



UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.

**ESTUDIOS INCORPORADOS A LA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO.**

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA.

NÚMERO Y FECHA DE ACUERDO DE VALIDEZ OFICIAL 8931-25

TESIS PROFESIONAL.

**CURSO – TALLER DE TÉCNICAS PARA DESARROLLAR LA
INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES:
“EL YO ARTESANO DE MÍ PROPIA EMOCIÓN”.**

PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADOS EN PSICOLOGÍA.

PRESENTAN:

LILIANA GARCÍA MONTIEL

LUIS ANTONIO PÉREZ FLORES

ASESOR:

PSIC. JOSÉ ANTONIO REYES GUTIÉRREZ

ORIZABA, VER.

2013



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

A Dios

Por ser mí padre y creador, a ti te debo mi existencia de paso aquí en la tierra. Te agradezco por ser la luz que ha guiado cada uno de mis pasos y pensamientos en la vida y por ser aquella fortaleza que me levanta cuando siento desfallecer. A ti padre te doy gracias por permitirme ser una mujer de bien y por darme bendiciones abundantes, las cuales han llegado justamente en el momento adecuado. Comprendo que tu tiempo es perfecto y doy gracias a ello ya que esto me ha llevado a comprender muchas cosas en mi vida. Así mismo te agradezco el compartirme el amor de la virgen bella, de la cual me siento afortunada al tenerla como madre mía. De ti es la fuerza y también la gracia, ya que eres tu quien contribuye a cada cual según sus obras. Gracias por darme la paciencia y sabiduría necesaria te pido permanezcas siempre en mi vida para que todo se cumpla según tu voluntad, te confieso que se alegra mi corazón al ser hija tuya, Te amo.

A mis padres

Les agradezco por su infinito apoyo y entrega al hacer de mí una persona de bien. Gracias por apoyarme en cada etapa de mi vida, ahora me toca corresponder a todo este cariño que me han brindado. Todo sacrificio suyo ha sido una fuente de inspiración para esforzarme día con día y me ha motivado a conseguir este logro en mi vida. Los quiero mucho, que Dios les siga prestando vida para poder seguir gozando de su presencia.

A mis familiares

Les doy gracias por su apoyo incondicional, y por siempre apoyarme en todo lo que hago, en especial te doy las gracias a ti Tía bella, por darme tu apoyo absoluto en mi carrera. Todo esfuerzo, empeño y dedicación lleva una parte de sus enseñanzas hacia mi persona. Los quiero mucho.

A mis amigos

Gracias a todos por todo su apoyado y ánimo en aquellas ocasiones que más los necesite, Dios recompense su cariño con constantes bendiciones. Los quiero muchísimo.

A mis maestros

Les agradezco a mis maestros de la facultad que han dejado sembrada en mí una pequeña semillita de ustedes, con mucho cariño por todo su apoyo y palabras Psic. José Antonio, Psic. Lilia Arcos, Psic. Anabel, y a todos los demás que también han contribuido en mi aprendizaje profesional. Dios los colme de bendiciones.

AGRADECIMIENTOS

A Dios

Le doy gracias en primer plano a Jesucristo por quien todo fue hecho, pues ha sido quien me ha dado la fortaleza para enfrentar cada obstáculo dentro de mis años de formación académica, pues ha dado la dicha de experimentar cosas buenas y malas que me han fortalecido a cada paso.

A mi madre

Dedico este proyecto a quien me ha impulsado y forjado en todos los aspectos, pues ha fungido como padre y madre a la vez y a lo largo de mi desarrollo ella es mi inspiración, pues siento deberle todo los alcances y logros en todos los aspectos de la vida, pues ha sido incondicional y en esos momentos difíciles regresándome a la vida, te quiero mi ángel de la guarda.

A mis familiares

Quienes forman un eslabón para sentirme pleno y satisfecho regalándome momentos de vida únicos, pues forman parte de mis genes y son a quienes cargo con orgullo en todo momento, guerreros para las batallas más fuertes los quiero.

A mis amigos

Quienes me han expresado sus ganas de verme sobresalir y su apoyo, pues me inspiran para no derrumbarme y saber que si se puede lograr todo lo que uno quiere. Gracias por regalarme un poco de su persona y por hacerme sentir que vale la pena vivir.

