



Universidad Nacional Autónoma de México

.....
Facultad de Psicología

**“INTELIGENCIA EMOCIONAL : UN ESTUDIO COMPARATIVO ENTRE
ALUMNOS DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA, MEDICINA Y DERECHO DE
LA UNAM”**

T E S I S

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

PRESENTAN:

**MARIA GUADALUPE VAZQUEZ RANGEL
ROSALBA GUADALUPE SANTAMARIA HUERTA**

DIRECTORA DE TESIS: LIC ELDA SÁNCHEZ FERNÁNDEZ.

REVISOR: LIC RAÚL TENORIO RAMIREZ

SINODALES:

MTRA. MARÍA ISABEL DEL SORDO LÓPEZ.

LIC. ISaura ELENA LÓPEZ SEGURA.

LIC. JUAN VARELA JUÁREZ.



MÉXICO, D.F., CIUDAD UNIVERSITARIA.

2011



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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.

Agradecimientos.

En primer lugar quiero dar las gracias a mi Padre Dios por haberme dado la fortaleza, la perseverancia y el valor para terminar este trabajo y porque en los momentos más difíciles siempre se hizo presente para que yo no desistiera. Abbá, Hermano y Consolador mío tu sabes lo importante que eres en mi vida, sin ti no lo habría conseguido. TE AMO. Gracias por haberme amado Tú primero.

A mi padre, que aunque ya no esta físicamente a mi lado, estoy segura que espiritualmente si lo esta. Gracias papi por la mejor herencia que me pudiste haber dejado: tu ejemplo, tus enseñanzas, mi educación y mis estudios. TE AMO Y TE EXTRAÑO papito.

A mi madre gracias a Dios, tu si estas físicamente a mi lado para verme concluir este ciclo, te lo dedico con todo mi cariño. Gracias mamita por tu apoyo, por tu paciencia y por tu amor. Eres el regalo más grande que nos dio Dios y le doy gracias porque sigues a nuestro lado, tu eres el pilar de nuestra familia no se que hubiera sido de nosotros sin ti y la gran unión y cariño que sentimos entre hermanos ha sido gracias a tus esfuerzos y al amor que nos brindas cada día. TE AMO mamacita.

Gracias Rosalba por tu tiempo y cooperación. Lo logramos amiga.

Dedicatorias.

A mis hermanos: Bebis, Mateo y Bonn; Luisito y Bety muchas gracias por el apoyo moral y económico que me dieron todo este tiempo, todos ustedes son un verdadero ejemplo para mi, espero llegar a estar a su altura, estoy verdaderamente orgullosa de ser su hermana y de haber podido crecer recibiendo el amor y los cuidados que cada uno me dio.

A mis sobrinos: Betito, Cuatita, Marianiquis, Puchis y Fridita de Tizayuca que a su corta edad me alegran la vida con su ternura y con sus ocurrencias. Los quiero mucho.

A Toñito, que siempre estuvo a mi lado para consolarme cada que me desanimaba y me llenaba de confianza en Dios y en mi misma para que concluyera este proyecto, gracias por estar a mi lado. A Chio y Marlem gracias amigas por confiar y preocuparse por mi, no se imaginan cuanto valoro su amistad. A todos los toños. Los quiero mucho.

Al padre Jorge Alejandro Saavedra Acosta gracias por su apoyo, por su comprensión, por sus palabras y por las llamadas de atención para que concluyera la tesis, llegó usted en el momento en que más lo necesitaba. Dios lo bendiga. Toda mi admiración y respeto para usted.

Lupita.

Agradecimientos:

A DIOS por el don de la vida...

A mis papas por permitirme
Ser parte de ellos...

A mi hijo Ángel David por darme alegría y
Luz a mi existencia...

A mi familia por su apoyo..

A mis amigos por escucharme
Y compartir mis logros...

A mis maestros por su sabiduría
Y el tiempo otorgado...

A Lupita mi amiga por esperarme, tener paciencia
Y su apoyo incondicional...

Rosalba

Agradecimientos especiales a:

Directora de Tesis: Lic. Elda Luisa Sánchez Fernández.

Revisor: Lic. Raúl Tenorio Ramírez.

Sinodales: Mtra. María Isabel del Sordo López.
Lic. Isaura Elena López Segura.
Lic. Juan Varela Juárez.

Muchas gracias por su tiempo, por sus consejos, experiencia y conocimientos compartidos para mejorar este trabajo.

Guadalupe y Rosalba.

INDICE

RESUMEN.....	6
OBJETIVO.....	6
INTRODUCCIÒN.....	7
CAPÍTULO 1. INTELIGENCIA.....	11
1.1. Definiciones.....	11
1.2. Historia y principales teorías de la inteligencia.	14
CAPÍTULO 2. INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	18
2.1. Antecedentes del estudio la Inteligencia Emocional.....	18
2.2. Definición de Inteligencia Emocional.....	23
2.3. Competencias que componen la Inteligencia Emocional.....	27
2.4. Manejo de emociones.....	35
2.5. Investigaciones sobre Inteligencia Emocional.....	40
CAPITULO 3. PENSAMIENTO CONSTRUCTIVO: BASE DE LA	
INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	48
3.1. Características de los pensadores constructivos.....	49
3.2. Características de las personas con bajo nivel de pensamiento constructivo.....	50
3.3. Como mejorar el pensamiento constructivo.....	50
3.4. Pensamientos destructivos comunes.....	51
3.5. Respuestas mentales secundarias destructivas comunes.....	53
3.6. Comportamientos destructivos comunes.....	54
3.7. Modificación de pensamientos automáticos.....	55
CAPÍTULO 4. CARACTERÍSTICAS EMOCIONALES.....	56

CAPÍTULO 5. MÉTODO.....	59
5.1. Planteamiento del problema.....	59
5.2. Hipótesis.....	60
5.3. Variables.....	61
5.4. Definición conceptual.....	61
5.5. Definición operacional.....	61
5.6. Sujetos.....	62
5.7. Muestreo.....	62
5.8. Diseño.....	62
5.9. Instrumento.....	62
5.10. Procedimiento.....	69
5.11. Resultados.....	70
5.12. Discusión de Resultados.....	84
5.13. Conclusiones.....	90
5.14. Limitaciones del estudio.....	91
6 REFERENCIAS.....	92
ANEXOS.....	95

RESUMEN

El presente estudio tuvo como finalidad comparar el nivel de Inteligencia Emocional (IE) en los alumnos próximos a egresar de las Facultades de Psicología, Medicina y Derecho de la Universidad Nacional Autónoma de México. Para ello se trabajó con 210 sujetos de ambos sexos, los cuales se dividieron en tres muestras; cada muestra estuvo formada por 70 sujetos de cada facultad. Se les aplicó el “Inventario de Pensamiento Constructivo: una medida de la Inteligencia Emocional” (2001) de Seymour Epstein y por medio de éste se realizaron las interpretaciones pertinentes. El análisis de resultados se hizo por medio de la prueba T. Se encontró que si existen diferencias estadísticamente significativas entre las tres Facultades, aunque no en todas las escalas. Las puntuaciones más altas fueron obtenidas por los alumnos de la Facultad de Psicología, seguidos por los de Derecho; los alumnos de la Facultad de Medicina obtuvieron la calificación mas baja de los tres grupos. Es importante señalar, que en general, la puntuación de toda la muestra es promedio, es decir poseen un nivel de Inteligencia Emocional promedio, más no óptimo.

OBJETIVO

Identificar si existen diferencias en el nivel de Inteligencia Emocional entre alumnos próximos a egresar de las carreras de: Psicología, Medicina y Derecho de la UNAM de acuerdo a lo que mide el Inventario de Pensamiento Constructivo (2001).

INTRODUCCIÓN.

La Inteligencia Emocional (IE) es una habilidad que todas las personas deberíamos poseer para disfrutar unas relaciones interpersonales satisfactorias y una vida plena.

Goleman (1995) afirmó que para triunfar en la vida se necesita un 20% de IQ y un 80% de IE; esto seguramente se debe a que el hombre es un ser social que para conseguir objetivos debe trabajar en conjunto con otras personas. Para que esta interacción se lleve a cabo de manera óptima, la IE es una herramienta básica ya que a través de ella aprendemos a manejar nuestras emociones y a comprender la de los demás ayudándonos a establecer así buenas relaciones interpersonales. Por lo tanto, la IE es importante en cualquier área del hombre: en la familia, en la escuela, con los amigos y sobre todo en el área profesional. Así pues, sería conveniente que toda persona que entra al mercado laboral la posea en un nivel óptimo.

Cooper (1997) afirma que la Inteligencia Emocional puede ser adquirida a cualquier edad, por lo que, incluso los profesionistas pueden aprender a desarrollarla y a utilizarla en sus áreas de trabajo con lo que se incrementaría su calidad de vida laboral.

Si cualquier carrera exige tener Inteligencia Emocional, cuanto más debe estar presente en aquellas profesiones que implican un trato directo con las personas. Es por eso que el objetivo de este trabajo fue identificar el nivel de Inteligencia Emocional que poseen los estudiantes de la UNAM. Para delimitar este estudio se eligieron alumnos próximos a egresar de las siguientes Facultades: Psicología, Medicina y Derecho; cada muestra se compuso de 70 sujetos por Facultad a los cuales se les aplicó el “Inventario de Pensamiento Constructivo: una medida de la Inteligencia Emocional” (2001) de Seymour Epstein.

Por otra parte, Cruz, Olvera, Domínguez y Trejo (2006) afirmaron que: “La educación superior no solo debe formar profesionistas competentes en el área tecnológica, sino también individuos con un nivel de desarrollo suficiente para comprender, adaptarse y hacer aportaciones para la transformación de su realidad social. Estas ideas sugieren que es necesario estudiar la relación entre la Inteligencia Emocional y el rendimiento académico”. Mas adelante señalan: “...existen profesionistas altamente capacitados que, sin embargo, en periodos de fuerte presión pueden perder el control de la situación y llegar incluso a quedar incapacitados para continuar con su trabajo profesional...por lo que es indispensable investigar y estudiar a los futuros profesionistas para determinar los repertorios emocionales que les sirven como amortiguadores para ser competitivos y manejar las situaciones de constante presión sin llegar a dañar la salud en el ámbito laboral y en medio de un acelerado desarrollo tecnológico”.

Así pues, la Inteligencia Emocional es una habilidad indispensable en la formación de los futuros profesionistas y lo ideal sería que dicha formación la recibieran desde el aula.

Por otra parte, la Inteligencia Emocional es indispensable, en el aula, porque ayuda a:

- a) Potenciar las emociones que favorecen el aprendizaje.
- b) Neutralizar los estados anímicos que obstaculizan el aprendizaje tales como: la depresión, la tristeza, la angustia, el miedo, la inseguridad, entre otras.

Por lo tanto, para facilitar el aprendizaje es fundamental el desarrollo tanto de la vida intelectual como de la emocional, porque no es suficiente contar con las máquinas más modernas y las mejores instalaciones si falta la motivación, el compromiso y el espíritu de cooperación.

El interés por insertar la Inteligencia Emocional en el ámbito educativo ya es a nivel mundial. En la actualidad, miles de escuelas estadounidenses están utilizando más de 150 programas para la preparación emocional. En Asia, Europa, América del Norte, América del Sur y Australia van surgiendo programas similares. (Goleman, 1995)

En el estado de Rhode Island se ha iniciado un movimiento para fomentar la Inteligencia Emocional en escuelas, cárceles, hospitales, clínicas de salud mental y programas de reinserción laboral. (Goleman, 1999)

Así pues, se puede observar como la Inteligencia Emocional es de vital importancia tanto para mejorar el aprendizaje en los estudiantes como para que puedan tener una mejor calidad de vida tanto personal como laboral.

Es por eso que el objetivo de este estudio es medir el nivel de Inteligencia Emocional de los egresados de las Facultades antes citadas.

El primer capítulo esta formado por el tema de la Inteligencia, sus definiciones e historia.

En el segundo capítulo se revisó el concepto de Inteligencia Emocional: su definición, elementos, sus competencias y algunos estudios relevantes sobre ella, así como el manejo de las emociones. La importancia de este capítulo radica en que antes de realizar cualquier investigación se debe conocer a fondo el objeto de estudio, en este caso la I.E.

En el tercer capítulo se revisa el concepto de pensamiento constructivo, pues según afirma, Epstein (1998) éste es la base de la Inteligencia Emocional y de este tipo de pensamiento depende que una persona tenga un nivel óptimo de ésta. Al sustituir el tipo de pensamiento que se tiene, que regularmente es negativo, por

uno más constructivo, es como se logra mejorar el nivel de Inteligencia Emocional. Además el Inventario mide la Inteligencia Emocional a partir del tipo de pensamientos que tiene la persona: constructivos o destructivos. Es por eso que el tercer capítulo se dedica a revisar dicho concepto.

El cuarto capítulo de este trabajo menciona brevemente las características emocionales que es recomendable que posean los estudiantes de las carreras de Medicina, Derecho y Psicología.

El quinto capítulo trata de la metodología a seguir y los pasos que se llevaron a cabo para la investigación.

CAPÍTULO 1. INTELIGENCIA.

A continuación se revisará algunas definiciones de Inteligencia como primer antecedente del estudio de la Inteligencia Emocional.

1.1. Definiciones.

Cyril Burt en 1955 afirma que el origen del concepto de inteligencia, proviene de la palabra intelligere, que significa “recolectar de entre”. (Guilford, 1986)

Hacia los años veintes en Europa y Estados Unidos empezó una proliferación de definiciones verbales las cuales eran diferentes entre sí, pero no opuestas; las cuales decían que la inteligencia se relacionaba con diversos aspectos como: poder de adaptación, capacidad para manejar símbolos, capacidad de aprendizaje, entre otras.

Woodrow en 1921 afirma que la inteligencia es “la capacidad para adquirir una habilidad”. (Guilford, 1986)

Therman en 1921 afirmó que la inteligencia “es la aptitud para llevar a cabo pensamientos abstractos”. (Sattler, 1982).

Colvins en 1921 define la inteligencia como “la capacidad de aprender a adaptarse al medio ambiente”. (Guilford, 1986)

Dearborn en 1921 dijo que la inteligencia “es la capacidad para aprender a sacar provecho de la experiencia”. (Guilford, 1986)

Fue Binet en 1925 quien tratando de distinguir fácilmente a los normales de los débiles mentales, el que definió a la inteligencia como “la capacidad unitaria,

aunque compleja, y presente de forma variable o diferencial en todos los sentidos”. (Cohen, 1997).

Thorndike en 1927 la definió como “el poder para construir buenas respuestas desde el punto de vista de la verdad y de los hechos, lo que significa que los elementos de la inteligencia se combinan para formar tres agrupamientos: inteligencia social, concreta y abstracta, que son: el trato con la gente, las cosas y los símbolos verbales y matemáticos respectivamente”. (Sattler, 1982)

Spearman en 1927 postuló “que la inteligencia es la capacidad de cada individuo de establecer relaciones desde las más simples hasta las más complejas”. (Guilford, 1986)

Weschler en 1958 definió la inteligencia operacionalmente como “la capacidad conjunta o global del individuo para actuar con propósito, pensar racionalmente y relacionarse eficazmente con su ambiente. (Guilford, 1986)

Székely en 1966 afirmó que “la inteligencia constaría de dos componentes: el primero es la capacidad de conseguir y acumular experiencias, y el segundo la forma en que se puede aplicar las experiencias adquiridas y retenidas en la memoria”. (Guilford, 1986).

Catell R.B. en 1971 distinguió dos clases de inteligencia: 1. Inteligencia fluida y 2. La inteligencia cristalizada, manteniendo que la inteligencia debe definirse como lo que los tests miden. La inteligencia fluida requiere de comprensión y abstracción; como las capacidades visuales, espaciales y memoria mecánica. La inteligencia cristalizada representa la acumulación de conocimientos y abarca las capacidades de razonamiento verbal y numérico”, se puede considerar como el resultado de la experiencia, el aprendizaje y los factores ambientales. (Sattler, 1982).

En 1971, Humphreys definió la inteligencia como “el repertorio de habilidades adquiridas, conocimientos, conjuntos de aprendizaje y tendencias de generalización que se consideran de naturaleza intelectual y que se encuentran disponibles en cualquier momento dado”. (Vernon, 1982)

En 1974, Thurstone describe la inteligencia como “la capacidad para vivir una existencia de tanteo, ensayo y error, con alternativas que son todavía conductas incompletas”. Identificó los siguientes factores como habilidades mentales: verbal, perceptual, de rapidez, pensamiento inductivo, razonamiento deductivo, números, memoria repetitiva, fluidez verbal y espacio o visualización. (Citado por Sattler, 1982)

Como puede observarse, no existe una definición única, ni absoluta de la inteligencia ni de los factores que la conforman, sin embargo, retomando los conceptos anteriores se puede concluir que: la inteligencia es la capacidad del individuo para poder interactuar eficazmente con su ambiente por medio del pensamiento, el aprendizaje, el aprovechamiento de las experiencias y errores del pasado, todo con la finalidad de que el sujeto alcance una adaptación adecuada a cualquier exigencia del medio ambiente.

A continuación se revisará la historia y algunas teorías de la Inteligencia.

1.2. Historia y principales teorías de la Inteligencia.

El concepto de inteligencia se asienta en la antigua Grecia, fue el filósofo Anaxágoras quien utilizó por primera vez el término “nous” para referirse al espíritu gracias al cual se aprende. Por su parte Platón cuando se refería a la mente o alma distinguía tres elementos: Inteligencia, emoción y voluntad; la inteligencia orientaba al individuo, en tanto que la emoción y la voluntad eran la fuerza para actuar de acuerdo a la guía de pensamientos. Mientras que Aristóteles, 322-384 a. C. estudió las funciones cognoscitivas e intelectuales, desarrolló reglas para establecer un razonamiento secuencial que si se respetaba producía conclusiones verdaderas, dichas formas básicas de razonamiento eran los silogismos, de ahí la importancia del pensamiento e imágenes mentales, “no se piensa sin imágenes”. (Cohen, 1997)

El estudio de la Inteligencia por parte de los psicólogos se dio a partir de la obra “El origen de las especies” de Charles Darwin. El pionero de dichas investigaciones fue Francis Galton, quien siguiendo los postulados de la Selección Natural consideraba que, si existían diferencias aptitudinales entre las especies, también existían diferencias individuales en la capacidad mental del hombre. (Vernon, 1982)

La medición de Inteligencia en Estados Unidos la inició Mckeen James Cattell, con el estudio de las diferencias individuales, (Cohen, 1997) quien en 1890 publicó un artículo en el que usó el término “Tets Mental” para designar una serie de 50 pruebas en su mayoría sensoriomotoras que medían el nivel intelectual, el defecto de dichas pruebas era carecer de muy poca o nula validez; sin embargo, estos trabajos se consideraron valiosos porque fueron los primeros pasos para establecer la evaluación de la capacidad mental fuera del campo filosófico, demostrándose que podía estudiarse de forma experimental y práctica. A partir de estos trabajos se desarrollaron en diferentes países aportaciones al estudio de la

inteligencia.

Emil Kraepelin en Alemania en 1895 propuso la medición de las funciones mentales a partir de pruebas basadas en el rendimiento necesario para la vida cotidiana: memoria, percepción, funciones motoras y atención. (Vernon, 1982)

En Francia por su parte A. Binet, V. Henri y T. Simón 1905 desarrollaron métodos para el estudio de diversas funciones mentales estudiando los procedimientos para la educación de los niños subnormales de escuelas de París, y de acuerdo con unos cuestionarios realizados por muestreo, prepararon la primera prueba de inteligencia para usos prácticos (Vernon, 1982)

De 1910 a 1916 en Estados Unidos la evaluación de la Inteligencia se dio con Lewis Terman, (Vernon, 1982) su trabajo consistió en adaptar las pruebas de Inteligencia de Simon Binet a la población norteamericana y administrarlas en forma colectiva; creando así la escala Stanford-Binet, la cual fue la prueba de inteligencia individual más usada hasta que se vio remplazada en 1937 por la prueba de Terman Merrill formas L y M.

