Reglamentaria de la Instrucción Obligatoria del Distrito Federal y Territorios de Tepic y Baja California, que reconoció a la educación física como parte de la formación escolar integral. En esa época, la inclusión de la educación física en los planes y programas de educación primaria se caracterizó por la impartición de las primeras clases de gimnasia en las escuelas elementales del país.

En 1907 fue creada la Escuela Magistral de Esgrima y Gimnasia y, al año siguiente, la institución contaba con su primer mapa curricular, que ofrecía las bases para la formación de profesores en educación física, la cual estaba orientada, sobre todo, a la formación militar.

Como resultado del movimiento social que inició en 1910, el congreso Constituyente de 1917 enfatizó el carácter público y laico de la educación, y definió un proyecto de cultura que trajo consigo el reconocimiento de los valores nacionales y el fortalecimiento de la unidad del país. En este proyecto se resaltaba el papel del maestro como promotor de la educación y a ésta como un derecho de todos los niños y jóvenes en edad escolar y como fundamento de una sociedad equitativa, desarrollada y con profundo sentido humanístico.

Con la creación de la SEP en 1921 y el gran impulso que dio su titular, José Vasconcelos, a la consolidación de la educación nacional, se contó de ahí en adelante con una instancia organizativa que desde sus inicios contempló en su proyecto a la educación física. Desde esta perspectiva se formuló un nuevo concepto de educación física que hacía referencia a las formas que adquiere la expresión corporal humana y se concibió al educador físico como el responsable de promover conocimientos y desarrollar habilidades en este campo. En palabras de Vasconcelos, se trataba de “estimular a través del ejercicio la salud física y espiritual, desvinculándola del récord y la apuesta”.

En 1923, la creación de la Dirección General de Educación Física y de la Escuela Elemental de Educación Física para formar profesores significó un avance importante hacia la consolidación del proyecto postulado por la SEP. La propuesta se orientó con un enfoque metodológico y sistemático de la especialidad (1923-1927), que buscó concretar la relación entre cuerpo y mente, y promover, mediante la práctica del juego y el deporte, *el ideal corporal como reflejo de la moral más alta*. Además, en la propuesta se proponía rescatar las danzas autóctonas y el folclor, entendidos como bienes culturales que preservan el sentido de *lo mexicano* y se incorporó la enseñanza de los deportes de origen anglosajón: atletismo, básquetbol, voleibol, fútbol y natación. En esa época existió también la Escuela Universitaria de Educación Física, fundada en 1927, dependiente de la Universidad Nacional, que orientaba la disciplina con un enfoque higiénico-deportivo, para promover el cuidado de la salud.

Durante los años 30 se delineó desde la SEP una visión comunitaria y socializadora de la educación, en el marco de la educación socialista que caracterizó el periodo presidencial de Lázaro Cárdenas. De acuerdo con este proyecto, y con el fin de centralizar la coordinación de la educación física a nivel

nacional, se creó el Departamento Autónomo de Educación Física. Además, para formar profesores en esta especialidad, que trabajaran en los distintos niveles y modalidades educativas del país, en 1936 se fundó la Escuela Normal de Educación Física, que permaneció hasta 1943, donde se impulsó una formación docente “nacionalista y patriótica” mediante el deporte. Los egresados promovieron las tablas gimnásticas y los ejercicios de orden y control —de influencia militar—, tales como la táctica y la estrategia aplicadas a la enseñanza del deporte.

En esa época, destacados educadores mexicanos impulsaron la formación de maestros basada en el enfoque activo, según el cual la escuela debía ofrecer una variedad de experiencias productivas y sociales para que los alumnos identificaran problemas y aprendieran a resolverlos con creatividad. También apoyaron estrategias para expandir la educación popular, en la búsqueda de una mayor equidad y solidaridad en beneficio de la población.

Entre 1943 y 1949, la Escuela Normal y Premilitar de Educación Física se organizó bajo un enfoque que ponía el énfasis en una concepción militar de la actividad física, acorde con las condiciones que caracterizaban la época de finales de la Segunda Guerra Mundial y los inicios de la posguerra. Con un propósito diferente, entre 1949 y 1955, la Escuela Nacional de Educación Física (ENEF) se orientó hacia una concepción de la disciplina basada en lo deportivo.

Durante aquellos años la formación de docentes de educación física se consolidó institucionalmente y comenzó su expansión mediante la apertura de escuelas en distintas entidades del país. Esto fortaleció la calidad educativa en lugares donde la educación física era impartida por egresados de escuelas normales, ya que en la mayoría de los estados los docentes no tenían la preparación adecuada.

A finales de los años 60 apareció, de manera predominante en el ámbito del deporte internacional, el enfoque técnico-deportivo, que caracterizó la propuesta formativa brindada por la ENEF. Al inicio de los años 70, en esta misma escuela se estableció el plan de estudios de cuatro años; durante esta década, la formación de docentes se sometió a un análisis crítico, enriquecido con la incorporación del enfoque psicomotriz, el cual tenía como base los principios que fundamentaban la importancia del desarrollo psicomotor en la adquisición de un pensamiento superior y buscaban soluciones que hicieran más eficaces los



procesos educativos. Este enfoque formativo criticaba la concepción biomotriz, base del enfoque técnico-deportivo y de los sistemas de entrenamiento deportivo que creaban estereotipos estables y rígidos, los cuales terminaban por afectar la capacidad física.

La propuesta de la tecnología educativa, que dio lugar a los programas por objetivos, centró el proceso educativo en tres esferas de desarrollo: cognoscitiva, afectiva y motriz. En el marco de estos programas, la tendencia deportiva psicomotriz enfatizó la educación psicocinética para los primeros años de escolaridad básica (preescolar y los tres primeros grados de primaria) y la actividad deportiva en los tres grados restantes de la educación primaria y en la secundaria. Se definió a la educación física como *educación por el movimiento*, con lo que se propició el reconocimiento de la especialidad como disciplina educativa.

Con la creciente urbanización, el desarrollo industrial y el incremento del tiempo libre, y en respuesta al interés de los alumnos por el juego y las actividades deportivas, la formación de docentes se fortaleció considerablemente e incorporó, dentro del marco de los programas por objetivos y con el enfoque psicomotriz, la enseñanza de actividades lúdicas y recreativas.

El Acuerdo Secretarial 11140, del 6 de septiembre de 1976, estableció los estudios de licenciatura para formar docentes en educación física y autorizó el plan y los programas de estudio en las modalidades escolarizada y extraescolar; esta última con el fin de que los profesores de educación física en servicio alcanzaran el nivel de licenciatura. Con ello se establecieron las responsabilidades en la formación de docentes y se marcó la pauta para atender los servicios por medio de áreas: docencia, investigación, difusión y extensión de la cultura. En este proceso, la Escuela Superior de Educación Física (ESEF, antes ENEF) del Distrito Federal cumplió un papel importante en el diseño de un plan de estudios basado en un enfoque psicomotriz y deportivo.

En el Informe de Labores 1981-1982, de la SEP, se señala que “Se reestructuraron los planes de estudio de las escuelas normales de educación física, y se produjeron e imprimieron los materiales de apoyo necesarios” para el sistema escolarizado; además, en 1982 se creó la Subsecretaría del Deporte, a la que se inscribió la ESEF, institución donde se elaboró el documento de

reestructuración académica que permitió delinear el modelo curricular del plan de estudios de 1982 para la formación de educadores físicos. Fue una reestructuración porque al plan de estudios de 1976, que estableció el nivel de licenciatura, se le hicieron modificaciones para reforzar el enfoque deportivo y psicomotriz.

El plan 1982 propuso la formación de estudiantes en 10 campos: pedagógico, psicológico, administrativo, investigación, cultura general, cívico-social, filosófico, biológico, técnico-deportivo y artístico. Estos campos se estructuraron en cinco áreas de formación, con los siguientes porcentajes aproximados y de acuerdo con el número de horas asignadas en el mapa curricular: técnico-deportiva (36.7%), ciencias psicopedagógicas (20.6%), ciencias biológicas (18.3%), ciencias sociales (10.3%) y técnico-artística (5.7%). Además de las materias optativas —la mayoría del área técnico-deportiva— a las que correspondió 9.1%.

Este modelo marcó la pauta para la formación de profesores de educación física en el Distrito Federal y fue adoptado por otras entidades federativas; su fundamentación, basada en la tecnología educativa, significó un avance importante en su momento, puesto que consideró los principios pedagógicos, los conocimientos y las habilidades a desarrollar en la formación de los estudiantes, así como los rasgos, las cualidades y las características del profesional en su perfil de ingreso, egreso y campo profesional.

Por acuerdo presidencial, el 23 de marzo de 1984 todos los estudios de educación normal se elevaron a nivel licenciatura. En el caso de la educación física, esta medida ratificó lo establecido desde 1976 e implicó, para las escuelas normales que ofrecían dichos estudios, su adscripción a la Dirección General de Educación Normal y Actualización del Magisterio en 1985.

Con el Acuerdo Secretarial 136, publicado el 7 de junio de 1988, se derogó el Plan de Estudios 1976 de la Licenciatura en Educación Física, en lo correspondiente a la modalidad extraescolar y se aprobó una versión ajustada del Plan de Estudios 1982, que aún se aplica en modalidad semiescolarizada.

La SEP, mediante el Acuerdo Secretarial 141, publicado el 5 de septiembre de 1988, aprobó los planes y programas de educación física para la educación inicial, preescolar, primaria y secundaria, cuyo enfoque se definió como orgánico-

funcional. La organización del esquema corporal y el rendimiento físico se plantearon como contenidos generales de la educación física para la educación básica. En la búsqueda de mayor capacidad física y eficiencia del movimiento, se definió a la educación física como la educación del movimiento, y a éste se le consideró como un medio para alcanzar el desarrollo de la personalidad humana; además, se eligieron como vías de activación física las técnicas de recreación, la iniciación al ritmo y al deporte, y como actividades permanentes la respiración, la relajación y la postura.

A principios de los años 90, tanto en el ámbito nacional como en el internacional, se planteó la necesidad de responder a la crisis social desde el campo educativo, por lo que se exigió revalorar el papel de la educación física, reconceptualizar la disciplina y redefinir el objeto de estudio y de trabajo; incluso algunos autores propusieron cambiar su denominación. Por su parte, organismos internacionales, como la UNESCO, han enfocado el trabajo en esta área hacia los conceptos de acondicionamiento y actividad física, en favor de la salud integral del individuo y de la sociedad y en contra del sedentarismo.

El proceso de formación de profesores de educación física ha incorporado los valores y principios de la política educativa del Estado mexicano, así como distintos enfoques y propuestas surgidas en este campo del conocimiento, desde la concepción tradicional, higiénico militar, de la gimnasia, basada en ejercicios estereotipados y de repetición mecánica, vigentes a principios del siglo XX, hasta los conceptos actuales sustentados en la educación motriz, el deporte escolar, el uso del tiempo libre, la educación física para la salud y la expresión corporal, entre otros. En este marco histórico, resulta interesante reflexionar acerca de si la educación física ha hecho aportaciones relevantes a la educación integral de los escolares o si, por el contrario, el que en la práctica docente prevalezcan tendencias basadas en algunos de los enfoques descritos, sobre todo en el deportivo-competitivo, limita el trabajo educativo de la disciplina.

La reforma de la Licenciatura en Educación Física, el del de Estudios 2002 contempló desde un principio, el reto de transformar la formación de los futuros docentes, a fin de proporcionarles las cognitivas, metodológicas y éticas que les permitieran sentar las bases de una educación dirigida a las generaciones nacidas en la era del conocimiento, dejando atrás paradigmas anquilosados y ortodoxos.

En el ciclo 2002-2003 inició la aplicación de las asignaturas del primer semestre en el Plan de Estudios 2002, el cual dio paso a la primera generación de egresados en el periodo escolar 2005-2006. La aprobación del Plan, tuvo lugar el 29 de enero de 2003 en el Diario Oficial de la Federación (edición vespertina), en donde se señala el establecimiento del Plan de Estudios para la Formación Inicial del Profesores de Educación Física, a través del Acuerdo 322, en el cual se incluye una completa del programa, finalizando con cinco artículos transitorios, que destacan la entrada en vigor al día siguiente de su publicación, por lo que los estudios de Licenciatura en Educación Física, iniciados a partir del ciclo escolar 2002-2003 tendrán validez oficial en los términos de dicho Acuerdo.

Con esta tarea la Secretaría de Educación Pública, a través de la Dirección General de Normatividad y en con los docentes de las 59 escuelas normales públicas y particulares que están operando el Plan de Estudios 2002 de la Licenciatura en Educación Física, en 28 de los 32 estados que conforman la República Mexicana, está dando respuesta a los requerimientos anteriormente planteados, en el sentido de transformar y el funcionamiento de las escuelas normales, así como de fortalecer la formación del académico a través de la renovación de contenidos y nuevas formas de enseñar, congruentes con el contexto y la situación actual de las escuelas formadoras de docentes para la educación básica.

La reorientación del Plan de Estudios 2002, está centrado en seis grandes líneas de acción que contienen el enfoque pedagógico pertinente para lograr el cumplimiento a los propósitos de la educación básica:

- 1. La corporeidad como base del aprendizaje en educación física.**
- 2. La edificación de la competencia motriz.**
- 3. El juego motriz como medio didáctico de la educación física.**
- 4. La diferenciación entre educación física y deporte**
- 5. La orientación dinámica de la iniciación deportiva.**
- 6. Promoción y cuidado de la salud**

A continuación, se describe brevemente la conceptualización de cada una de ellas:

## **1.- La corporeidad como base del aprendizaje en educación física**

La corporeidad, es concebida como la unidad total del ser humano, conformada por conocimientos, afectos, motivaciones, valores, familiar y cultural; aspectos todos, que interrelacionados, confieren un estilo propio de movimiento a cada individuo. De ahí que la corporeidad puede ser entendida como el sello de identidad que distingue a cada persona, al que se arriba a través del conocimiento y la percepción total de sí mismo.

Por ello, la educación física, es considerada la plataforma ideal para incidir en el desarrollo de todos los aspectos que conforman la personalidad del ser humano, dada la infinita posibilidad de movimientos intencionados y creativos (inteligentes) que caracterizan al ser humano.

## **2.- La edificación de la competencia motriz**

La competencia motriz es un proceso dinámico que se manifiesta a través del manejo que hace un sujeto de sí mismo y de sus acciones, en relación con los otros y con los objetos que tiene a su alrededor.

En la edificación de la competencia motriz, los niños y adolescentes emplean mayores recursos perceptivo motrices aprendiendo a realizar una tarea motora (saber hacer), aplicando el procedimiento en diversas situaciones (saber actuar) y asumiendo conductas y valores durante la realización de un juego o acción motora (saber desempeñarse).

De tal forma, el niño aprende a tomar decisiones, a poder explicar como las realizó y cuáles fueron los procedimientos empleados para llevar a cabo una secuencia motriz, adquiriendo con ello un sentimiento de competencia derivado de la confianza que le proporciona el conocimiento de sus posibilidades y limitaciones respecto a su propio movimiento. Es por ello, que la educación física debe atender este factor relevante en el desarrollo de los escolares desde el campo de la motricidad.

### **3.- El juego motriz como medio didáctico de la educación física**

El juego motriz organizado, es el medio fundamental que proporciona a los niños y adolescentes el placer de sentir satisfechas sus necesidades motrices, lúdicas, comunicativas y expresivas; necesidades de descubrimiento, de ensayo, de experimentación, de superación; necesidades de ensayo y error; necesidad de vencer obstáculos, de vencer miedos, así como sus necesidades de producción y superación personal. Por último, dar respuesta a la necesidad de compararse con otros, de imitar a otros y de competir con otros.

El juego es en suma: una oportunidad para lograr aprendizajes, ya que permite poner en el centro de la actividad pedagógica a los alumnos, atendiendo a sus necesidades formativas, aprendiendo a la vez a relacionarse, a colaborar, a compartir y a adquirir hábitos y valores.

Aunado a lo anterior, el juego contribuye a vincular y reforzar los contenidos aprendidos en el aula por medio de las actividades al aire libre, siendo por ello de vital importancia que la educación física oriente su visión hacia la práctica de la actividad lúdica de carácter formativo.

### **4.- La diferenciación entre educación física y el deporte**

La reorientación del programa de educación física, da un nuevo enfoque al deporte, asignándole el carácter educativo y formativo que tuvo en sus inicios. El maestro de educación física actual, deberá estar consciente de que a través del deporte es posible satisfacer las necesidades de aprendizaje motor del niño y adolescente en formación, y que a través de su práctica, será posible mejorar la competencia motriz, la formación en valores, la construcción de la identidad y la autoestima en el niño y el adolescente de la educación básica.

Asimismo, deberá comprender que para lograr una verdadera formación integral del individuo, es necesario desechar la idea del carácter competitivo del deporte, aportando elementos para recuperar el sentido lúdico del mismo y aprovechar su práctica para fomentar valores y actitudes de solidaridad, compañerismo y trabajo en equipo.

Siendo ésta, una de las grandes preocupaciones del gremio de educación física, es necesario subrayar, que el deporte no se elimina en el nuevo plan de estudios; por el contrario, se opta por una propuesta de carácter educativo e incluyente, en la que se otorgue la atención requerida a cada uno de los alumnos (atención a la diversidad), en lugar de dirigir ésta hacia unos cuantos (los que más habilidades demuestran); una opción más educativa, en la que la labor del docente coadyuve tangiblemente al desarrollo de competencias, así como al desarrollo de un sentido de pertenencia a un grupo social en el que el niño y el adolescente aprendan a trabajar en equipo; un deporte a través del cual, obtengan una sólida formación en valores, permitiéndoles avanzar en lo individual como seres humanos, y en lo colectivo como sociedad y como país.

En resumen, un enfoque que desde el título mismo de las asignaturas se halla descrito: "Deporte educativo y los adolescentes I y II", porque el aspirante al ingresar a las escuelas normales de educación física, va a realizar estudios que le permitirán al egresar, ejercer como maestro, como profesor, como educador y como formador; porque finalmente esa es la labor que desempeñará en la escuela básica.

#### **5.- La orientación dinámica de la iniciación deportiva**

La iniciación deportiva es un proceso que deberá darse en forma paulatina y acorde con las posibilidades y necesidades de cada uno de los niños y de los adolescentes al tiempo que propicie la participación de todos.

La finalidad que se persigue con esta línea de reorientación, es que cada educando adquiera hábitos y actitudes que fortalezcan sus capacidades y mejoren su condición física; pero sobre todo, que logre la depuración de sus habilidades motrices básicas.

La aplicación de los recursos dinámicos de la iniciación deportiva ha de incidir en la edificación de la competencia motriz de niños y adolescentes y afianzar la corporeidad en cada uno de ellos.

La formación académica de los futuros docentes, deberá proveerles del conocimiento básico de los objetivos de la actuación motriz, utilizando entre otras muchas estrategias los juegos modificados, los juegos cooperativos y la iniciación

deportiva, dotándolos de herramientas que les permitan conocer y manejar los procesos de enseñanza y aprendizaje idóneos para ofrecer a los niños y adolescentes de la educación básica, ambientes de aprendizaje que estimulen su creatividad y la práctica de uno o varios deportes de manera específica, de acuerdo a sus propios intereses y capacidades.

## **6.- Promoción y cuidado de la salud**

Por medio de la actividad física, es posible que el maestro de educación física desarrolle en el educando el gusto por continuar ejercitándose en la práctica de alguna actividad física a lo largo de su vida, con la intención de promover y conservar su salud.

Asimismo a través de la disciplina, es posible fomentar la transmisión de valores, hábitos y actitudes que propicien una vida sana y saludable, procurando la conservación del medio ambiente, la realización de actividades al aire libre y en contacto con la naturaleza.

De igual manera, enseñar al niño y al adolescente a interactuar con sus semejantes a través del trabajo en equipo en orden de lograr una sana convivencia social.

La Escuela Superior de Educación Física, ubicada en la calle atletas, puerta 4 de CD Deportiva, entre Viaducto Miguel Alemán y Río Churubusco colonia Magdalena Mixihuca, Delegación Iztacalco, C. P. 08010, fue la primera escuela formadora de docentes en donde se aplicó el plan de estudios con grado de licenciatura, antes de que por decreto presidencial lo hicieran las otras escuelas normales hasta 1984.

La Escuela Superior de Educación Física, es una institución académica de nivel superior de la Secretaría de Educación Pública adscrita a la Dirección General De Educación Normal y Actualización del Magisterio dentro del ámbito de la subsecretaría de Educación Básica y tienen por objeto:

- Formar docentes en Educación Física y Deporte para atender los diversos niveles del Sistema Educativo Nacional.



- Impulsar y Desarrollar investigación en el campo de la Educación Física y el Deporte.

### Características de la institución



### Ubicación de la Escuela Superior de Educación Física

#### Delegación Política Iztacalco

#### Características de su territorio, ubicación y colindancias

La delegación Iztacalco se ubica al oriente del Distrito Federal. Colinda al norte con las delegaciones Venustiano Carranza y Cuahutémoc; al poniente, con Benito Juárez; al sur y oriente, con Iztapalapa, y al oriente, con el municipio de Nezahualcóyotl, Estado de México. Tiene una extensión territorial de 23.3 kilómetros cuadrados, por lo que representa el 1.6% del Distrito Federal.

Cuenta con tres corrientes de agua, actualmente entubadas: río de Churubusco, río de la Piedad y Canal Nacional.

Entre las localidades principales se encuentran las colonias Agrícola Pantitlán, Granjas México, Santa Anita, Agrícola Oriental, Ramos Millán y Reforma Iztaccíhuatl.

Las principales vías de comunicación son las avenidas Río Churubusco, Ferrocarril de Río Frío y Plutarco Elías Calles; las calzadas Apatlaco e Ignacio Zaragoza; los ejes viales 3 Sur, 4 Sur, 6 Sur, 2 Oriente y 3 Oriente, y el viaducto Miguel Alemán.

La urbanización de Iztacalco, casi concluida, ha representado un reto extremo: dotar de agua potable, drenaje, energía eléctrica, alumbrado público, calles y avenidas, mercados, escuelas y demás requerimientos para habitar una ciudad, a casi medio millón de personas y más de 98 mil viviendas (cuando en 1929 era un pueblo con tan sólo 9 mil habitantes y 1 500 viviendas).

## **Población**

De acuerdo con el XII Censo General de Población y Vivienda 2000, en la delegación Iztacalco habitan 411 321 personas, 215 321 mujeres y 196 mil hombres, lo que representa el 4.77% de la población total del Distrito Federal. Su densidad de población es de 17 884 hab/ Km<sup>2</sup>, índice superior en 365 veces al promedio nacional y 2.1 veces más alto que el del Distrito Federal.

El índice de masculinidad es de 91.03%; es decir, hay aproximadamente 91 hombres por cada 100 mujeres.

La tasa de crecimiento de la población muestra una tendencia negativa. En el lustro de 1990 a 1995, la población decreció a una tasa de -1.19%. Para el siguiente lustro, 1995-2000, la población se redujo en 8 265 personas. En total, en la década 1990-2000, el crecimiento fue de -0.9%

El 25.53% de la población (103 506) tiene entre 0 y 14 años de edad; 67.61% (274 047), se encuentra en el rango de 15-64 años y 6.84% (27 745), tiene 65 años o más. Actualmente se está dando un proceso de cambio hacia una población de mayor edad: en 1980, la edad mediana era de 16 años, mientras que en 2000 es de 27 años, igual a la del Distrito Federal.

## **Migración**

En la última década, disminuyó la migración hacia Iztacalco: en 1990, el 22.4% de sus habitantes provenían de otro estado de la República, contra el 19.1% en el año 2000.

15.7% de los inmigrantes viene del Estado de México, el porcentaje más alto, seguido por Puebla (11.8%) y Oaxaca (10.8%)

## **Educación**

En Iztacalco hay 62 723 habitantes con edades entre 6 y 14 años, de los cuales 58 571 saben leer y escribir y 3 918 no, mientras que la población mayor de 15 años es de 301 792, de los cuales 293 327 saben leer y escribir y 7 856 son analfabetas.

Esto significa que en la demarcación, el porcentaje total de alfabetización es de 97.3% y que hay todavía un 2.7% de población analfabeta.

De la población de 5 años y más, que suma 371 518 personas, asisten a la escuela

57 120 hombres y 56 157 mujeres. De la misma población, 26 399 no poseen ninguna instrucción, 54 892 poseen hasta el sexto grado de primaria y 226 685 tienen instrucción posprimaria.

De 301 792 personas mayores de 15 años, 164 129 (54.38%) no tienen instrucción media superior y 33 537 tienen preparatoria o bachillerato terminado. De ellos, la población masculina representa el 54.4% y la femenina el 45.6%.

54 592 habitantes mayores de 18 años tienen instrucción superior, en tanto que carecen de ella 223 291 personas. La población con instrucción profesional es de 50 109, de los cuales 29 328 (58.5%) son hombres y 23 519 (41.5 %) son mujeres. Con maestría y doctorado hay 2 738, 1 642 hombres (59.9 %) y 1 096 mujeres (49.1%).

## **Educación inicial**

En la delegación Iztacalco, la educación inicial se da en su modalidad escolarizada en 23 Centros de Desarrollo Infantil: 15 directamente dependientes del gobierno delegacional, 1 del ISSSTE, 3 del IMSS, 2 del DIF y 2 de la SEP. No existen centros de este tipo que pertenezcan a secretarías de Estado, paraestatales, el IPN, particulares, ni autónomos.

En la modalidad semiescolarizada, se atienden 164 niños, distribuidos en 7 grupos. Éstos son atendidos por personal voluntario, en casas particulares o espacios prestados por la comunidad. Operan en zonas urbano-marginales que no cuentan con servicios educativos de este tipo.

Asimismo, en la modalidad no escolarizada son atendidos 1 097 niños de 0 a 4 años de edad, a través de cuatro Módulos de Atención y Servicio.

En la modalidad escolarizada, los 1,758 infantes que asisten a los Centros de Desarrollo Infantil son atendidos por 693 personas, entre directivos, personal docente y personal de apoyo.

Sin existir escuelas por sostenimiento particular, se atiende a una población de 211 infantes, divididos en 17 grupos atendidos por 97 personas.

## **Educación especial**

Operan cinco Centros de Atención Múltiple, en los que son atendidos 525 niños con necesidades educativas especiales por 232 personas, incluyendo directivos, personal docente y personal de apoyo.