Tabla de contenido

| | |
|---|-----|
| Introducción | VI |
| Capítulo I Planteamiento del problema | 10 |
| 1.1 Descripción del problema | 10 |
| 1.2 Formulación del problema | 13 |
| 1.3 Justificación del problema | 113 |
| 1.4 Formulación de hipótesis | 15 |
| 1.4.1 Determinación de variables | 15 |
| 1.5 Delimitación de objetivos | 16 |
| 1.5.1 Objetivo general | 16 |
| 1.5.2 Objetivos específicos | 16 |
| 1.6 Marco conceptual | 17 |
| Capítulo II Marco contextual de referencia | 19 |
| 2.1 Antecedentes de la ubicación | 19 |
| 2.2 Ubicación geográfica | 21 |
| Capítulo III Marco teórico | 23 |
| 3.1 Fundamentos teóricos de la Adolescencia | 23 |
| 3.1.1 Teorías de la adolescencia | 26 |
| 3.2 Base cerebral de la inteligencia emocional | 28 |
| 3.3 Fundamentos teóricos de las emociones | 33 |
| 3.3.1 Clasificación de las emociones | 37 |
| 3.3.2 Utilidad de las emociones | 52 |
| 3.4 Fundamentos teóricos de la Inteligencia emocional | 53 |
| 3.4.1 Nuestras dos mentes | 57 |
| 3.4.2 Aptitudes emocionales, según Goleman | 58 |
| Capítulo IV Propuesta de tesis | 65 |
| 4.1 Contextualización de la propuesta | 65 |
| 4.2 Desarrollo de la propuesta | 69 |
| Capítulo V Diseño metodológico | 95 |
| 5.1 Enfoque de la investigación: Mixto | 95 |
| 5.2 Alcance de la investigación: Descriptivo | 96 |
| 5.3 Diseño de la investigación: Investigación no experimental | 96 |
| 5.4 Tipo de investigación: Documental y de campo | 97 |
| 5.5 Delimitación de la población o universo | 97 |

| | |
|--|------------|
| 5.6 Selección de la muestra: No probabilística | 98 |
| 5.7 instrumento de prueba | 98 |
| Capítulo VI Resultados de la investigación..... | 100 |
| 6.1 Tabulación | 100 |
| 6.2 Interpretación de resultados gráficos | 102 |
| 6.3 Conclusiones del tratamiento estadístico | 109 |
| Conclusión..... | 110 |
| Referencias..... | 112 |
| Glosario..... | 114 |
| Anexo..... | 118 |

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación tiene como finalidad mostrar herramientas actitudinales que mejoren la inteligencia emocional, las cuales cumplan las necesidades manifestadas en el adolescente. Este interés por la identificación de las emociones es de suma importancia, ya que de un tiempo para acá la problemática del poco conocimiento hacia las emociones ha generado una preocupación realmente importante dentro su estudio. La inteligencia emocional es un factor que debe ser tomado en cuenta dentro de la formación que se le está impartiendo en el aula escolar al adolescente.

El tocar temas como lo es el autoconocimiento, el control de los impulsos, el autodominio y la empatía, son factores esenciales que benefician la construcción de un concepto de sí mismo en el adolescente y en los demás. Los cuales son la base para resolver problemas personales e interpersonales que se suscitan día tras día. Hacer hincapié en estas áreas fundamentales, genera un desarrollo favorecedor para el adolescente ya que en base a esto desarrollara una actitud asertiva que lo guie a obtener mejores experiencias de vida, ya que es necesario mencionar que toda emoción mantiene una función importante y una respuesta moldeable, la cual se ve reflejada a nivel físico y mental.

Dentro del capítulo I se podrá encontrar el planteamiento del problema en el cual está contenida la inquietud para desempeñar la problemática a tratar, así como el porqué del interés de esta investigación y el elemento principal de este problema. También se dará a conocer la formulación del problema abarcando los objetivos específicos y generales para generar cambios actitudinales que favorezcan el reconocimiento de las emociones en los adolescentes, formulando así la hipótesis la cual nos dará a conocer si se acepta o se rechaza el proyecto de la investigación. Aunado a esto se complementara con las variables independiente y dependiente, las cuales al fusionarse darán como resultado indicadores que favorezcan los efectos que se pretenden dentro de la investigación. Por último se hará mención del marco conceptual, el cual ayudara a establecer las definiciones generales de la investigación contenidas dentro de la hipótesis.

En el capítulo II, se hará alusión al marco contextual de referencia, dentro del cual se darán a conocer los antecedentes del lugar en el cual se llevó a cabo el proyecto de investigación, así mismo se especifica la ubicación física y geográfica en donde se suscitó el fenómeno de la investigación.

A partir del capítulo III se encontraran los subtítulos necesarios para darle sustento teórico al tema de investigación, entre los cuales se retomaran los fundamentos teóricos de la adolescencia y sus teorías. De igual manera

se dará una explicación concreta de la base cerebral de la inteligencia emocional retomada por Goleman. Siguiendo con el reconocimiento de las emociones, para llegar finalmente a conocer el contenido acerca de la representación de la inteligencia emocional.

En el capítulo IV se desglosa la propuesta de tesis la cual abarca los siguientes elementos: el nombre de la propuesta, su justificación y los objetivos que se pretenden alcanzar al llevarla a cabo. Así mismo se muestra la población o público a la cual va dirigida para concluir con el desarrollo de la propuesta, la cual a su vez incluye aquellas actividades acordes a los temas planteados dentro del marco teórico.

Dando paso al capítulo V, el cual se encamina a establecer el diseño metodológico; que abarca el enfoque de la investigación, el alcance, su diseño, el tipo, la delimitación de la población y/o universo, la selección de la muestra y por último el instrumento de prueba que se seleccionó para la investigación.