Robert Yerkes y sus colegas en 1918 crearon las pruebas Armó Alfa y Armo Beta, su característica principal es la de ser una prueba no verbal (Vernon, 1982).

En 1927 Spearman en Londres postulo una teoría señalando que la inteligencia era general y única, útil para formar conceptos y resolver problemas; para Spearman el factor “g” representaba la energía mental en general , que activa los diversos mecanismos o motores de la mente que corresponden a los factores “e” o específico. En otras palabras, según Spearman, había algo común a todas las capacidades, factor g, o factor general y que cada capacidad incluía un componente específico, que le era peculiar. Para este teórico la inteligencia era una clase de energía mental que influía en cada acción. (Gardner, 2003).

Al mismo tiempo E. L. Thorndike en E.U.A. se interesó por la evaluación del desempeño educativo de los niños de escuela, pero el buscaba métodos más objetivos que los usados por los maestros (Vernon, 1982). Su solución fue una prueba que consistía en muchas preguntas breves, cada una de las cuales tenía una sola respuesta correcta. Posteriormente produjo una gran cantidad de esas pruebas para diferentes temas escolares, con normas basadas en las puntuaciones típicas de niños de diferentes edades o en distintos grados escolares.

En 1939 David Weschsler construyó la escala de inteligencia Weschsler-Belleveu donde la idea principal era que la inteligencia era parte de la personalidad misma y por tanto una prueba de inteligencia debía considerar todos los factores que constituían la inteligencia global efectiva del individuo (Cohen, 1997).

Thurstone argumentó que la inteligencia no estaba conformada por un solo factor como planteaba Spearman sino por varios factores, por lo que propuso un método de análisis multifactorial, para su estudio (Myers ,1988)

En 1949 D.O. Hebb publica "The Organization of Behavior" en donde propuso dos tipos de inteligencia la "A" y la "B". "La inteligencia "A" es la potencialidad básica del individuo para aprender y adaptarse al medio ambiente. Este tipo de inteligencia está determinada por los genes; se establece primordialmente debido a la complejidad y la plasticidad del Sistema Nervioso Central. Algunos seres humanos están dotados con una mayor cantidad de genes que contribuyen a una inteligencia más elevada que otros, y por consiguiente, tienen mayor potencialidad para cualquier tipo de desarrollo mental. No obstante, la inteligencia no se desarrollaba en el vacío, el grado hasta el que se realizara la potencialidad dependía de la estimulación adecuada del medio físico y social en que se criaba el niño. La inteligencia "B" se refería a la capacidad que uno muestra realmente en la conducta. Ésta no es genética ni se adquiere o aprende

simplemente sino que se trata de un producto de la interacción entre la potencialidad genética y la estimulación ambiental, tanto si es favorable o desfavorable para el crecimiento” (Vernon, 1982).

En 1961 Guilford (Cohen, 1997) propone una teoría opuesta a la de Spearman con su modelo tridimensional de la inteligencia, a la que llamó estructura del intelecto. Su estructura del intelecto incluyó más de 120 factores que constituyen la mente.

En 1967 A. R. Jensen en California publicó un artículo que concedía una importancia primordial a las desventajas ambientales para producir CIs bajos entre los niños de minorías étnicas, tales como los negros de EUA y los residentes blancos de los barrios bajos. Tales trabajos fueron fuertemente criticados pues Jensen fue considerado racista ya que se creía que quería decir que los negros eran de manera innata menos inteligentes que los blancos y que siempre lo serían hicieran lo que hicieran (Vernon, 1982).

En el Anexo 1 se resume la historia cronológica del estudio de la Inteligencia.

Como puede observarse, la historia del estudio de la Inteligencia ha tomado diferentes rumbos, de acuerdo a la teoría o visión de cada investigador, así pues a mitad de la década de los 90's surge un nuevo rumbo de interés: el estudio de la Inteligencia Emocional, cuyo concepto revisaremos a continuación.

CAPÍTULO 2. INTELIGENCIA EMOCIONAL

Aunque el término de Inteligencia emocional es relativamente nuevo, el estudio de la relación entre emoción e inteligencia se remonta hasta tiempos lejanos. A continuación haremos un breve bosquejo sobre los antecedentes históricos del estudio de la I.E.

2.1. Antecedentes del estudio de la Inteligencia Emocional.

En un inicio no se aceptaba que existiera una relación entre inteligencia y emoción.

Platón En su diálogo “Simposio” es el primero en reconocer una relación importante entre éstos dos términos llegando a afirmar que “el amor es el auxiliar más poderoso para alcanzar la sabiduría”. (Bisquerra, R. 2002).

Aristóteles afirma que la inteligencia y la emoción son conceptos diferentes pero que en ciertas ocasiones la emoción puede llegar a ser inteligente. (Bisquerra, R, 2002).

Descartes consideraba que las pasiones o sentimientos influían negativamente las cogniciones; por el contrario, la razón podía influir positivamente sobre la emoción. (Bisquerra, R. 2002).

David Hume Afirmaba que la emoción y no la razón es la que decide lo que debe de hacerse o decirse. (Bisquerra, R. 2002).

Emmanuel Kant por su parte, afirmaba que hay un abismo importante entre la razón y la emoción, sin embargo, afirmaba que ésta última era importante para llegar a logros de gran alcance. (Bisquerra, R. 2002)

William James y Carle Lange formularon una teoría de las emociones donde afirman que una emoción se produce al percibir los cambios corporales, los cuales son provocados por un estímulo particular. (Bisquerra, R. 2002).

Posteriormente, Schachter toma como base la teoría de James y Lange y propone una teoría cognitiva la cual afirma que un estado emocional es la consecuencia de una interacción entre la actividad fisiológica y la actividad cognitiva. Lo interesante de esta teoría es que desde la fisiología se busca establecer un vínculo entre la cognición y la emoción. (Bisquerra, R. 2002).

Por otra parte, Horward Gardner (2003) propone su teoría de las Inteligencias Múltiples en cual afirmaba que el sujeto posee siete tipos de inteligencia por medio de las cuales se relaciona con el mundo. Estos tipos son:

- a) Inteligencia Lingüística: es la inteligencia que se relaciona con la capacidad verbal.
- b) Inteligencia Lógica: es la relacionada con el desarrollo del pensamiento abstracto.
- c) Inteligencia Musical: se relaciona directamente con las habilidades musicales y ritmos.
- d) Inteligencia Visual y Espacial: es la capacidad para percibir elementos, integrarlos y ordenarlos en el espacio.
- e) Inteligencia Kinestésica: se relaciona con el movimiento corporal
- f) Inteligencia Interpersonal: implica la capacidad para relacionarse de manera efectiva con otras personas.
- g) Inteligencia Intrapersonal: se refiere al conocimiento de uno mismo y todos los procesos relacionados como la auto confianza y la auto motivación.

Según Gardner, la Inteligencia Intrapersonal e Interpersonal son las más importantes porque nos permiten estar en armonía con nosotros mismos y con los

demás.

Otros antecedentes importantes de la Inteligencia Emocional los encontramos en la Psicología Humanista con Gordon Allport, Abraham Maslow y Carl Rogers quienes a partir de mediados del siglo XX ponen un énfasis especial en la emoción. No se puede dejar de mencionar la Psicoterapia Racional Emotiva de Albert Ellis que plantea que por medio del pensamiento se pueden controlar las emociones. (Bisquerra, 2002)

En 1985 Bar-On utilizó la expresión EQ, Emocional Quotient, en su tesis doctoral. Según explica él mismo el término EQ fue acuñado en 1980. Aunque no tuvo difusión hasta 1997 en que se publicó la primera versión de The Emocional Quotient Inventory. (Bisquerra, 2002)

En 1986 W.L. Payne propone que en las escuelas se enseñen respuestas emocionales a los niños ya que la ignorancia emocional puede ser destructiva. (Bisquerra, R. 2002)

En 1994 se funda el CASEL, Consortium for the Advancement of Social and emotional Learning, con objeto de potenciar la educación emocional y social en todo el mundo. (Bisquerra, R. 2002)

Por otra parte, Higgs y Dulewicz (1994) afirmaron que la Inteligencia Emocional está formada por siete elementos: autoconciencia, control emocional, auto motivación, empatía, manejo de las emociones, comunicaciones interpersonales y estilo personal.

Sin embargo, fue hasta 1995 que se publicó el libro de Inteligencia Emocional de Daniel Goleman que se difundió este concepto de manera amplia. En este libro Goleman contrasta la Inteligencia Emocional con la Inteligencia general, llegando a afirmar que la primera puede ser tan poderosa o más que la segunda y que la Inteligencia Emocional en el futuro sustituirá al Coeficiente Intelectual. Pero lo más

relevante de esta obra es que se afirmaba que las competencias emocionales pueden aprenderse. Todas las personas pueden aprender Inteligencia Emocional, por lo tanto, todos pueden ser inteligentes emocionalmente y ser felices.

Goleman (1995) presentó su obra en un momento en el que el antagonismo entre la razón y la emoción empezaba a ser superado. Se acababan de producir aportaciones importantes a favor de la emoción por parte de la investigación científica: Psicología cognitiva, Psicología Social, neurociencia, etc. Esto ayuda a entender mejor la popularización de la IE que se produjo a partir de ese momento.

Goleman (1995) plantea la clásica discusión entre cognición y emoción de una manera novedosa. Anteriormente se asociaba lo cognitivo con lo inteligente, lo positivo, profesional, lo científico, y académico. Mientras que lo emocional se ha asociado con el corazón, los sentimientos, la pasión, los instintos, etc. Es decir, tradicionalmente lo racional se consideraba superior a lo emocional. Goleman plantea el tema dándole la vuelta, en un momento en que la sociedad está receptiva para aceptar este cambio. Esta receptividad hacia la aceptación del binomio cognición-emoción se debió a un conjunto de factores entre los cuales encontramos:

- El creciente índice de violencia con carga emocional.
- La evidencia de que lo cognitivo por sí mismo no contribuye a la felicidad.
- La constancia de que el rendimiento académico no es un buen predictor del éxito profesional y personal.
- El aumento de la búsqueda de habilidades de afrontamiento reflejado en los índices altos de venta de libros de autoayuda.

Por otra parte, Salovey (1997) organizó la Inteligencia Emocional en cinco competencias principales:

- ✓ Conocimiento de las propias emociones (auto conocimiento)

- ✓ Capacidad de manejarlas (control emocional)
- ✓ Capacidad de auto motivarse
- ✓ Capacidad de reconocimiento de las emociones de los demás (empatía)
- ✓ Habilidad en las relaciones (habilidades sociales y liderazgo)

Los antecedentes del estudio de la Inteligencia Emocional se resumen en el anexo 2.

Desde entonces la IE ha sido definida y redefinida por diversos autores. A continuación se revisarán algunas definiciones de IE.

2.2. Definiciones de Inteligencia Emocional.

Recientemente se ha afirmado que para obtener éxito en la vida se requiere solamente un 20% de IQ y un 80% de Inteligencia Emocional (Goleman, 2002). A continuación se revisará algunas definiciones:

La Inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo, que tiene en cuenta las emociones, los sentimientos y algunas habilidades como la autoconciencia, la motivación, el control de impulsos, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía y otras mas indispensables para una buena y creativa adaptación e interacción social. La Inteligencia Emocional es una destreza que nos permite conocer nuestros propios sentimientos, interpretar y enfrentar los sentimientos de los demás, sentirse satisfecho y ser eficaz en la vida a la vez que crea hábitos mentales que favorecen nuestra propia productividad.

Daniel Goleman (1995) afirmó que por medio de la inteligencia emocional “se consigue la comunicación eficaz con las demás personas, la auto motivación para conseguir los objetivos que nos proponemos, para solucionar los conflictos interpersonales y dirigida también a adaptarnos a las circunstancias.

Posteriormente Peter Salovey y John Mayer (1997) afirmaron que: “La Inteligencia Emocional sirve para describir cualidades como comprensión de los propios sentimientos, la comprensión de los sentimientos de otras personas y el control de la emoción de forma que intensifique la vida”.

Más adelante, ampliaron esta definición de la siguiente manera: “la Inteligencia Emocional involucra la habilidad para percibir, evaluar y expresar emociones; la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para el entendimiento y el conocimiento emocional, y la habilidad para regular las emociones, para promover el crecimiento emocional e intelectual”. (Mayer y Salovey, 1997). Finalmente concluyeron que la Inteligencia emocional es

“la habilidad para reconocer el significado de las emociones y sus relaciones, así como razonar y resolver problemas en base a ello”.

Posteriormente, Goleman (1999) definió la Inteligencia Emocional como: “el conjunto de habilidades que incluyen el autocontrol, entusiasmo y persistencia y la habilidad para motivarse uno mismo. Se trata de la habilidad para controlar los impulsos y retrasar la gratificación, para regular los estados de ánimo de uno y no dejar que la aflicción inunde al individuo, es la habilidad para pensar, empatizar y esperar”.

Valles Arándiga (1999) señala que: “Ser hábil emocional consiste en desarrollar motivos, argumentos o razones suficientes que nos permiten mejorar nuestra autoestima y auto confianza...consiste en dar significado a los acontecimientos para que las emociones que nos puedan provocar no hagan de nosotros unas personas permanentemente infelices”.

“La Inteligencia Emocional es la capacidad de estar consciente de lo que tanto uno mismo como los otros sienten. La habilidad de sentir sin sentirse dominado por las emociones, de reconocer el momento de la emoción, entenderla, aceptarla, familiarizarnos con esa emoción y de manejarla de manera efectiva”. (Daniel Gil ‘Adíl, 2001).

Bar-On define la Inteligencia Emocional como “un conjunto de capacidades, competencias y habilidades no cognitivas que influyen la habilidad propia de tener éxito al afrontar las demandas y presiones del medio ambiente”. (Baena, 2003)

Gardner (2003) define la Inteligencia Emocional como “el uso inteligente de las emociones, es decir, que de forma intencional, las emociones trabajen para el individuo utilizándolas con el fin de que le ayuden a guiar su comportamiento y a pensar inteligentemente a manera de influir mejorando sus resultados”.

Valles Aarón las define como “capacidades y disposiciones para crear un estado de ánimo o sentimiento a partir de las ideas que tenemos sobre lo que ocurre... de este modo conociendo que pensamientos y comportamientos provocan nuestro estado de ánimo, podemos manejarlos mejor, para solucionar los problemas que aquellos genere...cuando los problemas son de índole emocional, son las habilidades emocionales las que debemos poner en práctica para alcanzar mayores niveles de satisfacción y desarrollo personal. Para que ello se produzca, no debe olvidarse la dimensión social que enmarca la expresión emocional de nuestros estados de ánimo. Es por ello que las habilidades sociales deben relacionarse con las emocionales”. (Zacagnini, 2004) Por lo tanto, si queremos mejorar nuestras relaciones interpersonales debemos trabajar con la IE.

“La IE está relacionada con la capacidad de un individuo para ejecutar y depurar al menos las siguientes habilidades: auto observar y evaluar sus emociones y las de otros, regular éstas, expresar oportunamente sus emociones: no ocultar sus dificultades emocionales, compartirlas socialmente, poseer un estilo de afrontamiento adaptativo, mantener alta la esperanza y perseverar en las metas”. (Olvera, Domínguez y Cruz, 2006). Así mismo, delimitaron las siguientes áreas de estudio de la IE: a) Adaptación emocional: es la capacidad de discriminar y superar una situación negativa o adversa mediante estilos de afrontamiento cognoscitivos, psicofisiológicos, conductuales y/o emocionales, adecuados que permitan una asimilación eficiente de tales situaciones. b) Control de impulsos: capacidad de exhibir o mantener una respuesta natural de relajación ante una situación adversa. c) Lenguaje emocional: repertorio de palabras emocionales de que dispone una persona para poder expresar verbalmente o por escrito los sentimientos, emociones o sensaciones que se experimentan en un momento determinado. d) Revelación emocional capacidad para expresar en palabras las sensaciones, emociones y sentimientos relacionadas con hechos traumáticos o con una carga emocional y e) Esperanza, se refiere al sentimiento que mantiene elevados la motivación, optimismos, la perseverancia y la confianza en sí mismo durante situaciones adversas, buscando soluciones posibles a las mismas.

La Inteligencia Emocional es la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar los estados emocionales en uno mismo y en los demás. La Inteligencia Emocional no es ahogar las emociones, sino dirigir las y equilibrarlas.

Así pues podemos concluir que la IE es muy necesaria ya que a través de ella adquirimos habilidades como: aceptar y ser aceptado por los demás, formar una familia que se desarrolle en armonía y para establecer relaciones siempre muy útiles cuando se ejerce una profesión, es decir, para desenvolverse en cualquier ámbito de la vida.

Después de haber revisado algunas definiciones se describirán las principales competencias emocionales que hasta el día de hoy se han aceptado.

2.3. Competencias que componen la Inteligencia Emocional.

Antes de poder hablar de competencias emocionales es necesario definir que es una competencia; por competencia entendemos el conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia, es decir, en una competencia se integra el saber, saber hacer y saber ser.

Diversas propuestas se han elaborado con la intención de describir las competencias emocionales, entre ellos se encuentran los trabajos de Graczyk, Payton y Saarni (Bisquerra, 2002) quienes propusieron las siguientes competencias emocionales:

- **Conciencia emocional.-** es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. Incluye:
 - a) **Toma de conciencia de las propias emociones:** capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones, identificarlos y etiquetarlos. Esto incluye la posibilidad de estar experimentando emociones múltiples.
 - b) **Dar nombre a las propias emociones:** es la capacidad para utilizar el vocabulario emocional y los términos expresivos habitualmente disponibles para etiquetar las propias emociones.
 - c) **Comprensión de las emociones de los demás:** es la capacidad para percibir con precisión las emociones y perspectivas de los demás. Saber servirse de las claves situacionales y expresivas comunicación verbal y no verbal que tienen un cierto grado de consenso cultural para

el significado emocional. Capacidad para implicarse empáticamente en las experiencias emocionales de los demás.

- Regulación emocional.- es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento. Tener buenas estrategias de afrontamiento, capacidad para auto generarse emociones positivas, etc. Incluye:
 - a) Expresión emocional: es la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa, tanto en uno mismo como en los demás. En niveles de mayor madurez, comprensión de que la propia expresión emocional puede impactar en otros y tener esto en cuenta en la forma de presentarse uno mismo.
 - b) Capacidad para la regulación emocional: los propios sentimientos y emociones deben ser regulados. Esto incluye autocontrol de la impulsividad, ira, violencia, comportamientos de riesgo y tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos como estrés, ansiedad, depresión, entre otros aspectos.
 - c) Habilidades de afrontamiento: habilidad para afrontar emociones negativas mediante la utilización de estrategias de auto-regulación que mejoren la intensidad y la duración de tales estados emocionales.
 - d) Competencia para auto-generar emociones positivas: capacidad para experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas: alegría, amor, humor y disfrutar la vida.
- Autonomía personal.- dentro de ésta se incluyen un conjunto de características relacionadas con la autogestión personal, entre ellas

tenemos:

- a) Autoestima: tener una imagen positiva de sí mismo, estar satisfecho de sí mismo, mantener buenas relaciones consigo mismo.
 - b) Auto motivación: capacidad de auto motivarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional, de tiempo libre, etc.
 - c) Actitud positiva: tener una actitud positiva ante la vida. Sentido constructivo del yo y de la sociedad, sentirse optimista y potente al afrontar los retos diarios.
 - d) Responsabilidad: intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos. Asumir la responsabilidad en la toma de decisiones.
 - e) Análisis crítico de normas sociales: capacidad para evaluar críticamente los mensajes sociales y culturales relativos a normas sociales y comportamientos personales.
 - f) Auto-eficacia emocional: significa que el individuo acepta su propia experiencia emocional, tanto si es única y excéntrica como si es culturalmente convencional y esta aceptación está de acuerdo con las creencias del individuo sobre lo que constituye un balance emocional deseable. En esencia, uno vive de acuerdo con su “teoría personal sobre las emociones” cuando demuestra auto-eficacia emocional que está en consonancia con los propios valores morales.
- Inteligencia Interpersonal: es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Incluye:

- a) Dominar las habilidades sociales: escuchar, saludar, despedirse, dar las gracias, pedir un favor, pedir disculpas, actitud dialogante, etc.
- b) Respeto por los demás: intención de aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales y valorar los derechos de todas las personas.
- c) Comunicación receptiva: capacidad para atender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal para recibir los mensajes con precisión.
- d) Comunicación expresiva: capacidad para iniciar y mantener conversaciones, expresar los propios sentimientos y pensamientos con claridad, tanto en comunicación verbal como no verbal y demostrar a los demás que han sido bien comprendidos.
- e) Compartir emociones: es la capacidad de expresar nuestras emociones sin sentir vergüenza o coraje con uno mismo por lo que se está sintiendo.
- f) Asertividad: mantener un comportamiento equilibrado entre la agresividad y la pasividad; esto implica la capacidad para decir “no” claramente y mantenerlo, expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos.