Los niños con necesidades educativas especiales, también son atendidos a través de nueve unidades de Servicio de Apoyo a la Educación Regular, a las que asisten 1 838 alumnos.

## **Educación preescolar**

La Coordinación Sectorial de Educación Preescolar en la delegación Iztacalco opera 63 jardines de niños a través de 14 Zonas Escolares de Jardines de Niños, dependientes de 2 Jefaturas de Sector de esta área. Hay un total de 147 escuelas.

La matrícula en jardines de niños oficiales es de 11 374 alumnos, y en particulares, de 3 962 estudiantes. En los jardines de niños por sostenimiento federal, los alumnos son atendidos por 781 personas entre directivos, docentes y personal de apoyo. En total hay 712 maestros de educación preescolar.

### **Educación primaria**

Las 128 escuelas primarias oficiales que existen dentro de los límites de la delegación son administradas por tres Jefaturas de Sector, subdivididas en 24 zonas escolares.

La matrícula total de educación primaria en la delegación Iztacalco asciende a 49 257 alumnos, de los cuales 14% toma clases en escuelas privadas.

Dicha matrícula es atendida por 11 mil personas, incluyendo directivos, docentes (2 109) y personal de apoyo; 78% de este personal trabaja en escuelas públicas y el 21% lo hace en escuelas privadas.

### **Educación secundaria**

**En la delegación Iztacalco operan 55 escuelas secundarias oficiales: 35 escuelas secundarias** generales, 5 escuelas secundarias para trabajadores, 13 escuelas secundarias técnicas y 2 telesecundarias.

También existen 13 secundarias privadas: 11 generales y 2 técnicas.

El total de los alumnos que asisten a escuelas secundarias en la delegación Iztacalco es de 28 212. El 91% de los estudiantes de este nivel acude a escuelas públicas y el resto a escuelas privadas.

La matrícula de estudiantes de secundaria es atendida por 3 264 personas; 91% se desempeña en escuelas públicas y 9% lo hace en secundarias privadas.

### **Educación Técnica**

Hay 14 escuelas técnicas atendidas por 418 maestros, con una población de 6 381 estudiantes.

## **Educación media superior**

En este nivel hay 14 escuelas, con una población de 16 537 alumnos y 1 083 maestros.

## **Educación normal**

En la delegación Iztacalco está ubicada la Escuela Superior de Educación Física, que imparte la licenciatura en educación física, con un turno y una población estudiantil de 1 530 alumnos, distribuidos en 32 grupos atendidos por 414 personas.

## **Servicios de salud**

Son derechohabientes a servicios de salud 223 295 habitantes de Iztacalco, en tanto que 177 846 son no derechohabientes.

## **Empleo**

Para el año 2000, la población económicamente activa (PEA) de Iztacalco fue de 175 568, es decir, el 54.5% de la población de 12 años y más participó en la producción de bienes y servicios económicos.

De acuerdo con la edad, la mayor participación se da entre los 35 y los 39 años.

Hay 107 340 hombres que forman parte de la PEA, frente a 68 278 mujeres; aunque la proporción de hombres es 31.2% más alta que la de mujeres, ésta ha crecido 10% desde 1990.

La población económicamente inactiva (PEI) constituye el 45.1 de la población mayor de 12 años, 145 213 personas, La PEI masculina es de 42 957. De éstos, 22 192 son estudiantes; 7 253 son jubilados y pensionados; 566 se dedican a quehaceres del hogar; 705 están incapacitados permanentemente para trabajar y 12 231 reportan otro tipo de inactividades. De los últimos, 5 470 (44.72%) son jóvenes entre 12 y 24 años de edad.

La PEI femenina es de 102 256. De éstas, 23 192 son estudiantes; 4 042 son jubiladas o pensionadas; 56 152 (54.9%) se dedican al hogar; 506 están

incapacitadas permanentemente para trabajar y 5 364 reportan otro tipo de inactividad. De las últimas, 5 739 (37.3%) son jóvenes entre 12 y 24 años de edad.

Según los datos expuestos en las líneas anteriores, en Iztacalco existe una población de jóvenes de entre 12 y 24 años de 94 818 de los cuales 11 209 (11.8%) no tiene ocupación alguna.

Los estudiantes constituyen hoy el 31.3% de la PEI, frente al 40.4% en 1990.

De la PEI de la delegación, la población ocupada es de 172 568 (98.3%), y la desocupada de 3 050 (1.73%).

Por sector de actividad, 209 personas (0.1%) trabajan en el sector primario, que comprende agricultura, ganadería, silvicultura y pesca; 36 132 individuos (20.9%) trabajan en el sector secundario, que comprende minería, extracción de petróleo y gas, industria manufacturera electricidad, agua y construcción; el sector terciario, que comprende comercio, transporte, comercio y otros servicios, concentra a 130 677 trabajadores (75.7%), y hay 5 550 personas (3.2%) sin ocupación específica.

El mayor grupo de ocupación principal es el de los profesionistas y técnicos, 37 680 personas (21.8%). Siguen los comerciantes, dependientes y trabajadores ambulantes, 36 028 (20.9%); los trabajadores en la industria, 34 104 (19.8%); los trabajadores en otros servicios como transporte, protección, servicios domésticos y personales, 31 498 (18.3%); los trabajadores administrativos, 29 868 (17.3%) y los trabajadores agropecuarios, 146 (0.1%). Los trabajadores sin ocupación específica son 3 244 (1.9%).

La distribución por ingreso señala que el sector más grande de los habitantes de Iztacalco que trabajan gana entre uno y dos salarios mínimos: 55 851 personas; 34 635 perciben entre 2 y 3 salarios mínimos y 28 071 de 3 a 5 salarios mínimos.

## **Hogares**

En Iztacalco hay 102 998 hogares. En 75 496 de ellos hay un jefe de familia y en 27 202 una jefa de familia; 94 888 de estos hogares son familiares y 7 921 no familiares; de los primeros, 65 741 son hogares nucleares; 27 858 ampliados; 855

compuestos y 434 no especificados. De los segundos, 7 544 son unipersonales, 377 de corresidentes y 189 no especificados.

## **Vivienda**

En la delegación Iztacalco existen 99 577 viviendas distribuidas en 38 colonias y barrios, además de 220 Unidades Habitacionales, de las cuales un 60% se encuentra deteriorada y un 40% se encuentra en estado regular; 80% no cuenta con mesa directiva.

Existen 63 vecindades de alto riesgo, con un total de 384 viviendas, de las cuales un 60% se encuentran deterioradas y 40% en estado regular; 20 % se encuentra en litigio, 65% en renta y 15% sin problemas legales.

Aunque la mayoría de las viviendas habitadas, 84 001 de 98 234, está construida con techos de losa de concreto, ladrillo o terrado con viguería y 96 585 con paredes de tabique, ladrillo, block, piedra, cantera, cemento y concreto, una cantidad significativa, 11 218, está techada con lámina de asbesto o metal.

Tienen servicio de drenaje 97 215 viviendas (99.0%), casi todas (97 075) conectadas a la red pública, pero también hay 395 que no cuentan con drenaje. 88 019 viviendas tienen sanitario exclusivo, pero 8 863 no disponen de este servicio.

96 873 viviendas, es decir, el 98.6 %, disponen de agua entubada, y 97 651 (99.4) tienen también energía eléctrica.

Son propiedad de sus habitantes 67 654 viviendas, mientras que 29 914 son rentadas, prestadas, o en otra situación. El número promedio de ocupantes por vivienda es de 4.1.

## **Desarrollo Urbano**

De acuerdo con el programa delegacional de desarrollo urbano para 1997, el uso habitacional del suelo en Iztacalco es de 54%, frente a 61% en 1980. El porcentaje de uso de suelo para equipamiento urbano también disminuyó, pues pasó de 17.8% en 1980 al 17.0% en 1997, en tanto que el uso habitacional mixto, es decir, donde conviven viviendas, comercios, oficinas, servicios e industria no contaminante, creció de 8.6% en 1980 a 17.0% en 1997. El suelo destinado a



áreas verdes y espacios abiertos es de sólo 2.0%, aunque en 1980 era de apenas 0.5%, y, por último, la industria se mantiene estable con 11%.

La delegación cuenta con equipamiento urbano recreativo como el Palacio de los Deportes y el Autódromo Hermanos Rodríguez; equipamiento educativo como la escuela Superior de Educación Física y la UPIICSA del IPN y destaca en equipamiento deportivo concentrado en la Magdalena Mixiuhca, pero hay un gran déficit de espacios abiertos a nivel de colonia y de locales de cultura y esparcimiento. El porcentaje de pavimentación en la delegación es de 90%.

## OBJETIVOS

### *NIVEL DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA.*

- Propiciar Situaciones de aplicación de la práctica Psicológica que permitan relacionar al psicólogo como profesional de la conducta comprometido con la solución de problemas nacionales.
- Adecuar el perfil profesional del psicólogo a los problemas nacionales prioritarios.
- Propiciar situaciones que permitan detectar formas concretas de intervención psicológica como medios alternativos de docencia.
- Propiciar situaciones de intervención que permitan implementar técnicas de investigación psicológica al análisis de la problemática nacional y de la eficiencia de la carrera de Psicología, para formar profesionales de utilidad.

### *NIVEL ESTUDIANTIL*

- Desarrollar habilidades que permitan realizar acciones concretas que demuestren el dominio operacional y el conocimiento integral de un concepto dado.
- Desarrollar habilidades que permitan abstraer y generar información teórica adquirida e integrada durante su carrera.

### *NIVEL INSTITUCIONAL DE LA ESEF*

- Planear y programar sus actividades tomando en consideración la necesidad de satisfacer la demanda educativa nacional en los renglones de Educación Física y Deporte.
- Diseñar políticas y programas de atención tendientes al mejoramiento de los planes de estudio en materia de Educación Física y Deporte.
- Evaluar los resultados obtenidos en el campo de la Educación Física y el Deporte y proponer medidas para superar sus diferencias y mejorar sus resultados.
- Proponer la actualización y superación académica de los docentes de Educación Física y Deporte.

- Difundir la Educación Física y el Deporte como modalidad de la formación, desarrollo y recreación de la población.\*

*A NIVEL DEL SERVICIO SOCIAL EN EL PROGRAMA ATENCIÓN PSICOLÓGICA A LOS TRASTORNOS DE HOSTILIDAD Y DEPRESIÓN EN LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA SUPERIOR DE EDUCACIÓN FÍSICA (ESEF).*

- Diseñar, aplicar y evaluar programas, procedimientos y técnicas que propicien la salud mental del alumno en la Escuela Superior de Educación Física.
- Diseñar, aplicar y evaluar actividades preventivas dirigidas hacia los estudiantes, con el fin de ofrecer un servicio psicológico integral.
- Fomentar mecanismos de información, participación y ayuda de la comunidad de la ESEF, respecto a la Inteligencia emocional.

*NIVEL DEL PASANTE*

- Aplicar los conocimientos adquiridos durante la carrera de Psicología.
- Aplicar los conocimientos de Psicología Educativa
- Adquirir y desarrollar habilidades en el manejo de grupo
- Ampliar y profundizar los conocimientos dentro de la docencia
- Adquirir habilidades de trabajo en instituciones educativas.
- Ayudar a los futuros profesores a ejercer su labor docente de una mejor manera.
- Compartir con la comunidad los conocimientos adquiridos durante la licenciatura de Psicología.
- Ayudar a las personas a ser más felices y con ello contribuir a tener un país con personas más sanas.

---

\* Manual de Organización de la E.S.E.F. (2002). México, D. F.

## **ACTIVIDADES DESARROLLADAS**

Al inicio del servicio social participé en la aplicación y evaluación de las pruebas psicológicas a los alumnos de nuevo ingreso a la licenciatura en Educación Física, la aplicación se llevó a cabo en las instalaciones de la ESEF, en un día determinado por la institución, con una duración de 3 horas, la evaluación la realizaba todos los días después de las asesorías, en esta actividad tuve que evaluar y calificar todas las pruebas de admisión, las pruebas psicológicas aplicadas por alumno fueron: Inventario de Rasgos Temperamentales de Thurstone, Sistema para la Determinación Exploración y Evaluación de Intereses y Ocupaciones (IDEAS) y el Inventario Multifásico de la Personalidad Minesotta (MMPI-2), así el informe realizado con marco de referencia que incluye gráficas y conclusiones de esta actividad se muestra en el anexo 3, su estructura es la siguiente:

### **ADMISIÓN 2005**

Con el objeto de explorar y posteriormente determinar, cuales son los rasgos de personalidad, los intereses y ocupaciones de los estudiantes de la Escuela Superior de Educación Física, se desarrolla a partir del Examen de Admisión de 2005, la evaluación de estos rasgos que se llevó a cabo por el encargado de el área de Psicología Miguel Noyola Cortés y Eva Rojas Sánchez, los prestadores de Servicio Social, así como de Profesores frente a grupo. Se aplicaron las pruebas psicológicas: Inventario de Rasgos Temperamentales de Thurstone, Sistema para la Determinación Exploración y Evaluación de Intereses y Ocupaciones (IDEAS), el Test de Psicodiagnóstico Gestalt (TPG) y el Inventario Multifásico de la Personalidad Minesotta (MMPI-2) a los alumnos aspirantes a ingresar a la ESEF. Observando los resultados es posible concluir que los rasgos: Activo, dominante y sociable son indispensables para adquirir puntaje alto para el ingreso a la carrera de Licenciado en Educación Física. El rasgo vigoroso es indispensable para el sexo femenino, no así para el masculino. El rasgo de estable es indispensable para los varones. El rasgo reflexivo parece no ser necesario para ser seleccionado e ingresar a la licenciatura en Educación Física.

Para ello se plantearon los siguientes objetivos:

- a) Determinar cual es el Perfil de los aspirantes aceptados por la institución en el examen de admisión 2005.
- b) Determinar que rasgos psicológicos predominan al interior de la muestra.
- c) Determinar que rasgos socio – demográficos predominan al interior de la muestra.
- d) Determinar que rasgos en Habilidades para el Aprendizaje se presentan en la muestra.
- e) Determinar que rasgos en Habilidades Físicas se presentan en la muestra.
- f) Diseñar el Perfil del aspirante a la Escuela Superior de Educación Física.

Los participantes fueron 290 alumnos que aprobaron las fases iniciales del examen de admisión.

## **DOCENCIA**

Dentro de la actividad de docencia se recurrió a la **difusión** de los talleres y a la elaboración del periódico mural o periódico escolar que es un medio de comunicación que generalmente se utilizó para exponer temas como depresión, problemas familiares, emociones, autoestima, enfermedades de transmisión sexual, e Inteligencia Emocional, para lo cual se recurrió a revisión bibliográfica.

Puede ser valioso cuando se desea enfatizar algún tema, de esta manera el alumno estará en contacto visual constante con la información y logrará mayor retención de lo que se pretende conozca.

El periódico mural se diseña con base a fotografías y gráficos vistosos. La tipografía es atractiva y se distribuye armónicamente y el contenido debe ser claro para lograr el impacto deseado. Sus características tienen como propósito garantizar su lectura y la asimilación rápida del contenido.

Para los emisores y receptores del periódico mural tiene un valor pedagógico innegable con relación al desarrollo de habilidades de investigación, de análisis, de síntesis y de juicio crítico.

En el programa de atención psicológica a los trastornos de hostilidad y depresión en los alumnos de la ESEF, se impartió un taller a los alumnos que asistían al servicio de atención psicológica, referidos por los profesores de esta institución, con 25 horas de duración, el taller estuvo dividido en tres partes, en la primera parte del taller denominado Inteligencia Emocional y Autoconocimiento (identificación de algunos comportamientos hostiles y depresivos), este dio pie para la segunda parte del taller denominada Inteligencia Emocional y el desarrollo de habilidades sociales, emocionales y de comunicación y su continuación con la tercera parte del taller, la Inteligencia Emocional y la relación de pareja.

En la primera parte del taller se aplicó un pre test, para evaluar ciertos rasgos que nos importaba identificar y que posteriormente daría pie para el desarrollo de las dos siguientes partes del taller, este pre test aplicado se contrastaría con un pos test, situación que yo no llevé a cabo por el tiempo en el que se impartieron los talleres y por lo cuál no tengo resultados de este pre test, pero sí las actividades llevadas a cabo durante estas dos partes del taller, ya que en la tercer parte del taller en el que se aplicaría el pos test se propuso para una fecha en la que yo ya no me encontraría en la ESEF como prestadora de servicio social

### ***SERVICIO (ATENCIÓN PSICOLÓGICA)***

Durante el periodo en el que presenté el servicio social (Octubre 2004 – Mayo 2005) en la ESEF se llevó a cabo el servicio con la atención psicológica a los alumnos la cual consistía en realizar la entrevista, escuchar, orientar y en caso necesario canalizar tanto a alumnos como a profesores y personal administrativo que así lo requirieran con el Psicólogo de la ESEF Miguel Noyola Cortés.

### ***INVESTIGACIÓN***

Se recurrió a la revisión bibliografica para la elaboración del taller de Inteligencia Emocional, el objetivo del taller fue el de conocer y aplicar la Inteligencia Emocional para el desarrollo de habilidades emocionales y de comunicación en los alumnos de la Escuela Superior de Educación Física, en este taller de IE pretendía aportar a los alumnos de la ESEF herramientas que propiciaran el cambio de actitud en cuanto al manejo de sus emociones, además de contribuir al mejoramiento en su calidad de vida y práctica docente lo cual significa un bienestar bio- psico- social que les ayuda a afrontar situaciones emocionales y de

comunicación y desempeñar su futura profesión con un amplio conocimiento de sí mismo y por lo tanto de las personas que le rodean. En este taller las temáticas abordadas fueron las siguientes: autoconocimiento, autocontrol, empatía, Inteligencia Emocional, emociones, los sentimientos, la fijación de metas, autoestima, los valores, la confianza, la comunicación efectiva, tipos de lenguaje, las actitudes y habilidades sociales, la importancia de estos en el aprendizaje, así como su práctica y reconocimiento, cabe mencionar que el taller fue ampliamente vivencial, ya que la exposición de los contenidos que impartía en cada una de las sesiones era muy breve, por las dinámicas aplicadas donde todos los asistentes participaban, además de que se les proporcionó el cuadernillo de actividades, donde los participantes hacían anotaciones y seguían las sesiones en su estructura y contenidos (anexo 2)

*Cronograma del taller:*

<b>TALLER: INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO UNA ESTRATEGIA DE EDUCACIÓN PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES EMOCIONALES DE COMUNICACIÓN</b>		
<b>PARTE</b>	<b>TEMAS</b>	<b>FECHAS</b>
<b>1</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Autoconocimiento</li><li>- Autorregulación</li><li>- Emociones</li><li>- Sentimientos</li><li>- Autoestima</li><li>- Asertividad</li><li>- Toma de decisiones</li></ul>	<b>7-18 Marzo del 2005</b>
<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Comunicación</li><li>- Componentes verbales</li><li>- Componentes no verbales</li><li>- Componentes paralingüísticos</li></ul>	<b>18-22 Abril del 2005</b>
<b>TIEMPO: 2 HORAS Y MEDIA A LA SEMANA DE 3: 00 PM A 5: 30 PM DE LUNES A VIERNES, DURACIÓN 2 SEMANAS.</b>		
<b>TOTAL: 25 HORAS</b>		
<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Relaciones interpersonales</li><li>- IE en la pareja</li><li>- PNL</li></ul>	<b>16- 20 Mayo del 2005</b>



## RESULTADOS

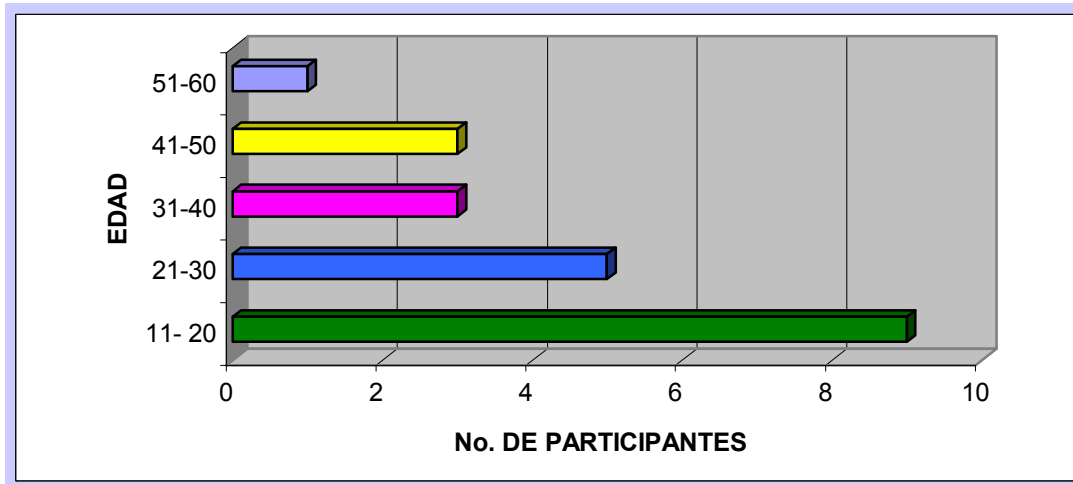
### Servicio

Con respecto a los resultados obtenidos en servicio podemos observar en la tabla siguiente (tabla 1) que en cuanto a atención psicológica se obtuvieron los siguientes datos: atendí 20 casos, quedando las problemáticas distribuidas por edad, sexo, ocupación, causa y orden de demanda como sigue:

**Tabla # 1 PROBLEMÁTICAS ATENDIDAS DISTRIBUIDAS POR SEXO, EDAD Y OCUPACIÓN.**

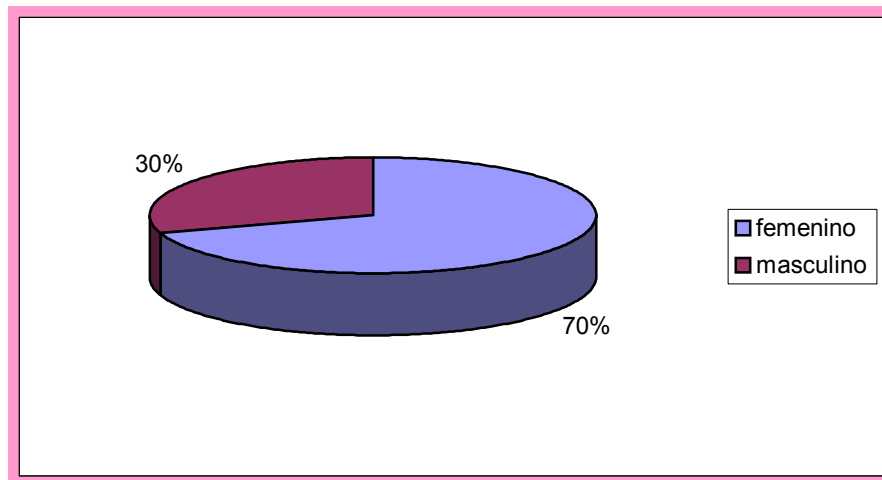
<b>EDAD</b>	<b>SEXO</b>	<b>OCUPACIÓN</b>	<b>CAUSA</b>
17	Femenino	Alumno	Problemas familiares
18	Femenino	Alumno	Problemas con maestros
19	Femenino	Alumno	Problemas con maestros
19	Masculino	Alumno	Problemas con maestros
19	Femenino	Alumno	Problemas con maestros
20	Masculino	Alumno	Problemas de pareja
20	Femenino	Alumno	Problemas de conducta
20	Femenino	Alumno	Problemas de pareja
20	Masculino	Alumno	Problemas con maestros
22	Masculino	Alumno	Problemas con maestros
22	Femenino	Alumno	Baja autoestima
23	Masculino	Alumno	Problemas con maestros
25	Femenino	Alumno	Problemas de pareja
28	Masculino	Alumno	Agresividad
35	Femenino	Profesor	Violencia intra familiar
36	Femenino	Administrativo	Problemas con sus hijos
37	Femenino	Administrativo	Problemas con sus hijos
41	Femenino	Administrativo	Problemas con sus hijos
41	Femenino	Administrativo	Depresión
56	Femenino	Administrativo	Depresión

Las siguientes gráficas muestran edad, sexo, ocupación y problemática registrados en atención psicológica.



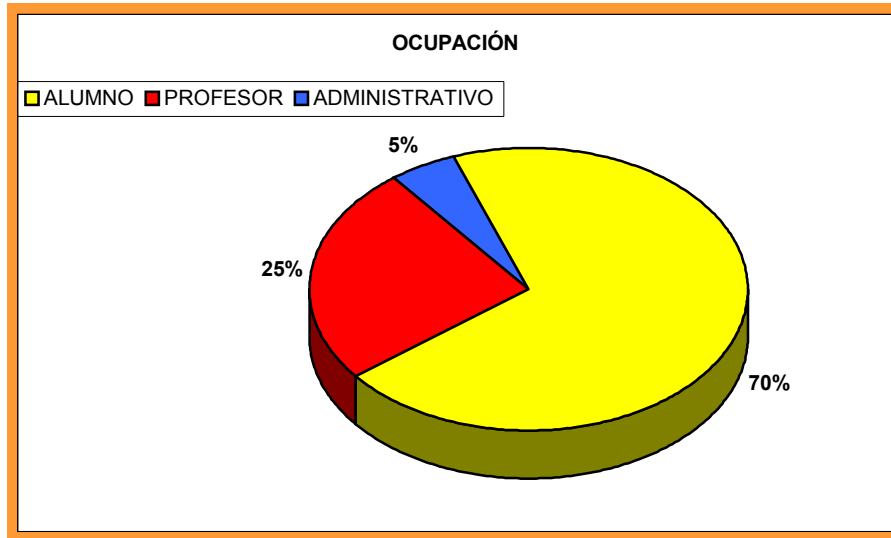
**GRÁFICA N.1 EDAD**

La presente gráfica muestra el número de participantes por edad que se registraron en el servicio de atención psicológica.