Por último en el capítulo VI se establecen los resultados de la investigación los cuales están contenidos adentro de la tabulación. Dentro de la misma se especifican los porcentajes arrojados dentro del instrumento, y

se muestran los ítems arrojados en los gráficos proporcionando finalmente las conclusiones del tratamiento estadístico contenido.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del problema.

Constantemente en el proceso de vida de todo ser humano se ha visualizado, que todo individuo se tiene que enfrentar durante las diversas etapas en la vida a invariables decisiones, las cuales les beneficien para cumplir sus diversas metas u objetivos que se plantean en el momento.

Muchas de esas decisiones se tienen que tomar en la adolescencia y esta es una etapa, en la que, si bien, el cerebro ya ha madurado biológicamente, no así la capacidad cognitiva y el adolescente se enfrenta a un sinnúmero de situaciones en las que tiene que decidir, tales como: disponer de su futuro, elegir una profesión, hacer frente a mayores responsabilidades, el noviazgo, asumir nuevas actitudes, etc.

En esta investigación se ha percibido que los adolescentes no cuentan con una herramienta psicológica que les ayude dentro de su proceso actitudinal de las emociones, ya que no existe un adecuado autoconocimiento por lo cual, se les dificulta identificar sus estados emocionales llevándolos a desencadenar conductas indiferentes, retadoras,

impulsivas, negativas, etc. Por lo que no los ayuda a establecer buenas relaciones interpersonales e intrapersonales e inhibe su desarrollo.

Esta situación se está dando en adolescentes de 12 años de edad dentro de la Escuela Secundaria y de Bachilleres Lic. José María Mena Sosa ya que se ha visto que la mayoría de los adolescentes está capacitado para enfrentar problemas matemáticos y de lingüística, sin embargo no tienen la inteligencia que les permita detectar sus estados emocionales en el momento correcto, con la persona correcta y en la situación adecuada, y esta capacidad es la que precisamente les brinda la inteligencia emocional cuando el adolescente se enfrenta a la realidad.

Se puede mencionar que a nivel académico los adolescentes carecen de habilidades para resolver las diferentes situaciones que se les presentan, demostrando así problemas de bajo rendimiento académico debido a que no existe la automotivación y confianza suficiente para ejercer sobre ellos mismos la responsabilidad apropiada para integrar sus conocimientos pedagógicos. Así también se les dificulta interactuar con sus semejantes ya que ellos mismos se ponen barreras para no tener que socializar con los demás.

A nivel social los adolescentes presentan dificultad para mantener buenas relaciones interpersonales desde sus propios compañeros hasta la convivencia diaria con sus familiares, así mismo se muestran con cierta insensibilidad hacia las diversas situaciones que se suscitan en el medio, mostrándose como seres fríos y poco comprensivos hacia lo que ocurre, en general poseen problemas para adaptarse a sus diversos ambientes de la vida diaria.

A nivel personal suelen reprimirse emocionalmente, no creando aquel contacto entre el sentir sus emociones y el expresarlas, desconfían de ellos mismos haciendo que la opinión de los demás tenga más peso que la de ellos (no creando así un autodomínio), se crean pensamientos de frustración y no saben tomar buenas decisiones.

Esta situación no es tarea simplemente de los adolescentes, puesto que sus padres tienen que ayudarlos e irlos instruyendo en cada etapa de su crecimiento, así también se tiene que trabajar en conjunto con los profesores para poder llegar a lograr este fin para el bienestar de sus alumnos, y es que si se sigue dando mayor relevancia a aspectos de coeficiente intelectual los adolescentes seguirán creciendo y desarrollándose como seres fríos y sin importancia hacia su sentir, y esto los va a ir convirtiendo en personas racionales y no emocionales, por lo cual llegara el momento en que no sepan

ni que hacer de sus vidas al no haber sido educados para enfrentarse al mundo en el que se desenvuelven.

Por este motivo se ha considerado pertinente realizar una investigación y proponer una alternativa a este problema.

1.2 Formulación del problema.

¿Cuál sería la herramienta psicológica alternativa, en el trabajo con adolescentes de 12 años de edad del nivel secundaria de la Escuela Secundaria y de Bachilleres Lic. José Ma. Mena Sosa, en el proceso actitudinal de las emociones?

1.3 Justificación del problema.

Este problema es de interés personal, ya que contribuye al desarrollo profesional porque es preocupante la situación, ya que los problemas por los que atraviesan estos adolescentes los llevan a perjudicarse en el plano personal y atentar contra la salud física y emocional afectando a otras personas, además esto puede llevar a desencadenar conductas más graves

que se presenten posteriormente por la incapacidad de mantener un equilibrio emocional.

Por estas razones es necesario abordar la problemática con la finalidad de ofrecer a los adolescentes una herramienta alternativa que les permita mejorar sus procesos actitudinales de las emociones y que contribuyan a su bienestar y satisfacción personal.

Los beneficios de desarrollar el equilibrio entre estos 2 tipos de inteligencia ayudaran al adolescente a conocer: emociones, sentimientos propios, aprender a manejarlos, reconocerlos y crear una propia motivación para poder auto conocerse y poder demostrarles a los demás de lo que como seres humanos son capaces de hacer.