➤ Habilidades de vida y bienestar: es la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables de solución de problemas personales, familiares, profesionales y sociales. Todo ello de cara a potenciar el bienestar personal y social. Incluye:

- a) Identificación de problemas: capacidad para identificar situaciones que requieren una solución o decisión y evaluar riesgos, barreras y recursos.
- b) Fijar objetivos adaptativos: capacidad para fijar objetivos positivos y realistas.
- c) Solución de conflictos: capacidad para afrontar conflictos sociales y problemas interpersonales, aportando soluciones positivas e informadas.
- d) Negociación: capacidad para resolver conflictos en paz, considerando la perspectiva y sentimientos de los demás.
- e) Bienestar subjetivo. Capacidad para gozar de forma consciente de bienestar subjetivo y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa.
- f) Fluir: capacidad para generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social.

Estas competencias de la Inteligencia Emocional se resumen en el cuadro 1.

COMPETENCIA EMOCIONAL	CARACTERÍSTICAS
Conciencia emocional	. Toma de conciencia de las propias emociones.
	. Dar nombre a las propias emociones.
	. Comprensión de las emociones de los demás
Regulación emocional	. Expresión emocional.
	. Capacidad para regulación emocional.
	. Habilidades de afrontamiento
	. Competencias para auto generar emociones positivas.
Autonomía Personal	. Autoestima.
	. Auto motivación.
	. Actitud positiva.
	. Responsabilidad.
	. Análisis crítico de normas sociales.
	. Auto eficacia personal.
Inteligencia Interpersonal	. Dominar habilidades sociales.
	. Respeto por los demás.
	. Comunicación receptiva.
	. Comunicación expresiva.
	. Compartir emociones.
	. Asertividad.
Habilidades de vida y bienestar.	. Identificación de problemas.
	. Fijar objetivos adaptativos.
	. Solución de conflictos.
	. Negociación.
	. Bienestar subjetivo.
	. Fluir.

Cuadro 1. Competencias de la Inteligencia Emocional según Graczyk, Payton y S.

Por otra parte, Celso Antúnez en 1998 afirma que la Inteligencia Emocional está compuesta, a su vez, por dos tipos de inteligencias: la intrapersonal y la interpersonal.

La Inteligencia intrapersonal es la forma en que uno percibe sus limitaciones y potencialidades, en donde la autoestima determina la imagen que se tiene de uno mismo.

Las características que posee la Inteligencia Intrapersonal son:

- Confianza: Se refiere a la capacidad de control y dominio sobre las probabilidades de tener éxito o fracaso en los proyectos que uno pone en práctica.
- Curiosidad: Se refiere al placer de describir cosas nuevas.
- Autocontrol: Capacidad de controlar nuestras emociones dentro de los límites que siento – que pienso – como actúo.
- Intencionalidad: Se refiere a la intención con la que te diriges a la persona.
- Relaciones: Capacidad para relacionarse con los demás de manera positiva
- Comunicación: Capacidad de comunicarse con una o más personas de forma clara.
- Cooperación: Disponibilidad de cooperar de la persona con un grupo equilibrando las necesidades de ambos.

Por otra parte, la Inteligencia Interpersonal se refiere a la forma en que construimos nuestras relaciones con otras personas y la forma en que nos sentimos completos cuando estamos en relación con los demás.

Las características de la Inteligencia Interpersonal son:

- Empatía: se refiere a la capacidad de sentirse como el otro.
- Capacidad de reconocer la emoción del otro: cuando se posee esta capacidad la persona se muestra dispuesta a escuchar con interés y consideración al otro.
- Legitimar el sentimiento: es mostrar la capacidad de sentir toda la extensión del mismo sin negar dicho sentimiento.
- Ayudar a las personas a nombrar sus emociones: el dar un nombre a las emociones puede tener un efecto calmante sobre el sistema nervioso, ayudando a la persona a recuperarse más rápidamente de incidentes emocionales desagradables ya que logran identificar los sentimientos que causan el sufrimiento.
- Criticar el gesto que se desapruueba, sin criticar a la persona que hizo ese gesto: se refiere a la capacidad de aprender a desaprobar el gesto, o la actitud, o la conducta, pero hay que saber separarlos de la persona.

El concepto de Inteligencia Emocional de Celso Antúnez se resume en el cuadro 2.

TIPOS DE INTELIGENCIAS DE LA IE	CARACTERÍSTICAS
Inteligencia Intrapersonal	. Confianza.
	. Curiosidad.
	. Autocontrol.
	. Intencionalidad.
	. Relaciones.
	. Comunicación.
	. Cooperación
Inteligencia Interpersonal.	. Empatía.
	. Capacidad de reconocer la emoción del otro.
	. Legitimar el sentimiento.
	. Ayudar a las personas a nombrar sus emociones.
	. Criticar el gesto que se desaprueba sin criticar a la persona.

Cuadro 2. Los dos tipos de Inteligencia que conforman la Inteligencia Emocional según Celso Antúnez. (1998).

A continuación revisaremos algunas recomendaciones para manejar de una manera eficiente algunas de las emociones más comunes.

2.4. Manejo de emociones.

Las emociones siempre van a acompañarnos y lo peor que podemos hacer es negarlas, por muy desagradables que sean, lo mejor es reconocerlas, aceptarlas, afrontarlas, pero sobre todo, manejarlas de una manera adecuada. A continuación se revisarán solo aquellas emociones que pueden afectar profundamente nuestra calidad de vida, así como la forma de manejarlas.

a) Enojo.

El enojo surge como reacción a una herida, una carencia o una frustración. El hombre intenta controlarlo poniéndolo fuera de él “me estás lastimando “, “tú me haces enojar”.

Castro González (2006) nos proporciona las siguientes recomendaciones para manejar el enojo:

- ◆ Apropiarse de él: no hay que poner el enojo fuera de nosotros culpando a los demás sino hay que reconocerlo y hacerlo propio. Es mejor decir “me siento enojada por...” que “me enoja el que tú...”. Esto incrementa la autoconciencia y nos prepara para hacer algo con el.
- ◆ Graduar la respuesta: esto es reconocer el valor exacto de la magnitud de nuestro coraje. Esto es distinguir entre un “estoy molesto” hasta un “estoy furioso”. Si se consigue distinguir los diferentes grados de enojo, se consigue un manejo adecuado del mismo.
- ◆ Diagnosticar la amenaza: por lo regular, una persona se enoja cuando percibe una situación peligrosa. Al hacer contacto con la amenaza, se consigue detectar la necesidad que se tiene.
- ◆ Compartir la amenaza percibida: nunca hay que quedarse con el enojo adentro, hay que expresarlo con la persona que produjo el enojo.
- ◆ Perdonar: se refiere a anular los pendientes con nosotros mismos y los demás. Pero sobre todo, lo más importante es perdonarse uno mismo por lo que se hizo o por lo que no se hizo.

Castro González (2006) nos ofrece las siguientes sugerencias para manejar el enojo:

- ✓ Desahogarse en un papel.
- ✓ Salir a caminar.
- ✓ Golpear almohadas o cojines.

- ✓ Hacer ejercicio.
- ✓ Correr.
- ✓ Respirar profundamente,
- ✓ Expresar el enojo a través de la música.
- ✓ Practicar métodos de relajación.
- ✓ Patear un balón.

Con estas actividades se consigue aligerar el enojo, pero si queremos de verdad aliviarlo se debe expresar abiertamente lo que lo produce.

b) Miedo.

El miedo nos ayuda a sobrevivir ya que nos indica cuando nos hemos arriesgado más de lo debido. Los motivos del miedo son los siguientes:

- 1) Por insuficiencia: cuando la gente se siente inferior a los demás y considera que no es capaz de alcanzar lo que se propone.
- 2) Por carencia: la gente se siente en desamparo, con una carencia que puede ser real o imaginaria, por ejemplo, falta de cariño, de salud, de dinero, etc.
- 3) Conflictivos: surgen ante una situación de conflicto como dolor, sufrimiento, enfermedades, etc.

Las siguientes situaciones de la infancia pueden influir para que una persona sea miedosa:

- 1) Tener padres sobreprotectores.
- 2) Haber sido rechazado por temer algo.
- 3) Si los padres o maestros exigían demasiado y no se era capaz para cumplir con sus expectativas.
- 4) No haber recibido información acerca de que hacer con nuestros miedos.

Castro González (2006) ofrece las siguientes recomendaciones para manejar el miedo:

- ✓ Realizar ejercicios de respiración.
- ✓ Realizar actividades de meditación.
- ✓ Hablar consigo mismo, “estoy pasando por una situación difícil, pero esto también pasará”.
- ✓ Anotar en un papel que es lo peor que podría suceder y que se haría en tal situación.

Si esto no disminuye el miedo será necesario recurrir a un especialista.

c) Tristeza.

La tristeza frecuentemente aparece de manera repentina, desaparece y más adelante aparece de nuevo. Algunas sugerencias para aligerar la tristeza, según Castro González (2006) son:

- ✓ Ser egoísta y solo preocuparse por uno mismo.
- ✓ Tener un descanso adecuado.
- ✓ Buscar a alguien confiable para compartir y darnos permiso de llorar sin sentir vergüenza.
- ✓ Expresar nuestra tristeza por medio de las artes.
- ✓ Realizar una actividad que nos sea agradable.
- ✓ Escribir como nos sentimos.
- ✓ Darse un buen baño para relajar el cuerpo.
- ✓ Hacer una oración constante.

e) Culpa.

La culpabilidad es muy destructiva y si es aprendida en la infancia detiene nuestro crecimiento. La culpa es rabia contra nosotros mismos por haber violado

nuestro sistema de creencias.

Las situaciones durante la infancia que pueden favorecer la culpabilidad Son:

- 1) Tener padres o profesores muy críticos, autoritarios e intolerantes.
- 2) Padres que, a su vez, se sentían culpables.
- 3) Estar en una familia cuyos padres, o bien, los profesores, tendían a compararnos con hermanos, parientes o amigos.
- 4) Tener valores e ideales excesivamente altos y poco reales.
- 5) Esconder nuestros puntos débiles o fracasos para evitar que nos lastimen o rechacen.

Según Castro González (2006) la culpa es irracional debido a que cuando la persona actuó, consideró que era lo mejor que se podía hacer ante tales circunstancias:

Las recomendaciones para manejar la culpa son:

- ✓ Evitar juzgarnos de manera estricta y cruel por las cosas que hemos hecho mal.
- ✓ Perdonarnos sinceramente; esta es una parte difícil, pues a veces es más fácil, perdonar a los demás que a nosotros mismos. Pero es de suma importancia hacerlo, ya que esto es lo que permite que dejemos de sentirnos culpables.
- ✓ Revisar nuestro sistema de valores ya que la culpa surge por la discrepancia entre el “deber ser” y el “ser”.
- ✓ Descubrir cuales valores son verdaderamente nuestros y cuales son heredados.
- ✓ Analizar de manera realista nuestras capacidades y las áreas de oportunidad.
- ✓ No ver nuestros errores como fracasos totales sino como oportunidades

para aprender.

- ✓ Si en algún momento se lastima a alguien inmediatamente ir a pedirle perdón.
- ✓ Si la persona lastimada ya falleció se recomienda escribir o platicar con él como si estuviera vivo y pedirle perdón.

A continuación se revisarán algunos estudios sobre IE.

2.5. Investigaciones sobre Inteligencia Emocional.

La primera investigación y antecedente del estudio sobre Inteligencia Emocional fue realizado en la década de los 60 por Walter Mischel de la Universidad de Stanford quien realizó un experimento con niños de 4 años. Les mostraba a cada uno un bombón y le decía que podían comerlo, pero que si esperaba a que volviera le traería dos; luego lo dejaba solo con el bombón y su decisión. (Goleman, 1995)

Algunos chicos no aguantaban y se comían la golosina; otros, elegían esperar para obtener una mayor recompensa, con el fin de ayudarse en su lucha, algunos se tapaban los ojos para no tener que ver la fuente de la tentación, o apoyaron la cabeza sobre los brazos, hablaron solos, cantaron, jugaron con las manos y los pies e incluso intentaron dormir. Estos valientes niños de edad preescolar consiguieron la recompensa del segundo bombón. Catorce años después, Mischel hizo un seguimiento de esos mismos chicos: los que habían aguantado sin tomar la golosina -y por lo tanto controlaban mejor sus emociones en función de un objetivo- eran más competentes en el plano social: eficaces, seguros de sí mismos y más capaces de enfrentarse a las frustraciones de la vida, tenían menos probabilidades de derrumbarse, paralizarse o experimentar una regresión en situaciones de tensión, o ponerse nerviosos cuando eran sometidos a presión. Aceptaban desafíos y procuraban resolverlos en lugar de renunciar, incluso ante dificultades muy fuertes. Tomaban la iniciativa y se comprometían en proyectos. Y

más de una década después eran capaces de postergar la gratificación para lograr sus objetivos.

Los chicos que no habían resistido la tentación del bombón, en cambio, tendían a desmoralizarse ante cualquier inconveniente y eran menos brillantes. Durante la adolescencia tendían a rehuir de los contactos sociales, eran tercos e indecisos, se sentían fácilmente turbado por las frustraciones; se consideraba malos e inútiles; tendían a adoptar actitudes regresivas o a quedar paralizados ante el estrés, eran desconfiados y propensos a los celos y a la envidia. Y aún después de todos esos años seguían siendo incapaces de postergar la gratificación.

Cuando estos niños terminaron la secundaria, fueron nuevamente evaluados, los resultados fueron los siguientes: los niños que habían postergado la gratificación eran evaluados por sus padres como más capaces de expresar sus ideas en palabras, utilizar y responder a la razón, hacer planes y llevarlos a cabo y con más deseos de aprender. Obtuvieron puntaje increíblemente más altos en sus pruebas de aptitud académica. La tercera parte que a los cuatro años había tomado el bombón más ansiosamente tenía una puntuación promedio de 524 en el campo verbal y una puntuación de 528 en el campo matemático; el tercio que había esperado más tiempo para tomar el bombón tenía una puntuación promedio de 610 y 652 respectivamente, una diferencia de 210 puntos en la puntuación total.

Martín Seligman (1990) por su parte hizo un estudio donde analizó a individuos que podían mantener una tendencia positiva aún ante los obstáculos. Llegó a la conclusión de que esto es posible gracias a que consideraban que el no alcanzar sus objetivos se debían a situaciones que eran capaces de cambiar y no a alguna falla en su carácter que no podían cambiar.

Por otra parte, Nadeau en 1994, aplicó a un grupo de 74 de empleados de una universidad estatal, una batería de cuestionarios que incluían el CTI y medidas de

variables demográficas, relaciones interpersonales, estrés dentro y fuera del trabajo, ajuste emocional, satisfacción social, satisfacción en el trabajo y satisfacción en la vida. Los hallazgos más importantes fueron los siguientes: las puntuaciones en la escala global del CTI correlacionaron directamente con las auto manifestaciones de éxito y satisfacción en el trabajo, con los ingresos, con el bienestar social y en general con el gusto por la vida. (Epstein, 2001).

Basándose en este estudio Michael Davis afirma que “la característica principal de la IE es una elaborada habilidad social tanto en el trabajo como en las relaciones personales y familiares”. (Goleman, 1995)

Otra investigación fue realizada en 1996 por Goldman, Kraemer y Salovey sobre estilos de afrontamiento y regulación emocional, también con estudiantes universitarios, dicho estudio reveló que los alumnos que contaban con la habilidad para regular sus estados de ánimo negativos no pedían ayuda en la solución de problemas, enfermaban menos y obtenían altas calificaciones escolares, al contrario de quienes no lo hacían. (Epstein, 2001).

Por otra parte, Liff S. realizó una investigación donde abordó la importancia que existe en la relación entre Inteligencia Emocional, aspecto social y los sucesos escolares. Para ello, realizó un seminario dirigido a estudiantes de preparatoria y en el cual abordaba los temas de dedicación, entusiasmo, trabajo en equipo, disciplina, honestidad, responsabilidad, autoestima y metas. Estos estudiantes se caracterizaban por padecer tensión extrema y frustración por diversos acontecimientos tanto escolares como familiares y sociales. Al concluir el seminario los alumnos adquirieron las siguientes habilidades: mostraron una conducta más receptiva, mejoraron sus relaciones, mejoraron su lenguaje emocional y su empatía. (Emrika, 1997)

Por otra parte Benjamín Domínguez Trejo y col. (2006). Realizaron una investigación con los alumnos del Instituto Politécnico Nacional. Dicho estudio

consistía en auto reportes y mediciones psicofisiológicas. Se formaron 2 grupos: uno con rendimiento académico regular y el segundo con alto rendimiento académico. Los resultados revelaron que los estudiantes del segundo grupo poseían habilidades cognitivas altas, sin embargo, sus repertorios de regulación emocional eran bajos.

Por otra parte, Ciarrochi (2000) encontró correlaciones positivas entre Inteligencia Emocional y variables de personalidad como la autoestima, la empatía, la extraversión y la apertura a los sentimientos.

Schutte et al (2001) llevaron a cabo siete estudios en los que analizaron la relación entre Inteligencia Emocional y relaciones interpersonales, encontrando correlación entre Inteligencia Emocional, empatía y autocontrol en las situaciones sociales y las relaciones afectivas y más cooperación hacia sus parejas.

De igual manera, Fitness (2001) encontró que las personas que saben percibir, identificar y expresar sus emociones tienen relaciones de pareja más felices.

Posteriormente, Schute N (2001) llevó a cabo una investigación cuyo objetivo era conocer la relación entre Inteligencia Emocional y bienestar emocional, el cual incluía la habilidad para comprender y regular las emociones, sentimientos positivos y una alta autoestima. Para ello utilizó la Escala de Schute, que mide Inteligencia Emocional, la Escala de Panas, que mide sentimientos positivos, la Escala de Autoestima de Rosenberg y el Método Velten, donde se aplicaban varios videos que incluían sentimientos positivos y negativos. Los resultados obtenidos revelaron que: a) a mayor inteligencia emocional, mayor contenido de sentimientos positivos y mayor nivel de autoestima y b) después de utilizar el Método Velten, aumentaron los sentimientos positivos de los sujetos.

Otra investigación importante fue la de Van Der Zee K y Wabeke R (2002) quienes aplicaron el cuestionario de Inteligencia Emocional de Bar-On y el Test de

cinco factores de la Personalidad de Hendriks, para comparar los resultados de gerentes con los de la población general. Los resultados revelaron que los gerentes alcanzaron una puntuación más alta que la población general en las áreas de extroversión, toma de decisiones, empatía y autonomía. Además encontraron una correlación positiva entre asertividad y autonomía.

Otro estudio que demuestra la importancia de la inteligencia emocional fue realizado por David Campbell quien trabajó con ejecutivos que habían tenido un desgaste físico y psicológico y que habían sucumbido ante la presión del trabajo. Entre las principales causas de este problema encontró a las relaciones interpersonales conflictivas – problemas con las autoridades y baja tolerancia cuando se encontraban con opiniones que diferían de las suyas-. (González Ramírez, 2003).

En los laboratorios AT&T, Bell realizó un estudio donde se analizó a aquellos ingenieros que los jefes y colegas consideraban como los mejores, dentro de un grupo de personas con un coeficiente intelectual elevado y que constantemente eran promovidas. El estudio arrojó el siguiente resultado: Los elegidos tenían gran capacidad para crear redes de relaciones personales. (González Ramírez, 2003).