**GRÁFICA N. 2 PORCENTAJE DE ASISTENCIA POR SEXO**

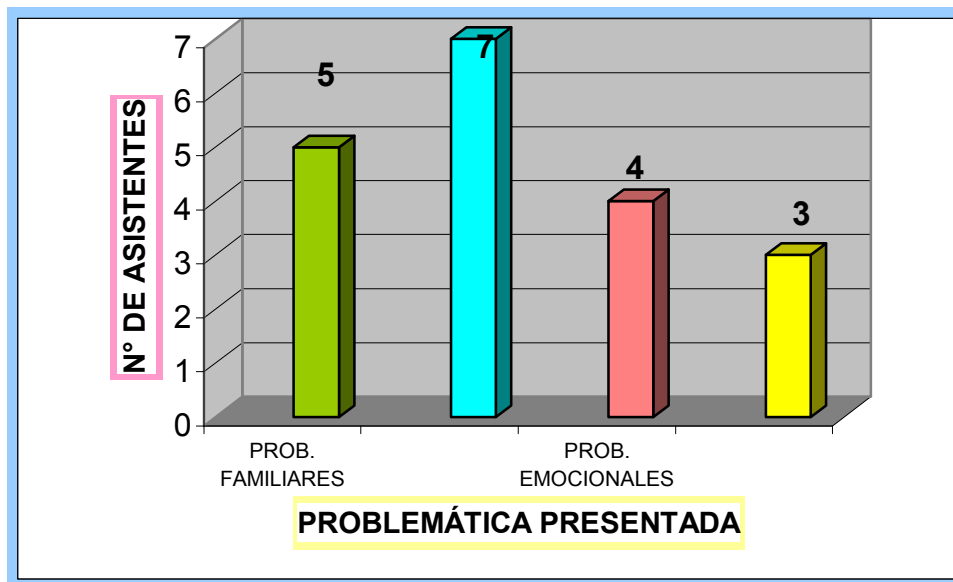
En la gráfica anterior se observa que la asistencia del género femenino al servicio de atención psicológica es mayor, con una diferencia de un 40% al género masculino.



**GRÁFICA N. 3 PORCENTAJE DE ASISTENCIA POR OCUPACIÓN**

La presente gráfica señala el porcentaje de asistencia al servicio de atención psicológica, donde se percibe que la mayor parte de la población que asistió fueron alumnos con un porcentaje de 70%, el 25% fueron profesores y el 5% personal administrativo.

La siguiente tabla representa las causas por las que asistían a atención psicológica.



**GRÁFICA N. 4 PROBLEMÁTICAS ATENDIDAS**

Por lo que se puede ver en estas gráficas asiste un número mayor de mujeres a recibir orientación Psicológica que hombres, y es mayor la incidencia en estudiantes que en Profesores o Personal administrativo, las causas principales de atención a los alumnos referidos por los profesores son por problemas con maestros, así como por conducta y en porcentajes diversos por problemas con la pareja, problemas con los hijos, depresión, autoestima y violencia intra familiar.

## **INVESTIGACIÓN**

Al iniciar el servicio social, a solicitud de la institución se recurrió a la revisión bibliográfica sobre Inteligencia emocional, esto con la finalidad de preparar los talleres, además de tratar los temas y posibles soluciones o propuestas para determinados casos, por lo que se cumple con esta actividad de investigación.

En cuanto a **DOCENCIA**, el número de participantes que asistió a la primera parte del taller, llevado a cabo del 7 al 18 de Marzo fue de 53 de los cuales 20 participantes fueron los que asistían a atención psicológica canalizados por los profesores y asistían al taller para complementar la atención psicológica además de reforzar y conocer ciertas actitudes positivas que presentaban, los otros 33 participantes fueron alumnos, profesores y administrativos que asistían por cuenta propia cuando se hacía la convocatoria para el taller, la segunda parte del taller (continuación), llevado a cabo del 18 al 22 de Abril, asistieron 65 participantes, la población aumentó, pues además de asistir los participantes anteriores, hubo un aumento de 12 personas; no se obtuvieron resultados del pre- test aplicado, pues para la tercera parte del taller donde se aplicaría el pos- test terminó mi servicio en la ESEF, aunque no se cuenta con mediciones cuantitativas, como parte de los resultados de forma cualitativa puedo reportar que la aplicación de talleres y la atención psicológica tuvieron una influencia considerable en los alumnos, pues aunque no evalúe al finalizar el taller, durante la primera parte del taller, los alumnos que asistían a atención psicológica y para los que era un requisito asistir al taller, durante la primera sesión se portaron algunos apáticos, algunos se mostraron interesados, posteriormente durante las dinámicas, algunos las hacían con desgano, otros sí las hacían, pero la sorpresa llegó a la segunda sesión, pues

se les dejaban tareas a realizar en casa, por lo que en la segunda sesión, algunos apáticos se mostraron más participativos, así transcurrió durante las siguientes sesiones, al finalizar esta primera parte algunos me agradecían y comentaban “haga otro taller de estos”, “nos gusto mucho”, “muchas gracias me ha ayudado mucho”, además los profesores que canalizaron a sus alumnos a atención psicológica y al taller, reportaban al término de la primera parte del taller que el comportamiento y actitudes de los alumnos en sus prácticas era distinto y que incluso la relación Profesor- alumno había mejorado y en algunos casos los alumnos agradecían al profesor por haberlos ayudado a asistir a los talleres y a atención psicológica; Por otro lado, el marco teórico que se maneja dentro del programa de servicio fue de gran utilidad para ayudar al reforzamiento de algunas conductas y actitudes con las que acudían los alumnos, que en este caso fueron la parte medular y más importante del taller; en las etapas en las que se desarrollaron los talleres era claro con los comentarios de los alumnos que esto les ayudaba porque les permitía comunicar y expresar sus sentimientos y emociones de forma distinta y que desde luego era una herramienta útil para el conocimiento de ellos mismos y en consecuencia de las personas que les rodean y que aunque ellos creían conocerse de forma óptima se dieron cuenta de todas las cosas que comunicaban con su postura o su expresión y que inconscientemente estaban diciendo más que lo que ellos querían expresar y que por eso les resultaba difícil a veces relacionarse de forma adecuada ya que constantemente ellos terminaban confundidos o heridos igualmente por no saber comunicar lo que querían con “todos sus sentidos”.

En la segunda parte del taller era evidente el avance referido por los alumnos y profesores de la ESEF en el que comentaban que incluso el no identificar de cierta forma sus emociones o no reconocerlas era en parte porque les daba pena o creían que se burlarían de ellos si expresaban enojo o alegría, muchas veces por eso tendían al aislamiento o a la agresión o comunicaban o decían cosas que lastimaban a las personas importantes para ellos; entre algunos de sus comentarios estaban: “puede uno muy bien controlarse cuando está solo pues no hay interacción”; “antes si me enojaba gritaba, pateaba y hacía todo para que me vieran, ahora sigo igual, pero ya no lo hago frente a nadie, mejor le pego a la pared o yo me pego, pero ya procuro no agredir a nadie” o “hacerse el fuerte” o “agrio frente a las demás personas para de alguna manera no sentirse expuestos.”

En la segunda parte del taller se les dieron algunas técnicas de comunicación interpersonal, que aunque no es claramente visible el avance a corto plazo si se continúa con ese tipo de técnicas o ejercicios como esos la comunicación sería más efectiva para lo que pretenden, muchos alumnos no sabían cuanto, cómo y que transmitían al tener cierta postura o expresión, en los espejos que fueron utilizados en el taller, ellos pudieron darse cuenta de que ellos se percibían de otra forma o que realmente no se veían como se sentían, pues a veces es difícil expresarse, pues si la expresión no es algo que halla sido desarrollado desde la infancia, como esto ya representa un hábito ellos consideraban que así eran y que pocas veces podrían cambiar, porque incluso en algunas materias de expresión corporal que llevan en la carrera de Educación Física comentaban que para ellos era más difícil hacer un buen papel al contrario de algunos de sus compañeros los que “tienen más éxito” en algunas materias como estas de expresión corporal o desarrollo y técnica corporal; En muchos otros casos decían que “se sentían ridículos” al tratarse de materias como las anteriores o que simplemente “sentían rechazo” y un “enojo que les nacía desde la boca del estómago” lo que les producía tener problemas con sus profesores; en otras etapas cuando tienen que presentarse a practicar en sus escuelas dicen que trabajan muy bien si nadie les hace observaciones, pero que si se las dicen comienzan con ciertas reacciones hostiles hacía esa persona y hacia las personas que se le presente en ese momento.

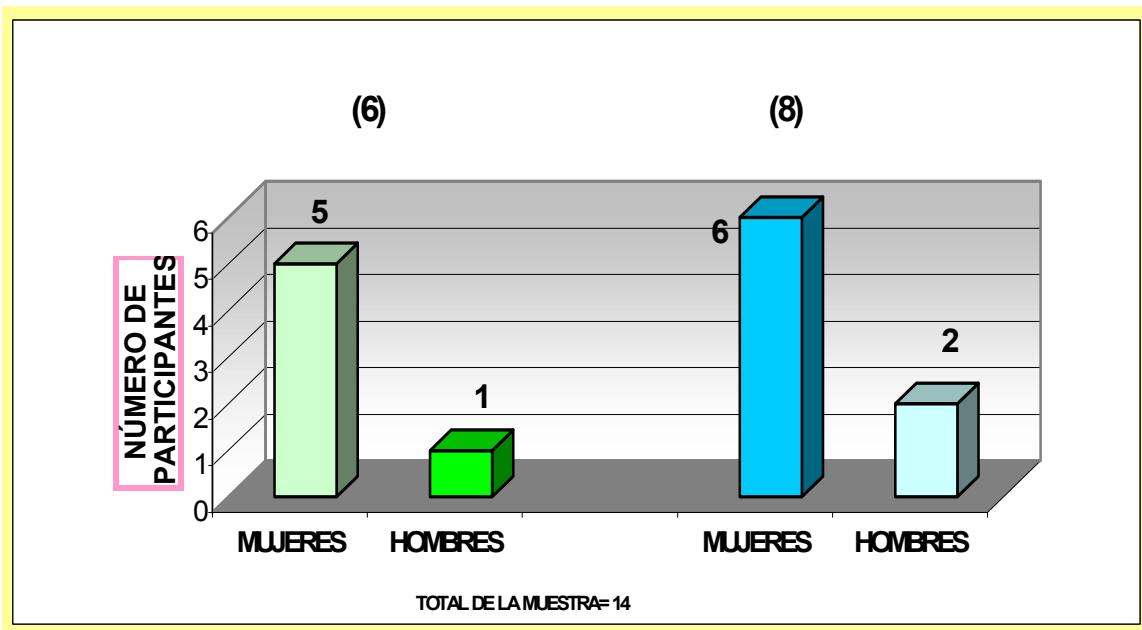
A la luz de los resultados expuestos, puede concluirse que un taller de IE que conlleve una modificación conductual a corto plazo tendrá efectos significativos, cualitativamente hablando. No obstante hay que tener en cuenta las limitaciones de este taller, por una parte el tiempo y por otro el ingreso de nuevos participantes en cada parte del taller. Por un lado, y según los comentarios del grupo que ha asistido a la primera y segunda parte del taller ha manifestado cambios significativos, con respecto al grupo de participantes que solo asistieron a la segunda parte del taller, que mencionan que los cambios han sido muy lentos. Por otro lado si bien estos resultados satisfacen parcialmente el objetivo del taller que era el desarrollo de habilidades emocionales y de comunicación, considero que hubiese sido importante registrar las modificaciones en las puntuaciones del pre-test del alumnado, lo cierto es que los cambios han sido significativos, como se esperaba observar, sobre todo en la segunda parte del taller. Con respecto al propósito del taller, se concluye que para provocar una modificación conductual

significativa a corto plazo en las conductas agresivas, hostiles o depresivas de los alumnos es necesario dedicarle más tiempo.

Es preciso que el trabajo conductual y actitudinal se lleve a cabo coordinadamente con otros profesionales y ámbitos sociales ya que como puede apreciarse en los resultados cualitativos existe la tendencia a disminuir las conductas hostiles tras la asistencia a las dos partes del taller.

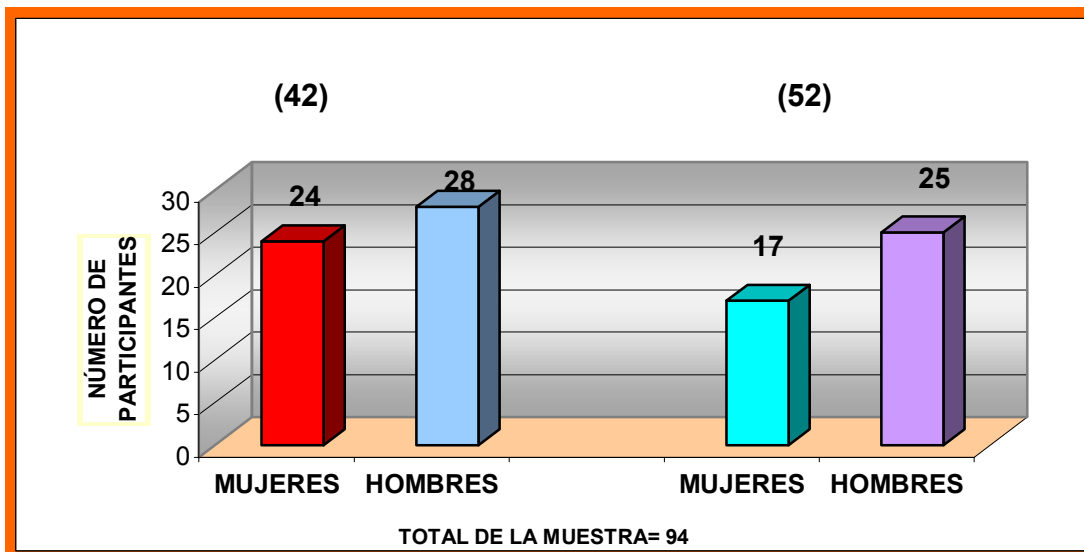
En cuanto a los resultados cuantitativos obtenidos en docencia son los siguientes:

Las siguientes gráficas muestran el número de participantes por ocupación y sexo que asistieron a la primera y segunda parte del taller.



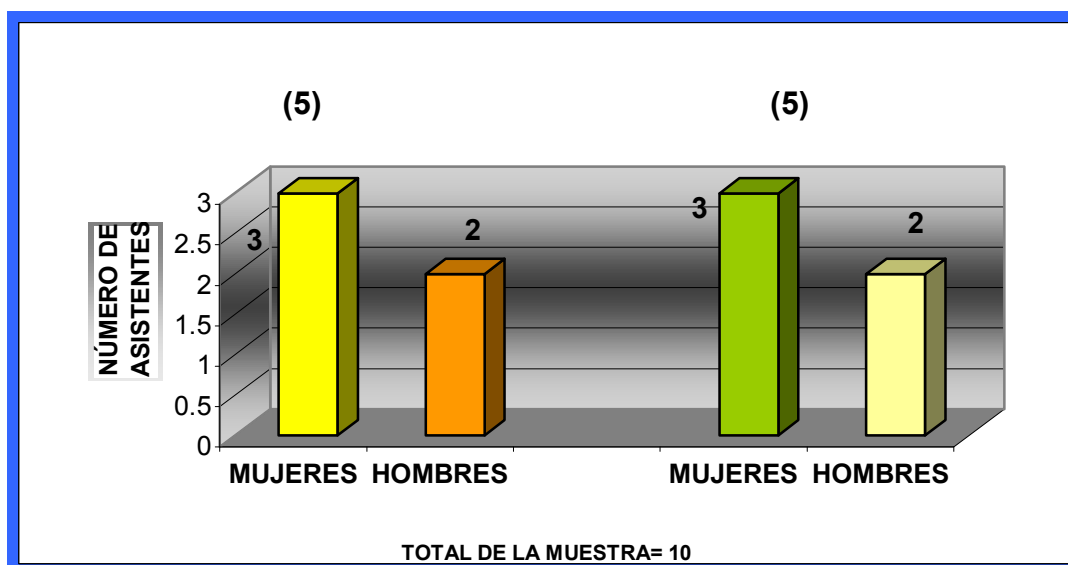
**GRÁFICA N. 5 ASISTENCIA DE PROFESORES POR SEXO A LA PRIMERA Y SEGUNDA PARTE DEL TALLER**

Estas gráficas nos muestran que tanto en profesores y personal administrativo, la asistencia es mayor en las mujeres que en los hombres en la primera parte del taller, además de aumentar el número de profesores y mantenerse el de administrativos, opuesto a los alumnos, donde la asistencia es mayor en hombres que en mujeres.



**GRÁFICA N. 6 ASISTENCIA DE ALUMNOS POR SEXO A LA PRIMERA Y SEGUNDA PARTE DEL TALLER**

Lo que se pudo observar en las gráficas anteriores fue que en la segunda parte del taller aumentó el número de participantes lo que implicó que no fueran los mismos, además de asistir un mayor número de mujeres y de asistir más participantes alumnos por cuenta propia que por ser remitidos por los profesores.



**GRÁFICA N. 7 ASISTENCIA DE ADMINISTRATIVOS POR SEXO A LA PRIMERA Y SEGUNDA PARTE DEL TALLER**



## CONCLUSIONES

De acuerdo a mi preparación como profesional, el prestar mi servicio social fue una experiencia ampliamente enriquecedora no solamente por las actividades llevadas a cabo durante este, sino porque me abrió un panorama totalmente nuevo en cuanto al compromiso que tengo con la comunidad. Con el servicio social obtuve innumerables experiencias al poner en práctica los conocimientos adquiridos en la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, y también este se enriqueció porque en esencia te prepara para las relaciones laborales que posteriormente se presentan, puedo concluir que el servicio social permite al Psicólogo tener una visión más amplia de lo que es y significa su profesión, además de que aplica los conocimientos adquiridos durante la carrera y obtiene nuevas herramientas que lo preparan y hacen más competente en el ámbito profesional.

En la realización del servicio social, se tomó en cuenta al ser humano como una unidad Bio- Psico- Social, por lo que fue necesario cubrir estas áreas que se encuentran en interacción continua, se identificaron en esquemas las principales estructuras anatómicas del sistema nerviosos central y periférico destacando su influencia en el comportamiento, además de identificar el papel del aprendizaje en la adquisición, mantenimiento y modificación del comportamiento, así como su incidencia en la percepción, emoción y motivación del alumno, fue importante tomar en cuenta estos temas para poder cumplir con los **objetivos** propuestos.

Con respecto a los **objetivos institucionales de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza**, creo que se cumplió con los objetivos propuestos, ya que pude abordar con eficiencia las tareas y problemáticas que se me presentaron durante el servicio social, pues pude practicar en las distintas áreas de Psicología.

El programa de servicio social apoyó mi formación integral puesto que me brindó nuevas bases y herramientas, además de reforzar las ya existentes para llevar a cabo mi trabajo como psicóloga, así como darme la oportunidad de ayudar a la comunidad y desenvolverme en campos tan importantes de la Psicología; dentro de estos la **Psicología clínica** que se realiza particularmente en hospitales, clínicas o consultorios, tuve la oportunidad de estar en un consultorio atendiendo a los alumnos que eran canalizados por los profesores, mi labor estuvo centrada en realizar la entrevista, acudir como Co-terapeuta con el Psicólogo a cargo, no en

todos los casos, pues en algunas ocasiones tenía que retirarme de la sesión para realizar otras actividades, los pasos que seguía el Psicólogo a cargo eran evaluar el problema y una vez que había cierta comprensión del “problema”, se iniciaba un programa de “tratamiento”, posteriormente a los alumnos que presentaban problemas de comportamiento, conducta o rasgos hostiles, se reforzaba el “tratamiento” con la asistencia a talleres, que en este caso fue el taller de IE; Entre los problemas que se presentaron los más destacados son los de actitudes que ante los profesores no eran adecuados al perfil del profesor de Educación Física y por otro lado, las de profesores que acudían por problemas familiares, entre otros. Puedo decir que, en cuanto a los objetivos de la atención psicológica intenté ayudar a los solicitantes buscando soluciones y alternativas respecto a las problemáticas que presentaban, esto solo lo pude realizar durante el taller y la aplicación de las dinámicas, pues fueron las que se aceptaron para poder reforzar ciertas actitudes que iban presentando los alumnos.

En el ámbito de **Psicología educativa**, evidentemente practiqué en una institución, por lo que mi servicio en esta área consistió en evaluar las capacidades intelectuales y personales de los estudiantes, con base en las diferentes pruebas y baterías utilizadas durante el proceso de admisión (anexo 1) así como la aplicación de diversas técnicas encaminadas a mejorar el proceso educativo, por mencionar algunas técnicas de estudio mapas mentales, neuronales, conceptuales, administración de tiempo, estas expuestas en el periódico mural; incluyendo la orientación profesional, la investigación, preparación y aplicación del taller de Inteligencia emocional como una estrategia de Educación para el desarrollo de habilidades emocionales y de comunicación.

Por otra parte en el área de **Psicología social** mi práctica esta inevitablemente ligada al estudio del comportamiento de las personas en su interacción con otras, tomando en cuenta los factores de desarrollo contenidas en las teorías del desarrollo, es decir, al presentar el taller, uno de los objetivos fue que el alumno de la ESEF al conocer y practicar los postulados de la IE, así como de las habilidades emocionales y de comunicación mejorase en su práctica educativa y labor docente, de esta forma al presentar el taller no solo se pensó en el actual alumno de la ESEF, sino en su interacción con sus profesores, con sus alumnos y por supuesto que esto sirviera como mejora para sus relaciones interpersonales,

tomando en cuenta los factores de socialización y su influencia en la conducta individual.

En cuanto al área de **Psicología Organizacional**, puedo decir que participé con la aplicación del proceso de admisión a la licenciatura de Educación Física, ya que se trabajó en una base de datos que incluía e instrumentos de evaluación como el MINNESOTA- 2, Thurstone, (ver anexo 1), con la medición de intereses y aptitudes en los posibles estudiantes de la licenciatura, así como la ayuda en la selección de estos.

Y evidentemente en el área de **Psicología experimental**, pues se hizo una revisión bibliográfica desde un enfoque propio de la metodología general y experimental (por el empleo de programas), de los procesos psicológicos básicos como la sensación y la percepción, la motivación, la emoción y el aprendizaje implícitos en la investigación y aplicación del taller de Inteligencia Emocional y que se encuentran descritos en el marco teórico y en los anexos 1 y 3 de este informe.

El uso del marco teórico que se manejó dentro del programa de servicio social fue de gran utilidad para comprender y tratar algunas de las problemáticas que se presentaron en la atención psicológica dada a los alumnos de la ESEF.

En cuanto a los **objetivos a nivel estudiantil** las habilidades que fui capaz de desarrollar durante la licenciatura en Psicología se complementaron con el servicio social, que como ya he mencionado tuvieron su aplicación en la atención psicológica, docencia e investigación, pues la forma de proceder en cada uno de estos rubros está matizada por la formación como profesional y fundamentada por la bibliografía revisada durante la licenciatura y el servicio social.

Así, respecto a los **objetivos institucionales de la ESEF**, se cubrieron, ya que los conocimientos adquiridos durante la carrera tuvieron la aplicación directa al plantear propuestas de actualización y superación personal así como profesional de los futuros docentes de Educación Física, permitiendo que el servicio fuera de calidad.

Al diseñar un taller de IE en atención a las necesidades de la comunidad estudiantil de la ESEF, se procuró cubrir aspectos de los docentes de Educación

Física, contribuyendo como profesional a la solución y adquisición de habilidades no solo de un problema institucional, sino también de una comunidad.

Dentro de la revisión bibliográfica de IE es evidente que a medida que avanza la teoría de la IE, se descubren más aplicaciones y áreas en las que es altamente eficiente la aplicación de sus postulados, estrategias y herramientas. En contraste con las restricciones que tiene el concepto de coeficiente intelectual con respecto a su aplicación en diversos contextos sociales, el coeficiente emocional tiene validez para su aplicación en cualquier entorno cultural.

La atención a las emociones debe ser prioritaria para el mejoramiento de los procesos de enseñanza- aprendizaje, así como lo es para la salud física y mental.

En este caso el taller fue aplicado en el ámbito educativo, de manera análoga a lo realizado por López (2004) quien en el campo de la educación, la IE rescata el papel de las emociones y los sentimientos en el aprendizaje y da herramientas y estrategias para desarrollar la sensibilidad y el carácter en los alumnos, generando múltiples posibilidades para trabajar con las emociones de manera constructiva, creativa y positiva.

La falta de control emocional trasciende a la situación educativa que nos lleva a caer en la ansiedad donde bien esta puede ser una puerta de entrada hacia las enfermedades. Es indudable que el estado emocional influye en nuestra salud física y en el propio comportamiento.

Respecto a esto Peter Salovey (2001) considera que la regulación o manejo de las emociones pueden aportar los beneficios en el bienestar. Así, niveles apropiados de expresión emocional pueden ayudarlos evitar consecuencias negativas, por ejemplo las debidas a la ira o la supresión emocional. Aprender a manejar el resentimiento o la ansiedad parece la llave para evitar patologías debidas a situaciones frustrantes.

Afirma los beneficios de la salud emocional, haciendo énfasis en la interconexión entre el cerebro, el sistema inmunitario y las emociones, asociadas con el bienestar. Ayudar a las personas a manejar los sentimientos perturbadores como la ira, la depresión, el pesimismo y la soledad es una forma de prevenir la enfermedad; además muestra la importancia de atender las necesidades

psicológicas de las personas que tienen algún trastorno de la salud tanto física como mental y habla de orientar a aquellas encargadas de la salud a tener empatía, sensibilidad, sentido del humor y optimismo como aspectos esenciales al aproximarse a la salud o a la enfermedad.

Salovey y sus colaboradores. (1997) realizaron una investigación en la que preguntaron a los sujetos sobre el control de sus impulsos (emociones) y encontraron que:

Aquellos individuos que reportaron que se les dificultaba regular sus emociones fueron más veces al médico que aquellos que reportaron tener poca dificultad en controlar sus emociones negativas. Por lo tanto él aprender a controlar las emociones y principalmente las de tipo negativo pueden influir en la salud.

Se debe tomar en cuenta que nuestras emociones no pueden quedar atrapadas como un nudo en la garganta, es importante aprender a dejarlas *fluir* en el momento adecuado, durante el tiempo adecuado y en la situación adecuada.

Es importante una actitud mental y emocional positiva, pues las emociones nos *humanizan*; por lo que poder controlar los excesos y disfrutarlas plenamente en su momento es en lo que trabaja la IE, por lo que considero que la aplicación de este taller fue trascendente no solo para mí sino para los participantes.

Respecto a los **objetivos a nivel del programa de servicio social**, se diseñaron, aplicaron y evaluaron programas, procedimientos y técnicas que propiciaron la salud mental del alumno en la ESEF; así como también actividades preventivas dirigidas a los estudiantes, ofreciendo con esto un servicio psicológico integral, pero sobre todo, se fomentaron mecanismos de información, participación y ayuda de la comunidad de la ESEF, respecto a la IE.