Así mismo se propone como herramienta un Curso-Taller de I.E con la finalidad de que pueda contribuir a ayudar a los adolescentes a identificar de forma clara y precisa las emociones que están experimentando y como es que reaccionan ante ellas de manera que sepan detectar un sentimiento idóneo para lograr un autoconocimiento.

Ya que un Curso-Taller permite obtener de manera explícita y ordenada la información necesaria que los adolescentes necesitan para afrontar, decidir, compartir, entregar y actuar en los diversos momentos de la vida, esto podrá apoyar a los alumnos a tomar decisiones inteligentes a

nivel personal y también los beneficiara para decisiones asertivas a nivel académico.

1.4 Formulación de hipótesis.

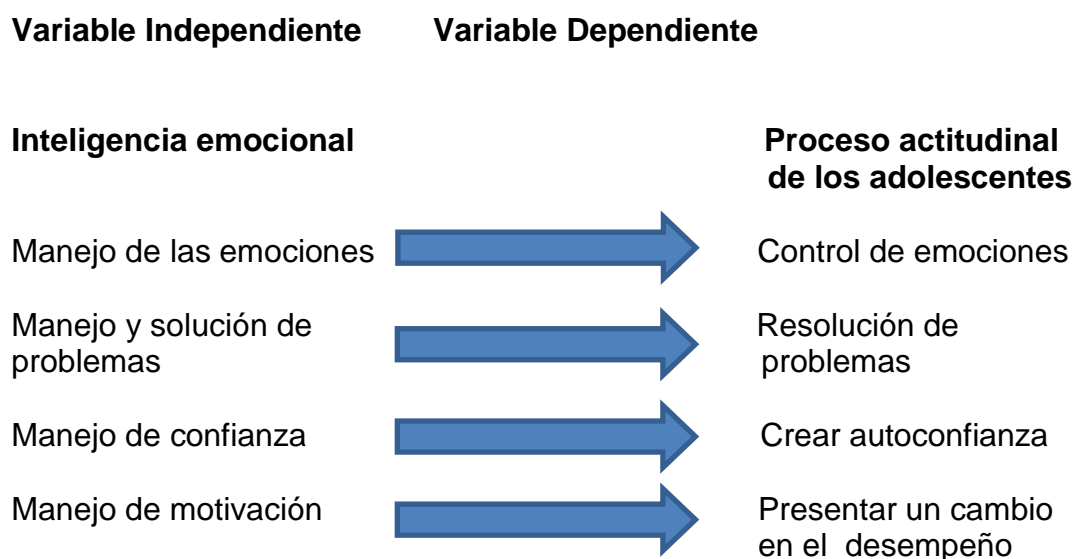
El Curso-tallerde técnicas para desarrollar la inteligencia emocional en adolescentes: “El yo artesano de mí propia emoción”, como una herramienta psicológica alternativa en el trabajo con estudiantesde 12 años de edadde nivel Secundaria de la Escuela Lic. José María Mena Sosa, en el proceso actitudinal referente a sus emociones.

1.4.1 Determinación de variables.

Variable Independiente: Inteligencia emocional.

Variable Dependiente: Proceso actitudinal de los adolescentes.

1.4.2 Operalización de variables.



1.5 Delimitación de objetivos.

1.5.1 Objetivo general.

Diseñar un Curso-taller de inteligencia emocional para adolescentes de 12 años de edad de la Escuela Secundaria y de Bachilleres Lic. José María Mena Sosa, como una herramienta psicológica alternativa en el trabajo con adolescentes de nivel secundaria que, favorezcan el reconocimiento de sus emociones dentro del proceso actitudinal.

1.5.2 Objetivos específicos.

- Aplicar técnicas de inteligencia emocional con los adolescentes, para desarrollar su inteligencia emocional y con esto mejore su proceso actitudinal referente a sus emociones.
- Dar a conocer las diversas formas de desarrollar la inteligencia emocional
- Promover el autoconocimiento en los adolescentes para identificar sus estados emocionales.
- Desarrollar en los adolescentes la capacidad para manejar sus impulsos y con ello puedan manipular adecuadamente sus emociones en los ámbitos en los que se desenvuelven.
- Mejorar en los adolescentes un sentido crítico que le beneficie al entrar en contacto con sus emociones y sus pensamientos
- Buscar el equilibrio en los adolescentes en cuanto a sus estados emocionales.

1.6 Marco conceptual.

1.6.1 Concepción de la Adolescencia.

La adolescencia se define como la etapa del desarrollo humano, que tiene un comienzo y una duración variables, la cual marca el final de la niñez y crea los cimientos para la edad adulta. Está marcada por cambios interdependientes en las dimensiones biológicas, psicológicas y sociales del ser humano.

1.6.2 Concepciones de las emociones.

La palabra “emoción” proviene del francés *emouvoir*, que significa “conmover”, “emocionar”, y está formada por “mover”, “poner en movimiento” y por la partícula *e-* que significa “fuera”, “sin participación en”. De allí que el término “emoción” puede aludir a estar fuera del movimiento que implica una acción sobre el mundo exterior, o puede referirse al movimiento afectivo que, como conmoción neurovegetativa, recae sobre el yo. A veces se considera la emoción sinónimo del afecto primario intenso, poco elaborado por el proceso secundario, como una pasión que domina al sujeto.