Jhonson e Indvick realizaron un estudio en el ámbito laboral, donde encontraron que las personas que poseen un desempeño óptimo en sus actividades, tienen una gran habilidad para comprender a los demás y relacionarse socialmente, así como también cuentan con las siguientes habilidades: habilidad para persistir, tolerancia a la frustración, control de impulsos, control de sus emociones y para empalmar, es decir, presentaban las características de la Inteligencia Emocional. (Mook, 2004)

Un estudio realizado por Paz Bermúdez, Teva Álvarez y Ana Sánchez (2005) tuvo como objetivo evaluar si existe relación entre Inteligencia Emocional, el bienestar psicológico y la estabilidad emocional en una muestra de estudiantes

universitarios. La muestra estaba compuesta de 65 personas, hombres y mujeres, entre 18 y 33 años. Los instrumentos de evaluación utilizados fueron la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) el Inventario de Pensamiento Constructivo (CTI) y la Escala de Estabilidad Emocional del cuestionario Big Five. Los resultados del análisis indicaron que existen correlaciones positivas significativas entre Inteligencia Emocional, Bienestar Psicológico y Estabilidad Emocional.

Epstein (2001) realizó un estudio donde aplicó el Inventario de Pensamiento Constructivo con universitarios, en el cual encontró una tendencia a obtener puntuaciones más altas en las escalas de Eficacia y Pensamiento Esotérico por parte de las mujeres y las jóvenes. Estas diferencias sugieren que los varones tienden a ser ligeramente más rígidos, duros e intolerantes que las mujeres, mientras que éstas tienen una ligera tendencia a estar más dispuestas a aceptar más ideas extrañas y a afrontar mejor las actitudes y los comportamientos de otras personas.

En otro estudio Epstein (2001) utilizó el Inventario de Pensamiento Constructivo para evaluar el pensamiento constructivo y lo exploró junto a la aptitud académica como un índice de rendimiento en la universidad. En este estudio se confirmó que las tres escalas más importantes del Inventario: Pensamiento Constructivo Global, Emotividad y Eficacia correlacionan significativamente con la calificación media del curso universitario.

En otro estudio, Epstein y Meyer encontraron una correlación del pensamiento constructivo con la edad, el nivel educativo y el nivel socioeconómico en estudiantes universitarios. La edad se asocia significativamente con los resultados en todas las categorías del pensamiento constructivo. Según el estudio, los estudiantes mayores suelen ser mejores pensadores constructivos que los más jóvenes, esta relación no parece atribuible a las diferencias educativas: cuando se compararon dos grupos de estudiantes universitarios del mismo curso, los que abandonaban la universidad por un tiempo y los que no la abandonaban, se

encontró que los primeros eran mejores pensadores constructivos; aparentemente, la experiencia de la vida real y no el seguimiento de una instrucción académica contribuye a la mejora del pensamiento constructivo. (Epstein, 1998)

En otro estudio, Epstein (1998) aplicó a 624 universitarios la versión actualizada del Inventario de Pensamiento Constructivo (CTI) encontrando que las escalas de Pensamiento Constructivo global, Emotividad y Eficacia, correlacionaron significativamente con la Graduación alcanzada en los estudios (GPA). La correlación más alta con el GPA es la de Eficacia y sus facetas de Actividad y Responsabilidad. Concluyendo que la escala del CTI, Eficacia y sus facetas, son los mejores predictores del rendimiento en los estudiantes universitarios tal como se refleja en el GPA.

En otro estudio, Álvarez Ramírez y Camargo Correa (2007) tuvieron como objetivo establecer la modalidad de pensamiento constructivo de acuerdo con algunas variables sociodemográficas en estudiantes de primero a tercer semestre del programa de Psicología de la Universidad Autónoma de Bucaramanga. La muestra estuvo compuesta de 70 estudiantes, a quienes se les aplicó el Inventario de Pensamiento Constructivo y algunas preguntas sociodemográficas. Los resultados indican que los estudiantes varones presentan una mejor puntuación en pensamiento constructivo que las mujeres. Además los estudiantes mayores presentan mayor puntuación en pensamiento constructivo que los jóvenes. Otro hallazgo importante que encontraron fue que los estudiantes de menor nivel socioeconómico tienden a pensar de manera más estructurada y rígida que los de nivel socioeconómico más alta.

Como puede observarse la Inteligencia Emocional es una habilidad capaz de mejorar la calidad de vida del individuo en cualquiera de sus áreas: personal, familiar, laboral, escolar, social, etc. y es tan importante que, si la persona carece

de ella, las consecuencias se verán reflejadas de manera negativa en dichas áreas. Es por ello que el objetivo de este estudio es identificar el nivel de Inteligencia Emocional de las facultades antes citadas, pues sería conveniente que la Universidad Nacional Autónoma de México no solo se dedicara a formar a profesionistas competentes en su área sino a personas con herramientas para enfrentarse a un ambiente laboral competitivo, cambiante y con una presión excesiva.

A continuación se revisará el concepto de pensamiento constructivo el cual es considerado por Seymour Epstein como la base para mejorar el nivel de Inteligencia Emocional.

CAPÍTULO 3. PENSAMIENTO CONSTRUCTIVO: BASE DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

El pensamiento constructivo esta relacionado con las emociones, es decir este pensamiento es el mediador entre los acontecimientos de nuestra vida y lo que sentimos. Las emociones no son algo incontrolable que surge como respuesta al medio sin que podamos evitarlo, nuestro pensamiento es la clave fundamental para determinar como vamos a reaccionar ante un evento.

El pensamiento constructivo esta formado por los siguientes elementos:

- **Afrontamiento Emocional:** Es la capacidad para manejar los sentimientos negativos de manera adecuada. Las personas que cuentan con esta habilidad se caracterizan por tener niveles bajos de estrés, por no tomarse las cosas de manera personal, además de que no son demasiados sensibles al fracaso y al rechazo.

- **Afrontamiento Conductual:** Es un pensamiento orientado a la acción. Las personas que poseen este tipo de afrontamiento piensan en modos efectivos de solucionar el problema y lo llevan a cabo, aceptan los retos y se arriesgan.

Otros componentes no menos importantes pero en los que es conveniente tener un nivel bajo son:

- **Pensamiento Categórico:** Los pensadores categóricos tienen un pensamiento dicotómico, en términos de blanco o negro, son intolerantes, solo admiten su punto de vista y piensan que opiniones diferentes a las suyas son errores.

- **Pensamiento Supersticioso:** Esta relacionado con las supersticiones personales. Las personas con este tipo de pensamiento se centran más

en defenderse de lo malo que pueda pasarles que en conseguir ser felices y disfrutar de la vida. Son pesimistas y tienden a deprimirse con facilidad.

- **Pensamiento Esotérico:** Se relaciona con las supersticiones tradicionales, como romper un espejo o pasar debajo de una escalera. Las personas con este tipo de pensamiento suelen creer en fenómenos inusuales y paranormales como son: los amuletos de la suerte, percepción extrasensorial, fantasmas, entre otros. Si el grado de este tipo de pensamiento no es demasiado alto puede indicar una apertura a nuevas ideas y un pensamiento flexible. Sin embargo, si es demasiado alto indica una dificultad en la capacidad crítica.
- **Optimismo Ingenuo:** Las personas con este tipo de pensamiento son optimistas sin fundamento, piensan que si pasa algo bueno siempre sucederán cosas buenas, son ingenuos, tienden a evitar la realidad y no toman las debidas precauciones.

3.1. Características de los pensadores constructivos

Las personas que poseen el pensamiento constructivo cuentan con las siguientes características:

- Se aceptan así mismos y a los demás.
- Piensan que su vida tiene un propósito.
- Son optimistas de un modo realista.
- Se enfrentan a la incertidumbre y a las complejidades de la vida diaria.
- Manejan las emociones negativas con un mínimo de estrés
- Resuelven los problemas de la vida diaria, en vez de lamentarse sin hacer nada.

- Están orientados a la solución de problemas en lugar de dedicarse a juzgarse así mismos y a los demás.
- Son pensadores flexibles que saben adaptar su comportamiento a las distintas situaciones de la vida.
- Ven tanto el lado bueno como el malo de los sucesos.

3.2. Características de las personas con bajo nivel de pensamiento constructivo.

Las personas que poseen un bajo nivel de Pensamiento Constructivo cuentan con las siguientes características:

- Piensan constantemente en los acontecimientos negativos.
- Se centran en el lado negativo de los acontecimientos.
- Piensan de modo categórico (blanco o negro).
- Se preocupan excesivamente.
- Su pensamiento aumenta su infelicidad y malestar pero no los lleva a acciones eficaces para solucionar el problema.

3.3. Como mejorar el pensamiento constructivo.

Afortunadamente, el Pensamiento Constructivo puede adquirirse o aumentarse poco a poco, Epstein (1998) propone las siguientes recomendaciones para mejorar el Pensamiento Constructivo:

A) Identificar los pensamientos automáticos. El primer paso para cambiar el pensamiento es hacerse consciente de él. Cada vez que se está pasando por una situación difícil es recomendable prestar atención a lo siguiente:

- Lo que se dice uno así mismo.
- Las imágenes mentales

- Como lo que se dice uno mismo y lo que se imagina influye en sus sentimientos y emociones.
- B) Identificar los procesos mentales secundarios. Son otros pensamientos automáticos que siguen y son consecuencias de los primeros. Por ejemplo: Cuando alguien critica tu trabajo y uno lo interpreta como un ataque, su pensamiento automático será “me ha insultado”. Después aparecen otros pensamientos, procesos mentales secundarios, como “me las va a pagar” o “bueno tal vez no ha sido un insulto” o “es mejor no hacerle caso”. En este evento el comportamiento dependerá de lo que se ha pensado.
- C) Identificar las respuestas conductuales. Estos pensamientos son automáticos y pueden llevarnos a actuar de un modo a otro dependiendo del tipo de pensamiento que se tenga.
- D) Identificar las zonas sensibles: Se trata de aquellas cosas que nos sacan de quicio y ante las cuales reaccionamos con mayor intensidad que la mayoría de las personas. Por ejemplo puedes ser especialmente sensible al rechazo, al fracaso, a los que piensen a otros de uno, etc.

3.4. Pensamientos destructivos comunes.

Una vez que se han identificado los pensamientos automáticos, hay que evaluar si son constructivos o destructivos. Los principales tipos de pensamiento destructivos son:

- Generalización excesiva: suponer que lo que nos sucede varias veces, va a suceder siempre o casi siempre.
- Etiquetado: aplicar etiquetas a las personas o situaciones y luego actuar como si dicha etiqueta describiera de modo a todas las personas o

situaciones similares.

- Sobreestimar el significado: significa exagerar la importancia de los acontecimientos. Se recomienda preguntarse si lo que nos está sucediendo o las consecuencias son tan graves como suponemos.
- Pensamiento categórico: es un pensamiento polarizado de todo o nada, blanco o negro, bueno o malo, olvidando los puntos intermedios.
- Interpretar los retos como amenazas: si se siente miedo o ansiedad ante una situación posible se está considerando ésta como una amenaza. Se recomienda cambiar la interpretación y considerar el evento como un reto que hay que superar.
- La tiranía del “debería”: se refiere al malestar que se siente cuando las circunstancias no son uno piensa que debería ser.
- Personalización: tomarse las cosas como algo personal; suponer que uno es el centro de atención de otras personas.
- Suponer intencionalidad: significa suponer que cuando la gente hace algo que hiere nuestros sentimientos, tenían la intención de provocar estos sentimientos.
- Pensamiento negativo: se refiere a la tendencia de interpretar los acontecimientos prestando atención sólo al lado negativo olvidando que en toda experiencia también existe un lado positivo.
- Suponer la validez de los sentimientos: significa suponer que si se tiene un pensamiento fuerte sobre algo, debe de ser cierto, olvidando que los sentimientos no reflejan la realidad, sino la interpretación que se hace de

ella, la cual puede ser correcta o incorrecta.

- Conclusiones precipitadas: significa hacer juicios precipitados basándose en evidencias insuficiente. Cuanto más exaltada se encuentre la persona, más probabilidad tiene de hacer esto, dejando de lado la mente racional. Si no se tiene los suficientes datos para considerar algo como cierto, se recomienda considerarlo como una hipótesis.
- Optimismo ingenuo: se refiere a la tendencia de a tener un pensamiento positivo exagerado y no realista, pensando que todo saldrá siempre bien y que nada malo puede pasar.
- Chivo expiatorio: es la tendencia a buscar algo o alguien a quien culpar de nuestros malestares o problemas.
- Reglas de interpretación inadecuadas: significa interpretar los acontecimientos usando reglas demasiado rígidas.
- Hipótesis inverificables: se trata de creencias que no pueden demostrarse, con dichas hipótesis se puede hacer dos cosas: descartarlas como inútiles o mantenerla si hacen sentir bien a uno.

3.5. Respuestas mentales secundarias destructivas comunes.

Los pensamientos destructivos son seguidos por otros pensamientos: las respuestas mentales secundarias. Por ejemplo, alguien nos hace una crítica, se interpreta como ataque, y esto nos lleva a pensar que deberíamos vengarnos. Entre los más comunes se encuentran las siguientes respuestas:

- Auto denigración: pensar que uno es un fracasado, sin valor, estúpido, inadecuado, etc.

- Negación: negarse a aceptar como cierto aquello que no se quiere creer. Por ejemplo, negarse a creer que uno tiene una enfermedad grave.
- Pensamiento no realista: es un pensamiento inexacto. Suele darse cuando se es muy sensible a determinado tema y no se hace una evaluación objetiva de la realidad.

3.6. Comportamientos destructivos comunes.

Después de cada pensamiento y respuesta mental destructiva puede producirse una acción. Entre los comportamientos destructivos comunes se tiene:

- Expresiones emocionales descontroladas: es cuando se expresa libremente las emociones sin tener en cuenta las consecuencias. Los buenos pensadores constructivos muestran un mayor control sobre sus emociones, sin dejarse dominar por ellas ni reprimirlas.
- Ataque: significa tratar de herir s alguien física o psicológicamente. A veces es una manera de protegerse, pero la mayoría de las veces es mejor ser asertivo, defender nuestros derechos pero sin agresividad.
- Retirada: es la tendencia a retirarse en una situación en la que se podría solucionar el problema si se tomara una parte activa en ella.
- Auto castigo: es cuando se castiga uno mismo por considerarse una persona inadecuada o estúpida.
- Expresión emocional excesivamente controlada: es un control emocional excesivo que interfiere con la espontaneidad e impide relaciones

satisfactorias.

- Independencia excesiva: es la tendencia querer hacer resolver los problemas uno mismo cuando sería mejor hacerlo con ayuda de otros.
- Dependencia: es la tendencia a buscar de manera excesiva la ayuda y el consejo de otros en situaciones o en decisiones en las que tendría que hacerlo uno mismo.

3.7. Modificación de pensamientos automáticos.

Para modificar los pensamientos automáticos inadecuados y convertirlos en pensamiento constructivo, Epstein (1998) recomienda lo siguiente:

- a) Revisar al final del día las experiencias que han provocado que uno se sienta mal.
- b) Anotar que se ha sentido, cuales han sido los pensamientos automáticos y hasta que punto han sido constructivos (utilizando una escala del 1 al 7).
- c) Anotar cuales fueron los procesos secundarios y los comportamientos ante esos sucesos.
- d) Anotar, finalmente, que pensamientos y comportamientos serían más constructivos.

Después de haber revisado el concepto de Pensamiento Constructivo y la manera de mejorarlo consideramos importante revisar las características emocionales con las que sería recomendable que contaran los estudiantes de las tres carreras para que finalmente se pueda identificar si los sujetos de este estudio en realidad cuentan con ellas.

CAPITULO 4. CARACTERÍSTICAS EMOCIONALES DE LOS ALUMNOS DE LAS FACULTADES DE MEDICINA, PSICOLOGIA Y DERECHO.

De acuerdo a la Guía de Carreras (2008) las características emocionales de los estudiantes de dichas profesiones son las siguientes:

Para ejercer la carrera de medicina se requiere:

- ⇒ Vocación de servicio.
- ⇒ Ánimo suficiente frente a situaciones límite.
- ⇒ Fortaleza para no desmoronarse ante las adversidades.
- ⇒ Capacidad para relacionarse con otras personas.
- ⇒ Trato afable.
- ⇒ Responsabilidad
- ⇒ Espíritu de sacrificio.
- ⇒ Pulcritud.
- ⇒ Detallismo.
- ⇒ Capacidad para el estudio prolongado y constante.
- ⇒ Capacidad de trabajo durante periodos prolongados y bajo presión.
- ⇒ Equilibrio emocional
- ⇒ Autocontrol emocional.
- ⇒ Disciplina
- ⇒ Salud física y mental
- ⇒ Adaptación al cambio
- ⇒ Perseverancia y motivación sostenida.
- ⇒ Empatía.

Por otra parte, las características emocionales recomendables para los estudiantes de psicología son:

- ⇒ Capacidad de trabajo durante periodos prolongados bajo presión.

- ⇒ Vocación de servicio.
- ⇒ Empatía.
- ⇒ Capacidad para relacionarse con otras personas.
- ⇒ Trato afable.
- ⇒ Responsabilidad.
- ⇒ Disponibilidad al trabajo en equipo.
- ⇒ Capacidad de observación, autoanálisis y autorreflexión.
- ⇒ Capacidad de análisis y síntesis.
- ⇒ Tolerancia a la frustración.
- ⇒ Creatividad e iniciativa.
- ⇒ Sentido crítico.
- ⇒ Tenacidad.
- ⇒ Equilibrio emocional.
- ⇒ Autocontrol emocional.
- ⇒ Salud física y mental.
- ⇒ Adaptación al cambio.
- ⇒ Perseverancia.
- ⇒ Autoestima.
- ⇒ Seguridad en sí mismo.
- ⇒ Insensible a la aprobación o desaprobación de los demás.
- ⇒ Flexible.
- ⇒ Capacidad para analizar situaciones en base a hechos pasados.

Finalmente, las características emocionales recomendables para los estudiantes de derecho son:

- ⇒ Capacidad de liderazgo.
- ⇒ Seguridad en si mismo.
- ⇒ Capacidad de independencia suficiente para tomar decisiones sin instrucciones precisas.

- ⇒ Capacidad de trabajo en equipo y cooperación.
- ⇒ Autonomía.
- ⇒ Iniciativa.
- ⇒ Facilidad para entablar buenas relaciones interpersonales.
- ⇒ Vocación conciliadora y una adecuada relación con las figuras de autoridad.
- ⇒ Flexibilidad y adaptabilidad.
- ⇒ Asertividad.
- ⇒ Tolerancia a la frustración y al estrés.
- ⇒ Autocontrol emocional.
- ⇒ Adaptación al cambio.
- ⇒ Capacidad para resolución de conflictos.
- ⇒ Motivación profesional.
- ⇒ Perseverancia.
- ⇒ Tolerancia ante los errores de los demás.
- ⇒ Empatía.

Como puede observarse el perfil emocional de las personas que quieran cursar dichas carreras es muy similar, es decir, se necesita un nivel óptimo de Inteligencia Emocional para desempeñarse satisfactoriamente en dichas profesiones.

CAPITULO 5. MÉTODO.

A continuación se mencionará el método a seguir en esta investigación.

5.1. Planteamiento del problema.

La UNAM es formadora de profesionistas que se caracterizan por ser gente comprometida con su trabajo y con habilidades específicas en su área. Sin embargo, hasta ahora ha existido un nulo interés por parte de la Institución en formar profesionales con las herramientas emocionales necesarias para enfrentarse a un ambiente laboral exigente, cambiante, estresante y que requiere periodos prolongados de trabajo bajo presión, así como de un constante trabajo en equipo. Es por eso que por medio de este estudio se buscó medir el nivel de Inteligencia Emocional de los egresados de la UNAM y para delimitar el tema se escogieron solamente tres Facultades, aquellas cuyo objeto de estudio es directamente el ser humano y, por lo tanto, sería recomendable que contaran con un nivel óptimo de Inteligencia Emocional, para poder brindar una mejor atención a las personas que soliciten su servicio. El interés central de este estudio es analizar el nivel de Inteligencia Emocional de los egresados de Facultades antes mencionadas, así como encontrar si existen diferencias en dicho nivel entre ellas. Así pues, la pregunta de investigación es:

¿Existen diferencias estadísticamente significativas en el nivel de Inteligencia Emocional en alumnos próximos a egresar de la Facultad de Psicología, Medicina y Derecho de la UNAM?