De acuerdo al **Propósito del taller**, que estuvo dirigido a que el alumnado adquiriera el conocimiento de lo que es Inteligencia Emocional, y al desarrollo de algunas habilidades emocionales y de comunicación, es importante destacar que el tiempo empleado no fue suficiente, pero el avance en la segunda parte del taller fue notorio, más con los participantes que estuvieron durante la primera parte del taller y que asistían a atención psicológica.

De los comentarios que hacían los participantes durante los talleres, se derivaron propuestas para la organización de talleres como la comunicación y la autoestima, así como el autoconcepto y las relaciones interpersonales, al finalizar se les dio las gracias a los participantes invitándolos a que las técnicas y lo que pudieran haber aprendido que fuera significativo para que ellos lo aplicaran en su práctica docente, ya que es importante contar con profesores con los que se puedan aprender de verdad este tipo de técnicas o el desarrollo de habilidades expresivas y de comunicación, porque finalmente la escuela es una institución donde se aprende, además de contar con un hogar propicio para el desarrollo de las emociones y habilidades de comunicación, sería muy bueno que como profesores de Educación Física metidos en el ámbito expresivo y de movimiento pudieran desarrollar este tipo de habilidades con sus alumnos y desde luego con su familia, ya que desde mi punto de vista el asistir a este tipo de Talleres no puede tener mejor conclusión que mejora y adquisición de habilidades, en los cuales el retroceso quede fuera, porque finalmente esto es lo que realmente nos ayuda a complementar nuestra formación como personas, padres, madres, pero sobre todo como futuros docentes que tienen una gran responsabilidad que son los niños y el desarrollo de una sociedad que pueda expresar, decir y decidir lo que en verdad quiere, contribuyendo al desarrollo de personas más sanas, al desarrollo físico, psicológico y emocional, aunque esto represente años en el proceso para el desarrollo de una sociedad en verdad justa, equitativa, en donde las injusticias y la violencia no sean el tema principal del día, necesitamos educar con inteligencia emocional para poder comunicarnos realmente de todas las formas que sea posible y de una manera eficiente.

Este tipo de taller fue una herramienta no sólo para los alumnos, sino también para los profesores. Mediante el reconocimiento y desarrollo de sus emociones por medio de dinámicas, el alumno adquirió las herramientas necesarias para poder manejar sus estados emocionales y formas de comunicarse que a menudo afectan su aprovechamiento escolar y práctica docente.

Es evidente la trascendencia de un buen rendimiento y desempeño en todos los ámbitos que conforman a un individuo, la Psicología está implícita en todo momento, presente en cada detalle de la persona, en cada sociedad, en cualquier lugar todo tiene un fondo y una forma y es nuestro deber como Psicólogos el hacer patente nuestra presencia de una forma que sea positiva y que beneficie no

solo a unos cuantos, sino en realidad todos puedan beneficiarse de la enormidad de aspectos que abarca la Psicología, pero sobre todo la base de esto era el querer ayudar a la gente, el comprender a la gente, saber que pasaba ahí dentro, que lo rodeaba, que lo hacía comportarse de esa forma y no solo me encontré con todo eso sino con una infinidad de conocimientos aún no concluidos que cada día me apasionan más y que además de satisfacer esa necesidad de “saber” la hicieron crecer de forma que concluyo que no hubo mejor decisión que estudiar Psicología, determinada por toda la serie de factores que me llevaron a encontrarla y que desde luego antes de poder comprender a alguien más o querer ayudarlo o conocerlo, entendí que la mejor forma era comprenderme y conocerme mejor en cada uno de mis actos y cuestiones personales, para después poder comprender a las personas o ayudarlas.

Ahora sabemos que la Inteligencia Emocional es necesaria para desarrollar y mejorar sus relaciones familiares, sociales, laborales y académicas y de esta manera mejorar su calidad de vida. Por lo anterior, es importante que las evaluaciones para ingresar a las universidades e Instituciones laborales, no solamente valoren conocimientos (memoria); si no también habilidades tales como: Autocontrol Emocional; Empatía, Lenguaje Emocional y estilos de afrontamiento mas adaptativos, entre otros.

Respecto a los **objetivos a nivel del pasante**, pude aplicar los conocimientos adquiridos durante la carrera de psicología, lo que me llevó en determinados momentos a describir, explicar y predecir la conducta, utilizando el conocimiento obtenido por medio del estudio fomentando el bienestar humano, esto fue posible por medio de la investigación.

Desarrollé nuevas habilidades con base a los conocimientos ya adquiridos durante la licenciatura.

La adquisición y desarrollo de habilidades en el manejo de grupo es una tarea más fácil cuando se ha tenido la experiencia, con docentes, abriendo las puertas para futuros proyectos dentro de la docencia, ampliando y profundizando los conocimientos en el trabajo dentro de las instituciones educativas, lo cual se pudo observar en los sujetos que participaron en el taller de IE.

Es pertinente comentar a nivel de **sugerencia**, la importancia de continuar con este proyecto de IE que se inició, ya que su impacto en la comunidad de la ESEF fue determinante para su integridad emocional y conductual.

Sugiero que los talleres no se den en fechas tan espaciadas, ya que esto provoca el desinterés y la pérdida de secuencia, tanto de la información del taller como de las dinámicas.

Además de sugerir que en materias como Prácticas de Evaluación Integral y de Sesión bibliográfica, se revisen instrumentos de evaluación como el MINNESOTA-2, entre otros, ya que al realizar actividades como el proceso de admisión en la ESEF, donde fue necesario aplicar estas pruebas, de alguna forma me hizo falta conocerlas a fondo, ya que durante la licenciatura en Psicología no las revisé y estas son herramientas que como profesionales debemos conocer y que nos brindan una gama más amplia de desarrollo profesional.

Por otro lado, **propongo** que en la licenciatura de Psicología se activen este tipo de talleres sobre IE en los cursos propedéuticos para estudiantes de nuevo ingreso, así como en períodos ínter semestrales y de intercambio institucional.

Se **propone** difundir este tipo de talleres por parte de los responsables del servicio social de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza y de la ESEF, así como de las demás estancias implícitas.

Además considero que el taller no solo contribuyó a la mejora en la calidad de vida de los alumnos de la ESEF, por lo que propongo que este taller no solo se imparta a los alumnos que requieran cierta atención psicológica, sino además que sea un requisito para todos los alumnos de la ESEF que cursan la materia de Observación y Práctica docente, pues todos son futuros profesores y es necesario que conozcan este tipo de talleres para poder desempeñarse integralmente, y profesionalmente.

Por último espero haber contribuido de alguna forma con la comunidad estudiantil en la adquisición de habilidades emocionales y de comunicación, pues el haber investigado e impartido este taller influyó no solo en mi forma de analizar las cosas sino también en mi comportamiento, pues muchos aspectos de mi persona se vieron influenciados por la IE.



## BIBLIOGRAFÍA

- André, C., Lelord, F. (2002) **La fuerza de las emociones** Barcelona. Kairós.
- Antunes, C. (2000). **El desarrollo de la personalidad y la inteligencia emocional.** En diálogos que ayudan a crecer. (Sánchez, J. Trads). España: Gedisa.
- Antunes, C. (2001) **Las Inteligencia Múltiples** México. Alfaomega
- Bahena, P., G., (2004) **Cómo desarrollar la inteligencia emocional infantil: guía para padres y maestros** México. Trillas
- Baker, N. A. (2000) **Manual práctico de psicología.** México: Pax México.
- Bar-On, R. (1997). **Inventario de Coeficiente Emocional (EQ-i)**: Un test de Inteligencia Emocional. Toronto: Multi-Health Systems
- Beck, A.T.(1993) **Con el amor no basta.** México: Paidós.
- Berlyne, D. **Effects of stimulus complexity and incongruity on duration of EEG desynchronization** North- Holland. Neurofisiología
- Binet, A. et Simon, T. (1905) **Méthodes nouvelles pour le diagnostique du niveau intellectuel des anormaux L'année psychologique.** 236- 245.
- Bucay, J. (2000) **Recuentos para Demián.** México. Océano.
- Cameras, G., Galindo, & Pérez- Rincón, H. (1994). La neuropsicología y el procesamiento de la información emocional por medio de la expresión facial. **Salud mental,** México, 17 (2) 61-66.
- Caruso, D., y Wolfe, C. J. (2001) **Emotional Intelligence in the workplace.** En J. Ciarrochi, J. Forgas, y J. D. Mayer (eds.), *Múltiple intelligences and leadership.* Mahwah, NJ. Erlbaum.
- Ciarrochi, J, Forgas, J. P. Y Mayer, J. D. (2001) **Emotional Intelligence in every life** Nueva York. Psychology Press.

Cohen, J. (2003) **Inteligencia emocional en el aula** México. Editorial PAX MÉXICO

Cruz R, J; (1998) **Química del pensamiento** México. Colección nueva ciencia.

Dantzer, R. (1989) **Las emociones.** España. Paidós

Davis, M., Robbins, E., McKay (1985) **Técnicas de autocontrol emocional.** España. Martínez Roca.

Decker, B. (1992) **El arte de la comunicación.** México. Grupo editorial iberoamericana.

Della- Piana. G. (1990) **Cómo comunicarnos con niños.** México Limusa

Diamondstone, J. M: (1991) **Talleres para padres y maestros.** México: Trillas.

Díaz F., Barriga A.,(2003) **Estrategias docentes para un aprendizaje significativo** México. Mc Graw Hill

Ekman, P. (1984). **Expressions and the nature of emotion.** En K.S. Scherer & P. Ekman (Eds.). Approaches to emotion . NJ. Hillsdale

Erlbaum.Ekman, P., & Friesen, W. V. (1978). **Facial action coding system.** Palo Alto, CA:Consulting Psychologist Press.

Ekman, P., Levenson, R. W., & Friesen, W. V. (1990). **Autonomic nervous system activity distinguishes between emotions.** Science, 221, 1208-1210.

Elias, M. J., Tobias, S. E. y Friedlander, B. S. (1999) **Educación con inteligencia emocional.** Barcelona. Plaza Janés.

Elias, M. J., Hunter, L., y Cress, J., S: (2001) **Emotional Intelligence and education.** En J. Ciarrochi, J. Forgas, y J. D. Mayer (eds.), Emotional Intelligence in every life. Nueva York . Psychology Press.

Evans, D. (2001) **Emoción, la ciencia del sentimiento** México. Taurus

Eysenck H. J. (1977) **La confrontación sobre la inteligencia ¿Herencia – ambiente?** España. Pirámide.

Feldman, R. S. (2005) **Psicología con aplicaciones a los países de habla hispana** México. Mc Graw Hill

Fernández-Berrocal, P., Alcaide, R., Domínguez, E., Fernández-McNally, C., Ramos, N. S., y Ravira, M. (1998). **Adaptación al castellano de la escala rasgo de metaconocimiento sobre estados emocionales de Salovey et al.: datos preliminares.** Málaga. Libro de Actas del V Congreso de Evaluación Psicológica.

Fernández-Berrocal, P., Ramos, N., y Orozco, F. (1999). **Inteligencia emocional y estado depresivo durante el embarazo** Toko. -Ginecología Práctica.

Fernández-Berrocal, P., Ramos, N., y Extremera, N. (2001). **Inteligencia emocional, supresión crónica de pensamientos y ajuste psicológico.** Boletín de Psicología

Fernández-Berrocal, P., Ramos, N., (2002) **Corazones inteligentes.** Barcelona. Kairós

Fernández, I, Carrera, P., Sánchez, (2000). Diferencias entre culturas en las reacciones emocionales verbales. España. Paidós.

García, P. & Gasca, M. **Taller p/ Adolescentes: Educando con inteligencia emocional.** Reporte de servicio de Psicología. Facultad de Estudios superiores Zaragoza. UNAM: México.

Gardner, H. (1995). Las inteligencias personales. En cognición y desarrollo humano. La teoría en la práctica(286- 306). España: Paidós.

Gardner, H. (1997). Una versión madurada. **Estructuras de la mente. La teoría de las inteligencias múltiples(31- 50).** Bogotá, Colombia: Fondo de Cultura Económica.

Geldard, Frank. A. (1968) **Fundamentos de psicología.** México. Trillas.

Goleman, D. (1995) **La inteligencia emocional**. Mateo, E (Trads). México: Javier Vergara Editor

Goleman, D. (1998). **Trabajando con inteligencia emocional**. New York: Bantam

Gonzalez, J. J., Monroy, A. Silverstein, F. K. (1999) **Dinámica de grupos**. México: Pax. México.

Güell, B. M., & Muñoz, R. J., (2000) **Desconócese a ti mismo. Programa de alfabetización emocional**. DEl barrio E. L., (Trads. Barcelona.) España: Paidós

Izard, C. E. (1977). **Human emotions**. Nueva York. Plenum

Krivenko, M. (1990). **Psicología**. URSS. Planeta.

Kluckhohn, Clyde. Murray, Henry, A (1977). **La personalidad. en la naturaleza, la sociedad y la cultura**. México. Grijalbo

López, B. M., González, M. (2004) **Inteligencia Emocional** Colombia. Dimas ediciones.

**Manual de estilo de publicaciones de la American Psychological Association**

Adaptada para el español por Editorial El Manual Moderno. (1998) Chávez, M. M., Padilla, S. G., Inzunza, M., Alcayón S. A. de C. V. (Trads). México: El Manual Moderno

Martina, R. (2002) **Libertad emocional** México. Grijalbo.

Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). **¿Qué es la Inteligencia Emocional?** En P. Salovey y D. Sluyter (Eds). Desarrollo emocional e Inteligencia: Aplicaciones para Educadores Nueva York: Basic Books.

Mayer, J., Caruso, D. y Salovey, P. (1999). **Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence**. Nueva York. Basic Books.

Mayer, J., Caruso, D. y Salovey, P. (2000<sup>a</sup>) **Models of emotional intelligence**. En R. J. Sternberg (eds.) Handbook of intelligence. Nueva York. CUP

McKinney, J, Fitzgerald, H. & Strommen, E. (2000). **Psicología del desarrollo**. Rivera, P. (Trads.) México: Manual Moderno.

Mestre, N., Palmero, C., (2005) **Procesos Psicológicos básicos** México. Mc Graw Hill.

Michelson, L. (1983) **Las habilidades sociales en la infancia** Barcelona. Martínez Roca

Molero, C; & Saíz, E. (1998). Revisión histórica del concepto de inteligencia: una aproximación a la inteligencia emocional. **Revista latinoamericana de psicología, españa 30 (1)**, 11-30.

Monjas, M. (1999). **Programa de enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS). Para niños/as y adolescentes. Madrid: ciencias de la educación Preescolar y Especial.**

Norback, C., Strominger, N. & Demarest, R. (1994). El sistema reticular y el sistema límbico. (Sandoval A. Trads). **El sistema nervioso, introducción y repaso** (4ª ed. Pp.337-347). México: Interamericana McGraw- Hill.

Oriza, J. A. (2000) **La inteligencia emocional en el matrimonio.** México: Etoile.

Osipow, Samuel, H. (1981)**Teorías sobre la elección de carreras.** México. Trillas

Petrides, K., V., y Furham, A: (2000). **On the dimensional structure of emocional intelligence. Personality and Individual Differences.** Philadelphia. Psychology Press

Plutchik, R. (1977). ***Las emociones.*** México: Diana

Plutchik, R. (1980). **A general psychoevolutionary theory of emotion.** En R. Plutchick y H. Kellerman (Eds.), *Emoton: Theory, research, and experience* (Vol. 1). New York: Academic Press.

Plutchik R., (2001) **Psicología Y Biología de la emoción** Torino.

Roca, V, E. (2004) **Habilidades sociales** Valencia. ACDE

Rodríguez, E., M., (1992) **Asertividad para negociar** México. Mc Graw Hill

Rojas, E., (1999) **El amor inteligente: corazón y cabeza** Barcelona. Temas de hoy

Salovey, P. (2001): **Inteligencia emocional aplicada: regulando las emociones para ponerse saludable, fuerte, y sabio. Inteligencia emocional y relaciones interpersonales.** En J. Ciarrochi, J. P. Forgas, y J. D. Mayer (Eds.) Emotional Intelligence and Everyday Life. Nueva York: Psicología

Salovey, P., Bedell, B., Detweiler, J. B., y Mayer, J. D. (1999). **Cubriéndote inteligentemente: Inteligencia emocional un proceso de defensa** Nueva York: Oxford University

Salovey, P., Bedell, B., Detweiler, J.B., y Mayer, J. D. (2000). **Las direcciones actuales en la investigación de inteligencia emocional** En M. Lewis y J. M. Haviland-Jones (Eds.), Handbook of Emotions (2nd ed.). Nueva York: Guilford Press.

Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., y Palfai, T. P. (1995) **La atención emocional, claridad, y reparación: Explorando y usando el humor como rasgo de inteligencia emocional** En J. W. Pennebaker (Ed.), Emotion, Disclosure, & Health. Washington: American Psychological Association.

Salovey, P., Woolery, A., y Mayer, J. D. (2001) **Inteligencia emocional: La conceptualización y medida** En G.J.O. Fletcher & M. S. Clark (Eds). Blackwell Handbook of Social Psychology: Interpersonal Processes. Malden. Blackwell Publishers

Satir, V. (1991) **Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar.** México. Pax: México.

Scheele, P. **El Talento Natural**, editorial Urano, Barcelona, 2000.

Schaie, K. W. (1993). **Ageist language in psychological research.** *American Psychologist*.

Schwab, J. Balwin, M. Gerber, J. Gomori, M. (1991) **Ejercicios para la comunicación humana, enfoque de Satir.** México: Pax México.

Steiner, C., & Perry, P. (1998). La educación emocional. Buenos aires, Argentina: Javier Vergara Editor.

Spearman, C. (1927) Las habilidades del hombre: a la medida de su naturaleza Nueva York. McMillan

Sternberg, R. (1990) Más allá del cociente intelectual España. Biblioteca de Psicología

Tamayo, M. Y Tamayo (1998) El proceso de la investigación científica. México. Limusa.

Thompson, R. (1977) Introducción a la psicología fisiológica. México: Harla.

Thurstone, L.; L. (1938) Habilidades mentales primarias Chicago. Universidad de Chicago

Vernon, P. (1982) Inteligencia, herencia y ambiente México. Manual Moderno

Vicente E. C: ((1986) Teoría, evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales Valencia. Promolibro

Whittaker, J. O. (1977) Psicología. México: Interamericana

## **OTRAS FUENTES**

Diccionario de Psicología y Pedagogía (2001) México. Euromexico.

Dictionnaire de Furetiere (1960) Francia.

Oxford English Dictionary (1995)

IDEAS SISTEMA PARA LA DETERMINACIÓN, EXPLORACIÓN Y EVALUACIÓN DE INTERESES Y OCUPACIONES.(1995).Editado por el Instituto de Evaluación en Gran Escala.

FOLLETO DE INSTRUCCIONES DEL INVENTARIO DE RASGOS TEMPERAMENTALES DE THURSTONE. (1997).México. ED. Manual Moderno.

CATÁLOGO 2001 DE PRUEBAS PSICOLÓGICAS, del Manual Moderno.

Hathaway-mcklinley. INVENTARIO MULTIFÁSICO DE LA PERSONALIDAD MINNESOTA-2. (1997).México, ED Manual Moderno

## ANEXO 1

### RESULTADOS DEL PROCESO DE ADMISIÓN 2005

#### INSTRUMENTOS.

#### **SISTEMA PARA LA DETERMINACIÓN, EXPLORACIÓN Y EVALUACIÓN DE INTERESES Y OCUPACIONES (IDEAS)**

Objetivo: Explorar las preferencias profesionales y laborales de estudiantes y adultos.

Autor: Dr. Charles Johansson, en la Universidad de Minnesota, retomando los trabajos del Dr. Strong.

Características: Fue diseñado especialmente para poblaciones mexicanas, a partir de los 11 instrumentos más utilizados para este fin, en Estados Unidos, Canadá y México.

Es útil para el autoconocimiento del individuo, en lo que respecta a sus inclinaciones ocupacionales y educativas, a través de la calificación de sus intereses por actividades en 17 áreas de interés ocupacional que abarcan el mundo del trabajo. Esto le permite distinguir claramente entre las áreas que le agradan de las que le disgustan.

El tiempo de aplicación es de 20 a 30 minutos. **(5) pag. 2-3. tomado de IDEAS sistema para la determinación, exploración y evaluación de intereses y ocupaciones, 1995, editado por el Instituto de Evaluación en Gran Escala.**

#### **INVENTARIO DE RASGOS TEMPERAMENTALES DE THURSTONE.**

Objetivo: Describir de manera práctica los más importantes aspectos temperamentales del individuo.

Autor: L. L. Thurstone, Director del Laboratorio Psicométrico de la Universidad de Carolina del Norte.



Características: El último fin del inventario es el de poner en manifiesto los rasgos que son relativamente estables en cada persona. Es un cuestionario relativamente corto que explora 7 áreas temperamentales: Activo, vigoroso, impulsivo, dominante, estable, sociable y reflexivo. Por medio de 140 temas que cubren esas 7 áreas, impreso en 6 hojas escalonadas. Es una prueba que ofrece tres tipos de respuesta Si, No y ¿, para cada pregunta, no hay límite de tiempo para la prueba, pero generalmente con 20 minutos son suficientes. (6) Tomado del Folleto de Instrucciones del Inventario de Rasgos Temperamentales de Thurstone. (1997). México. ED. Manual Moderno

### **TEST DE PSICODIAGNÓSTICO GESTALT (TPG)**

Objetivo: Realizar un psicodiagnóstico, detectando rasgos y actitudes en el momento presente del sujeto.

Autor: Héctor Salama Penhos.

Características: Esta constituido por 40 reactivos, que indican los diferentes bloqueos de cada ciclo de la experiencia. Cada uno de los reactivos ha sido formulado para ser respondido a términos de sí (verdadero) y no (falso). El TPG está distribuido en una escala numérica de 5 grupos de respuestas, donde la quinta, se considera con puntaje nulo. Los 32 reactivos restantes están distribuidos de manera aleatoria y se refieren a los 8 bloques del ciclo de la experiencia.(4) pag. 27-29, 92. Tomado de Salama, Penhos, Héctor. Manual del test de psicodiagnóstico Gestalt. (1994) Centro Gestalt de México.

### **INVENTARIO MULTIFÁSICO DE LA PERSONALIDAD MINNESOTA-2**

#### **(MMPI-2)**

Objetivo: Evaluar los principales patrones de la personalidad y trastornos emocionales.

Autor: Comité de Reestandarización designado por la Universidad de Minnesota.

Características: Inventario derivado del MMPI original, *adaptado al español y estandarizado para México.* Consta de 567 reactivos de respuesta Verdadero o

Falso, ordenados de manera que permiten la calificación de las escalas básicas (clínicas y de validez) con los primeros 370 reactivos.

El MMPI proporciona tres perfiles acordes con el número de escalas que comprende. Asimismo se ha eliminado en la prueba todo contenido sexista, racial y anticuado, y en cambio, se han aportado nuevas formas de puntuación T (uniformes) que facultan la comparación entre escalas.

Las 42 escalas de esta Reestandarización hacen del MMPI-2 la mejor herramienta objetiva de evaluación de la personalidad en cuanto a psicopatología, principales síntomas de desadaptación social y personal, indicativos de disfunción psicológica e identificación de estrategias del tratamiento.

Puede aplicarse a sujetos de 18 años o mayores, con un nivel de instrucción mínimo de sexto año de primaria. (3) pag. 43. tomado del catálogo 2001 de pruebas psicológicas, del Manual Moderno.

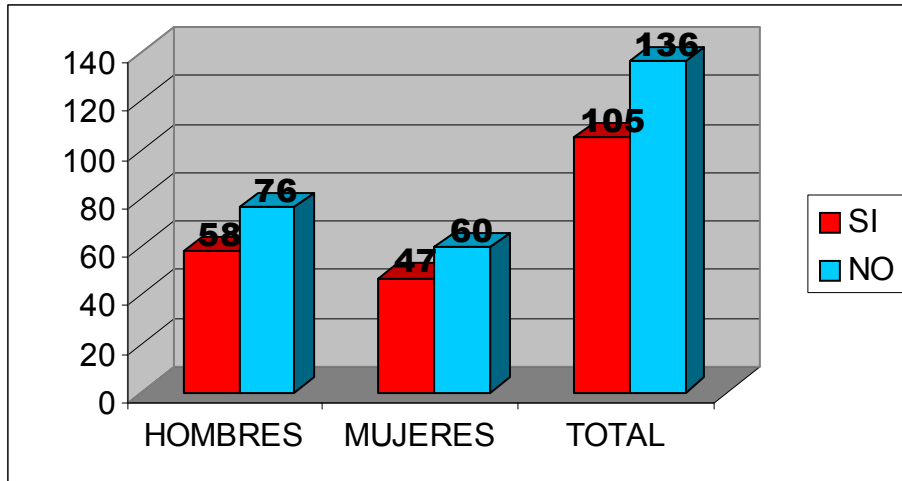
## **PROCEDIMIENTO**

1. La Dirección General de Educación Física y la Escuela Superior de Educación Física convocan a estudiantes con preparatoria terminada entre 18 y 23 años que deseen ingresar a cursar la carrera de Licenciado en Educación Física a presentar los exámenes correspondientes de selección y que cubran los requisitos.
2. La aplicación de instrumentos se realizó en una sesión para los alumnos de tres horas; el orden de la aplicación fue:
  - a) Inventario de Rasgos Temperamentales de Thurstone
  - b) Sistema para la Determinación Exploración y Evaluación de Intereses y Ocupaciones (IDEAS).
  - c) Inventario Multifásico de la Personalidad Minesotta ( MMPI-2)
  - Entre el IDEAS y el MMPI-2 se hará un receso de 20' para descansar un poco.