1.6.3 Concepción de la Actitud:

Las actitudes son el proceso de conciencia individual que determina la actividad posible o real del individuo en el mundo social. Todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución. La misma raíz etimológica de la palabra emoción proviene del verbo latino movere (que significa moverse) más el prefijo “e-“, significando algo así como “movimiento hacia” y sugiriendo, de ese modo, que toda emoción hay implícita una tendencia a la acción.

1.6.4 Concepción de la Inteligencia emocional:

La inteligencia emocional es la capacidad de comprender emociones y conducirlas, de tal manera que podamos utilizarlas para guiar nuestra conducta y nuestros procesos de pensamiento, para producir mejores resultados.

Incluye las habilidades de: percibir, juzgar y expresar la emoción con precisión; contactar con los sentimientos o generarlos para facilitar la comprensión de uno mismo o de otra persona; entender las emociones y el conocimiento que de ellas se deriva y regular las mismas para promover el propio crecimiento emocional e intelectual.

CAPÍTULO II

MARCO CONTEXTUAL DE REFERENCIA

2.1 Antecedentes de la ubicación.

Escuela Secundaria y de Bachilleres Lic. José María Mena Sosa

La escuela Lic. José María Mena Sosa, es una institución que surge en octubre de 1974. Esto obedecía a una problemática en la escuela Secundaria y de Bachilleres, Artes y Oficios (ESBAO), debido a que ésta se saturaba y año tras año se tenía el mismo conflicto, esto hacia que cientos de alumnos que deseaban estudiar se quedaban fuera.

Para el curso 1974-1975 en el ESBAO se rechazaron alrededor de 250 alumnos, por lo que se pensó en la necesidad de crear otra escuela oficial.

Se hizo la solicitud a las autoridades correspondientes, quienes la rechazaron, argumentando que no había presupuesto para crear una escuela oficial en ese momento. Los padres de familia de los alumnos rechazados y los propios alumnos se organizaron para exigir una rápida solución a su problemática, amenazando con tomar las instalaciones de la ESBAO si no se resolvía satisfactoriamente su situación. Ante tal circunstancia la única

opción era solicitar la autorización para la creación de una escuela oficial tipo “B”.

El Doctor Flavio Heredia Carretero, quien era Director de la ESBAO en aquel momento, encomendó la tarea de coordinar las actividades para la creación de la escuela oficial B, al profesor Francisco Nieves Navarro.

Así en un salón prestado por la escuela secundaria Tratados de Córdoba, que por cierto subarrendaba parte del edificio a una academia, sin energía eléctrica, sin ventanales, sin muebles, quedó instalada la “prepa B” nominación que en ese momento se asignó a la ahora escuela secundaria y de bachilleres Lic. José Ma. Mena Sosa, en la esquina que conforman la avenida 1 y la calle 9.

Años más tarde en el mes de enero de 1976 la escuela tiene que cambiar de domicilio ahora se instala en la avenida 9 esquina con la calle 21. Para el mes de abril del mismo año la escuela ya estaba instalada en el actual domicilio, y en 1990 se inicia la construcción del nuevo edificio.

Actualmente la escuela Lic. José Ma. Mena Sosa comparte los niveles de Secundaria y Bachillerato en sus turnos matutino, Vespertino y sistema

Abierto. Ha sido testigo de 156 generaciones de egresados en el nivel de bachillerato y 96 en el nivel de secundaria.

Se mantiene a la vanguardia con los planes de estudio más actualizados y posee los servicios que requiere toda institución para el desarrollo de la educación. Son ahora 38 años de constantes logros, que no sólo han sido un orgullo para la misma institución, si no para Córdoba y el estado.

2.2 Ubicación geográfica.

2.2.2 Croquis.



Figura 1. Croquis ubicación de la escuela secundaria y de bachilleros Lic.

José María Mena Sosa. Google. Maps



Figura 2. Fotografía interna de la Escuela Secundaria y de Bachilleres Lic. José María Mena Sosa.



Figura 3. Fotografía de la fachada externa de la Escuela Secundaria y de Bachilleres Lic. José María Mena Sosa.

CAPÍTULO III

MARCO TEÓRICO

3.1 Fundamentos teóricos de la Adolescencia.

La adolescencia es una de las fases de la vida más fascinantes y quizás más complejas, es una época en que la gente joven asume nuevas responsabilidades y experimenta una nueva sensación de independencia. Los adolescentes buscan su identidad y también ponen en práctica valores aprendidos en su primera infancia, así mismo desarrollan habilidades que les permitirán convertirse en adultos atentos y responsables. Cuando los adolescentes reciben el apoyo y el aliento de los adultos, se desarrollan de formas inimaginables, convirtiéndose en miembros plenos de sus familias y comunidades y dispuestos a contribuir llenos de energía, curiosidad y de un espíritu que no se extingue fácilmente, estos tienen en sus manos la capacidad de cambiar los modelos de conducta sociales negativos y romper con el ciclo de la violencia y la discriminación que se transmite de generación en generación. Con su creatividad, energía y entusiasmo, los adolescentes pueden cambiar el mundo de forma impresionante, logrando que sea un lugar mejor, no sólo para ellos mismos sino también para todos.