5.2 Hipótesis

H0 1: No existen diferencias estadísticamente significativas en el nivel de Inteligencia Emocional entre alumnos próximos a egresar de la facultad de Psicología y Medicina de la UNAM.

H1 1: Si existen diferencias estadísticamente significativas en el nivel de Inteligencia Emocional entre alumnos próximos a egresar de la facultad de Psicología y Medicina de la UNAM.

H0 2: No existen diferencias estadísticamente significativas en el nivel de Inteligencia Emocional entre alumnos próximos a egresar de la facultad de Psicología y Derecho de la UNAM.

H1 2: Si existen diferencias estadísticamente significativas en el nivel de Inteligencia Emocional entre alumnos próximos a egresar de la facultad de Psicología y Derecho de la UNAM.

H0 3. No existen diferencias estadísticamente significativas en el nivel de Inteligencia Emocional entre alumnos próximos a egresar de la facultad de Medicina y Derecho de la UNAM.

H1 3: Si existen diferencias estadísticamente significativas en el nivel de Inteligencia emocional entre alumnos próximos a egresar de la facultad de Medicina y Derecho de la UNAM.

5.3. Variables.

Variable Independiente: - Alumnos de cada facultad: Psicología, Medicina y Derecho.

Variable Dependiente: Inteligencia Emocional.

5.4. Definición Conceptual.

- Variable Independiente.

Alumnos próximos a egresar, es decir, que hayan terminado el 100% de sus créditos, faltándoles solamente presentar el examen profesional, de cada facultad: Psicología, Medicina y Derecho.

- Variable Dependiente.

Inteligencia Emocional: es la capacidad de estar consciente de lo que tanto uno mismo como los otros sienten. La habilidad de sentir sin sentirse dominado por las emociones, de reconocer el momento de la emoción, entenderla, aceptarla, familiarizarse con esa emoción y manejarla de manera efectiva (Daniel Gil `Adil, 2001)

5.5. Definición Operacional.

- Variable Independiente:

Alumnos próximos a egresar, es decir, que hayan terminado el 100% de sus créditos, faltándoles solamente presentar el examen profesional, de cada facultad: Psicología, Medicina y Derecho

- Variable Dependiente:

Inteligencia Emocional: Son los puntajes obtenidos a través del "Inventario de Pensamiento Constructivo: Una medida de la Inteligencia Emocional" de Seymour Epstein (2006).

5.6 Sujetos.

Para este estudio se utilizaron 210 sujetos próximos a egresar, de los dos géneros, divididos de la siguiente manera: 70 alumnos de la facultad de Psicología, 70 alumnos de la facultad de Derecho, y 70 alumnos de la facultad de Medicina.

5.7 Muestreo.

Es un muestreo no probabilístico por cuotas, ya que cada grupo en el experimento cuenta con la misma cantidad de sujetos que poseían determinadas características como rango de edad y carreras específicas.

5.8. Diseño

Es no experimental porque no hay control ni manipulación de las variables.

Es ex post facto ya que las variables ya ocurrieron, comparativo porque se busca una comparación entre grupos.

5.9. Instrumento.

Se utilizó el “Inventario de Pensamiento Constructivo: una medida de la Inteligencia Emocional” de Seymour Epstein (CTI) (2001) (anexo 4, 5 y 6) que tiene las siguientes características:

Su administración puede ser individual o colectiva y su duración varía de 15 a 30 minutos. Consta de 108 reactivos es una escala tipo lickert cuyas respuestas constan de 5 incisos: A) En total desacuerdo, B) En desacuerdo, C) Neutral, D) De acuerdo, E) Totalmente de acuerdo. Su finalidad es la apreciación del pensamiento constructivo y varias facetas de la Inteligencia Emocional.

Este inventario tiene como fundamento teórico la Teoría Cognitivo-

Experiencial (CEST). De acuerdo a esta teoría el hombre posee dos tipos de sistemas por medio de las cuales se adapta a su medio. Estos sistemas son: el racional y el experiencial.

La Teoría Cognitivo-Experiencial afirma que cada uno de los sistemas tiene un tipo diferente de inteligencia. Así pues, podemos concluir que la inteligencia del sistema racional es lo que comúnmente denominamos Inteligencia racional o CI. Mientras que la inteligencia del sistema experiencial es la que llamamos Inteligencia Emocional.

El CTI es un test jerárquicamente organizado que ofrece información en tres niveles de generalidad: el nivel más general consiste en una escala global compuesta por elementos procedentes de otras escalas del CTI; el siguiente nivel de generalidad lo componen seis escalas principales que miden las formas básicas de pensamiento constructivo o destructivo; el nivel más específico consiste en las facetas de las escalas que describen modos específicos de pensamiento constructivo o destructivo tales como pensar positivamente, aferrarse a acontecimientos desafortunados del pasado, clasificar gente o a los hechos de modo categórico o pensar en formas que favorecen o dificultan una actuación eficaz.

Las escalas del inventario son:

- ❖ Pensamiento Constructivo Global “PCG”
- ❖ Emotividad “EMO”
- ❖ Eficacia “EFI”
- ❖ Pensamiento supersticioso “SUP”
- ❖ Rigidez “RIG”
- ❖ Pensamiento esotérico “ESO”
- ❖ Ilusión “ILU”

Las escalas, facetas puntuaciones máximas y mínimas del Inventario se

resumen en el anexo 3.

A continuación se hará la descripción de las escalas y sus respectivas facetas.

1) Pensamiento Constructivo Global.

Mide una tendencia muy general a pensar automáticamente de manera constructiva, semejante al factor “g” de la inteligencia. Es una escala bipolar que está formada por elementos de pensamiento constructivo y destructivo. Esta escala es una buena medida de la IE.

Los sujetos con altas puntuaciones se caracterizan por tener un pensamiento flexible adaptando su manera de pensar a las diferentes situaciones a las que se enfrenta.

Las personas con pensamiento constructivo, por lo regular, son optimistas, pero también son realistas y no se dejan llevar por un ilusionismo falso cuando la situación demanda cautela.

Otra característica de los pensadores constructivos es que saben mantener las cosas bajo control, sin embargo, cuando éste escapa de sus manos no responde con ansiedad.

Las personas con puntuaciones altas presentan las siguientes características:

Se aceptan bien a sí mismas y a los demás.

Saben establecer buenas relaciones interpersonales

Evalúan las conductas como eficaces o no eficaces, evitando hacer críticas personales.

2) **Emotividad.**

Esta escala es la que más se relaciona con la de PCG. Es una escala bipolar. Las personas con una puntuación alta en esta escala sufren menos estrés debido a que perciben las situaciones demandantes como un desafío más que como una amenaza. Las principales características de personas con una puntuación alta son:

No son sensibles a las críticas.

Se aceptan tal como son.

No se desaniman ante los rechazos.

No se dan por vencidos ante los errores sino que los consideran como parte importante del aprendizaje.

No viven enfrascados en los problemas del pasado ni se preocupa demasiado por el futuro.

Son centradas, tranquilas y entusiastas.

Sus facetas son:

- ◆ Autoestima: se refiere al grado en que los sujetos tienen una actitud favorable hacia sí mismos. Cuando se enfrentan a alguna situación difícil en la cual no supieron responder adecuadamente se sienten contrariados, pero sin considerarse como personas malas, fracasadas o indignas.
- ◆ Tolerancia a la frustración: mide el grado en que las personas tienden a no sobreestimar la mayoría de las experiencias desagradables. A pesar de que existe una tendencia general a exagerar los acontecimientos negativos, no todas las personas lo hacen en el mismo grado. Los individuos que obtienen puntuaciones altas los hacen en menor medida que otros, por el contrario, los que obtienen puntuaciones bajas se dan por vencidos ante las dificultades creyendo que son incapaces de enfrentarlas.

- ◆ Impasibilidad: indica el grado en que las personas son flexibles y capaces de tolerar la incertidumbre, los contratiempos, el rechazo y la desaprobación.
- ◆ Capacidad de sobreponerse: indica el grado en que las personas no se obsesionan por los acontecimientos negativos. Estos individuos recuerdan hechos desagradables mientras puedan obtener de ellos algún aprendizaje, una vez que han agotado esta posibilidad dejan de alimentarse por tales acontecimientos.



3) Eficacia

Mide la tendencia a pensar automáticamente en términos que faciliten una acción eficaz.

Las características de las personas que obtienen una puntuación alta son:

Entusiastas.

Optimistas.

Fiabes.

Enérgicos.

Se toman su tiempo cuando es necesario planificar

Aceptan bien a los demás

No son rencorosos.

Sus facetas son:

- ◆ Pensamiento positivo: consiste en pensar favorablemente, pero de manera realista, considerando los pros y los contras de la situación. Las personas que alcanzan una puntuación alta enfatizan el aspecto positivo de las cosas y convierten las tareas desagradables en lo menos posibles.
- ◆ Actividad: se refiere al grado en que las personas emprenden una acción

efectiva ante situaciones difíciles en lugar de postergarlas. Puntuaciones altas reflejan a personas que le gustan los desafíos y no se detienen ante los fracasos, sino que aprenden de la experiencia.

- ◆ Responsabilidad: se refiere a aquellas personas que cuando tienen algo que realizar se ponen en acción inmediatamente y no lo abandonan hasta terminarlo. Son individuos que dedican un buen tiempo a planificar pues no le gusta las cosas “mal hechas” o inconclusas.

4) **Rigidez.**

Mide el grado en que las personas son rígidas e inflexibles tendiendo a ver todo en blanco y negro desconociendo los términos medios. Las personas rígidas se sienten profundamente afectadas si no se cumplen con sus expectativas. Son prejuiciosas y buscan soluciones simplistas. Como aspecto positivo, Rigidez facilita la acción y las decisiones rápidas.

Sus facetas son:

- ◆ Extremismo: se refiere al estilo personal de procesar la información. Mide el grado en que las personas adoptan posiciones o actitudes extremas.
- ◆ Suspicious: las personas suspicaces son aquellas que son recelosas y presentan una tendencia a sentir desconfianza o a ver malicia en los actos o palabras de otros. Son mal pensados y sospechan de todo el mundo.
- ◆ Intolerancia: mide el grado en que las personas respetan las creencias, puntos de vista u opiniones de los demás, sin renunciar ni imponer los propios. La persona intolerante se caracteriza por ser intransigente, exaltada y exigente.

5) Pensamiento supersticioso.

Esta escala no cuenta con subescalas; mide el grado en que la gente se aferra a supersticiones privadas. El pensamiento supersticioso parece reducir el malestar producido cuando fallan las expectativas de un resultado favorable. Las personas que obtienen una puntuación alta en esta escala presentan una tendencia mayor a defenderse de las amenazas que a conseguir la felicidad.

6) Pensamiento esotérico.

Esta escala mide el grado en que la gente cree en fenómenos extraños, mágicos, y científicamente cuestionables, tales como fantasmas, astrología, malos y buenos agüeros y las supersticiones convencionales. Las puntuaciones muy altas indican carencia de pensamiento crítico. Las facetas son las siguientes:

- ◆ Creencias paranormales: indica la creencia en fantasmas, lectura de la mente, clarividencia, entre otras.
- ◆ Creencias irracionales: mide el grado en que una persona cree en supersticiones convencionales como astrología y buenos o malos agüeros.

7) Ilusión.

Esta escala mide el grado en que una persona es optimista sin un fundamento real, en contraposición del optimismo adaptable, de la faceta de Pensamiento positivo. Se aferran a ver resultados y situaciones favorables, aunque la realidad sea otra, con tal de evadir realidades desagradables. Sus facetas son:

- ◆ Euforia: se refiere a un estado de ánimo tendiente al optimismo exagerado que hace creer que todo está y seguirá bien.
- ◆ Pensamiento estereotipado: mide el grado en que la persona tiende a

crear ideas hechas, no fundadas en datos precisos, sino solo en anécdotas, creencias o generalizaciones hacia miembros de un grupo. Su conocimiento de las cosas se apoya en: “dicen que...”

- ◆ Ingenuidad: esta faceta mide el grado en que una persona carece de malicia suponiendo siempre buena intención en los otros. Estos individuos tienden a creer todo lo que le dicen y, a su vez, habla y obra de buena fe y sin reservas.

Deseabilidad y validez.

Estos dos aspectos son considerados como puntos de referencia sobre la validez de los resultados del CTI. La Deseabilidad constituye una medida del grado en que la persona presenta una descripción favorable irreal de sí misma. Mientras que el aspecto de Validez ofrece información sobre el cuidado puesto en las contestaciones y los errores de comprensión.

Las puntuaciones T superiores a 70 en Deseabilidad e inferiores a 30 en Validez invalidan la aplicación del instrumento.

5.10. Procedimiento.

Se visitaron cada una de las facultades los días en que estaban a la venta las mesas de graduación, y a cada alumno se le pregunto su edad y los créditos cursados. A aquellos que cumplían con la edad y el 100% de créditos requeridos se les explicaba la finalidad y en que consistía el estudio y solamente aquellos que aceptaban voluntariamente y que afirmaban no tener prisa se les aplicaba el Inventario. Posteriormente, se calificaron los inventarios y se eliminaron aquellos que por las puntuaciones obtenidas en las escalas de deseabilidad y validez resultaban no válidos. Finalmente se obtuvo el perfil de cada sujeto y se hicieron las comparaciones pertinentes.

5.11. Resultados.

Para medir la Inteligencia Emocional en los estudiantes se utilizó el inventario de Pensamiento Constructivo: una medida de la Inteligencia Emocional de Seymour Epstein. Para hacer el análisis de los resultados se utilizó la prueba t de Student para grupos independientes, arrojando los siguientes resultados.

Comparación entre Medicina y Psicología

En la escala de Pensamiento Constructivo Global, los alumnos de la Facultad de Psicología obtuvieron una media de 108.23 y una desviación estándar de 12.5, mientras que los alumnos de la Facultad de Medicina obtuvieron una media de 100.63 y una desviación estándar de 11.69; al comparar ambos grupos se obtuvo un valor t de -3.714 con un nivel de significancia de .00; lo que significa que los primeros tienen un tipo de pensamiento más flexible adaptándolo a las diversas circunstancias de la vida, es decir, aunque son optimistas, saben darse cuenta cuando la situación es lo suficientemente compleja que requiere mucho cuidado, esmero y dedicación para enfrentarse a ella, sin que eso signifique que sea un peligro, sino un reto que hay que enfrentar y si fracasan, se sienten tristes, pero no derrotados o deprimidos, sino tratan de sacar provecho de los errores. Este tipo de pensamiento constructivo los ayuda a aceptarse a sí mismos y a los demás, a tener relaciones interpersonales más satisfactorias y a ser más tolerantes ya que son capaces de separar a las personas de sus conductas, este criterio lo aplican también así mismos ayudándolos a ser más pacientes consigo mismos cuando se equivocan, eliminando así al juez severo que condena a las personas y que es el causante de muchas relaciones insatisfactorias. Sin embargo, no se puede hablar de una puntuación alta en esta escala, solamente promedio.

En la Escala de Emotividad los alumnos de la Facultad de Psicología obtuvieron una media de 90.04 y una desviación estándar de 12.51 mientras que los alumnos de Medicina obtuvieron una media de 84.26 y una desviación

estándar de 13.15; al comparar ambos grupos se obtuvo un valor T de 2.666 y un nivel de significancia de .00; esto significa que los alumnos de la Facultad de Psicología nuevamente obtuvieron una puntuación mayor que los alumnos de la Facultad de Medicina; es decir, los primeros presentan un mejor tipo de pensamiento que les ayuda a considerar las situaciones estresantes como retos, y no como amenazas, lo que les permite sufrir menor grado de estrés siendo mas aptos para enfrentarse a situaciones difíciles. También se encontró que los alumnos de Psicología son menos sensibles a la crítica y si llegan a recibirla no lo toman con ofensa sino como retroalimentación y en caso de que sea con la intención de molestar la pasan por alto; no se dan fácilmente por vencidos, ni se enfrasan mucho en los problemas del pasado, viviendo despreocupados por el futuro y ocupándose del presente. De igual manera que en la escala anterior, la puntuación obtenida no es óptima es solamente promedio.

En la Escala de Emotividad solamente en dos Facetas se encontraron diferencias estadísticamente significativas: Autoestima y Tolerancia a la frustración.

En la faceta de Autoestima, la Faculta de Psicología obtuvo una media de 26.59 y una desviación estándar de 3.95 mientras que la Facultad de Medicina alcanzó una media de 24.57 y una desviación estándar de 3.83; al comparar ambos grupos se obtuvo un valor T de -3.058 y un nivel de significancia de .00; esto significa que nuevamente obtiene una puntuación más alta Psicología sobre Medicina, es decir, los alumnos de Facultad de Psicología presentan una actitud más favorable hacia si mismos; en consecuencia, saben enfrentarse de manera mas optima a las situaciones demandantes y pueden sentirse contrariados cuando algo no sale bien pero sin sentirse fracasados. Enfrentan mejor sus errores pues consideran que éstos son parte de la vida misma, que todas las personas pueden equivocarse y no por eso se convierten en personas malas o indignas. Su valor y su aprecio hacia si mismos no depende de sus aciertos o de sus errores. En esta

faceta también encontramos solamente una puntuación promedio en ambas Facultades.

En la faceta de Tolerancia a la Frustración Psicología obtuvo una media de 15.86 y una desviación estándar de 2.73 mientras que Medicina obtuvo una media de 14.33 y una desviación estándar de 3.26; al comparar ambos grupos se obtuvo un valor T de -3.002 y un nivel de significancia de .00; como se puede observar los alumnos de la Facultad de Psicología, en comparación con los alumnos de la Facultad de Medicina, se sienten más capaces de enfrentar las dificultades y ante los fracasos procuran centrarse más en los aspectos positivos de la situación evitando pensamientos negativos y absolutistas de derrota total. Sin embargo, es importante señalar que la puntuación, en ambos grupos es moderadamente alta, es decir, que ésta habilidad también la tienen de manera óptima los alumnos de Medicina solamente que los de Psicología puntuaron por arriba de ellos.

En la Escala de Eficacia los alumnos de la Facultad de Psicología obtuvieron una media de 54.39 y una desviación estándar de 6.33 mientras que los alumnos de la Facultad de Medicina obtuvieron una media de 51.47 y una desviación estándar de 6.85; al comparar ambos grupos se obtuvo un valor T de -2.613 y una significancia de .01; nuevamente los alumnos de la Facultad de Psicología obtuvieron una puntuación mayor que los de Medicina lo que significa que los primeros son más entusiastas, más optimistas, y suelen ser más eficaces debido a que dedican más tiempo a la planificación de sus acciones. Tienden a la planificación evitando conductas impulsivas, más que juzgar a las personas juzgan los resultados. Tratan de encontrar soluciones realistas a los problemas. En esta escala la puntuación de ambos grupos también fue promedio.

En la Escala de Eficacia solamente en la faceta de Actividad se encontraron diferencias estadísticamente significativas, en dicha faceta Psicología obtuvo una media de 28.36 y una desviación estándar de 4.35, mientras que Medicina obtuvo una media de 25.8 y una desviación estándar de 4.31; al comparar ambos grupos

se obtuvo un valor T de -3.493 y una significancia de .00; así pues, Psicología alcanzó una mayor puntuación que Medicina, lo que significa que los alumnos de Medicina, presentan dificultad para enfrentarse a las situaciones demandantes. Los alumnos de la Facultad de Psicología presentan una tendencia mayor a hacerle frente a las dificultades, tratando de hacer el mejor esfuerzo y, en caso de fracasar, siguen adelante tratando de aprender de la experiencia. Ante situaciones estresantes prefieren enfrentarlas de inmediato a postergarlas. Aquí es importante señalar que medicina tuvo una puntuación promedio, mientras que Psicología alcanzó una puntuación elevada.