## RESULTADOS DE ADMISIÓN 2005

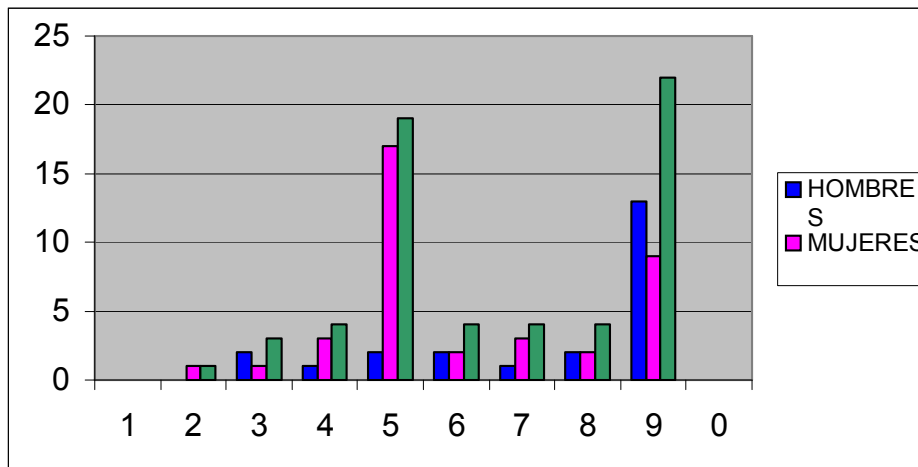
### MMPI-2

#### PRESENTO RASGOS FUERA DE LO NORMAL



La barra roja indica el número de estudiantes que obtuvieron en la escala clínica del MMPI-2 una puntuación fuera de los parámetros de normalidad que marca la misma prueba. 136 alumnos se mostraron en los rasgos de normalidad (barra azul), mientras que 105 obtuvieron un puntaje fuera de lo normal en por lo menos una de las escalas clínicas del MMPI-2. La suma total de alumnos es de 241, puesto que la prueba de los 49 alumnos faltantes presentó algún error o maltrato en la hoja de respuestas, por lo que no pudo ser leída por la computadora.

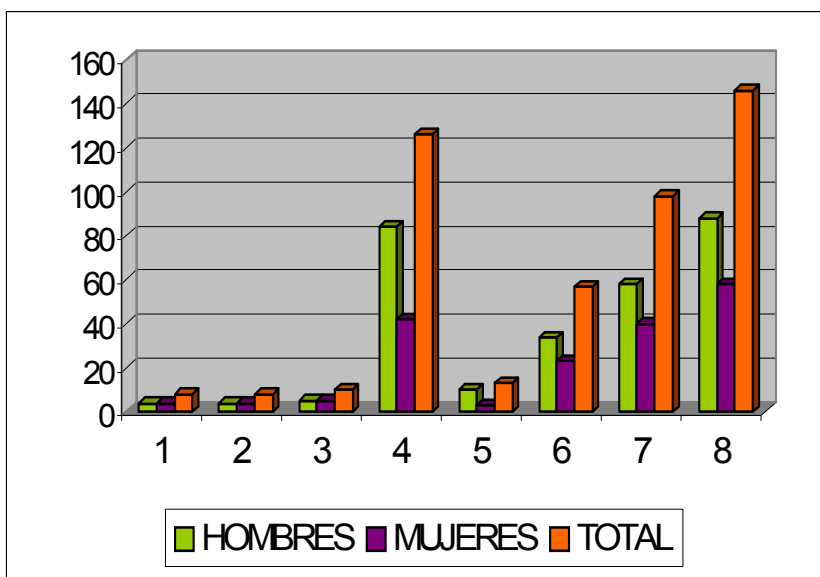
### ESCALA CLINICA



1. Hipocondrisis
2. Depresión
3. Histeria conversiva
4. desviación psicopática
5. Masculinidad-feminidad
6. Paranoia
7. Psicastenia
8. Esquizofrenia
9. Hipomanía
10. Introversión social

## TEST DE PSICODIAGNÓSTICO GESTALT

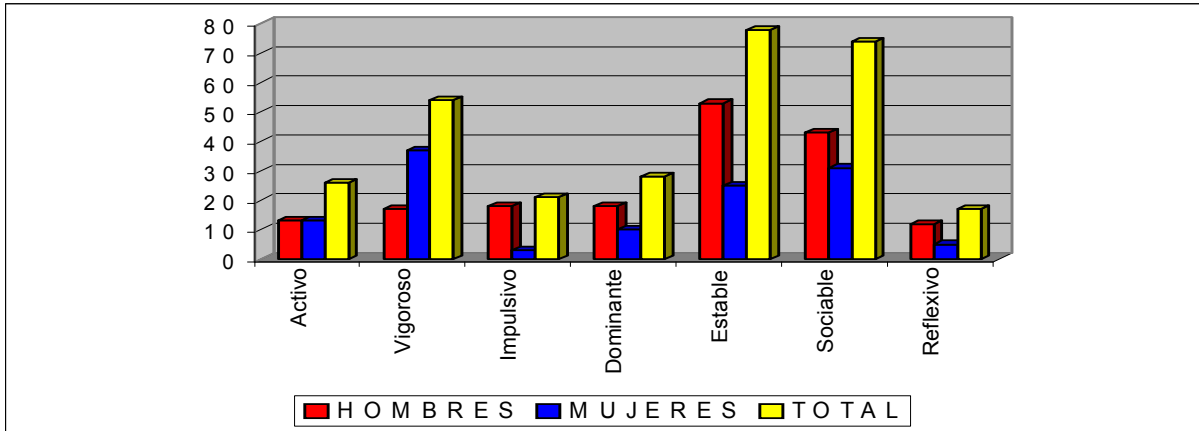
Esta gráfica muestra la distribución de los rasgos de la prueba en donde se presentaron puntajes fuera de lo que el MMPI-2 considera normales. En los hombres el rasgo donde se encuentran dichos puntajes es en el rasgo de hipomanía, mientras que en las mujeres se presenta tanto en masculinidad-femineidad y también en hipomanía, siendo este último el rasgo característico de ambos sexos.



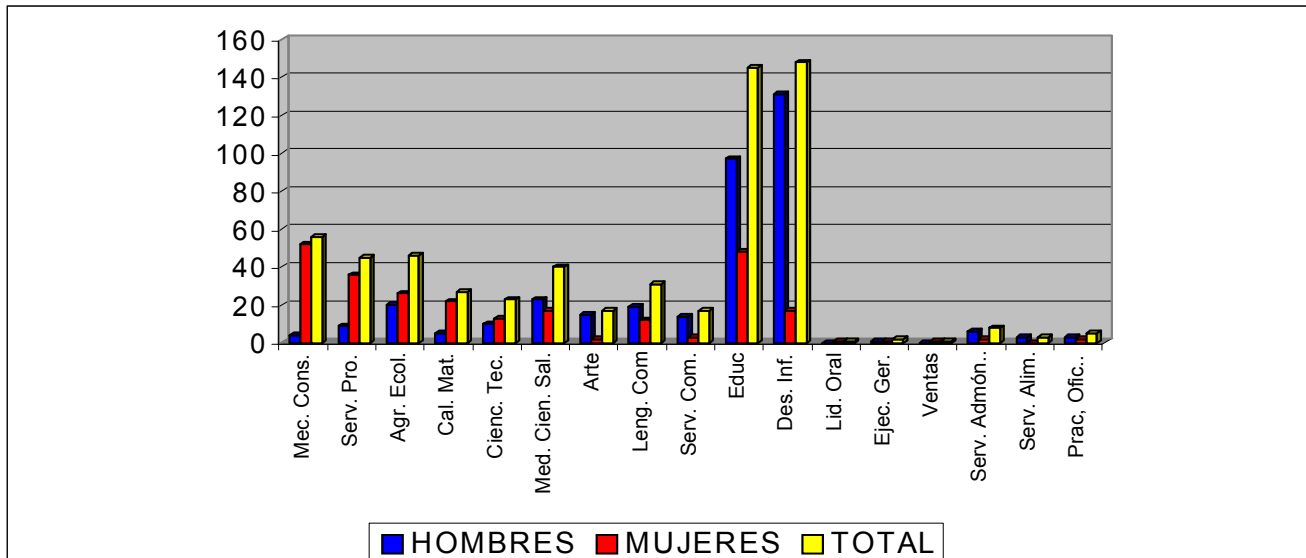
1. Postergación
2. Desensibilización
3. Proyección
4. Introyección
5. Evitación
6. Deflexión
7. Confluencia
8. Fijación

### Thurstone

### THURSTONE



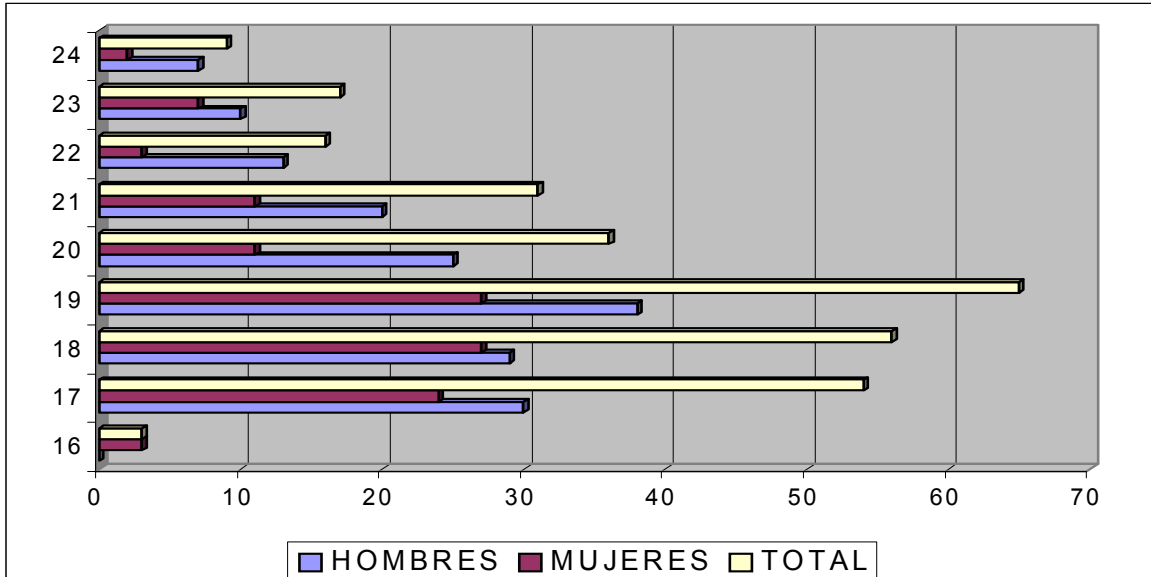
En esta gráfica se presentan los rasgos en donde los estudiantes tuvieron puntuaciones de “disfuncional” o “bloqueado”. Los hombres presentan el bloqueo de la introyección y la fijación, mientras que las mujeres presentan introyección, deflexión, confluencia y fijación. El tema fue: yo con respecto a mi decisión de ingresar a la ESEF.



Los puntajes de alto interés para hombres se encuentran en las actividades referentes a desarrollo infantil y educación, se observa la clara preferencia a estas áreas, siendo muy bajo el nivel de las demás actividades. En las mujeres al contrario no es muy claro el interés de la mayoría pues se divide entre mecánica y construcción, educación, servicios de protección, agricultura y ecología y cálculo matemático, quedando muy abajo desarrollo infantil.

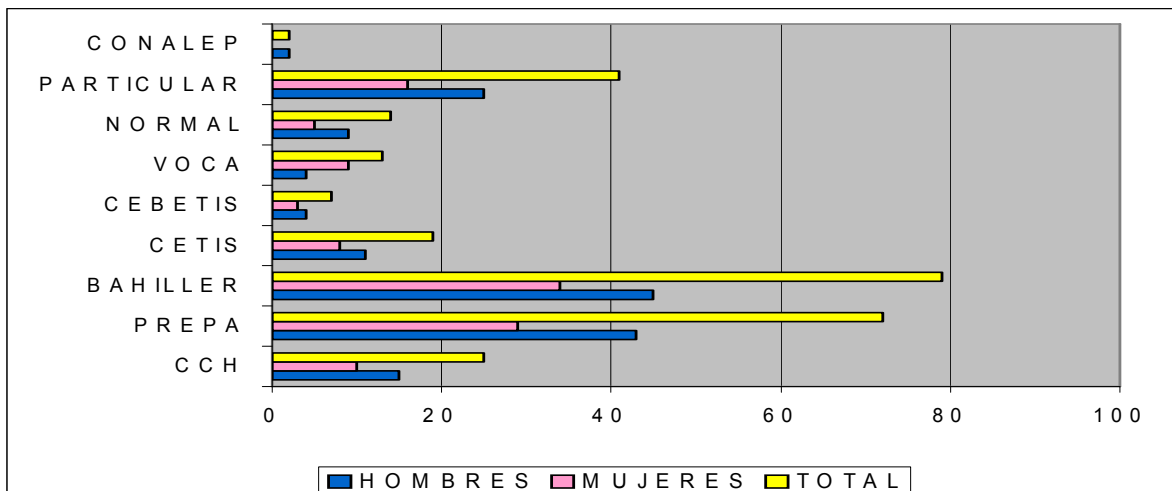
## SOCIO DEMOGRÁFICO

### EDAD



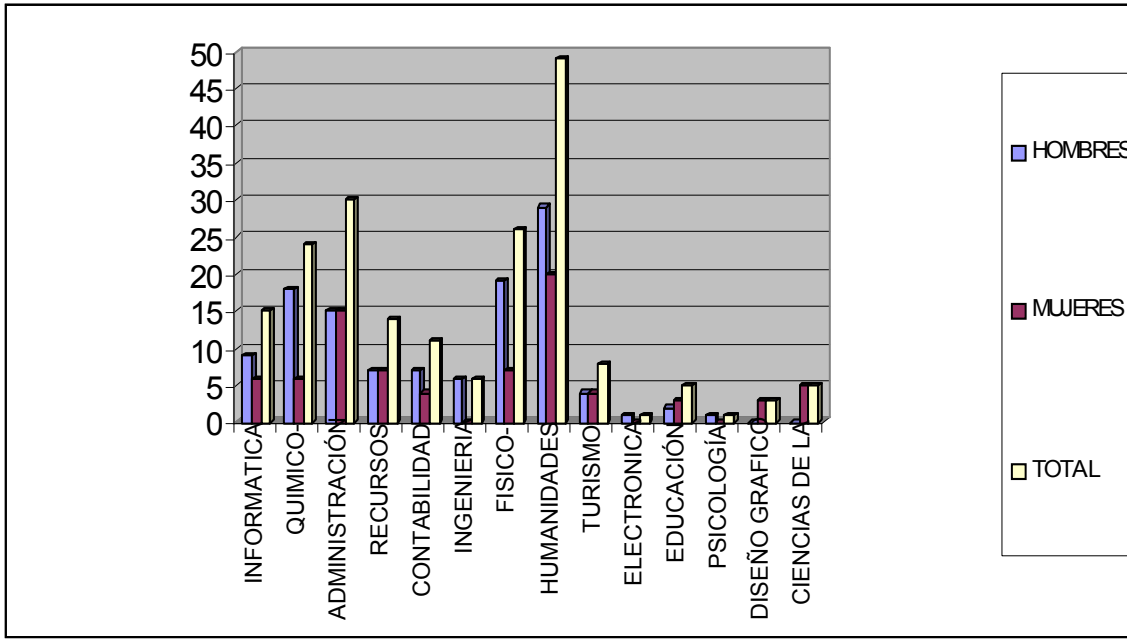
El rango de edad de una amplia mayoría esta entre los 17 y 19 años.

### ESCUELA DE PROCEDENCIA



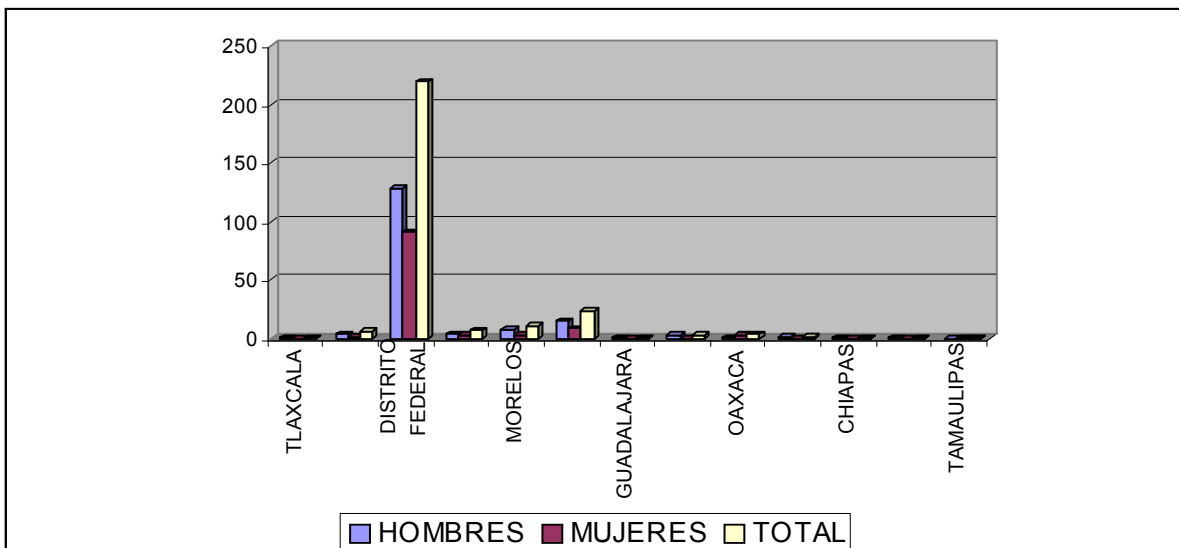
El Colegio de Bachilleres en primer sitio, seguido por la Escuela Nacional Preparatoria de la UNAM, son las principales instituciones de las que proceden los alumnos aceptados

### AREA DE ESPECIALIZACIÓN



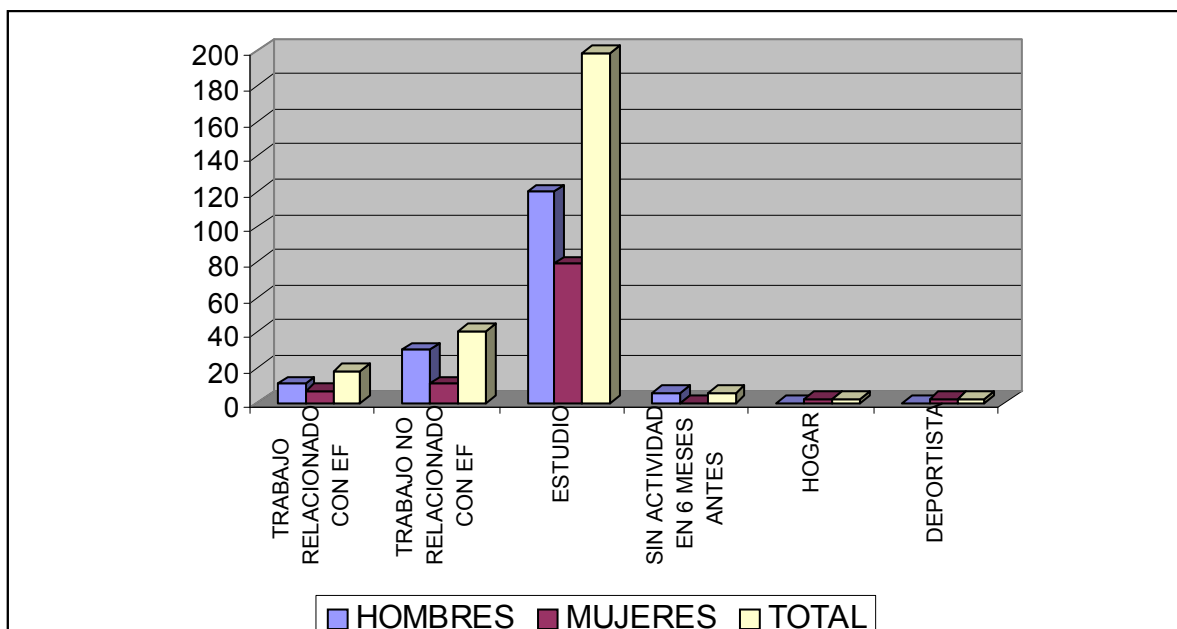
La principal área de especialización curzada durante el bachillerato por la generación 2005, fue humanidades. Aparece también administración y físico-matemáticas.

### LUGAR DE NACIMIENTO



La mayoría de la población nació en la Ciudad de México, mientras que el Estado de México y Morelos son las siguientes entidades que aportan estudiantes, siendo muy pocos los alumnos provenientes de otros estados.

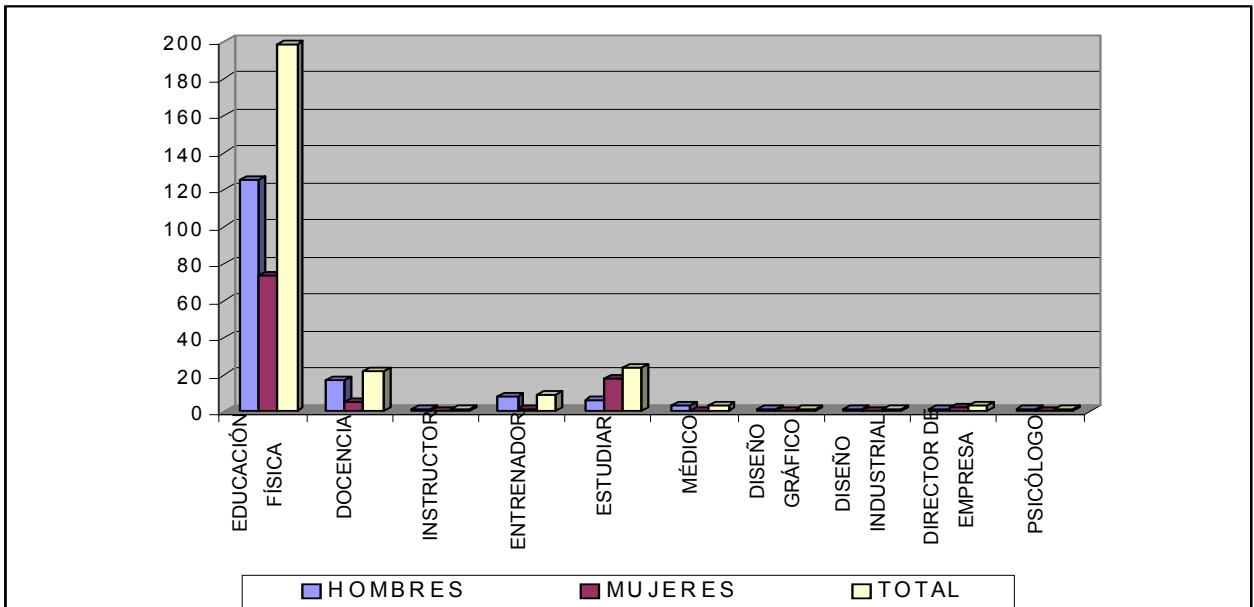
## TRABAJAN



La gran mayoría de alumnos se dedica por completo al estudio; de los que trabajan es mayor el número de estudiantes que lo hace en alguna actividad relacionada con la Educación Física, que los que trabajan en cualquier otra área. Un número bajo de alumnos no tenía actividad en por lo menos 6 meses atrás a su ingreso a la escuela y como casos únicos hay quien se dedica al hogar y quien dijo ser deportista.

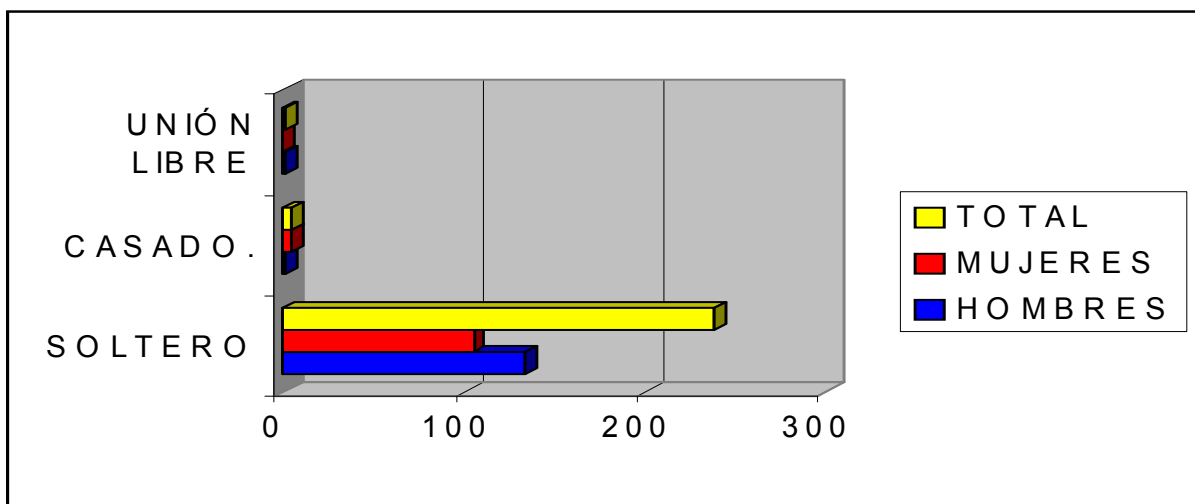


## A QUE DESEA DEDICARSE



La mayoría tiene clara la idea de dedicarse a la Educación Física, a estudiar o a la docencia, sin embargo algunos casos únicos expresaron actividades poco usuales como: médico, diseño gráfico, diseño industrial y director de empresas.

## ESTADO CIVIL



La mayoría de los alumnos aceptados son solteros, un muy bajo número son casados y un caso único vive en unión libre.

## ANALISIS DE RESULTADOS

<b>GENERACIÓN COMPLETA 2005-2009.</b>	
<b>Plan 2002</b>	
Promedio de 7.0 a 8.0	
Principal rasgo temperamental “estable”, complementado por “sociable” y “vigoroso ” para mujeres	
Interés en la “educación”, el “desarrollo infantil” y la “mecánica y construcción”.	
<b>Varones</b>	<b>Mujeres</b>
Son alumnos que presentan una alta puntuación en razonamiento formal (x=86), una puntuación media (x=61) en habilidad verbal y puntuaciones bajas en habilidad matemática (x=52).	Son alumnas que presentan una alta puntuación en razonamiento formal (x=86), una puntuación media (x=45) en habilidad verbal y puntuaciones bajas en habilidad matemática (x=45).
Sujetos comunicativos, irritables y extravagantes, pueden ser hiperactivos y dispersos, con poco control de sus emociones; Con cierta rigidez en la toma de decisiones, frecuentemente expresa y se guía con el “Debe ser”. Generalmente continúan en pensamiento y actividad con una tarea que físicamente ya terminó, expresando continuamente “No puedo dejar de hacer/ pensar en .“	Con tendencia a la inseguridad y autodevaluación, pueden ser pasivas, dependientes y sumisas, con riesgo de ser autocompasivas y quejumbrosas. Personas que generalmente permiten que decidan por ellas.
Solteros	
Procedente de bachilleres	
Del área de humanidades	
19 años al ingresar a la ESEF	
Originarios del DF	

## ANEXO 2

### DESARROLLO DE ACTIVIDADES DEL TALLER INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO UNA ESTRATEGIA DE EDUCACIÓN PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES EMOCIONALES Y DE COMUNICACIÓN.