Lo que caracteriza fundamentalmente a este periodo son los profundos cambios físicos, psicológicos, sexuales y sociales que tienen lugar en esos

años. Es imposible establecer la franja exacta de edad en la que transcurre la adolescencia pero la Organización Mundial de la Salud considera que esta etapa va desde los 10 a los 19 años.

Todos esos cambios que viven los adolescentes hacen que en muchos casos sea un periodo difícil tanto para ellos como para sus familias. Pero a la vez es una etapa apasionante. El que antes era un niño ahora está madurando para convertirse en un adulto. Está descubriendo el mundo del que forma parte. Los que están cerca del adolescente, sobre todo sus padres, vivirán todos esos cambios con cierta inquietud pero deben saber que ellos pueden hacer mucho para que todo vaya bien.

Cambios físicos

Los principales cambios físicos de la adolescencia son, por una parte, cambios en el aparato reproductor, en las mamas de las niñas y en los genitales de los niños; la aparición de vello corporal y un periodo de crecimiento rápido que dura entre 3 y 4 años.

Cambios sexuales

La primera etapa de la adolescencia se conoce también como pubertad. Es en este periodo cuando se produce la diferenciación entre el organismo femenino y el masculino.

Cambios psicológicos

La adolescencia es un periodo en el que se producen muchos cambios hormonales en el organismo. Esos cambios hormonales son los que provocan la transformación física en el cuerpo de los adolescentes pero también sus alteraciones emocionales.

Los adolescentes pasan de la alegría a la melancolía con asombrosa rapidez. En un minuto se comportan como los niños que eran hace nada y al segundo siguiente adoptan posturas mucho más cercanas a la madurez. Esa es una de las características más habituales de la adolescencia. Y en general no tiene ninguna importancia aunque es bueno vigilar si los periodos de tristeza fueran muy prologados o la melancolía excesiva que podrían indicarnos la existencia de problemas psicológicos.

Todos esos vaivenes emocionales provocan en muchos adolescentes un cambio en la forma de demostrar el afecto. Muchos de ellos rechazan los

besos y los abrazos, a veces con caras destempladas. Pero los padres deben saber que no es su amor lo que están rechazando sino la forma en la que este se ha demostrado hasta ahora. Es muy importante entender que los adolescentes siguen necesitando todo nuestro cariño como lo requerían de niños.

Cambios sociales

Otro de los cambios fundamentales de la adolescencia es la importancia que adquieren los amigos. Los adolescentes necesitan formar parte de un grupo de iguales para ir construyendo su propia identidad. Comenzarán a pasar mucho más tiempo con ellos y menos con su familia, pero esa es también una forma de irse preparando para el futuro. Como en el resto de las transformaciones que tienen lugar en la adolescencia, los padres deben estar atentos a esta y saber muy bien quiénes son los amigos de sus hijos.

3.1.1 Teorías de la adolescencia.

En términos generales pueden identificarse tres clases de enfoques en las interpretaciones de la adolescencia. El primero es el que tienen aquellas teorías de la adolescencia que son en realidad un catálogo de problemas que afrontan los individuos a medida que se aproximan a la segunda década de

vida o pasan por ella. Tales teorías están orientadas hacia el ambiente, el cual es examinado para encontrar los problemas que plantea y las tareas que impone a los niños. En ellas se considera que el individuo es incidental en la situación. Estas teorías son de particular interés para la sociología, la antropología, la psicología social y la educación (Freud, 1936).

El segundo enfoque es totalmente distinto del primero y es el de las teorías que se centran en la conducta del individuo y consideran que el ambiente es el escenario en el que este se desarrolla. Estas teorías se orientan hacia lo que sucede dentro de la persona, y aceptan la influencia del ambiente, pero solo como incidental. Dichas teorías son de particular interés para los psicólogos y los psiquiatras.

Ambos enfoques contrastan, puesto que un grupo se interesa en especial por la manera en que se comporta la juventud (se enfocan en el niño en forma individual), mientras que el otro pone su atención en los problemas que la sociedad le plantea a la juventud. Las teorías que combinan explícitamente estas dos teorías pueden ser llamadas interaccionistas.

El tercer enfoque es puramente descriptivo y en realidad no es teórico. Su método es análogo al del naturista que observa y registra lo que ve, sin

elaborar una teoría sistemática. Tales enfoques están más cercanos a las teorías orientadas hacia la conducta que a las que se centran en el ambiente, y son de particular interés para los biólogos, pediatras e historiadores.

Las teorías que intentan describir y explicar los procesos evolutivos durante la adolescencia, pueden agruparse en dos grandes corrientes de opinión.

a) Corrientes organicistas Biologicistas (Stanley Hall) Psicodinámicas (Freud).
Tienden a resaltar el carácter universal de la crisis adolescente atribuyéndola a factores internos, y por ello, inevitables.

b) Corrientes psico-sociales y antropológico – culturales (Erikson, Mead, Coleman): Ponen mayor poder de influencia en el entorno y relativizan la generalidad de los fenómenos de adolescencia, relacionándolos con un contexto cultural determinado.