En la escala de Pensamiento Supersticioso, Medicina obtuvo una media de 17.07 y una desviación estándar de 4.81 mientras que Psicología obtuvo una media de 14.25 y una desviación estándar de 3.96; al comparar ambos grupos se obtuvo un valor T de 3.777 y una significancia de .00, es decir Medicina alcanzó una puntuación más alta que Psicología lo que significa que los alumnos de la Facultad de Medicina, presentan una tendencia mayor a las creencias de tipo supersticioso, sin embargo, las puntuaciones de ambos grupos fueron bajas.

En la escala de Rigidez, Medicina obtuvo una media de 45.4 y una desviación estándar de 6.39 mientras que Psicología obtuvo una media de 41.14 y una desviación estándar de 7.79, al comparar ambos grupos se obtuvo un valor T de 3.532 y una significancia de .00; es decir, Medicina obtuvo una puntuación mayor que Psicología; lo que significa que los alumnos de la Facultad de Medicina, tienden a ser un poco más inflexibles y a sentirse más afectados si no se cumplen sus expectativas. También está presente una ligera tendencia a agrupar las personas en categorías. Sin embargo, ambas puntuaciones, Medicina y Psicología, se encuentran muy por debajo del promedio, es decir, no presentan ninguno de los dos grupos una rigidez extrema.

En la escala de Rigidez, se encontraron diferencias estadísticamente significativas solo en sus dos Facetas: Extremismo y suspicacia.

En la faceta de Extremismo, Medicina obtuvo una media de 17.89 y una desviación estándar de 4.11 mientras que Psicología obtuvo una media de 15.51 y una desviación estándar de 4.48; al comparar ambos grupos se obtuvo un valor T de 3.260 y una significancia de .00, lo que significa que los alumnos de la facultad de Medicina, presentan una tendencia mayor, que Psicología, a adoptar posiciones extremas ya sea blanco o negro, así como a clasificar a la gente como buena o mala. También en esta faceta la puntuación fue muy baja en ambos grupos, es decir, tampoco se puede afirmar que los estudiantes de Medicina sean personas extremistas, poseen dichas características pero en un nivel muy bajo, aunque por arriba de Psicología.

En la faceta de Suspiciacia Medicina obtuvo una media de 14.57 y una desviación estándar de 3.57 mientras que Psicología obtuvo una media de 12.69 y una desviación estándar de 3.33; al comparar ambos grupos se obtuvo un valor T de 3.228 y una significancia de 00, es decir, Medicina obtuvo una puntuación mayor que Psicología lo que significa que los alumnos de la facultad de Medicina tienden un poco más a desconfiar y a ver dobles intenciones en las propuestas de los demás. En esta faceta la puntuación en ambos grupos fue promedio, por lo que no se puede hablar de que sean totalmente desconfiados sino que presentan un nivel saludable de precaución con los demás.

En la escala de Pensamiento Esotérico Medicina obtuvo una media de 29.73 y una desviación estándar de 8.01 mientras que Psicología alcanzó una media de 25.04 y una desviación estándar de 7.46; al comparar ambos grupos se encontró un valor T de 3.579 y una significancia de .00, es decir, Medicinal obtuvo una puntuación mayor que Psicología lo que significa que los alumnos de la Facultad de Medicina presentan una tendencia mayor que Psicología a creer en fenómenos extraños, mágicos y científicamente cuestionables como astrología, fantasmas, malos y buenos augurios. Sin embargo, la puntuación en ambos grupos fue muy baja.

En la escala de Pensamiento Esotérico se encontraron diferencias estadísticamente significativas en sus dos facetas: Creencias Paranormales y Creencias Irracionales.

En la faceta de Creencias Paranormales Medicina obtuvo una media de 12.59 y una desviación estándar de 4.7, mientras que Psicología obtuvo una media de 10.83 y una desviación estándar de 4.03; al comparar ambos grupos se obtuvo un valor T de 3.579 y una significancia de .00, es decir, Medicina alcanzó una puntuación mayor que Psicología lo que significa que los alumnos de la Facultad de Medicina presentan una mayor tendencia a creer en sucesos como la lectura de la mente, la clarividencia, etc. Es importante señalar, que también en ésta faceta, tanto Medicina como Psicología obtuvieron una puntuación muy baja.

En la faceta de Creencias Irracionales Medicina obtuvo una media de 17.14 y una desviación estándar de 4.61 mientras que Psicología obtuvo una media de 14.24 y una desviación estándar de 4.38; al comparar ambos grupos se obtuvo un valor T de 3.850 y una significancia de .00; es decir, Medicina obtuvo una puntuación mayor que Psicología lo que significa que los alumnos de la Facultad de Medicina presentan mayor grado de creencias en la astrología y buenos y malos augurios. En esta faceta ambos grupos alcanzaron una puntuación promedio.

En la escala de Ilusión solamente se encontró diferencias estadísticamente significativas en la faceta de Pensamiento estereotipado, en la cual Medicina obtuvo una media de 9.91 y una desviación estándar de 1.96, mientras que Psicología obtuvo una media de 9.21 y una desviación estándar de 1.65; al comparar ambos grupos se obtuvo un valor T de 2.280 y una significancia de .02; es decir, Medicina obtuvo una puntuación mayor que Psicología lo que significa que los alumnos de la Facultad de Medicina, presentan una tendencia mayor a hacer generalizaciones hacia miembros de un grupo basándose solamente en

anécdotas o creencias. También en esta escala ambos grupos obtuvieron una puntuación promedio.

Comparación entre Medicina y Derecho.

Las escalas donde se encontraron diferencias estadísticamente significativas fueron las siguientes:

En la escala de Pensamiento Constructivo Global, los alumnos de la Facultad de Derecho obtuvieron una media de 105.9 y una desviación estándar de 12.22, mientras que la Facultad de Medicina obtuvo una media de 100.63 y una desviación estándar de 11.69; al comparar ambos grupos se obtuvo un valor T de -2.607 y una significancia de 0.01; es decir la Facultad de Derecho obtuvo una puntuación mayor que los alumnos de la Facultad de Medicina lo que significa que los primeros tienden a tener un tipo de pensamiento más positivo ante las dificultades. En general tratan de ser optimistas, sin embargo, son realistas y cuando las circunstancias son difíciles le dedican tiempo para enfrentarse a los problemas de la mejor manera, considerándolas como retos, y no como amenazas. Este tipo de pensamiento constructivo los ayuda a aceptarse a sí mismos y a los demás, así como a ser más tolerantes. Sin embargo, no se puede hablar de una puntuación alta en esta escala, solamente promedio.

En la Escala de Emotividad los alumnos de la facultad de Derecho obtuvieron una media de 90.04 y una desviación estándar de 14.46 mientras que la facultad de Medicina obtuvo una media de 84.26 y una desviación estándar de 13.15; al comparar ambos grupos se obtuvo un valor T de -2.476 y una significancia de .01; es decir la facultad de Derecho obtuvo una puntuación mayor que Medicina lo que significa que los alumnos de la Facultad de Derecho, sufren menor grado de estrés y perciben las situaciones difíciles como menos amenazantes, son menos sensibles a la crítica y no se dan fácilmente por vencidos. En ambos grupos la puntuación alcanzada es promedio.

En la escala de emotividad solo se encontraron diferencias estadísticamente significativas en 2 facetas: Tolerancia a la frustración e Impasibilidad.

En la faceta de Tolerancia a la Frustración Derecho obtuvo una media de 15.47 y una desviación estándar de 3.45 mientras que Medicina obtuvo una media de 14.33 y una desviación estándar de 3.26; al comparar ambos grupos se obtuvo un valor T de -2.009 y una significancia de .04, es decir Derecho obtuvo una puntuación mayor que Medicina lo que significa que los alumnos de la Facultad de Medicina, se sienten menos capaces de enfrentar a las dificultades costándoles más trabajo encontrar el lado positivo de los problemas. Sin embargo ambos grupos alcanzaron una puntuación moderadamente alta, es decir, los alumnos de medicina también poseen una buena tolerancia a la frustración pero en menor grado que los estudiantes de Derecho.

En la faceta de Impasibilidad, Medicina obtuvo una media de 25.07 y una desviación estándar de 5.08 mientras que Derecho obtuvo una media de 27.2 y una desviación estándar de 5.1; al comparar ambos grupos se obtuvo un valor T de -2.473 y una significancia de .01, es decir, Medicina obtuvo una puntuación más baja que Derecho lo que significa que los alumnos de la Facultad de Medicina, presentan menos flexibilidad y se sienten menos capaces para tolerar la incertidumbre, la desaprobación, el rechazo y los contratiempos. La puntuación obtenida por ambos grupos en esta faceta es promedio, por lo que no se puede afirmar que los alumnos de la Facultad de Medicina no sean capaces en absoluto para tolerar las situaciones adversas, si poseen dicha habilidad pero en menor grado que Derecho.

En la Escala de Eficacia Medicina obtuvo una media de 51.47 y una desviación estándar de 6.85 mientras que Derecho obtuvo una media de 53.87 y una desviación estándar de 5.92; al comparar ambos grupos se obtuvo un valor T de -2.216 y una significancia de .02, es decir Medicina obtuvo una puntuación menor que Derecho lo que significa que los alumnos de la facultad de Medicina,

son menos entusiastas, optimistas, y suelen ser menos eficaces debido a que dedican poco tiempo a la planificación de sus acciones dejándose llevar por la impulsividad a la hora de enfrentarse a las dificultades. En esta escala la puntuación para ambos grupos es promedio.

En la escala de eficacia se encontraron diferencias estadísticamente significativas solamente en su faceta de Actividad.

En la faceta de Actividad Medicina obtuvo una media de 25.8 y una desviación estándar de 4.31, mientras que Derecho obtuvo una media de 27.79 y una desviación estándar de 3.8; al comparar ambos grupos se obtuvo un valor T de -2.890 y una significancia de .00, es decir, Medicina obtuvo una puntuación menor que Derecho lo que significa que los alumnos de la Facultad de Medicina, presentan dificultad para enfrentarse a las situaciones demandantes prefiriendo, en ocasiones, postergarlas. También en esta faceta la puntuación en ambos grupos es promedio.

En la escala de Pensamiento Esotérico se encontraron diferencias estadísticamente significativas únicamente en la faceta de Creencias Paranormales.

En la faceta de Creencias Paranormales Medicina obtuvo una media de 12.59 y una desviación estándar de 4.7 mientras que Derecho obtuvo una media de 14.43 y una desviación estándar de 4.36; al comparar ambos grupos se obtuvo un valor T de -2.401 y una significancia de .01, es decir Medicina obtuvo una puntuación menor que Derecho lo que significa que los alumnos de la facultad de Medicina, presentan una menor tendencia a creer en sucesos como la lectura de la mente, la clarividencia, etc. Sin embargo, la puntuación en ambos grupos es muy baja, por lo que no se puede afirmar, que los alumnos de Derecho sean supersticiosos.

Comparación entre Derecho y Psicología.

Las escalas donde se encontraron diferencias estadísticamente significativas fueron:

En la faceta de Pensamiento Supersticioso Derecho obtuvo una media de 15.73 y una desviación estándar de 4.91 mientras que Psicología obtuvo una media de 14.26 y una desviación estándar de 3.96; al comparar ambos grupos se obtuvo un valor T de 1.950 y una significancia de .05, es decir Derecho obtuvo una puntuación mayor que Psicología lo que significa que los alumnos de la Facultad de Derecho, tienden más a creer en supersticiones. Sin embargo, la puntuación en ambos grupos fue muy baja, por lo que no se puede afirmar que alguno de los grupos sea supersticioso.

En la escala de Rigidez Derecho obtuvo una media de 46.19 y una desviación estándar de 8.17 mientras que Psicología obtuvo una media de 41.14 y una desviación estándar de 7.79; al comparar ambos grupos se obtuvo un valor T de 3.734 y una significancia de .00, es decir Derecho obtuvo una puntuación media mayor que Psicología lo que significa que los alumnos de la Facultad de Derecho a comparación de los de Psicología tienden a ser más inflexibles y a sentirse más afectados si no se compensa su expectativa.

En la escala de rigidez se encontraron diferencias estadísticamente significativas solamente en dos facetas: Extremismo y Suspiciacia.

En la faceta de Extremismo, Derecho obtuvo una media de 17.96 y una desviación estándar de 4.45 mientras que Psicología obtuvo una media de 15.51 y una desviación estandarte 4.48; al comparar ambos grupos se obtuvo un valor T de 3.234 y una significancia de .00, es decir Derecho obtuvo una puntuación mayor que Psicología lo que significa que los alumnos de la Facultad de Derecho, presentan una tendencia mayor a adoptar posiciones extremas ya sea blanco o

negro sin conocer términos medios. La puntuación en esta faceta, en ambos grupos también es promedio, es decir, aunque los alumnos de Derecho obtuvieron una puntuación mayor, tampoco son sujetos que tiendan a irse a los extremos.

En la faceta de Suspiciacia Derecho obtuvo una media de 14.96 y una desviación estándar de 3.76 mientras que Psicología obtuvo una media de 12.69 y una desviación estándar de 3.33; al comparar ambos grupos se obtuvo un valor T de 3.780 y una significancia de .00, es decir Derecho obtuvo una puntuación mayor que Psicología lo que significa que los alumnos de la facultad de Derecho, tienen una tendencia mayor a la desconfianza y a ser más recelosos. Sin embargo, la puntuación en esta faceta también es promedio en ambos grupos, es decir, ninguno de los dos presentan una tendencia marcada a la suspiciacia.

En la escala de Pensamiento Esotérico Derecho obtuvo una media de 32.20 y una desviación estándar de 7.74 mientras que Psicología obtuvo una media de 25.04 y una desviación estándar de 7.46; al comparar ambos grupos se obtuvo un valor T de 5.567 y una significancia de .00, es decir Derecho obtuvo una puntuación mayor que Psicología lo que significa que los alumnos de la facultad de Derecho presentan una tendencia mayor, a creer en fenómenos mágicos como astrología y fantasmas. En esta faceta, es importante señalar, que la diferencia entre ambos grupos es más marcada. Psicología obtuvo una puntuación abajo del promedio mientras que derecho alcanzó un puntaje arriba del promedio.

En la escala de Pensamiento Esotérico se encontraron diferencias estadísticamente significativas en sus dos escalas: Creencias Paranormales y Creencias Irracionales.

En la faceta de Creencias Paranormales Derecho obtuvo una media de 14.43 y una desviación estándar de 4.36 mientras que Psicología obtuvo una media de 10.83 y una desviación estándar de 4.03; al comparar ambos grupos se obtuvo un valor T de 5.064 y una significancia de .00, es decir Derecho obtuvo una

puntuación mayor que Psicología lo que significa que los alumnos de la facultad de Derecho presentan una tendencia mayor a creer en sucesos como la lectura de la mente, la clarividencia, etc. En esta faceta nuevamente Derecho alcanzó una puntuación arriba del promedio, mientras que Psicología puntuó por abajo del promedio, es decir, los alumnos de la Facultad de derecho presenta una alta tendencia a creer en sucesos paranormales.

En la faceta de Creencias Irracionales Derecho obtuvo una media de 17.77 y una desviación estándar de 4.31 mientras que psicología obtuvo una media de 14.21 y una desviación estándar de 4.38; al comparar ambos grupos se obtuvo un valor T de 4.843 y una significancia de .00, es decir, Derecho obtuvo una puntuación mayor que Psicología lo que significa que los alumnos de la facultad de Derecho, presentan mayor grado de creencias en la astrología y buenos y malos augurios. En esta faceta, Derecho alcanzó una puntuación promedio, mientras que Psicología puntuó por debajo del promedio.

En la escala de Ilusión Derecho obtuvo una media de 53.36 y una desviación estándar de 6.93 mientras que Psicología obtuvo una media de 50.14 y una desviación estándar de 6.05; al comparar ambos grupos se obtuvo un valor T de 2.922 y una significancia de .004, es decir, Derecho obtuvo una puntuación mayor que Psicología lo que significa que los alumnos de la Facultad de Derecho, presentan una tendencia mayor a evadir realidades desfavorables por medio de un optimismo excesivo haciéndoles ver resultados y situaciones favorables, aunque la realidad sea muy distinta. En esta faceta, la puntuación en ambos grupos fue promedio, por lo que se puede afirmar que los dos grupos muestran un optimismo sano más que idealista lo que les ayuda a mantener la esperanza durante las situaciones adversas.

En la escala de Ilusión se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas en sus tres escalas: Euforia, Pensamiento Estereotipado e Ingenuidad.

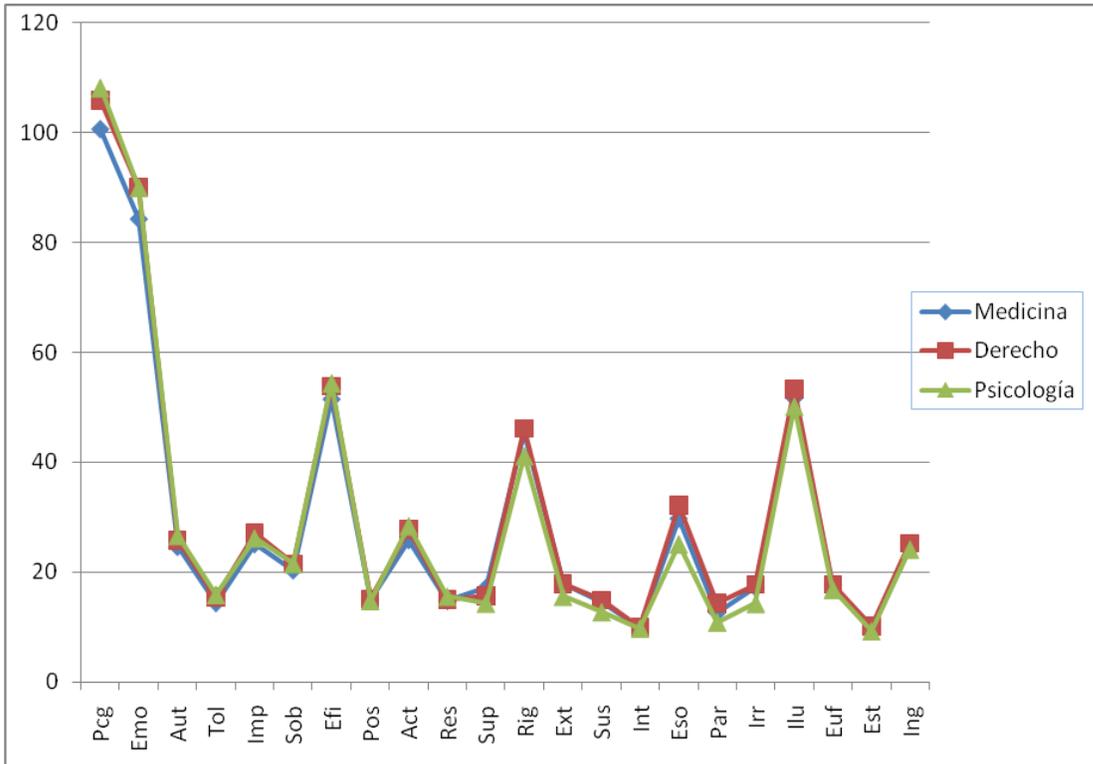
En la faceta de Euforia, Derecho obtuvo una media de 17.81 y una desviación estándar de 3.24 mientras que Psicología obtuvo una media de 16.81 y una desviación estándar de 2.85; al comparar ambos grupos se obtuvo un valor T de 1.934 y una significancia de .05, es decir, Derecho obtuvo una puntuación mayor que Psicología lo que significa que los alumnos de la Facultad de Derecho, tienen una tendencia mayor a permanecer en un optimismo exagerado que hace creer que todo está y seguirá bien. En esta faceta, también la puntuación es promedio en ambos grupos, es decir, ninguno de los dos presenta un optimismo exagerado.