#### PRESENTACIÓN

"El cerebro humano, la mente, el cuerpo y las emociones han sido diseñados para que nuestro aprendizaje sea perfecto, y nos procuran todo lo necesario para triunfar en la vida." (Scheele 2000)

En estos tiempos de Globalización, es urgente contar con herramientas que faciliten conocer el gran cúmulo de información que se produce día con día, por lo cual la escuela de ley no va a sus metodologías y sus instrumentos de enseñanza, con la finalidad de ofrecer nuevas alternativas a los educadores.

El ser humano debe estar en una constante preparación para alcanzar las metas que se trace, pero no siempre contamos con la herramienta o con la estrategia que nos ayude a superar la barrera que nos impide aprender y evolucionar.

Dentro de las innovaciones educativas se han abierto nuevas líneas investigación para ofrecer alternativas "ideales" que permitan superar dichos bloqueos. Dentro de la Psicología hay una rama que va hacia el estudio de lo que hoy se llama transpersonal, buscando un desarrollo más integral del sujeto a lo que se le denomina una formación holística.

Las investigaciones en el campo de la neurología se han profundizado cada vez más en el estudio del cerebro y sus funciones, por esta razón el presente taller pretende guiar a los participantes de una manera sencilla a explorar una pequeña parte de lo que puede ser un cambio innovador dentro de la práctica educativa a la que se enfrenta día a día.

El presente taller fue elaborado especialmente para los alumnos y profesores de la Escuela Superior de Educación Física (**ESEF**).

Al corroborar la gran necesidad de información que los alumnos de la ESEF necesitan para lograr una educación integral no solo en sus hijos sino también en

sus alumnos, el objetivo del presente taller es dar a alumnos y profesores alternativas de enseñanza basada en la inteligencia emocional, lo cual será de gran ayuda para formar niños que aprendan a manejar sus emociones.

Hacer una, mejor sociedad requiere de profesores y padres más preparados, de profesores y padres que se interesen por ellos mismos, por sus parejas, hijos y alumnos, por ello el presente taller es la iniciación de una convivencia que sienta sus bases en la educación con inteligencia emocional.

La estructura del taller se muestra en el siguiente cuadro, donde se mencionan las dinámicas llevadas a cabo por sesión y la duración de cada una de ellas, para que se cubrieran las 30 horas cada sesión tuvo una duración de dos horas y media aproximadamente; posteriormente se describe cada una de las dinámicas llevadas a cabo así como el objetivo particular en cada una de estas, en algunas dinámicas el objetivo no está marcado por completo específicamente pues estas tienen uno o varios objetivos que se cumplirán al llevarlas a cabo.

<b>SESIÓN</b>	<b>TEMA</b>	<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>DINÁMICA</b>	<b>TIEMPO APROX.</b>	<b>MATERIAL</b>
<b>1</b>	<b>Presentación y calentamiento</b>  <b>Autoconocimiento + autocontrol + empatía = inteligencia emocional</b>	<b>Romper el hielo, Permitir que los participantes se encuentren activos desde el inicio y que conozcan y practiquen los conceptos de inteligencia emocional, autocontrol, autoconocimiento y empatía</b>	<b>Las ranitas en la crema</b>	<b>30min.</b>	<b>Hojas de Papel bond, marcadores, grabadora, CDS de audio, hojas blancas, colores y cuadernillo de actividades.</b>
			<b>Autocontrol</b>	<b>30min</b>	
			<b>Autoconocimiento</b>	<b>30min</b>	
			<b>Empatía</b>	<b>30min</b>	
<b>2</b>	<b>Empatía y</b>	<b>Que los</b>	<b>Pobres ovejas s</b>	<b>20min</b>	<b>Grabadora,</b>

	reconocimiento de emociones	participantes comiencen por identificar sus emociones	Recordando mi infancia	40min	CDS de audio, hojas blancas, colores y cuadernillo de actividades
			Aprendiendo a oír las emociones	40min	
			Alternativas	35min	
3	Las emociones y sentimientos en el aprendizaje	Que los participantes conozcan la diferencia entre emoción y sentimiento así como adquirir ciertas estrategias para un mejor aprendizaje	Conciencia en emociones y sentimientos	20min.	Grabadora, CDS de audio, hojas blancas, colores, cuadernillo de actividades, laminas con rostros reflejando distintas expresiones.
			Control de la ira	30min	
			Reafirmando la empatía	25min	
			Para Aprender y enseñar	30min	
			Emociones y aprendizaje	30min	
4	Inteligencia emocional y fijación de metas	Estimular en los participantes la fijación de ciertos objetivos importantes para ellos aplicando los conocimientos de IE.	La ciencia de trazar metas	30min	Papel bond, plumones, grabadora, CDS de audio, hojas blancas, colores y cuadernillo de actividades
			Cómo trabajar las fases de las metas	20min	
			Aplicando límites con inteligencia emocional	30min	
			Sobremesa	30min	
			Aprendiendo a negociar	30min	

5	Autoestima	Que los participantes tomen conciencia de su estima y que se comprometan a trabajar sobre esta.	Aprendiendo a sanar	45min	Contratos impresos grabadora, CDS de audio, hojas blancas, colores y cuadernillo de actividades,
			Recursos para la independencia	40min	
			Evaluación de la estima	30min	
			Contrato tipo	25min.	
6	Inteligencia emocional y valores	Que los participantes reconozcan valores con los que cuentan e identificar los que falta por estimular.	Identificar valores	30min	Papel bond, plumones, grabadora, CDS de audio, hojas blancas, colores y cuadernillo de actividades
			Dinámica de valores	40min	
			Tolerancia	40min	
			Un vistazo a nuestros valores	30min.	
7	Autoconocimiento Y confianza	Estimular en los participantes la auto confianza	Percepción de sí mismo	40min.	Papel bond, plumones, grabadora, CDS de audio, hojas blancas, colores y cuadernillo de actividades
			Creando espíritu deportivo	50min.	
			Vías para generar relaciones deportivas	30min.	
			A competir	20min	
8	La comunicación efectiva	Que los participantes	Estimulando la concentración	40min	Espejo, vasos de

		refuercen o adquieran ciertas habilidades de comunicación	Herramientas	30min	unicel, hilo, ropas de distintos colores, sombreros, “disfraces”, maquillaje, Papel bond, plumones, grabadora, CDS de audio, hojas blancas, colores y cuadernillo de actividades
			El teléfono descompuesto	20min	
			Para una comunicación efectiva	40min	
9	Tipos de lenguaje	Que los participantes tomen conciencia de las distintas formas de comunicarnos	Habilidades comunicacionales	30min	Papel bond, plumones, espejo, grabadora, CDS de audio, hojas blancas, colores y cuadernillo de actividades
			Lenguaje verbal y no verbal	50min.	
			Actitudes que posibilitan el diálogo	30min	
			Te acabo de dar un codazo	20min.	
10	Comunicando las emociones	Que los participantes pongan en práctica la comunicación de sus emociones	Comunicando emociones	40min	Megáfono, espejo, Papel bond, plumones, grabadora, CDS de
			Describe la situación	20min	
			Explorando mi personalidad	40min	

			<b>Marcando diferencias</b>	<b>30min</b>	<b>audio, hojas blancas, colores y cuadernillo de actividades</b>
<b>11</b>	<b>Actitudes</b>	<b>Que los participantes tomen conciencia de sus actitudes y como estas facilitan o bloquean la comunicación.</b>	<b>Autocontrol y comunicación</b>	<b>50min.</b>	<b>Sillas, maquillaje, ropas, Papel bond, plumones, grabadora, CDS de audio, hojas blancas, colores y cuadernillo de actividades</b>
			<b>Evaluación de niveles de estrés</b>	<b>40min.</b>	
			<b>Actitudes con las que me identifico como adulto</b>	<b>30min.</b>	
<b>12</b>	<b>Habilidades sociales</b>	<b>Que los participantes conozcan y pongan en práctica algunas habilidades sociales.</b>	<b>Relaciones interpersonales</b>	<b>30min.</b>	<b>Papel bond, plumones, espejo, imágenes impresas, grabadora, CDS de audio, hojas blancas, colores y cuadernillo de actividades</b>
			<b>Comunicación visual</b>	<b>40min</b>	
			<b>Postura y movimiento</b>	<b>40min.</b>	
			<b>Oír y escuchar</b>	<b>30min.</b>	



El taller dará inicio con una lectura de Jorge Bucay con el **objetivo** de atraer la atención de los participantes y la lectura es la siguiente:

### **LAS RANITAS EN LA CREMA**

... Había una vez dos ranas que cayeron en un recipiente de crema.

Inmediatamente sintieron que se hundían; era imposible nadar en esa masa tan espesa como las arenas movedizas. Al principio, las dos patalearon en la crema para llegar al borde del recipiente pero era inútil, solo conseguían chapotear en el mismo lugar y hundirse. Sintieron que cada vez era más difícil salir a la superficie a respirar.

Una de ellas dijo en voz alta:

- No puedo más. Es imposible salir de aquí, esta materia no es para nadar. Ya que voy a morir no veo para que prolongar este dolor no entiendo que sentido tiene morir agotada por un esfuerzo estéril, y dicho esto, dejó de patalear y se hundió con rapidez siendo literalmente tragada por el espeso líquido blanco.

La otra rana más persistente o quizá más tozuda, se dijo:

- ¡No hay caso! Nada más se puede hacer para avanzar en esta cosa. Sin embargo ya que la muerte me llega, prefiero luchar hasta mi último aliento. No quiero morir un segundo antes de que me llegue mi hora.

Y siguió pataleando y chapoteando siempre en el mismo lugar sin avanzar un centímetro. ¡Horas y horas!.

Y de pronto... de tanto patalear y agitar, agitar y patalear... en la crema, se transformó en manteca.

La rana sorprendida dio un salto y patinando llegó hasta el borde del bote.

Desde allí, solo le quedaba ir croando alegremente de regreso a casa.

Posteriormente se da inicio a la explicación del taller con la definición de inteligencia emocional:

La inteligencia emocional es:

**“Proporcionar inteligencia a la emoción y consiste en hacer conciencia de las propias emociones y desarrollar el autodomio, es decir, refrenar el impulso emocional y ser capaz de desarrollar la capacidad de motivarse frente a las depresiones, evitando que los trastornos emocionales disminuyan la capacidad de pensar.”**

### **DINÁMICA : IE**

**OBJETIVO:** Que los participantes intercambien puntos de vista sobre la definición de Inteligencia Emocional, además pensar que forma puede ayudarles ya que a cada cual le servirá de forma diferente.

En el cuadernillo de actividades escribirán: A mí ¿De que me serviría vivir con inteligencia emocional?. Se les darán 5 minutos para que escriban y posteriormente se pedirán sus comentarios.

### **EXPLICACIÓN:**

La inteligencia emocional en un mundo como el que estamos viviendo, que pareciera que en todos los seres humanos hay una bomba dentro que explotará a la menor provocación, sirve para formar mejores personas, a través del autoconocimiento, de la empatía y del autocontrol. Pero ¿ a qué se refieren estas tres palabras?, pues bien:

### **DINÁMICA: AUTOCONTROL**

La inteligencia emocional requiere de cada uno de nosotros el autodomio, es decir que seamos capaces de canalizar nuestras emociones de ira, enojo, tristeza, disgusto, temor, vergüenza, hostilidad, depresión, etc., a emociones que no puedan hacernos daño.

Generalmente las emociones salen de nosotros como un estallido violento, salen sin que pensemos antes de actuar, es por ello importante saber manejar nuestras emociones.

Ejemplo: Un niño esta jugando en la tierra y el lodo, su madre que se dispone a preparar la cena después de una larga jornada de trabajo, acaba de ponerle ropa limpia y le pide de favor que no ensucie la ropa; pero la madre al sorprender al niño de inmediato se enfurece va hacia el niño y le da una paliza argumentando que es sucio y además burro, pues desobedeció una orden.

Pensar con inteligencia emocional es pensar primero en mí, tal vez algún día yo le desobedecía mi madre y tuve alguna razón para hacerlo, tal vez pensé que su posición no era justa. Acordarme del día aquel en el que me moje en el charco que había en el patio de mi casa y aunque mi madre me dio una paliza yo todavía recuerdo el placer que sentían mis pies al estar en el agua. Es decir, se recomienda conocernos y no olvidarnos de que también fuimos niños. Posteriormente ponernos en la posición del niño y pensar que debió ser algo muy poderoso para que el actuara de esa manera, debemos comprender sus sentimientos y tratar de explicar su actitud, por ello es muy importante que halla una excelente comunicación con todas las personas que nos rodean.

Pero ¿cómo hacer algo tan difícil?. Pues a ello nos ayudarán los siguientes apartados, empatía y autoconocimiento, ya que son la base del autocontrol.

- Escoger una escena de la vida cotidiana, ya sea de la escuela o de la casa.
- Distribuir con claridad los personajes.
- Elegir uno de ellos para que desempeñe el papel de agresivo (puede ser otra emoción).
- Los demás deberán seguir el diálogo de manera espontánea durante 10 minutos.
- Reflexionar sobre las consecuencias de manejar en forma descontrolada esa emoción y qué sintieron los demás personajes al interactuar con esta persona descontrolada.

## **DINÁMICA: AUTOCONOCIMIENTO**

Saber como reacciona cada uno de nosotros ante diversas situaciones es importante, como en el ejemplo del niño, se prevé que la madre se enojará mucho si el niño desobedece, pero por medio del autoconocimiento se puede comprender y confrontar la emoción. Como ya se vio, no se trata de suprimir emociones y decir simplemente ¡ya no estoy enojada! Cuando esto no es cierto, por ello se sugiere

cambiar de esta forma a ¡Sí estoy muy cansada de lavar, cocinar, planchar, etc. Por ello me molesta que te ensucies!; sé del gran placer que sientes al jugar con tierra, y así como yo te comprendo trata de hacerlo también tú!,¿ Podrías ponerte ropa vieja o sucia cuando pretendas jugar con lodo?!

Ahora que ya está relajado te pido que busques ahí dentro, una imagen donde te hayas enojado mucho, puedes verla como si fuera una fotografía o una película, obsérvate en ese momento, ¿Qué haces?, ¿Con quién estás?, ¿Cuál es tu sentimiento?, ¿Qué siente tu cuerpo?, ¿Que sienten tus pies, tus manos, tu estómago al estar muy enojados?, ¿Con qué parte de tu cuerpo te enojas?, ¿Cómo actuaste al estar molesto? Tal vez rompiste algo, tal vez golpeaste a alguien y luego te arrepentiste, ¿Qué aventaste? Y ahora imagina en qué terminó esta situación y qué sentiste porque esta situación haya terminado de esta manera.

Y ahora nuevamente te pido que te pongas en la situación inicial , donde está la imagen de mucho enojo, ahora te pido que te involucres en tus sentimientos, en verdad sientes enojo o tal vez pueda ser melancolía o temor, tal vez pueda ser cansancio, hecha una mirada dentro de tu cuerpo y observa cuál es el sentimiento que te esta causando enojo...y cuando lo sepas te pido que te pongas en los zapatos de la otra persona, ponte ahí donde está ella, ubícate en su lugar y escucha todo lo que le está diciendo, tal vez estés ofendiendo, tal vez te estés desquitando de algo que no te hizo, ponte en el lugar de la otra persona y fíjate que siente, si la otra persona te esta ofendiendo, encuentra sus motivos y hazle saber lo que tu sientes, manteniendo siempre el autocontrol, si tú usas estos tres sencillos pasos verás que los problemas se resuelven mucho mejor y más rápido, ahora te pido que observes cómo terminaron las cosas usando estos tres sencillos pasos y así con esa imagen más agradable y sintiéndote en profunda relajación... Paso 3 de la relajación inicial.

Después de esto en el cuadernillo de actividades escribirán lo que sintieron al tener esas dos experiencias y cuál les gustaría usar para su vida cotidiana. Se darán 5 minutos para escribir y luego se pedirán los comentarios de los participantes.

1. Se les pedirá a los participantes que en su cuadernillo de actividades en la página correspondiente escriban sus cualidades de un lado y sus defectos del otro, es importante que para cada uno de ellos solo se escriba una palabra.
2. después pasarán a la parte donde está dibujado el círculo, el mismo que dividirán en dos y escogerán el lado de su preferencia.
3. cuando ya hayan escogido el lado en el que vayan a trabajar se les pide que lo dividan en tantas partes como cualidades y defectos hayan escrito, es decir si yo tengo 5 cualidades y 5 defectos dividirán esa parte en 10.
4. ya que hayan dividido una parte del círculo, el cada espacio harán el vaciado de sus cualidades y de sus defectos.
5. La parte del círculo que no fue escogida se dividirá nuevamente como se dividió la primera parte.

Ya que este dividida la otra parte se pondrá lo contrario de los defectos y las virtudes que se pusieron.

### **DINÁMICA: EMPATÍA**

1. Proyectar una película en la cual se plantee una situación cargada de tristeza.
2. Reflexionar sobre la trama para determinar que emociones generaron algunas de las situaciones.
3. Una vez claras las propias emociones, realizar una reflexión sobre las emociones de los personajes y señales físicas que puede experimentar cualquier persona afectada por dichas condiciones.
4. Imaginar cómo podría reaccionar su amigo, si fuera la persona afectada.
5. Qué acción realizarían para ayudarlo.
6. armar grupos de cuatro integrantes para analizar sobre los diferentes manejos que se puede dar frente a la misma situación.

### **DINÁMICA: APRENDIENDO A OIR LAS EMOCIONES**

El primer paso para el autoconocimiento emocional es desarrollar la habilidad de reconocer las emociones.

- Cerrar los ojos y pensar en aquellos momentos que le causan dificultad, por ejemplo la situación con tu Profesor o alguno de tus alumnos. Cualquier situación puede ser escogida, tanto las positivas como las negativas, lo importante es definirla con claridad.
- Durante las siguientes sesiones , todos los días , examinar cada sensación física que produce la sensación escogida. Establecer cuáles emociones son estimuladas en estos momentos.
- Reflexionar sobre las emociones y determinar de qué forma afectaron su comportamiento. Si la interacción incidió negativamente hallar las posibilidades de cambiarlo.
- Implementar una nueva forma de actuar si es necesario.
- En el caso de nuestros alumnos, es importante resaltarles un determinado comportamiento e inducirlos a reflexionar sobre las señales orgánicas , las emociones que se generaron, la influencia que tuvo en el comportamiento, el éxito o fracaso del mismo y la forma de modificar este comportamiento.

### **DINÁMICA: PARA APRENDER Y ENSEÑAR**

- Aprender a escuchar a los demás y aportar respuestas constructivas
- Sintonizarse con los sentimientos de los demás, a llegar a acuerdos y a crear consensos.
- Desarrollar la empatía, es decir la capacidad para ponerse en el lugar de otro y ser capaz de apreciar y evaluar las situaciones desde la perspectiva de los demás.
- Expresar generosidad que permita dar de sí y pensar en los otros.
- Disfrutar, conversar y expresar lo que se piensa, cree y siente.
- Utilizar el humor como elemento importante ya que no sólo constituye una capacidad social importante, sino que representa también un factor significativo para la salud mental y física.
- Estimular la creatividad para establecer nuevas relaciones o estimular las que ya se tienen.

### **DINÁMICA: CONCIENCIA EN EMOCIONES Y SENTIMIENTOS**

- Reconocer y validar los sentimientos que experimenta y lo que otros expresan aunque no los comparta.

- Analizar láminas con personas exhibiendo diferentes emociones; indagar sobre la definición que efectúa cada uno de los participantes.
- Reconocer los sentimientos que se experimentan en el momento en que ocurren.
- Dramatización de algunas situaciones.

### **DINÁMICA: CONTROL DE LA IRA**

Para aprender a mantener la compostura cuando se siente ofendido o agredido practique lo siguiente:

- Identificar señales del cuerpo que anticipan un ataque de ira como apretar los puños, sudar, apretar el ceño o rechinar los dientes.
- Contar hasta 10 cuando la ansiedad por actuar inmediatamente lo domine.
- Cambiar la posición física cuando esté a punto de agredir físicamente a otro.
- Distinguir entre la ira, la frustración o el dolor.
- Establezca una señal que actúe cuando tenga ira; por ejemplo cuando esté a punto de perder la calma dígame a sí mismo “calma”, “ya”, “tranquilo”, “stop”.
- Piense otras soluciones posibles a los problemas, diferentes a golpear o herir a los demás. Pueden ser negociar, hablar, pedir explicaciones o hacer tratos.
- Imagine como se sentirá después de haber ofendido a alguien a quien aprecia y, a su vez, qué sentirá esta persona con sus ofensas.

### **DINÁMICA: LA CIENCIA DE TRAZAR METAS**

- Fijar niveles específicos de ejecución o logro.
- Que la elección de metas sean lo bastante difíciles para que represente un reto, pero no tanto que aseguren un fracaso.
- Establezca metas que puedan alcanzarse, ya que uno de los ingredientes más importantes para realizar lo que se propone es la capacidad de superar la frustración y mantener un esfuerzo persistente frente al fracaso.

## **DINÁMICA: CÓMO TRABAJAR LA FASE DE LAS METAS**

- Establecer metas específicas, es decir, indicar con precisión lo que será definido como un desempeño adecuado; por ejemplo, en lugar de repasar todo el cuaderno para un examen, decida cuántas páginas deberá leer cada día para estar preparado.
- Establecer metas que representen retos. Es importante tener en cuenta que las metas deben presentarse en grado óptimo de dificultad, esto es, que la persona pueda afrontar. No tan bajas que le resulte demasiado fácil cumplirlas y no tan altas que dilaten su capacidad para alcanzarlas.
- Premiarse cada vez que alcanza una meta. Esto incrementa la posibilidad de continuar trabajando por los objetivos.
- Hacer seguimiento al cumplimiento de las metas para evaluar qué tanto se ha cumplido lo propuesto.
- Realizar los ajustes necesarios, replanteando o complementando las metas iniciales.

## **DINÁMICA: APLICANDO LÍMITES CON INTELIGENCIA EMOCIONAL**

Reflexionar sobre la inclusión de un nuevo miembro

- Orientemos nuestra actitud a conocer a la persona antes de sacar una conclusión sobre ella.
- Prepararnos de tal forma que el conocimiento de esta nueva persona sea algo estimulante y plantearlo como una oportunidad de aprender.
- Participar en el acercamiento a la nueva persona e involucrarnos en el proceso.
- Utilizar la empatía y ponerse en el lugar del otro.
- No se condicione a experimentar las mismas emociones que le han generado personas “nuevas” o “parecidas”.
- Si esta prevenido con una mala experiencia anterior, permítase experimentar estos sentimientos, pero con la claridad de buscar una nueva oportunidad.



### **DINÁMICA: SOBREMESA**

- Reflexione sobre un caso en particular en el que demuestra la falta de cumplimiento de alguna responsabilidad.
- Especifique cada una de las consecuencias que se crearon por la falta de cumplimiento y las personas y situaciones que fueron afectadas.
- Que hubiera pasado si las responsabilidades hubieran sido cumplidas.
- Que cosas tendría que hacer para remediar la falta de cumplimiento.
- Que medidas tomaría para evitar que se vuelva a repetir la falta.

### **DINÁMICA: APRENDIENDO A NEGOCIAR**

- defina los términos dentro de los cuales e puede negociar, tenga presente que no necesariamente todo esta sujeto a ser negociado.
- Cuando negocie, adopte una posición de apertura pero teniendo claro hasta donde se puede negociar.
- Permítase plantear varias alternativas, esto no solo ayuda al proceso de negociación sino que lo impulsa a volverse creativo.
- Plantee alternativas desde el punto de vista del otro.
- No encuadre la negociación en la necesidad de encontrar un ganador y un perdedor, pues esto estimula la necesidad de ganar y no de negociar para obtener la mejor alternativa.
- Cuando se tienen en mente varias alternativas de ambas partes, se logra enriquecer la negociación.
- Estimule el proceso, de manera que se pueda crear entre las partes la mejor solución.

### **DINÁMICA: APRENDIENDO A SANAR**

- No se presione a evitar la tristeza, esta es una emoción que se debe reconocer y vivir para manejarla adecuadamente.
- Aprenda a entender los sentimientos dolorosos de las personas que quiere ayudar, le enseñará a ayudar a otros en similares circunstancias.
- Evite desmeritar el valor de la persona o situación de pérdida como una forma de calmar la situación dolorosa.
- Ayudar a la persona a centrarse en los aportes positivos que hizo a la relación que perdió como una forma de no ahogarse en el dolor.

- Entender que las pérdidas emocionales no se sanan encontrándoles reemplazo, sobre todo si la pérdida es una relación.
- Organice constructivamente su tiempo para evitar que el sentimiento de pérdida lo lleve a perder el control de la situación.
- Reconozca aquellos indicios en los que muestre que está reconstruyéndose a sí mismo después de una pérdida.

### **DINÁMICA: RECURSOS PARA LA INDEPENDENCIA**

- Debe contar con un buen autoconocimiento de las habilidades y recursos con los que cuenta, pues estos proporcionan seguridad y solidez.
- Tener conocimiento de las emociones que se generan , especialmente en los momentos difíciles, que son frecuentes en las primeras etapas de independencia.
- Estimular la autoconfianza resaltando las fortalezas con las que cuenta.
- Reconozca sus debilidades como una forma de aprender y fortalecerse.
- Reforzar cualquier comportamiento de independencia por sencillo que parezca.
- Establezca relaciones en la cual tanto las otras personas sientan que usted está ahí para apoyarlo.

### **DINÁMICA: PARA UNA COMUNICACIÓN EFECTIVA**

- Comunicarse directa, clara y abiertamente, expresando en forma verbal lo que desea, aclarando tanto lo que quiere para sí mismo como para los otros. Decir, por ejemplo, “no quiero, no puedo, o, si quiero, con la condición de...”
- Comunicar verbalmente los sentimientos acerca de algo o de alguien. Para ello es necesario desarrollar habilidades orales precisas que expresen de manera positiva los sentimientos y aprender a manejar el temor a ser rechazados o humillados.
- Aceptar los sentimientos propios reconociéndolos y respetando el derecho de expresarlos en forma apropiada.