3.2 Base cerebral de la inteligencia emocional.

Existen 4 áreas cerebrales importantes que aportan un conocimiento más eficaz para la comprensión de la inteligencia emocional, las cuales se describen a continuación:

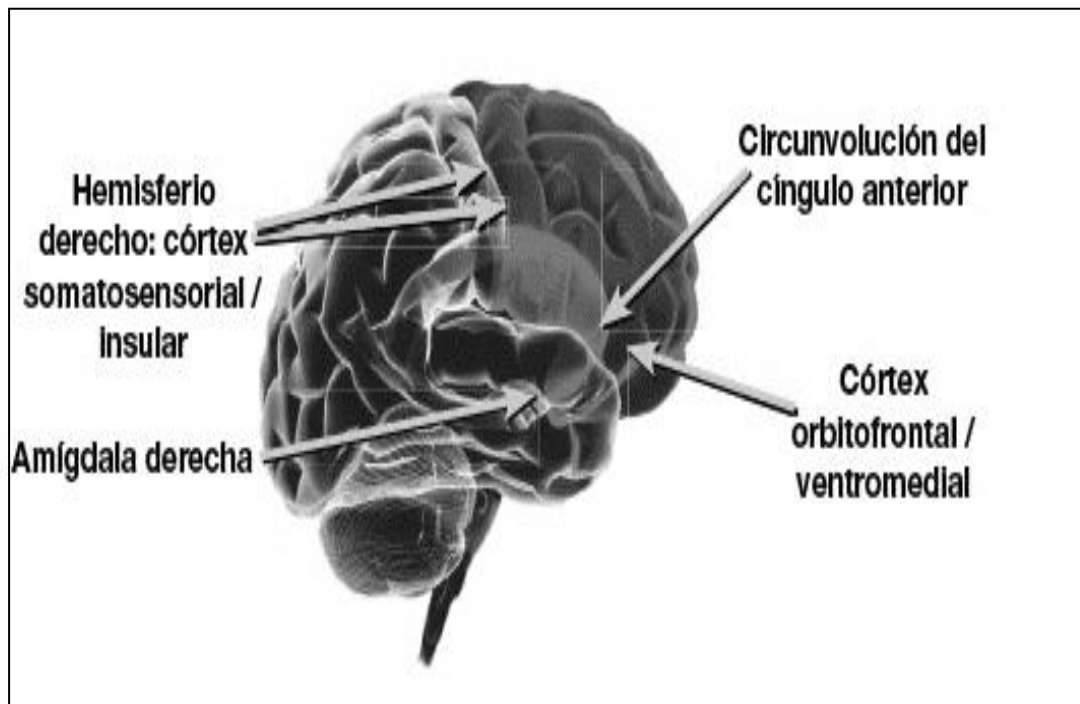


Figura 1. Base cerebral de la inteligencia emocional.