En la faceta de Pensamiento estereotipado Derecho obtuvo una media de 10.24 y una desviación estándar de 2.08, mientras que Psicología obtuvo una media de 9.21 y una desviación estándar de 1.65; al comparar ambos grupos se obtuvo un valor T de 3.234 y una significancia de .00, es decir, Derecho obtuvo una puntuación mayor que Psicología lo que significa que los alumnos de la facultad de Derecho, presentan una tendencia mayor a hacer generalizaciones hacia miembros de un grupo basándose solamente en anécdotas o creencias. Nuevamente, en esta faceta, la puntuación en ambos grupos es promedio.

En la faceta de Ingenuidad Derecho obtuvo una media de 25.30 y una desviación estándar de 3.71 mientras que Psicología obtuvo una media de 24.11 y una desviación estándar de 3.49; al comparar ambos grupos se obtuvo un valor T de 1.947 y una significancia de .05, es decir, Derecho obtuvo una puntuación mayor que Psicología lo que significa que los alumnos de la Facultad de Derecho, presentan una tendencia mayor a ver una buena intención en los otros y a creer en todo lo que les dicen, sin embargo, la puntuación en ambos grupos es promedio, es decir, ninguno de los dos grupos son ingenuos, solamente les dan el beneficio de la duda a los demás cuando cometen errores.

Los resultados obtenidos pueden apreciarse en la Gráfica 1.

MEDIAS POR FACULTADES



Gráfica 1. Comparación entre Facultades de las medias obtenidas en cada Escala y Faceta del Inventario.

5.12. Discusión de resultados.

La Inteligencia Emocional es una habilidad que ayuda a mejorar el desempeño profesional del individuo. Cuando este es capaz de enfrentar los retos, dificultades y problemas del medio laboral sin desesperarse se puede decir que maneja sus emociones de manera inteligente; pero hay que tener en cuenta que el manejo de las emociones se da a través del manejo del pensamiento, procurando que éste sea lo más constructivo posible. Es en este punto donde se encuentra la relación entre inteligencia y emoción ya que como afirma Woodrow (1921; citado por Guilford, 1986) la inteligencia es la capacidad de adquirir una habilidad, en este caso la habilidad es el manejo de las emociones por medio de la interpretación que le damos a los sucesos de la vida.

Continuando con las definiciones de inteligencia, Colvins (1921; citado por Guilford, 1986) la define como la capacidad de aprender a adaptarse al medio ambiente mientras que para Dearborn (1921; citado por Guilford, 1986) es la capacidad para aprender a sacar provecho de la experiencia; para Székely (1921, Citado por Guilford, 1986) la inteligencia está formada por dos elementos: la capacidad de acumular experiencias y la forma en que se aprovechan dichas experiencias. Retomando estas definiciones podemos afirmar que el sacar provecho de la experiencia es lo que permite que nos adaptemos de manera positiva al medio ambiente y esto se consigue por medio del pensamiento constructivo.

Anteriormente, el interés de los investigadores (Kraepilin, 1895; Therman, 1916; Woodrow, Colvins, Dearborn, 1921; Thurstone, 1924; Binet, 1925, Spearman, 1927; Weschler, 1958; Guilford, 1961; Székely, 1966; Catell, 1971, etc.) se centraba en la inteligencia como: la capacidad de aprendizaje, el manejo de números o de conceptos y la relacionaban solamente con el rendimiento académico. Posteriormente, Daniel Goleman (1999) afirmó que “el rendimiento académico no es buen predictor del éxito profesional y personal” es entonces

cuando el interés de las investigaciones se dirigió a otro tipo de inteligencia: la Inteligencia Emocional.

Posteriormente surge un interés por una preparación no solo académica sino emocional, pues empezó a considerarse que existen muchas personas que a pesar de alcanzar un estatus económico alto y un buen puesto de trabajo viven insatisfechos y llenos de frustraciones y de estrés, y que ante cualquier desafío o presión del trabajo sucumben, viéndose reflejada esta realidad en su bienestar físico y en su desempeño laboral.

Así pues, surgen diversas investigaciones (Epstein y Meyers, 2001; Palfai y Salovey, 1993; Benjamín Domínguez y Trejo, 1999; Goldman, Kraemer y Salovey, 1996; Epstein, 1998; Epstein, 2001; Paz Bermúdez, Teva Álvarez y Ana Sánchez, 2005; Álvarez Ramírez y Camargo Correa, 2007) donde el interés principal se dirige a los estudiantes universitarios para analizar si éstos cuentan tanto con las capacidades técnicas como emocionales para enfrentarse a un ambiente laboral muy distinto al del aula.

Esta investigación estuvo, de igual manera, dirigida a estudiantes universitarios, encontrando que los sujetos estudiados poseen algunas habilidades emocionales pero no todas y las que presenta están desarrolladas de un modo óptimo por lo que podrían mejorarse.

Al comparar los resultados de esta investigación con estudios anteriores se puede observar lo siguiente:

Este estudio obtuvo resultados semejantes a los de Walter Mischel (Goleman, 1995) donde los sujetos de ambas investigaciones presentan las siguientes características: una buena tolerancia a la frustración, impasibilidad ante las dificultades y una fuerte tendencia a afrontar desafíos en vez de evadirlos o postergarlos. Al parecer estas tres características son fundamentales para poder

enfrentar y resolver de manera satisfactoria cualquier problema. El estudio de Mischel nos indica que estas habilidades son adquiridas desde la infancia y que se van perfeccionando con el pasar del tiempo, ayudando al sujeto a enfrentar los retos que se le presentan a lo largo de su vida y a entablar relaciones interpersonales optimas. Por otra parte, los sujetos de esta investigación lograron terminar su carrera universitaria ayudados seguramente, entre otras cosas, por estas habilidades emocionales, sin embargo, se desconoce si con este nivel de habilidades sean capaces de enfrentar el medio laboral muy distinto y más estresante que el de un aula, pues como ya se mencionó anteriormente solo alcanzaron puntuaciones promedio. Es importante señalar que estas puntuaciones promedio pueden deberse a que, como señalan investigaciones anteriores (Epstein y Meyers, 1998; Álvarez y Camargo, 2007) a mayor edad mayor pensamiento constructivo y por lo tanto, mayor nivel de Inteligencia Emocional.

Los resultados de este estudio también coinciden con los de la investigación realizada por Seligman (Mook, 2004) donde encontró que las personas que son capaces de enfrentarse a los obstáculos de manera óptima es porque presentan un tipo de pensamiento que les hace considerar que pueden enfrentarse a cualquier problema debido a que son situaciones que si pueden cambiarse y esta afirmación se encontró también muy marcada en las respuestas de los sujetos de este estudio.

Al comparar este estudio con el que realizó Epstein (1998), con estudiantes graduados, en donde las puntuaciones más altas se obtuvieron en las escalas de Pensamiento Constructivo Global, Emotividad, Eficacia y su faceta Actividad, se puede observar que los sujetos de nuestra muestra solamente alcanzaron una puntuación promedio en dichas escalas.

En otra investigación realizada por Epstein (1998) se encontró que los estudiantes que alcanzaron calificaciones medias en sus carreras, obtenían una calificación promedio o arriba del promedio en las escalas de Pensamiento Constructivo Global, Emotividad y Eficacia del Inventario de Pensamiento

Constructivo; de igual manera los sujetos de esta investigación aunque se desconoce su promedio de calificaciones final al concluir los créditos, también alcanzaron una puntuación promedio en las escalas mencionadas.

Así pues, se puede concluir que las escalas de Pensamiento Constructivo Global, Emotividad y Eficacia, son capaces de predecir quienes terminarán los créditos de una licenciatura.

Es importante señalar, que en dichas escalas, fueron los alumnos próximos a egresar de la Facultad de Psicología los que obtuvieron la puntuación más alta en comparación con los alumnos de las otras dos facultades.

Por otra parte, al comparar las características emocionales del estudiante de Derecho señaladas en la Guía de Carreras (2008) con los resultados que obtuvieron los alumnos de la Facultad de Derecho se puede observar que cuentan con algunas de ellas, sin embargo, la puntuación obtenida en el Inventario es promedio, por lo que se podrían mejorar dichas habilidades. Entre las características principales se encontraron:

- ✓ Compromiso.
- ✓ Flexibilidad y adaptabilidad.
- ✓ Orden.
- ✓ Seguridad en sí mismo.
- ✓ Capacidad para relacionarse con otras personas.
- ✓ Tolerancia a la frustración.
- ✓ Autocontrol emocional.
- ✓ Adaptación al cambio.
- ✓ Perseverancia y motivación sostenida.

De igual manera, al comparar las características emocionales del estudiante

de medicina señaladas en la Guía de Carreras (2008) con los resultados que obtuvieron los alumnos de la Facultad de Medicina se encontró que también cuentan con algunas de ellas, sin embargo, al igual que los estudiantes de Derecho, las habilidades podrían mejorarse pues también obtuvieron una puntuación promedio. Como principales características se encontraron las siguientes:

- ✓ Ánimo suficiente frente a situaciones límite.
- ✓ Fortaleza para no desmoronarse ante las adversidades.
- ✓ Capacidad de trabajo durante periodos prolongados y bajo presión.
- ✓ Autocontrol emocional.
- ✓ Adaptación al cambio.
- ✓ Perseverancia y motivación.

Por otra parte, al comparar las características emocionales del estudiante de Psicología señaladas en la Guía de Carreras (2008) con los resultados que obtuvieron los alumnos de la Facultad de Psicología, se puede observar que el patrón de las otras dos facultades se repite, es decir, solamente alcanzan puntuaciones promedio en el Inventario abriendo la posibilidad a mejorar. Las principales características encontradas en la Facultad de Psicología fueron:

- ✓ Capacidad de trabajo durante periodos prolongados y bajo presión.
- ✓ Responsabilidad.
- ✓ Tolerancia a la frustración.
- ✓ Autocontrol emocional.
- ✓ Adaptación al cambio.
- ✓ Perseverancia.
- ✓ Capacidad para relacionarse con otras personas.

Finalmente, por medio de esta investigación se puede tener un panorama general sobre el grado de Inteligencia Emocional que poseen los alumnos en estas tres facultades, así como, confirmar la hipótesis alterna de que si existen diferencias estadísticamente significativas en el grado de Inteligencia Emocional entre los alumnos de dichas facultades, el cual fue el objetivo del estudio.

5.13. Conclusiones.

En función de los resultados obtenidos se puede concluir lo siguiente:

- ⇒ La Inteligencia Emocional es útil en cualquier área de la vida, incluyendo el área escolar.
- ⇒ La Inteligencia Emocional se puede aumentar modificando nuestro tipo de pensamiento.
- ⇒ El pensamiento constructivo es la base de la Inteligencia Emocional.
- ⇒ El sacar provecho de nuestras experiencias es lo que permite que nos adaptemos de manera positiva al medio ambiente y esto se consigue por medio del pensamiento constructivo.
- ⇒ Si existen diferencias estadísticamente significativas en los puntajes obtenidos entre los alumnos de las tres facultades. Es importante señalar que aunque se hable de que un grupo obtenga una puntuación más alta que otro, esto no quiere decir que éste tenga una puntuación óptima pues hay escalas y facetas en los que la media es baja o promedio
- ⇒ Los sujetos de este estudio tienen un nivel de Inteligencia emocional aceptable más no óptimo.
- ⇒ Las escalas de Pensamiento Constructivo Global, Emotividad y Eficacia nos ayudan a determinar quienes concluirán los créditos de una licenciatura.
- ⇒ Las características comunes de los sujetos de este estudio son: cierta tendencia a ver los problemas como retos y no como amenazas, una buena tolerancia a la frustración, buen manejo de estrés, una autoestima aceptable, aceptan los errores como aprendizaje, enfrentan las situaciones difíciles en lugar de postergarlas, ven el lado positivo del fracaso.
- ⇒ Los alumnos de la Facultad de Psicología, en todos los casos, alcanzaron las mejores puntuaciones en comparación con los otros dos grupos.

5.14. Limitaciones del estudio.

Esta investigación fue difícil de realizar debido a la naturaleza misma de los sujetos, pues no fue tarea fácil encontrar individuos con el 100% de créditos, y con la disposición suficiente para contestar el Inventario; es necesario aclarar que a nadie se le insistía para no provocar respuestas forzadas. Se buscó a los sujetos mientras se acercaban a preguntar sobre la mesa de graduación tratando de buscar que todos estuvieran relajados y tranquilos. Entre las principales limitaciones de este estudio tenemos las siguientes:

- La muestra en general fue pequeña y solo se trabajó con tres Facultades.
- No se tomó en cuenta la variable sexo debido a que, en un inicio, no era de interés para esta investigación, además de la dificultad de encontrar la misma cantidad de hombres y mujeres en las tres facultades y que hubieran terminado todos sus créditos.
- Hubiera sido interesante conocer el promedio final con el que concluyeron sus carreras los sujetos estudiados para hacer un análisis correlacional entre inteligencia emocional y desempeño de los alumnos, pero se desconoce este dato.
- Gracias a este estudio sabemos que un nivel de Inteligencia Emocional promedio es suficiente para terminar una carrera universitaria pero se desconoce si también es suficiente para enfrentarse al mundo laboral.
- Este estudio se realizó solamente con carreras humanistas sería interesante conocer los resultados en otro tipo de carreras y, mejor aún, en todas las carreras de la Universidad Nacional Autónoma de México.

REFERENCIAS.

- Antúnes, Celso (1998). *Estimular las inteligencias múltiples: que son, como se manifiestan, como funcionan*. Barcelona: Narcea.
- Antúnes, Celso (2000). *Desarrollo de la personalidad y la inteligencia emocional*. España: Gedisa.
- Águila Pastrana, Alfonso (1999). *Educar los sentimientos*. Madrid: Patrana.
- Bach, E. (2002). *Sedúcete para seducir: vivir y educar las emociones*. Barcelona: Paidós.
- Baena, P.G. (2003). *Como desarrollar la inteligencia emocional*. México: Trillas.
- Bermúdez, P., Álvarez, T., Sánchez, A. (2005). Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y Bienestar Psicológico. *Universitas psicológica*. 2(1) 27-32
- Bisquerra, R. (2002). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2002). *Educación emocional: el desarrollo de competencias emocionales en la eso*. Barcelona: Universidad de Barcelona.
- Bisquerra, R. (2008). *Educación para la ciudadanía y convivencia: el enfoque de la educación emocional*. Barcelona: WK Educación.
- Blanco Prieto, Antonio (2007). *Trabajadores competentes: introducción y reflexiones sobre la gestión de recursos humanos por competencias*. México: ESI
- Blonch, Susana (2002). *Al alba de las emociones*. Chile: Grijalbo.
- Camargo Correa, J., Álvarez Ramírez, L(2007). Pensamiento Constructivo y Variables sociodemográficas en estudiantes de primero a tercer semestre De la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Bucaramanga. *Psicología desde el Caribe*, 19, 203-221.
- Castro González, María del Carmen (2006). *La inteligencia emocional y el proceso de duelo*. México: Trillas.
- Celis, María Elisa. (2008). *Guía de carreras UNAM 2008-2009*. Secretaria de Servicios a la comunidad. Dirección General de Orientación y servicios Educativos. México.

- Ciarrochi, J: V. (2002) A critical evaluation of the emocional intelligence construct. *Personality and individual differences*, 28, 539-561.
- Cohen, John (1997). *La evaluación de la inteligencia*. (10 ed.). México: Mc. Graw. Hill.
- Coon, Dennis (2005). *Psicología*. México: Internacional Thomson.
- Cooper, Robert (1997). *Inteligencia emocional aplicada al liderazgo y a las organizaciones*. México: Norma.
- Cruz, M. A., Olvera, Y. y Domínguez Trejo, B. (2006). El papel de la Inteligencia Emocional en el rendimiento académico. *Psicología y salud*, 12, 159-171.
- Elías, N. (1992). *Educación con inteligencia emocional*. Barcelona: Plaza Janés.
- Emrika, Padus (1997). *Guía completa para las emociones y para la salud*. México: Diana.
- Fingerman, Gregorio (1971). *Relaciones humanas: fundamentos psicológicos y sociales*. Buenos Aires: El ateneo.
- Fitness, J. (2001). Emotional Intelligence and intimate relationships. *Emotional intelligence in everyday life: a scientific inquiry*, 12, 98-112.
- Gardner, Howard (2003). *Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- Gil Adil, Daniel (2001). *Inteligencia emocional en práctica*. Venezuela: Mc. Graw Hill.
- G. Morris, Charles (2001). *Psicología*. México: Prentice Hall.
- Goleman, Daniel (1995). *La inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.
- Goleman, Daniel (1999). *La inteligencia emocional en la empresa*. Barcelona: Kairos.
- Goleman, Daniel (2002). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.
- González, Ramírez José (2003). *Inteligencia emocional*. España: Dastin Export.
- Guilford, Joy P. (1986). *La naturaleza de la inteligencia humana*. Buenos Aires: Paidós.
- Higgs, M., Dulewicz. (1994). *Making sense of emotional intelligence: realising potential*. (2 ed.). New York: Greenwood Press.

- Mayer, J.D. y Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence? Educational implications*. New York : Greenwood Press.
- Myers, David (1988). *Psicología*. México: Pearson Educación.
- Mook, Douglas (2004). *Classic experiments in psychology*. New York: Greenwood Press.
- Powell, Bárbara (1998). *Las relaciones personales claves de la salud*. (2 ed.). Barcelona: Urano.
- Salovey, P. y Mayer, J. D.(1997) *Emocional Intellegence and the coping process*. New York: Oxford.
- Sastre, G. (2002). *Resolución de conflictos y aprendizaje emocional*. Barcelona: Gedisa.
- Sattler, Jerome. M. (1982). *Evaluación de la inteligencia infantil*. México: Manual Moderno.
- Schutte, N.S., col. (2001). Emotional Intelligence and interpersonal relations. *Journal of social psychology*, 141, 523-536.
- Seligman, M. (1990). *Aprenda optimismo*. Madrid: Alianza.
- Seymour Epstein (1998). *Constructive thinking: the key to emotional intelligence*. New York: Greenwood Publishing Group.
- Seymour Epstein (2001). *Inventario de pensamiento constructivo: una medida de la inteligencia emocional*. Madrid: TEA.
- Torraballeda, Paz (2001). *Como desarrollar la inteligencia emocional*. Barcelona: Océano.
- Valles Arándiga, Antonio (1999). *Desarrollando la inteligencia emocional*. Barcelona: EOS.
- Van Der Zee K. (2002). The relationship of emocional intelligence whit academic Intelligence and the Big five. *European Journal of personality*, 16 (2), 103-125.
- Vernon, Philip E. (1982). *Inteligencia: herencia y ambiente*. México: Manual Moderno.
- Zacagnini Sancho, J. L. (2004). *Que es la inteligencia emocional*. Madrid:Biblioteca Nueva.