### **DINÁMICA: LENGUAJE VERBAL Y NO VERBAL**

En parejas uno será el emisor y el otro el receptor

- El emisor envía un mensaje únicamente con el cuerpo (un movimiento), y el receptor interpreta el mensaje y responde con otro movimiento.
- El emisor envía un mensaje que incluye sonido y movimiento, y el receptor contesta de la misma manera.
- El emisor envía un mensaje a través de movimiento, sonido, gestos, y la respuesta debe ser igual.
- El mensaje que se envía y la respuesta que se da deben incluir movimientos, sonido, gestos y palabras.
- Cerrar el ejercicio permitiendo que los participantes:
  - Identifiquen los elementos de la comunicación.
  - Establezcan la manera en que, tanto el emisor como el receptor, participan en la acción comunicativa.
  - Concluyan destacando la importancia de compartir códigos comunes, seleccionando los adecuados para cada situación y no utilizando otros que desvirtuen el mensaje.
  - Establezcan si lograron comentar al compañero o compañera lo que querían decirle, sin utilizar palabras.
- El grupo o la pareja debe identificar cómo sería una comunicación directa, clara específica, congruente y abierta.

## **DINÁMICA : RECORDANDO MI INFANCIA.**

**Objetivo:** Que los participantes revivan su infancia para que así puedan ser empáticos con los niños.

1. Se dará inicio con una relajación
2. Se dirá lo siguiente:

... y ahora que ya estás relajado, me gustaría que recordarás cuando eras un niño, traer a tu mente aquel recuerdo de cuando fuiste golpeado, de cuando te regañaron sin razón, recuerda cómo era la cara de aquella persona que te hizo daño, que te decía, como se expresaba, como era su voz, como te sentías tu al ver te llorando, impotente, sin poder hacer más por cambiar tu destino, que sientes, te sientes triste o confundido, tal vez estés deprimido, tal vez intentas buscar una razón de ser a todos estos insultos, pero al intentar y no encontrar

nada, no haces más que mirar por la ventana de tu casa y escapas por ese rayo de luz reflejado en tu cara y ahí afuera está un camino largo, por el que tienes que pasar para ir camino a la escuela y ahí vas con tu mochila al hombro, con uniforme, puedes oler los olores de ese camino, cuando eres niño, pero de pronto te detienes un poco, porque ahí, justo afuera de la casa de aquel vecino gruñón está un pequeño charco de agua, donde tú ves desde lejos como las ranitas pueden saltar, y los pequeños ajolotes te están esperando para que los exhibas en tu salón de clases, te detienes un momento en aquel charco de agua hay un reflejo hermoso, obsérvate ahí, tal vez no eres el mejor de clase, tal vez no eres el mejor de los hijos, tal vez no eres el más pulcro, pero tienes algo hermoso, que es tu inocencia, que te da la capacidad de ser feliz haciendo a tu lado las adversidades, pero, de pronto se te ocurre quitarte los zapatos para meterte a ese charco, tocas el agua con tu dedo el más gordo y notas que el agua tiene una temperatura agradable entonces empiezas a saltar sobre aquel charco, y tus pies solo pueden sentir ese lodo cálido que luego te atreves a tocar con tus manos intentando hacer castillos, pero es un poco tarde para ir a la escuela así que solo pescas dos ranitas, que presumirás al mejor de tus amigos, las pones en la bolsita de plástico donde venía tu torta, te pones nuevamente los zapatos y sigues el camino a tu escuela, no te habías percatado pero alguien te acompaña y te deja fuera de la escuela donde se Escucha el gran murmullo como siempre de mamá que dice: Échale ganas a la escuela, pórtate bien, no hagas travesuras, y dándole un gran beso a esa persona del otro lado de la escuela estás aquí nuevamente, empiezas por sentir tus manos, cuanto han cambiado, han crecido mucho, toca así tu cara y regresa aquí, donde eres madre, padre, profesor, hijo y a ti te toca enseñarle a los niños muchas cosas para que sean felices.

### **DINÁMICA: ACTITUDES QUE POSIBILITAN EL DIÁLOGO**

- Reconocer lo que se quiere y necesita comunicar.
- Hablar claramente y en un tono de voz moderado.
- Expresar en forma clara y abierta lo que sentimos, pensamos y deseamos.
- Demostrar interés en lo que la otra persona quiere transmitir (sonreír, asentir con la cabeza).
- Mirar a los ojos cuando alguien nos esta tratando de comunicar algo.

- Aceptar al otro tal como es, sin juzgar, criticar, sermonear u ofender.
- No utilizar lenguaje grosero, agresivo, despectivo o peyorativo cuando no estamos de acuerdo con algo.
- Decir “No” cuando deseamos pero sin ofender al otro.
- Evitar afirmaciones radicales como: Siempre, jamás, todo, nunca.
- Hablar específicamente del comportamiento y no de la persona. Decimos “Puedes tener un poco más de cuidado”, y no, “eres un torpe”.

### **DINÁMICA: ACTITUDES QUE CIERRAN EL DIÁLOGO**

- Hacer juicios sobre lo que la gente expresa.
- Dar un discurso cada vez que la persona expresa algo con lo que no se está de acuerdo.
- No darle relevancia a los temas que plantea o sugiere la otra persona.
- Tener una actitud de burla por algo gracioso que la persona diga.
- Descalificar las opiniones de la otra persona.
- Usar expresiones agresivas como “siempre dices tonterías” “nunca piensas para hablar” “ni te escucho porque siempre dices lo mismo”.
- Divulgar a otras personas sin el consentimiento de la persona lo que esta expresa.

### **DINÁMICA: “TE ACABO DE DAR UN CODAZO”**

- De dos en dos deben representar que uno le pega un codazo al otro. Cada pareja asume un estilo de comunicación que el resto del grupo puede identificar. (agresiva, pasiva o asertiva). Ejemplo:
  - “Caramba le toqué el brazo: tenga más cuidado para que yo no lo vuelva a hacer”.
  - “Discúlpeme, soy tan torpe”.
  - “Por favor discúlpeme; no me di cuenta que le pegué en el brazo; si le hice daño por favor comuníquese con mi abogado”.
  - “¡Le pegué, lo siento!”
- Concluir el ejercicio preguntando...
  - ¿Cómo se sintieron?

- ¿Cuáles fueron los estilos de comunicación representados?
  - ¿Qué aplicación tiene el ejercicio en la vida cotidiana?
- Identificar los estilos de comunicación que se da en familia, en la escuela, con los amigos; establecer cómo se sienten en cada ocasión; pensar cómo podrían modificar la situación, aplicando requisitos básicos de la comunicación efectiva.

### **DINÁMICA: COMUNICANDO EMOCIONES**

1. Dibujar en una hoja de papel bond grande: Una de las numerosas maneras de comunicar lo que sentimos es el dibujo; aunque no parece fácil, a medida que avanzas puedes expresar muchos sentimientos.

- La alegría
- La tristeza
- El miedo (todos sentimos miedo alguna vez, pintar las cosas que nos lo producen le quita un poco su poder).
- La rabia (escribir o dibujar la rabia en el papel no le hace daño a nadie y sí nos hace sentir un poco mejor).

### **DINÁMICA: ALTERNATIVAS**

**OBJETIVO:** Que los participantes conozcan algunas alternativas de lo que se puede hacer para educar con inteligencia emocional, así como reconocer lo que definitivamente no se puede hacer.

En algunas de las sillas habrá un papel pegado en la cual habrá una frase, la cual deben identificar los participantes y pasar a pegar en el lugar del pizarrón que mejor les parezca.

### **DINÁMICA: DISPOSICIONES EN EL APRENDIZAJE**

**OBJETIVO:** Que los participantes comprendan la importancia de la disposición emocional en el momento de aprender.

1. Recuerde al menos tres situaciones en las que aprendió algo. Cuando las tenga determinadas cierre los ojos, elija una de ellas y trate de volver mentalmente

a ese momento “como si2 estuviera volviéndolo a vivir. Tómese su tiempo, imagine que esta viendo con sus propios ojos lo que veía, escuchando con sus oídos lo que oía, haciendo lo que hacía y reviviendo las sensaciones. Después abra los ojos y escriba las condiciones que rodearon ese aprendizaje respondiendo a las siguientes preguntas:

- a) ¿Por decisión de quién inició el aprendizaje?
- b) ¿Cuál era su estado emocional?
- c) ¿Cómo describiría el resultado?

2. Ahora recuerde tres situaciones en las que no aprendió algo por más que lo intentó. Vuelva a repetir el proceso anterior y conteste a las mismas preguntas

3. Compare los resultados y determine en su propia experiencia cuáles son las emociones que le han facilitado y dificultado el aprendizaje.

### **DINÁMICA: REAFIRMANDO LA EMPATÍA**

Objetivo: Que los participantes practiquen la empatía en sus relaciones interpersonales.

1. Piensa en una situación en la que te hayan hecho enojar mucho
2. Pregúntate cómo trataste a esa persona ¿le pegaste, lo aventaste, lo humillaste, qué cosas le dijiste?
3. Anótalo en el cuaderno de actividades.
4. Piensa que tú has hecho lo mismo
5. Pregúntate ¿Cómo te trataron, cómo te hubiera gustado que te trataran, qué sentiste cuando te trataron mal, qué sentiste cuando te aventaron, cuando te insultaron?
6. Anótalo en el cuaderno de actividades
7. ¿Sabes qué sintió esa persona cuando lo trataste de esa manera?
8. Anótalo en el cuaderno de actividades.

### **DINÁMICA: EXPLORANDO MI PERSONALIDAD**

Un aspecto importante en el desarrollo de las habilidades sociales como la expresión de los sentimientos es conocerse ampliamente y estar en capacidad de expresarlo a otros.

- Pedirles que se imaginen que van a encontrarse con un personaje famoso, quien no sabe nada de él.
- Preparándose para el encuentro la persona deberá describirse a sí misma en 25 palabras.
- Hacer una lista de todas las palabras que se le ocurran sobre un tema que le interese.
- Crear un juego en el que establezca cuantas veces en cierto período de tiempo (ejemplo, 10 minutos) oye una palabra que le guste.
- Cantar una canción que tenga muchas expresiones que quiere decir.
- Hacer una lista de 10 características tuyas tanto físicas como de su forma de ser.

### **DINÁMICA: PERCEPCIÓN DE SÍ MISMO**

- Repartir una hoja a cada uno de los participantes en la que se especifiquen las características de personalidad que más les gustan de sí mismos.
- Escribir cuáles son las características físicas que más les gustan de sí mismos.
- Intercambiar las hojas para responder las mismas preguntas pero evaluando las características de la persona dueña de la hoja.
- Volver a cambiarlas para que la otra persona aporte información sobre las mismas preguntas.
- Retomar las propias hojas para determinar si hay algún cambio.
- Evaluar si se está de acuerdo con la percepción que tienen los otros.

### **DINÁMICA: PASOS PARA RESOLVER UN CONFLICTO**

Se les pide a los participantes que elijan un papel al azar, en el que estarán escritas ciertas situaciones que tienen que representar y solucionar, utilizando los siguientes pasos.

1. Definir en qué consiste realmente el conflicto, lo cual han de hacer todas las personas involucradas en el mismo.
2. Identificar los sentimientos de cada una de las personas que estén involucradas en el problema.
3. Escuchar y analizar las alternativas que cada quien propone.
4. Analizar los pro y los contra de cada alternativa.



5. Decidir entre toda la alternativa que satisface mejor las necesidades de todos.
6. Establecer límites.
7. Actuar responsablemente de acuerdo con lo pactado.

### **DINÁMICA: EL TELÉFONO DESCOMPUESTO.**

Instrucciones.- se formarán equipos de tres integrantes, enumerándose. Al primer integrante de cada equipo se le dará una hoja con un mensaje escrito; posteriormente regresará con sus compañeros y sin mostrar el papel dirá dicho mensaje al segundo integrante en forma verbal ( el tercer integrante estará afuera), el segundo integrantes tendrá que representar el mismo mensaje pero de forma analógica al tercero ( que ingresará en ese momento y el primero saldrá); y finalmente, el tercer integrante la informara el mensaje al primero dibujando. Cuando terminen se comparará el el mensaje original y mensaje final. Esta dinámica pretende resaltar el valor de la comunicación en la interacción con los demás. Al mismo tiempo, podremos observar cómo se presentan algunas perturbaciones de las mencionadas anteriormente y como pueden afectarnos para comunicarnos con los demás.

### **DINÁMICA: FORMAS DE APRENDER A LEER LAS EMOCIONES DEL OTRO**

- Se proyecta a los participantes una sección de una película sin volumen y tienen que describir los sentimientos que percibe en los personajes. Posteriormente ver la película con volumen y comparar los que describió.
- En parejas jugar mímica pero centrando la actividad en la expresión de los sentimientos para medir que tan hábiles son para detectarlas, e incluso usted.
- Leer un diálogo predeterminado, cambiando la curvatura de la voz y la expresión de las emociones implicadas en la lectura, en aras de entender el impacto que éstos tienen en la comprensión del diálogo.
- Observar la comunicación entre las personas y definir sus sentimientos.

## **DINÁMICA: MARCANDO DIFERENCIAS**

El objetivo de la actividad es que todos tengan conciencia de que una misma emoción puede ser expresada de forma diferente.

- Plantear los siguientes cuestionamientos:
  - De qué manera puede ser expresada la tristeza
  - Cuáles son las cosas que siento en mi cuerpo cuando estoy triste
  - Qué cosas hago para sentir menos tristeza.
  - Qué cosas evito para que la tristeza no aumente
  - Cómo reaccionan mis padres, hermanos, amigos cuando estoy triste
  - Qué me gustaría recibir como ayuda para manejar la tristeza.

## **DINÁMICA: EVALUACIÓN DE NIVELES DE ESTRÉS**

- Revisar la forma habitual de reaccionar frente a situaciones estresantes es un método efectivo para comenzar controlarlo y disminuirlo.
- Establecer la respuesta de los siguientes planteamientos con “siempre”, “frecuentemente” o “de vez en cuando”:
  - Tiendo a gritar, quejarme o enfrascarme en discusiones interminables.
  - Uso la razón, el humor, el afecto y me oriento a las soluciones.
  - Me disgusto, pierdo la compostura frente a las dificultades cotidianas.
  - Le pongo a las personas rótulos como insoportables, agresivas, tontas.
  - Espero el momento de estar tranquilo para continuar una discusión.
  - Tengo la convicción de que la situación problemática no se resolverá.
  - Cuando estoy enojado digo lo que siento.

## **DINÁMICA: ACTITUDES CON LAS QUE ME IDENTIFICO**

- Dar órdenes contradictorias o más de una a la vez.
- Permitir que sea violada una prohibición.
- Impartir una orden de manera confusa, ambigua o demasiado larga.
- Adoptar una actitud serena, firme y segura.
- Hacer mandatos imperativos acompañados de contacto físico amenazador.

- Indignarse y enfadarse permanentemente.
- Comprender y actuar en consecuencia con la idea de que enfadarse, guardar rencor o conservar el enojo sólo sirve para agravar el problema.

### **DINÁMICA: HERRAMIENTAS**

1. Cada uno debe examinar detenidamente las características del niño en cuanto a gustos,, habilidades y diferencias.
2. Tomar en cuenta todas las actividades que realizamos.
3. Crear un ambiente propicio para estudiar de manera relajada y agradable.
4. Establecer en orden de importancia el cumplimiento de deberes y descansos.

### **DINÁMICA: EVALUACIÓN DE LA ESTIMA**

- Reflexionar sobre cada una de las siguientes afirmaciones y calificarlas según la propia experiencia en estos siete niveles: rara vez, 1, 2, 3, 4, 5, siempre.
- Soy consciente de mis propias habilidades al igual que de mis falencias.
- Aunque soy consciente de que tengo debilidades, soy capaz de aceptarme a mí mismo.
- Me siento cómodo cuando recibo cumplidos y felicitaciones.
- Tengo facilidad para aceptar las críticas en forma constructiva.
- No le tengo miedo a cometer errores, y si lo hago los acepto como una forma más de aprender.
- Me siento cómodo cuando me evalúo a mi mismo.
- Siento que tengo derecho a experimentar y a disfrutar mis propios logros.
- Soy capaz de respetarme y cuidarme a mí mismo.
- Experimento y proyecto una imagen de seguridad y placer conmigo mismo.
- Actúo con espontaneidad y flexibilidad, fruto de la seguridad que tengo en mí mismo.
- Tengo habilidad para manejar los momentos de crisis que pudieran generar ansiedad.
- Soy consciente de la capacidad que tengo para disfrutar mis propios logros al igual que los de los demás.

- Mis relaciones interpersonales se caracterizan por ser constructivas.
- Tengo facilidad para poner mis propios límites.
- Tengo la claridad para ponerme retos que estimulan mi propio crecimiento.
- Siento que tengo el control sobre la mayoría de aspectos de mi propia vida.
- Asumo mis propias responsabilidades con facilidad.

### **DINÁMICA: IDENTIFICAR VALORES**

1. Definir cuáles son los valores más importantes para cada uno como persona y como familia.
2. Poner en práctica los valores a través de hechos cotidianos , esto significa establecer normas propias de vida y vivir de acuerdo con ellas, es decir, actuar de acuerdo a lo que se cree y piensa.
3. Definir claramente los valores que se quieren inculcar, especificar las conductas permitidas y aquellas que no se toleran y comunicarlas en términos claros. También deben acostumbrarse a no hablar de nadie que no este y no pueda defenderse.
4. Establecer mediante cuáles actitudes se ponen en práctica los siguientes valores:

- Solidaridad
- Justicia
- Generosidad
- Respeto
- Amor

### **DINÁMICA: VALORES**

- Se lee una historia donde se vea claramente la injusticia. Pedir a los participantes que escriban su propia historia sobre cómo actuar con justicia.
- Hacer una cartelera con recortes de la palabra amor en todos los idiomas.
- Recortar un corazón y poner dentro los nombres de las personas que quiere.

- Hacer una balanza con cartulina y en cada plato poner en recortes de revista y periódico los actos injustos de un lado y los justos del otro
- En una bolsa depositar recortes de valores.
- Hacer un collage con niños de todas las razas.
- Recortar del periódico sinónimos de valores y ponerlos frente al nombre de las personas que metimos en el corazón como alguna de sus cualidades.
- Hacer una historieta sobre antivalores con recortes de comics de revistas o periódico; hacer otra con valores.
- Sacar la foto de una persona de la tercera edad y pegarle los derechos de las personas ancianas.
- Hacer en cartulina o en papel maché un pajarito de la paz y llevarlo a casa por fin de semana.

### **DINÁMICA: UN VISTAZO A NUESTROS VALORES**

1. ¿Quiénes eran mis héroes y por qué?
2. ¿Cuáles eran mis cuentos favoritos?
3. ¿Qué dichos o proverbios usa mi familia?
4. ¿Cómo utiliza mi familia y ahora yo el tiempo y el dinero?
5. ¿Qué tan a menudo ayudo a personas que no son mis parientes?
6. ¿Sí yo fuera a heredar mucho dinero en qué lo gastaría?
7. ¿Qué personaje de la historia admiro?
8. ¿Practico algún credo o corriente religiosa?, ¿cuáles son los preceptos principales?
9. ¿Sí alguien fuera a escribir mi biografía hoy, cuáles de mis cualidades quisiera que incluyera?
10. ¿Cuáles de mis haberes valoro más?
11. ¿Cuál es mi mayor realización?

## **DINÁMICA: TOLERANCIA**

1. Se realiza una mesa redonda sobre algún tema controvertido o polémico (racismo, sexualidad, aborto) y se establecen mecanismos para que cada persona pueda dar su opinión y defender su postura.
2. Se diseña un juego para entender que todos tenemos un ritmo de aprendizaje diferente, algunos aprenden más rápido, otros menos.
3. Utilización de dilemas para no agredir, criticar o rechazar a otros.
4. Motivar a los participantes a ponerse en el lugar del otro: de la persona que es rechazada por su forma de vestir, de hablar, etc.
5. Hacer dramatizaciones sobre como diversas culturas celebran la navidad, los cumpleaños, el nacimiento de los niños, los carnavales, el tipo de alimentación, etc.
6. Aprovechar acontecimientos actuales como por ejemplo el proceso de elecciones, para analizar como la democracia es la expresión de posturas, partidos y opiniones políticas diferentes y que cada uno tiene derecho a decidir, sin que por esto pueda ser rechazado.
7. Hacer juegos de roles sobre cómo se siente alguien cuando es marginado, discriminado, segregado o criticado por algo que no depende de su voluntad, por ejemplo, ser minusválido, pertenecer a una u otra raza, etc.
8. Realizar actividades para enseñar que todos cometemos errores y que en algún momento pueden fallar.
9. Hacer listas de beneficios para mostrar la necesidad de aceptar cosas como hacer cola, ceder el turno, esperar en un trancón de tránsito.

## **DINÁMICAS: LA COMUNICACIÓN VISUAL: CONCIENCIA Y DESARROLLO DE LAS HABILIDADES**

1. ¿ Hacia dónde mirar? en las siguientes conversaciones determine hacia dónde mirar por lo general cuando habla con otras personas. Advierta que usted no mira directamente a los dos ojos. Puede ver el ojo izquierdo o el ojo derecho de la persona, pero es imposible mirar ambos ojos al mismo tiempo. En conversaciones entre dos personas, los ojos tienden a moverse alrededor de la cara, pero siempre existe un punto en especial donde la mayoría nos detenemos. Encuentre ese punto. (¿ el ojo derecho? ¿ La punta de la nariz?¿ El ojo izquierdo?¿ Directamente entre los ojos?) Cualquier lugar cerca de los ojos es aceptable. Cualquier otro lugar no lo es (esto es el suelo, sobre el hombro del que lo escucha, etc.). Una vez que haya localizado este lugar, trate de estar más consciente y sensitivo respecto de lo complejo que es la comunicación visual. Luego intenté ver hacia otra parte y notará el contraste. Esto lo ayudará al no sentirse raro cuando no quiera ver directamente a una persona pero lo tenga que hacer para mayor efectividad.

2. Reafirmar el hábito de los 5 segundos. Cuando ustedes en una reunión o hablando frente a un público, pidan a algún amigo que mide el tiempo que mira a ciertos individuos. Este consciente de mantener una comunicación visual por 5 segundos con los individuos del grupo a los que se esté dirigiendo.

3. Líbrese de la intimidación. Si se siente incómodo con un individuo con el que tiene que hablar, trata de mirar a la frente de esa persona. Para poder experimentar esto practique con algún compañero que es presentado a 1 m de distancia. Mírelo justo en medio de la frente, el poco arriba de los ojos. Esa persona pensara que usted tiene una buena comunicación visual con él. Sin embargo usted sentirá que no tienen ningún "contacto" en lo absoluto. Esto ayudará a reducir la conexión emocional y parecerán que está hablando con una pared. Invierta el proceso para que su compañero puede experimentar el mismo fenómeno.<sup>22</sup>

---

<sup>22</sup> Decker,.19

## **DINÁMICA : POSTURA Y MOVIMIENTO**

En el libro "El arte de la comunicación Bert Decker (1992) plantea

Como mejorar su postura y movimiento

### **Ejercicios para la conciencia y el desarrollo de las habilidades**

1. Obsérvese. La postura y el movimiento son un conjunto de habilidades que usted puede observar con facilidad. Los espejos a las observaciones que le hagan los demás pueden ayudar un mejor aún, si lo puede hacer, obsérvese caminando o hablando por vídeo. Observe lo que comunica la parte superior de su cuerpo. (¿ Está erguido?¿ Está encorvado?) si usted cruzó sus piernas o se recarga contra la pared muchas veces parece descuidado más que casual. Prueba diferentes variaciones de la " posición reparada " para ver cómo se ve.
2. Camine desde una pared. La postura de la parte superior del cuerpo de las participantes de un concurso de belleza es erguida y confiada. Una de las razones se debe al ejercicio de " caminar desde una pared " creado por la Señorita América Donna Axum. Ella sugería pararse contra una pared con los talones y los pómulos tocándola. Luego enderezar la columna para que la mayor parte de la espalda también acto. Luego alejarse (sacudiéndose un poco para nuestra rígidos) y dar unos pasos. Hágalo y note como usted se siente alto y proyecta mayor confianza.
3. Los " dos pasos ". La próxima vez que se dirija a un grupo, pida a alguien que cuente el número de pasos que usted da (si es que se mueve). Luego piense en los " dos pasos ". Muchas veces damos no en los casos porque nos queremos mover pero nos sentimos inhibidos. Ese grado de movimiento es mejor que ninguno, pero aún refleja lo que sentimos: inseguridad. Si usted da los " Los pasos ", dando al menos dos pasos en dirección alguien como se estará forzando a moverse con un propósito aparente. Si conviene a esto con una buena comunicación visual, estará hablando y presentándose de una manera confiada y directa.<sup>23</sup>

---

<sup>23</sup> Decker, P. 23- 25



## **Ejercicios para la conciencia y el desarrollo de las habilidades**

1. Practique con un compañero. Colóquese a 2 o 2.5 m de otra persona que lo esté observando y hable acerca de cómo siente sus brazos y sus manos cuando están sueltas en sus costados. Luego siga hablando acerca de los ademanes y en general de cómo se siente cuando son naturales, haciendo ademanes al estar diciendo esto. Luego exagere sus gestos, incluso moviéndose un poco si lo desea, y describa a su compañero cualquier sensación que pueda tener de estar actuando raro o tonto. Asegúrese de que sus gestos se han exagerado, con movimientos en que definitivamente levante los brazos sobre la cintura y hacia los lados. Luego pregunte en opinión de su compañero. Tal vez se sorprenda al saber que a su compañero no le pareció tan exagerado como a usted. Invierte el proceso y deje que su compañero haga los gestos y dele usted su opinión. Practique este ejercicio varias veces hasta que se de cuenta de lo "enérgico" que realmente puede ser sin parecer exagerado.

2. Interpretar un papel. Observe una grabación de vídeo con la presentación por televisión de un comentarista seguro, vigoroso y enérgico, e intenta imitarlo. Es como un líder natural en política, los negocios con los deportes. Recuerde que esto es sólo un ejercicio y la interpretación de un papel, así que hágalo con ganas:

- Haga una verdadera presentación, preferiblemente de negocios, frente a una persona o a un grupo de personas como lo haría normalmente. (este ejercicio es muy efectivo si se hacen en grupo.)
- Luego piense en cómo lo haría su "personaje modelo".
- Pongan todo su empeño en un "actuar como si" usted fuera esa persona transmitiendo su mensaje. Deje que todo fluya.
- Luego pida la opinión del grupo.

## **DINÁMICA: COMO MEJORAR SUS GESTOS Y LA EXPRESIÓN DE SU CARA**

A la comunicación refleja energía. Aquellos que nacen con mucha energía tienen una ventaja. Sin embargo, todas podemos estar conscientes de nuestros niveles de energía (y aumentarlos). Estos se muestran más a través de nuestros gestos y la expresión de la cara.

Para comunicarse con efectividad, usted debe relajarse lo más que pueda en su cara y gestos (como lo hace naturalmente). Poder trabajar para asegurar una mejor expresión de la cara y mejores gestos de la siguiente manera:

#### Conozca sus hábitos

Averigüe como lo ven los demás cuando está bajo presión. Sea consciente de esto. Usted puede descubrirlo con la ayuda de otras personas, pero lo mejor es verse a través de una grabación de vídeo. Primero tiene que saber lo que no es natural antes de poder ser natural. Usted debe ser capaz de reconocer sus hábitos con un nivel de " conciencia de incompetencia ".

#### Conozca sus ademanes nerviosos

Todos tenemos " ademanes y nerviosos ", y a un lugar donde acostumbramos colocar nuestras manos cuando estamos hablando y no tenemos nada que sujeta. Averigüe cuál es su principal ademán y después haga cualquier cosa que no sea ese ademán. que no se trata de usar ademanes con ciertas palabras o frases, no funciona muy bien. Sólo concentrarse en que no usar ademanes nerviosos. Finalmente, sus manos deben estar sueltas en sus costados cuando no está haciendo énfasis en alguna idea o punto. cuando se quiere el énfasis que proviene del entusiasmo sincero, esto ocurrirá en forma natural. Pero algo si no va a ocurrir si sus manos están constantemente entrelazadas en un ademán nervioso de mundo hoja de parra o con los brazos cruzados.

#### **No puede exagerar demasiado**

Curiosamente muy pocas personas exageran sus ademanes o las expresiones de la cara. Este es un descubrimiento impresionante que casi podemos afirmar que uno no puede exagerar demasiado. Haga un esfuerzo. Trate de exagerar sus ademanes positivos. Se sorprendería de lo normales que parecerían. no se preocupe por exagerar.

#### **Las sonrisas tienen músculos**

No existe nada misterioso en una sonrisa, excepto el efecto que produce. Una sonrisa la produce en los músculos y éstos se pueden ejercitar. La mejor

manera de practicar la sonrisa no es tanto formar una sonrisa con los labios sin alzar los pómulos. Considerar la parte superior de sus mejillas como manzanas y simplemente alzar las manzanas para formar una sonrisa. Póngale músculos a su sonrisa.

### **Cuidado: las sonrisas falsas no funcionan**

Resaltamos la importancia de la sonrisa en sus esfuerzos interpersonales, porque inmediatamente le comunican a las personas su estado de ánimo. Ellos ven su cara y la sonrisa domina. Así que es importante estar consciente de cómo sonreír, y practicar y ejercitar los " músculos de la cara ". Pero recuerda que la falsa sonrisa no funciona. No sólo no dura mucho tiempo, se nota que es falsa. Usted necesita ejercitar esta habilidad practicando con sus músculos faciales; recuerda que la verdadera sonrisa viene de dentro. Es como un atleta que practica y entrena sus músculos para que estén listos para usarse en el momento oportuno, motivados por la adrenalina de la situación real.

### **Ejercicios para la conciencia y el desarrollo de las habilidades**

3. Practique con un compañero. Colóquese a 2 o 2.5 m de otra persona que lo esté observando y hable acerca de cómo siente sus brazos y sus manos cuando están sueltas en sus costados. Luego siga hablando acerca de los ademanes y en general de cómo se siente cuando son naturales, haciendo ademanes al estar diciendo esto. Luego exagere sus gestos, incluso moviéndose un poco si lo desea, y describa a su compañero cualquier sensación que pueda tener de estar actuando raro o tonto. Asegúrese de que sus gestos se han exagerado, con movimientos en que definitivamente levante los brazos sobre la cintura y hacia los lados. Luego pregunte en opinión de su compañero. Tal vez se sorprenda al saber que a su compañero no le pareció tan exagerado como a usted. Invierte el proceso y deje que su compañero haga los gestos y dele usted su opinión. Practique este ejercicio varias veces hasta que se de cuenta de lo " enérgico " que realmente puede ser sin parecer exagerado.

4. Interpretar un papel. Observe una grabación de vídeo con la presentación por televisión de un comentarista seguro, vigoroso y enérgico, e intenta imitarlo. Es coge un líder natural en política, los negocios con los deportes. Recuerde que esto es sólo un ejercicio y la interpretación de un papel, así que hágalo con ganas:

- Haga una verdadera presentación, preferiblemente de negocios, frente a una persona a un grupo de personas como lo haría normalmente. (este ejercicio es muy efectivo si se hacen en grupo.)
- Luego piense en como lo haría su " personaje modelo ".
- Pongan todo su empeño en un " actuar como si " usted fuera esa persona transmitiendo su mensaje. Deje que todo fluya.
- Luego pida la opinión del grupo.

#### **DINÁMICA: CREANDO ESPÍRITU DEPORTIVO**

- Mostrar las diferentes posibilidades deportivas de acuerdo a la personalidad y dinámica de vida
- Examinar cuáles son las habilidades físicas en las destacan cada uno.
- Exponer la importancia del deporte para la salud física y mental.
- Reencuadrar la práctica del deporte como una oportunidad de conocer y socializar con diferentes personas.

#### **DINÁMICA: A COMPETIR**

- Examinar el significado que le otorgan al factor "competencia", pues este va a ser el que aplique.
- Reencuadrar el significado de competencia como una forma de aprendizaje y medición del propio nivel de preparación de cada uno.
- Ser capaces de entender que en la competencia se puede ganar y perder, pero siempre se crece con la experiencia.
- Centrarse en todo el proceso competitivo y no exclusivamente en el ganar y perder.

- Prepararse para conocer a fondo las emociones que se generan en su propio proceso competitivo, de tal manera que las pueda controlar sin que interfieran en su desempeño.
- Permitirse sentirse mal cuando ha perdido, pero reorientar este sentimiento para que posteriormente la derrota sea constructiva.
- Evaluar el propio proceso sin estar apegado al resultado de los demás.

### **DINÁMICA: ESTIMULANDO LA CONCENTRACIÓN**

- Escoger un objeto atractivo para cada uno de los participantes, una vela encendida puede ser algo fácilmente atractivo.
- Mirar fijamente la vela por períodos de 30 segundos sin alejar la mirada.
- Incrementar progresivamente el lapso de tiempo hasta dos minutos o más.
- Una vez establecido el tiempo, realizar el ejercicio cerrando los ojos e imaginando la vela. Si otra imagen pasa por la mente, pedirle que abra los ojos y que los cierre para volver a empezar.
- Cuando haya logrado mantener la imagen mental durante un tiempo determinado, realizar el ejercicio en un ambiente que no sea tan tranquilo en aras de aprender a controlar las distracciones externas.
- Visualizar mentalmente los ejercicios o jugadas que debe realizar en la competencia de su deporte, de tal manera que se acostumbre a centrar su atención en la actividad.

### **DINÁMICA: CONTRATO TIPO**

Ya que es la última sesión del taller se pide a los participantes que escriban en el contrato algún objetivo con el que desean comprometerse, ya que esto contribuye a que el participante se sienta responsable acerca de lo que debe mejorar o cambiar en su comportamiento. (contrato en el cuadernillo de actividades).

# CUADERNILLO DE ACTIVIDADES

## BIENVENIDO AL TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia es un aspecto complejo que debe ser dimensionado desde diferentes puntos de vista, considerando los aspectos individuales, sociales y culturales. La inteligencia emocional traduce la capacidad para ejercer adecuado autoconocimiento emocional, autocontrol y automotivación. Estos logros se verán reflejados en habilidades sociales como la empatía, la comunicación, las relaciones interpersonales y la

### PARA MÍ LA INTELIGENCIA EMOCIONAL ES:

---

---

---

---

---

### PARA MÍ EL AUTOCONOCIMIENTO ES:

---

---

---

---

Para reflexionar

Lea cuidadosamente las siguientes afirmaciones y considere su propio caso. Es importante hacer esta reflexión, porque en la medida que se tenga claridad sobre estos puntos vamos a educar a los niños y adolescentes en el autoconocimiento emocional y el autocontrol. Adicionalmente nos podemos convertir en mejores modelos en este proceso de aprendizaje.

- Soy capaz de identificar las señales físicas que envía mi organismo.
- Puedo asociar con facilidad las señales físicas con determinadas emociones.
- No me atemorizo frente a determinadas emociones
- Tengo claridad para reconocer mis propias emociones.
- Me gusta recibir retroalimentación sobre la forma como expreso y controlo mis emociones.
- Soy capaz de asumir la responsabilidad de mis emociones.
- Tengo la claridad para prever situaciones difíciles, por lo tanto puedo controlarlas con mayor facilidad.
- Utilizo los recursos más efectivos que me facilitan tranquilizarme en situaciones de tensión
- Se me facilita reconocer cuando un aslato emocional me esta manejado y tomo las medidas necesarias para corregir la situación.
- Estoy en capacidad de detectar las situaciones que me pueden llevar a perder el control.

---

**PARA MÍ, EL AUTODOMINIO ES:**

---

---

---

---

---

---

**PARA MÍ LA EMPATÍA ES:**

---

---

---

---

---

---

- La persona que posee IE no tiene que estar de acuerdo con todos permanentemente. Debe ser capaz de confrontar a los demás en determinadas ocasiones.
- El nivel de IE no está predeterminado genéticamente, ni tampoco tiene una etapa específica de desarrollo como lo es el CI.
- La IE puede ser desarrollada durante toda la vida a través de las diferentes experiencias.
- IE no implica conocer las emociones para dar rienda suelta a las mismas; implica tener una profunda conciencia de los sentimientos y emociones para lograr una adecuada expresión y ponerla al servicio de la consecución de los propios objetivos y del entorno en que se desenvuelve
- El grado de inteligencia emocional no se encuentra condicionado por factores de género.
- IE no es sinónimo de sensiblería sino de autocontrol, elevada autoestima y conocimiento de sí mismo.

Cuando se experimenta empatía...

- Las personas que desarrollan la empatía mantienen relaciones más profundas con los demás
- Son más efectivos en la comunicación, debido a que son capaces de monitorear las reacciones de los demás
- Tienen la habilidad de entender los diferentes puntos de vista, aunque no este de acuerdo con ellos.
- Comparten los sentimientos del otro, incluso sin tener que exponerlo en forma verbal.
- Están en capacidad de ser compasivos frente a las situaciones dolorosas.
- Son capaces de perdonar los errores y transgresiones del otro.

## DINÁMICA: AUTOCONOCIMIENTO

Las emociones son tan importantes, que nos indican cuándo hablar y cuando permanecer callados; a veces las personas planean qué decir para comunicarse de la mejor manera, pero cuando logran leer las emociones del otro, tienen que cambiar todo su discurso.

Lo que más me molesta de una persona es:

---

---

Lo que más admiro de una persona es:

---

---

Cuando se logra leer los sentimientos del otro...

- La comunicación se vuelve más fluida en la medida que se logran detectar los sentimientos del otro, incluso sin que sean expresados directamente.
- Las personas se sienten entendidas y esto genera un fuerte lazo en las relaciones.
- Se aprende a anticipar las situaciones de conflicto porque se toman medidas necesarias para evitar que la crisis se consolide.



PARA CONOCERNOS:

VIRTUDES	DEFECTOS
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10

Y ahora que te conoces un poco más me gustaría saber tu opinión, porque yo me siento súper!

---

---

---

---

---

---



*Reflexione...*

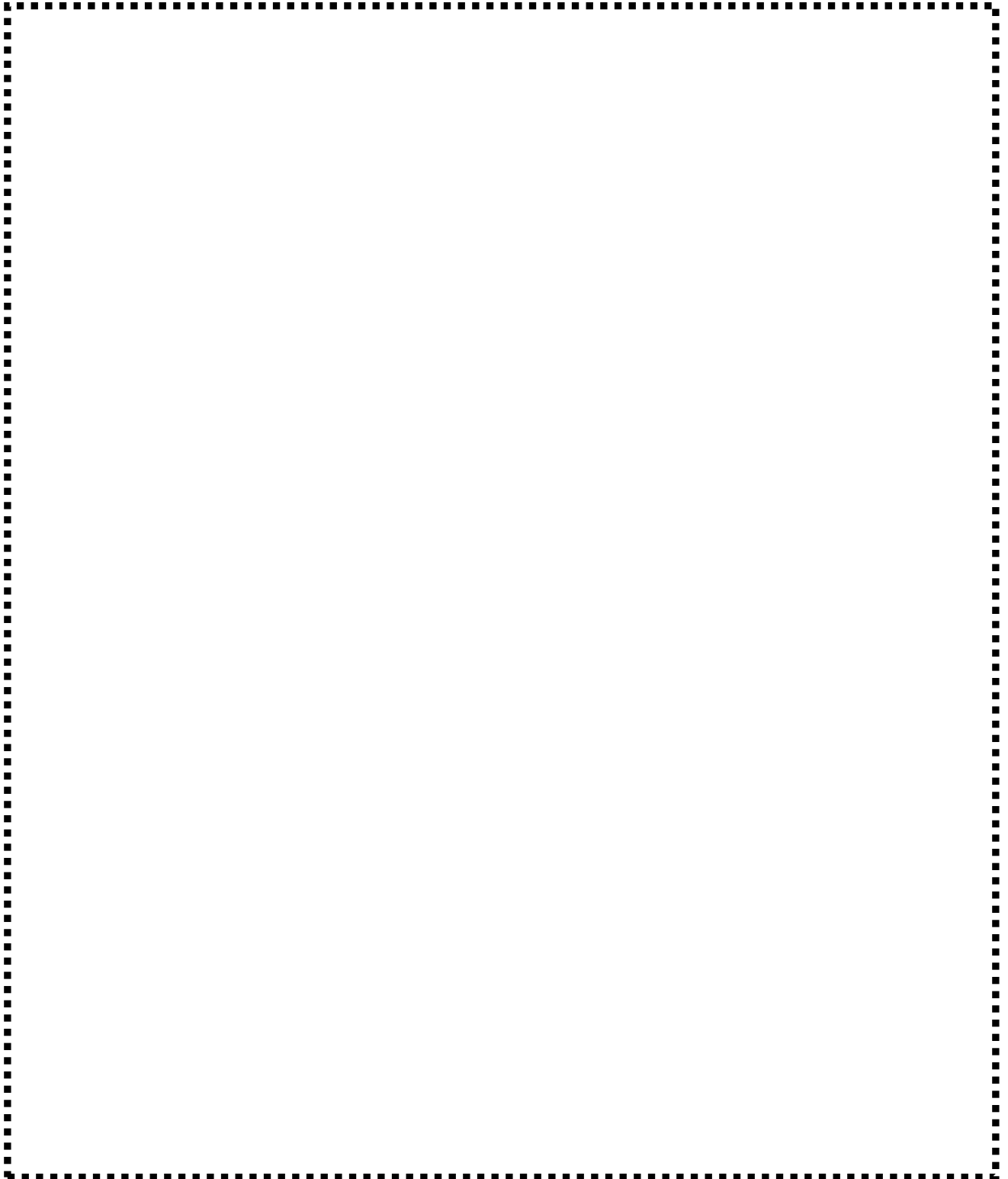
- *Si se tiene prejuicio frente a un grupo especial de personas, busque oportunidades para tener contacto con ellas.*
- *Tómese el tiempo necesario para conocer a las personas que son diferentes a usted.*
- *Utilice el máximo de su empatía para ponerse en el lugar de dichas personas.*
- *Analice que aunque no está de acuerdo con ciertas diferencias, puede aprender a respetarlas.*

**RECUERDA QUE ANTES DE CRITICAR A ALGUIÉN POR SUS DEFECTOS O VIRTUDES, PREGÚNTATE ¿QUIÉN ERES TÚ, QUÉ SOY YO?**

**PUEDE SER QUE TÚ POSEAS LO MISMO**

**DINÁMICA: RECORDANDO MI INFANCIA.**

Realiza el dibujo de la imagen que observaste en la relajación.







**DINÁMICA: REAFIRMANDO LA EMPATÍA.**

¿Cómo te trataron?, ¿Te humillaron, te golpearon, te insultaron, te aventaron?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Cómo te hubiera gustado que te trataran?

---

---

---

---

---

---

---

¿A quién has tratado mal, lo humillaste, lo aventaste, lo golpeaste, lo insultaste?

---

---

---

---

¿Sabes que sintió ese hombre, mujer o niño cuando lo trataste de esa manera?

---

---

---

---

---

---

**DINÁMICA: ALTERNATIVAS**

<b>COSAS QUE DEBO HACER</b>	<b>COSAS QUE NO DEBO HACER</b>



## **Declaración de derechos que fortalecen la autoestima**

- Tengo derecho a existir porque como persona poseo un valor especial.
- Estoy en todo mi derecho de reconocer, luchar y hacer respetar mis propias necesidades.
- Tengo derecho a recibir demostraciones de afecto para aprenderme a quererme a mí mismo y a los demás.
- Tengo derecho a ser responsable de mi propia vida.
- Estoy en este mundo para hacer respetar mis propias expectativas y respetar las de los demás.
- Tengo derecho a luchar y a vivir mi propia vida y ayudar a los otros a lograrlo.
- Tengo derecho a confiar en mí y en la ayuda que me pueden propiciar.
- Tengo derecho a cometer errores pero con la obligación de aprender de ellos.
- Tengo derecho a sentirme competente para sacar adelante mis propios retos.
- Tengo derecho a utilizar voluntariamente mi capacidad para hacer feliz a los demás.
- Tengo el derecho a luchar por mí mismo.
- Tengo derecho a tomar mis propias decisiones.
- Tengo derecho a luchar por mi propia autoestima.

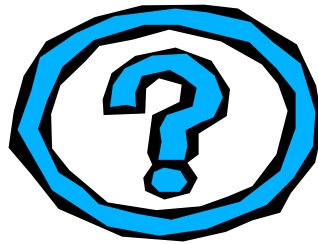
## HABILIDADES DE COMUNICACIÓN INTERPERSONAL

### DINÁMICA: COMUNICACIÓN VISUAL

¿Cómo y hacia donde mira?

**" Un ojo puede amenazar como un rifle cargado y apuntando, puede insultar como las burlas o las patadas o con ánimo distinto (y a través de rayos de bondad) puede hacer al corazón bailar de alegría. "**

**Ralph Waldo Emerson**



¿Cómo y hacia donde mira?

*Cuestionario:*

Busque una respuesta para cada una de las siguientes preguntas

- ¿ Sabe hacia dónde mirar cuando habla con otras personas?
- ¿ Está consciente de hacia dónde mirar cuando esté escuchando a otra persona?
- ¿ Tiene alguna idea de cuánto tiempo mantener comunicación con los ojos en una conversación cara a cara?
- ¿ Sabe por cuánto tiempo mantener una comunicación visual con ciertos individuos al presentarse ante un grupo numeroso?
- ¿ Está consciente de hacia dónde mirar cuando retire la vista de una persona?
- ¿ Sabe lo que es disparar la vista y si a usted le sucede o no?
- ¿ Sabe lo que es " parpadeo lento " y porque ocurre?
- ¿ Se da usted cuenta de que la comunicación visual es la habilidad de comportamiento más importante para las comunicaciones interpersonales?

## HOJA DE TRABAJO PARA METAS PERSONALES

### Evaluación de hábitos:

Escriba tres de sus patrones habituales en relación con su comunicación visual que usted quiera modificar, fortalecer o eliminar:

1.

2.

3.

Luego escriba lo que practicará para modificar, fortalecer o cambiar ese hábito.

1.

2.

3.

**RECUERDE: La práctica hace los cambios permanentes**

## DINAMICA 2: POSTURA Y MOVIMIENTO

" Manténgase erguido. La diferencia entre levantarse y agacharse es solamente cuestión de postura interna. No tiene nada que ver con estatura, no cuesta trabajo y es más divertido. "

### Malcom Forbes



¿ Cómo sostiene su cuerpo?

*Cuestionario::*

Busque una respuesta para cada una de las siguientes preguntas.

- ¿ Se apoya sobre su cadera cuando se está dirigiendo a un grupo reducido?
- ¿ Cruza sus piernas cuando está parado y practicando informalmente?
- ¿ Tiene la parte superior de su cuerpo una postura erguida?¿ Están sus hombros en línea recta o tienden a curvarse adentro hacia su pecho?
- ¿ Cuándo habla formalmente, se para detrás de algún atril o mesa?
- ¿ Cuándo está escuchando, mueve su pie o un lápiz como si estuviera impaciente?
- ¿ Sabe si tiene el hábito de la " hoja de parra ", u otros ademanes nerviosos o de inhibición al dirigirse a un grupo?
- ¿ Se mueve de un sitio a otro al tener una conversación informal?

## HOJA DE TRABAJO PARA METAS PERSONALES

### Evaluación de hábitos:

Escriba tres de sus patrones habituales en relación con su postura y movimiento que usted quiera modificar, fortalecer o eliminar:

1.

2.

3.

Luego escriba lo que practicará para modificar, fortalecer o cambiar ese hábito.

1.

2.

3.

**DINÁMICA: EMPATÍA**



Comentarios y puntos de vista sobre la lectura:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DINÁMICA: GESTOS Y EXPRESIÓN DE LA CARA



" No " conocemos " a nuestros presidentes. Nos los imaginamos. Los vemos de vez en cuando y desde lejos, y solamente con base en unos pocos gestos y reacciones juzgamos que tipo de persona es, y si debería o no ocupar el puesto. Mucho depende de nuestra intuición y de su capacidad en determinados momentos para proyectar cualidades que admiramos y respetamos. "

Meg Greenfield

¿Está usted consciente de como lo ven los demás?



## *Cuestionario*

¿ Sonríe bajo presión, o se vuelve su cara como de piedra?

¿ Cuando habla por teléfono sonríe o esta serio?

¿ Tiene algún ademán de inhibición, algún lugar raro donde coloque las manos al estar hablando bajo presión?

¿ Alguna vez alza su mano o un brazo sobre el nivel de su cintura al hacer una presentación ante un grupo?

¿ Se inclina hacia delante y gesticula cuando está sentado, tal como lo hace cuando está haciendo una presentación?

¿ Da muestras de impaciencia y golpeando la mesa con los dedos cuando esta escuchando a otras personas?

¿ Mueve mucho los dedos cuando trata de mantener sus brazos a los costados cuando está hablando frente a un grupo?



## HOJA DE TRABAJO PARA METAS PERSONALES

### Evaluación de hábitos:

Escriba tres de sus patrones habituales en relación con el uso de gestos /expresiones de la cara que usted quiera modificar, fortalecer o eliminar:

1.

2.

3.

Luego escriba lo que practicará para modificar, fortalecer o cambiar ese hábito.

1.

2.

3.

**Contrato tipo**

Nosotros, \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_, en  
fecha \_\_\_\_\_, decidimos comprometernos a: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Considerando que lo anterior es importante para \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Comprendemos que si no lo cumplimos tendremos que \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Firma 1 \_\_\_\_\_ Firma 2 \_\_\_\_\_

## **ANEXO 3**

### **PRETEST**

**NOMBRE:**

**EDAD:**

**SEXO:**

**GRADO Y GRUPO:**

**ESTADO CIVIL:**

**HIJOS: SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_ # \_\_\_\_\_**

**Contesta las siguientes preguntas, esto es porque nos interesa conocer tu opinión.**

**¿Cómo te consideras en la sociedad?**

**¿Qué diferencias existen entre tú como persona, profesionista, miembro de familia?**

**¿En tu opinión como debe o tiene que ser un profesor, un alumno, un padre?**

**¿Crees que como profesor son importantes las decisiones que tomas con respecto a tus alumnos al actuar, la forma de comunicarte con ellos cómo es?**

**Lee cuidadosamente cada una de las siguientes frases y marca con una X el número que mejor describa lo que piensas.**

- 1. Nunca**
- 2. Algunas veces**
- 3. Frecuentemente**
- 4. Siempre**

Expreso claramente mis emociones cuando las cosas van bien o mal.	<b>1 2 3 4</b>
Estás realizando un trabajo en grupo y a ti no te gusta que te digan como hacerlo, así que lo haces como tú quieres	<b>1 2 3 4</b>
Identificas tus sentimientos y conoces tus emociones en un determinado momento	<b>1 2 3 4</b>
Tomas decisiones “desde lo más profundo de tus entrañas, esto es según lo que sientes y no según la lógica	<b>1 2 3 4</b>
Si algo me molesta lo digo claramente	<b>1 2 3 4</b>
Si algo no me gusta me quedo callado	<b>1 2 3 4</b>
A veces pienso que no soy bueno para hacer las cosas	<b>1 2 3 4</b>
Soy muy tranquilo, incluso es muy raro que me moleste	<b>1 2 3 4</b>
Es fácil que cambie mi estado de ánimo	<b>1 2 3 4</b>
Cuando algo no me gusta “exploto” fácilmente	<b>1 2 3 4</b>
Cuando te sientes alegre lo expresas de forma efusiva	<b>1 2 3 4</b>
Al fijarte un objetivo, visualizas las acciones positivas así como las negativas	<b>1 2 3 4</b>
Soy muy temperamental	<b>1 2 3 4</b>
Escucho atentamente a los demás	<b>1 2 3 4</b>
Cuando alguien está hablando soy capaz de continuar o terminar sus frases	<b>1 2 3 4</b>
Entiendes las emociones de otras personas	<b>1 2 3 4</b>
Te has burlado de alguien por lo que siente	<b>1 2 3 4</b>
Hago lo que me gusta	<b>1 2 3 4</b>
Reflexiono después de mis actos	<b>1 2 3 4</b>
Controlas tu carácter en cualquier situación	<b>1 2 3 4</b>
A menudo mi tono de voz puede llegar a lastimar a las personas	<b>1 2 3 4</b>
Soy muy enojón (a)	<b>1 2 3 4</b>
Cuando otros se burlan de ti puedes mantener el control de ti mismo	<b>1 2 3 4</b>
Te sientes seguro al expresarte con otras personas	<b>1 2 3 4</b>
Cuando estás en una situación conflictiva te tranquilizas, piensas en el problema y buscas la mejor solución	<b>1 2 3 4</b>