ANEXOS

AUTOR	AÑO	APORTACIÓN
Anaxágoras	500-428 a.C.	Utiliza por primera vez el término "nous" (Espíritu de aprendizaje)
Platón	427-347 a.C.	Propone que la mente está formada por tres elementos: inteligencia, emoción y voluntad.
Aristóteles	322-384 a.C.	Estudia las funciones cognoscitivas e intelectuales.
Charles Darwin	1859	Escribe "El Origen de las especies" el cual sirve como antecedente para el estudio psicológico de la inteligencia.
Francis Galton	1872	Considera que existen diferencias aptitudinales en la capacidad mental del hombre. Propone que la inteligencia debía distribuirse en una escala a lo largo de la curva de Gauss.
Mcken James Cattel	1890	Inicia el estudio de las diferencias individuales
Emil Kraeplin	1895	Propone la medición de las capacidades mentales por medio de pruebas basadas en el rendimiento para la vida cotidiana.
A. Binet, V. Henry y T. Simon	1905	Preparan la primera prueba de inteligencia para usos prácticos.
Lewis Terman	1910 a 1916	Construye la escala Stanford Binet
Robert Yerkes	1918	Construye las pruebas Army Alfa y Army Beta
Spearman	1927	Propone que la Inteligencia esta formada por un factor general y factores específicos
Thorndike	1928	Construye pruebas para evaluar del desempeño académico.
Lewis Terman	1937	Construye la prueba Terman Cerril
David Weschler	1939	Construye la Escala de Inteligencia Weschler-Belleveu
Thurstone	1940	Propone análisis multifactorial de la Inteligencia
D. O. Hebb	1949	Propone dos tipos de Inteligencia: A y B.
Guilford	1961	Propone un modelo tridimensional de la inteligencia: "La estructura del intelecto"
R. Jensen	1967	Estudia las desventajas ambientales como elementos primordiales para crear CI

Anexo 1. Historia Cronológica del estudio de la Inteligencia

Anexo 2. Antecedentes del estudio de la Inteligencia Emocional

Autor	Aportación
Platón.	Fue el primero en reconocer una relación entre inteligencia y emoción.
Aristóteles.	Pone la inteligencia por encima de la emoción.
Descartes.	Afirma que la razón influye positivamente a la emoción.
David Hume.	Afirma que es la emoción y no la razón lo que decide lo que se va a hacer o a decir.
William James y Carle Junge.	Teoría que afirma que la emoción se produce al percibir los cambios corporales que son producidos por un estímulo particular.
<u>Scharter.</u>	Teoría cognitiva: Un estado emocional es la consecuencia de la interacción entre actividad fisiológica y cognitiva.
Howard Gardner.	Teoría de las Inteligencias Múltiples: el individuo posee siete tipos de inteligencias de las cuales las mas importantes son la intra y la interpersonal.
Gordon Allport, Abraham Maslow y Carl Rogers.	Psicología Humanista: pone un énfasis especial en las emociones.
Albert Ellis.	Teoría Racional Emotiva: plantea que por medio del pensamiento se puede controlar la emoción.
Bar-On.	Utilizó el término EQ (Emocional Quotient) .
Payne.	Propone que se enseñen respuestas emocionales a los niños en las escuelas.
Daniel Goleman	Publica el libro Inteligencia Emocional con el cual se difunde de manera amplia dicho concepto.

Anexo 3. Elementos de las escalas y facetas, con sus puntuaciones directas mínimas y máximas.

Elementos	Nombre de la Escala	Sigla	Mínimo	Máximo
29	PENSAMIENTO CONSTRUCTIVO GLOBAL	PCG	29	145
25	EMOTIVIDAD	EMO	25	125
7	Autoestima	Aut	7	35
4	Tolerancia	Tol	4	20
8	Impasibilidad	Imp	8	40
6	Capacidad de sobreponerse	Sob	6	30
14	EFICACIA	EFI	14	70
4	Pensamiento positivo	Pos	4	20
7	Actividad	Act	7	35
4	Responsabilidad	Res	4	20
7	PENSAMIENTO SUPERSTICIOSO	SUP	7	35
16	RIGIDEZ	RIG	16	80
6	Extremismo	Ext	6	30
5	Susplicacia	Sus	5	25
4	Intolerancia	Int	4	20
13	PENSAMIENTO ESOTÉRICO	ESO	13	65
6	Creencias paranormales	Par	6	30
7	Creencias irracionales	Irr	7	35
15	ILUSIÓN	ILU	15	75
5	Euforia	Euf	5	25
3	Pensamiento estereotipado	Est	3	15
7	Ingenuidad	Ing	7	35
8	DESEABILIDAD	DES	8	40
8	VALIDEZ	VAL	8	40

Tomado de Seymour Epstein (2001)

Nº 286



INSTRUCCIONES

Por favor no escriba nada en este Cuadernillo. Marque todas sus contestaciones en la Hoja de respuestas que se le ha proporcionado.

Escriba su nombre, edad y sexo en la cabecera de la Hoja de respuestas.

A continuación encontrará una serie de frases que describen ciertos comportamientos, creencias o sentimientos. Lea cada una de ellas con atención y marque la alternativa (A a E) que refleje mejor su forma de pensar o actuar. Señale:

- A** si la frase es completamente falsa en su caso, si está **en total desacuerdo** con ella.
- B** si la frase es frecuentemente falsa, si está **en desacuerdo** con ella.
- C** si la frase es tan cierta como falsa, si no puede decidirse, o si se considera **neutral** en relación con lo que se dice en ella.
- D** si la frase es frecuentemente cierta, si está **de acuerdo** con ella.
- E** si la frase es completamente cierta, si está **totalmente de acuerdo** con ella.

Vea los dos ejemplos (E1 y E2) que vienen aquí debajo y cómo se han contestado.

- | | | | | | | |
|-----------|---|---|------------------------------------|---|---|------------------------------------|
| E1 | Conduzco a grandes velocidades | A | <input checked="" type="radio"/> B | C | D | E |
| E2 | A la hora de vestir prefiero los tonos claros | A | B | C | D | <input checked="" type="radio"/> E |

La persona que ha contestado a estos ejemplos ha indicado que **está en desacuerdo con** (letra B) que conduzca a grandes velocidades y que es **completamente cierto** (letra E) que prefiere vestir con tonos claros.

Este cuestionario tiene algunas frases «tontas», como por ejemplo, «*nunca he visto a nadie que tenga los ojos azules*». La finalidad de estas frases es detectar si alguien ha contestado distraídamente o se ha equivocado de línea. Por favor, conteste adecuadamente a estas frases.

También hay frases destinadas a detectar si alguna persona trata de dar una imagen excesivamente buena de sí. La prueba resultará invalidada si usted trata de elegir las «*mejores*» respuestas en vez de contestar sinceramente. No se preocupe si alguna frase le parece algo extraña porque no son importantes aisladamente, sino en conjunto.

Trate de responder con sinceridad y rapidez.

NO EMPIECE HASTA QUE SE LO INDIQUE EL EXAMINADOR



Autor: Seymour Epstein.
Copyright © 2001 by TEA Ediciones, S. A.
Prohibida la reproducción total o parcial. Todos los derechos reservados.
Edita: TEA Ediciones, S.A.; Fray Bernardino Sahagún, 24; 28036 Madrid.
Printed in Spain, Impreso en España.

- 1 Creo que la mayor parte de las personas tienen buen corazón.
- 2 A veces pienso que cuando quiero con muchas ganas que algo ocurra, puedo estar contribuyendo a impedirlo.
- 3 Cuando tengo mucho trabajo que hacer con fecha límite, pierdo mucho tiempo preocupándome en vez de limitarme a hacerlo.
- 4 Creo que algunas personas tienen la capacidad de leer los pensamientos de los demás.
- 5 Cuando me sucede algo bueno tiendo a pensar que es probable que se compense con algún acontecimiento malo.
- 6 Cuando obtengo un buen resultado en una prueba, lo considero un hecho aislado y no me hace sentir una persona competente de una forma general.
- 7 Creo que hay gente que es capaz de proyectar sus pensamientos e introducirlos en las mentes de otras personas.
- 8 Tiendo a clasificar a los demás entre los que están a mi favor y los que están en mi contra.
- 9 Cuando tengo que hacer tareas pesadas trato de distraerme con pensamientos agradables o interesantes.
- 10 Creo que cuando la gente te trata mal debes comportarte de la misma manera.
- 11 Cuando me entero de que una persona que me gusta me corresponde, me siento muy valioso y capaz de conseguir todo lo que pretenda.
- 12 Cuando me ocurre algo bueno tiendo a pensar que ha sido un golpe de suerte.
- 13 Cuando he tenido un gran susto su recuerdo me vuelve a la mente muchas veces.
- 14 No dejo que las cosas pequeñas me abrumen.
- 15 No creo que la astrología sea capaz de explicar nada.
- 16 Considero que los retos, más que amenazas peligrosas, son oportunidades de probarme y aprender.
- 17 Creo que todo el mundo debería querer a sus padres.
- 18 Acepto muy mal los fracasos.
- 19 No me preocupa en absoluto lo que otros piensen de mí.
- 20 Creo que si tengo pensamientos terribles sobre otras personas se verá afectado su bienestar.
- 21 Paso mucho más tiempo analizando mis fracasos que recordando mis éxitos.
- 22 A veces me irrita la gente que tiene opiniones ilógicas.

- 23** Creo que casi siempre es mejor tomar decisiones firmes que buscar términos medios.
- 24** Si una persona que conozco es convocada a una importante entrevista de trabajo, tiendo a pensar que esa persona siempre sería capaz de conseguir un buen trabajo.
- 25** Soy muy sensible al rechazo.
- 26** He aprendido a no desear las cosas muy intensamente porque generalmente mis deseos no se cumplen.
- 27** La mayoría de las aves pueden correr más velozmente que cuando vuelan.
- 28** Creo que la luna o las estrellas pueden influir sobre los pensamientos de las personas.
- 29** Si al hablar a un grupo yo dijera una tontería, lo consideraría como una anécdota y no le daría importancia.
- 30** Cuando me enfrento a una gran carga de trabajo pendiente, pienso que nunca seré capaz de acabarlo y me dan ganas de abandonarlo.
- 31** Cuando me ocurre algo malo tiendo a pensar que es probable que me ocurran más cosas malas.
- 32** La más ligera señal de desaprobación es capaz de abatirme.
- 33** No he conseguido aprender a leer.
- 34** Si hago un gran esfuerzo y fracaso, me produce tanta frustración que rara vez pongo todo mi empeño en conseguir algo.
- 35** Creo que la mayor parte de la gente sólo se interesa por sus propios asuntos.
- 36** Me preocupa mucho lo que los demás piensan de mí.
- 37** Cuando me doy cuenta de que he cometido un error, suelo actuar de forma inmediata para corregirlo.
- 38** Si obtengo un resultado malo en un examen importante lo considero un fracaso total y pienso que no conseguiré triunfar en la vida.
- 39** Creo que puedo conseguir que algo ocurra si lo deseo con suficiente intensidad.
- 40** Confío mucho en mis primeras impresiones.
- 41** Cuando me enfrento a una tarea difícil me concentro en pensamientos estimulantes que me ayudan a rendir al máximo.
- 42** Creo que mucha gente que usa gafas vería mejor si se las quitase.
- 43** Creo que algunas personas pueden hacer que piense en ellas sólo con pensar en mí.
- 44** Con frecuencia mi mente se enfrasca en hechos desagradables del pasado.

- 45 Soy ese tipo de persona que prefiere actuar en vez de quedarse pensando o quejándose de la situación.
- 46 Todo problema tiene dos soluciones posibles: una correcta y otra equivocada.
- 47 Creo que en la mayor parte de las situaciones es preferible destacar el lado positivo de las cosas.
- 48 Si una persona conocida tiene éxito en una prueba importante, tiendo a pensar que esa persona tendrá éxito en todo lo que se proponga en la vida.
- 49 No me preocupo demasiado de los problemas sobre los que no puedo hacer nada.
- 50 Durante el último mes, por lo menos una vez me lavé las manos antes de comer.
- 51 Si tengo que hacer algo desagradable, trato de aceptarlo lo mejor posible pensando en los aspectos positivos.
- 52 Si se me da bien un examen importante, lo considero un éxito completo y una prueba de que triunfaré en mi vida.
- 53 Creo en los fantasmas.
- 54 Cuando no consigo los objetivos que me he marcado, lo considero un completo fracaso.
- 55 En este mundo hay dos clases de personas: los triunfadores y los fracasados.
- 56 Si me convocan a una importante entrevista de trabajo, me considero importante y capaz de conseguir un buen trabajo.
- 57 Si no soy capaz de hacer un trabajo perfecto, lo considero un fracaso.
- 58 Cuando hago un examen, generalmente pienso que lo he hecho mucho peor de lo que ha sido en realidad.
- 59 Cuando me ocurre algo favorable, pienso que va a seguir la buena racha.
- 60 Soy tolerante con mis errores porque creo que son una parte necesaria del aprendizaje.
- 61 Cuando me ocurren cosas desagradables trato de olvidarlas enseguida.
- 62 La mayor parte de las personas piensan que soy una persona tolerante y que perdona con facilidad.
- 63 Si no me aceptan en una entrevista de trabajo importante, pienso que no valgo nada y que no seré capaz de encontrar un buen trabajo.
- 64 Cuando no soy capaz de hacer algo bien pero considero que he hecho lo que he podido, no me preocupo lo más mínimo.
- 65 Tiendo a tomarme las cosas de forma personal.
- 66 Tengo por lo menos un amuleto de la suerte.

A En total desacuerdo

B En desacuerdo

C Neutral

D De acuerdo

E Totalmente de acuerdo

- 67 Nunca he visto a nadie que tuviese los ojos azules.
- 68 No necesito conseguir resultados fantásticos para considerarme una persona valiosa.
- 69 La gente debería tratar de parecer feliz, con independencia de cuáles sean sus verdaderos sentimientos.
- 70 Rechazo los retos difíciles para evitar la decepción que me produce el no conseguirlos.
- 71 Sólo confío de verdad en mí mismo.
- 72 No me importa que la gente que sabe menos que yo actúe como si fuese superior y me dé consejos.
- 73 Soy muy sensible a las burlas de otros.
- 74 Aunque es cierto que las mujeres en ocasiones llevan pantalones, por regla general no los llevan tan a menudo como los hombres.
- 75 He comprobado que hablar mucho de los éxitos que estoy esperando alcanzar puede contribuir a evitar que se consigan.
- 76 Siempre que me ocurren cosas favorables pienso que lo he merecido.
- 77 Pienso que siempre hay muchas formas incorrectas, y sólo una correcta, de hacer las cosas.
- 78 Paso mucho tiempo pensando en los errores que he cometido, incluso cuando soy consciente de que no puedo hacer nada para corregirlos.

- 79 Me gusta tener éxito en lo que acometo, pero si fracaso no lo tomo como un desastre.
- 80 En algunas ocasiones, cuando estoy cansado o enfermo, tengo ganas de irme a la cama muy temprano.
- 81 Confiar plenamente en otra persona es insensato porque puede hacerte daño.
- 82 Cuando tengo muchas cosas de las que ocuparme suelo hacer un plan y lo respeto al máximo.
- 83 Si una persona a la que quiero me rechaza, me siento abatido y pienso que nunca lograré nada importante en la vida.
- 84 Se puede llegar a morir por no comer.
- 85 Acostumbro a recrearme más en los acontecimientos agradables del pasado que en los desagradables.
- 86 Creo en augurios o presagios; tanto en los buenos como en los malos.
- 87 Cuando alguien me insulta sin razón no me molesta lo más mínimo.
- 88 Cuando algún conocido mío ama a otra persona y es correspondido, pienso que se trata de gente estupenda y que pueden conseguir lo que se propongan.
- 89 Cuando me doy cuenta de que estoy haciendo alguna tarea de forma poco adecuada, me altero tanto que tiendo a hacerla cada vez peor.

NO SE DETENGA, CONTÍNE EN LA PÁGINA SIGUIENTE

A En total desacuerdo

B En desacuerdo

C Neutral

D De acuerdo

E Totalmente de acuerdo

- 90** Trato de aceptar a las personas como son, sin juzgar sus comportamientos.
- 91** Cuando me ocurre alguna cosa desagradable, no permito que me ronde mucho por mi cabeza.
- 92** Si tengo un resultado desfavorable en un examen o una prueba pienso que se trata de una única prueba y no considero que sea una persona incompetente.
- 93** Creo que el criminal será siempre un criminal.
- 94** Creo que algunas personas son capaces de predecir el futuro.
- 95** Creo que cualquier persona que no sea perezosa es capaz de conseguir un puesto de trabajo.
- 96** Cuando he tomado una decisión me cuesta mucho cambiar de opinión.
- 97** No creo en supersticiones de ninguna clase.
- 98** Cuando otras personas cometen errores no me siento alterado sino que trato de afrontar el asunto de una forma constructiva.
- 99** Cuando me enfrento a una situación difícil o a un reto complicado, trato de pensar en el éxito que puedo conseguir y evito pensar en todo lo que puede salir mal.

- 100** Pienso que si hago buenas acciones me ocurrirán cosas favorables.
- 101** Creo en los platillos volantes.
- 102** Trato de esforzarme al máximo en todas las cosas que intento.
- 103** He aprendido por amargas experiencias que no es de fiar la mayor parte de la gente.
- 104** Cuando me enfrento a una situación nueva y desconocida tiendo a pensar en el peor resultado posible.
- 105** Cuando se me presentan de repente sucesos desagradables suelo estudiar cuidadosamente cuál es la mejor forma de enfrentarme a ellos.
- 106** Dos más dos es igual a cuatro.
- 107** Hay dos clases de personas en el mundo: las buenas y las malas.
- 108** Cuando me ocurre algo desgraciado, me acuerdo de todas las cosas tristes que me han ocurrido en el pasado y ello me hace sentir más desgraciado.

**FIN DE LA PRUEBA
SI HA TERMINADO
ANTES DEL TIEMPO CONCEDIDO,
COMPRUEBE QUE HA CONTESTADO
A TODAS LAS FRASES**

Anexo 5 Hoja de respuestas del Inventario de Pensamiento Constructivo

Nº 286



Apellidos y nombre

Edad Sexo V M Fecha

Centro / Empresa

Rodee la alternativa (A a E) que refleje mejor su forma de pensar o actuar.

A En total desacuerdo	B En desacuerdo	C Neutral	D De acuerdo	E Totalmente de acuerdo
------------------------------	------------------------	------------------	---------------------	--------------------------------

1	A B C D E	28	A B C D E	55	A B C D E	82	A B C D E
2	A B C D E	29	A B C D E	56	A B C D E	83	A B C D E
3	A B C D E	30	A B C D E	57	A B C D E	84	A B C D E
4	A B C D E	31	A B C D E	58	A B C D E	85	A B C D E
5	A B C D E	32	A B C D E	59	A B C D E	86	A B C D E
6	A B C D E	33	A B C D E	60	A B C D E	87	A B C D E
7	A B C D E	34	A B C D E	61	A B C D E	88	A B C D E
8	A B C D E	35	A B C D E	62	A B C D E	89	A B C D E
9	A B C D E	36	A B C D E	63	A B C D E	90	A B C D E
10	A B C D E	37	A B C D E	64	A B C D E	91	A B C D E
11	A B C D E	38	A B C D E	65	A B C D E	92	A B C D E
12	A B C D E	39	A B C D E	66	A B C D E	93	A B C D E
13	A B C D E	40	A B C D E	67	A B C D E	94	A B C D E
14	A B C D E	41	A B C D E	68	A B C D E	95	A B C D E
15	A B C D E	42	A B C D E	69	A B C D E	96	A B C D E
16	A B C D E	43	A B C D E	70	A B C D E	97	A B C D E
17	A B C D E	44	A B C D E	71	A B C D E	98	A B C D E
18	A B C D E	45	A B C D E	72	A B C D E	99	A B C D E
19	A B C D E	46	A B C D E	73	A B C D E	100	A B C D E
20	A B C D E	47	A B C D E	74	A B C D E	101	A B C D E
21	A B C D E	48	A B C D E	75	A B C D E	102	A B C D E
22	A B C D E	49	A B C D E	76	A B C D E	103	A B C D E
23	A B C D E	50	A B C D E	77	A B C D E	104	A B C D E
24	A B C D E	51	A B C D E	78	A B C D E	105	A B C D E
25	A B C D E	52	A B C D E	79	A B C D E	106	A B C D E
26	A B C D E	53	A B C D E	80	A B C D E	107	A B C D E
27	A B C D E	54	A B C D E	81	A B C D E	108	A B C D E

SI HA TERMINADO ANTES DEL TIEMPO CONCEDIDO, REPASE SUS CONTESTACIONES



Autor: Seymour Epstein.

Copyright © 2001 by TEA Ediciones, S. A. - Prohibida la reproducción total o parcial. Todos los derechos reservados.

Edita: TEA Ediciones, S.A.; Fray Bernardino Sahagún, 24; 28036 Madrid - Printed in Spain, Impreso en España.

Anexo 6 Ejemplo de caso práctico del Inventario de Pensamiento Constructivo.

CTI Inventario de Pensamiento Constructivo.

DATOS PERSONALES

Identificación: 123456789

Nombre: TEA Caso Ejemplo

Edad: 33 Sexo: Varón

Fecha: 4/4/1997

Responsable: TEA Ediciones

Baremo: Varones + Mujeres

PERFIL GRÁFICO