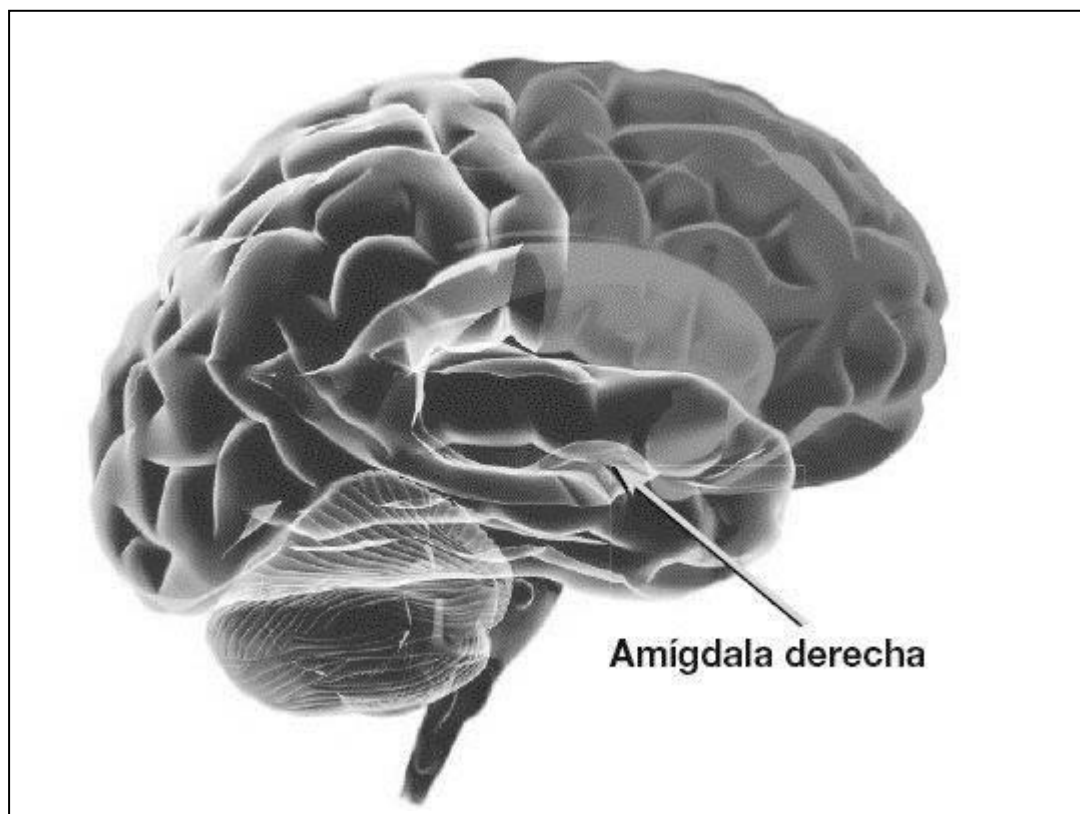


Figura 2. Amígdala derecha

La amígdala derecha es un centro nervioso dedicado a las emociones y situada en el cerebro medio. Según estudios sobre el funcionamiento de la

amígdala derecha se dice que si se presenta alguna lesión u otro daño esto se reflejara en la pérdida de autoconsciencia emocional, es decir de la capacidad de ser conscientes de los propios sentimientos y su comprensión. Funcionalmente, la amígdala está considerada como una estructura esencial para el procesamiento emocional de las señales sensoriales, ya que recibe proyecciones de todas las áreas de asociación sensorial.

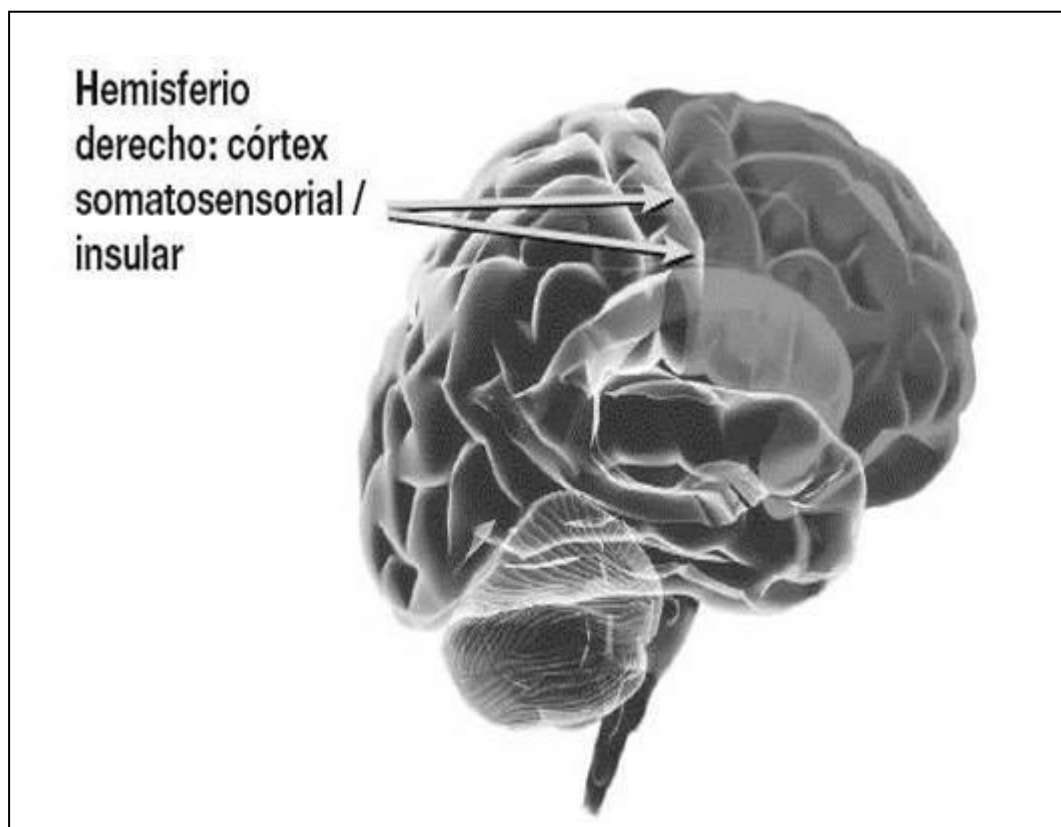


Figura 3. Hemisferio derecho: córtex somatosensorial/insular

Otra zona determinante para la inteligencia emocional se localiza también en el hemisferio derecho del cerebro. En esta zona se encuentra la capacidad de comprender y sentir nuestras propias emociones, es decisiva

para entender las de los demás y sentir empatía, por otro lado la empatía depende así mismo de otra estructura del hemisferio derecho llamada ínsula o córtex insular, un nodo de los circuitos cerebrales que detecta el estado corporal y nos dice como nos sentimos, por lo cual determina decisivamente sentimientos y se comprenden las emociones de los demás. Cuando esta área se llega a dañar existe una deficiencia en la autoconciencia así como en la empatía, es decir la consciencia de las emociones de los demás.

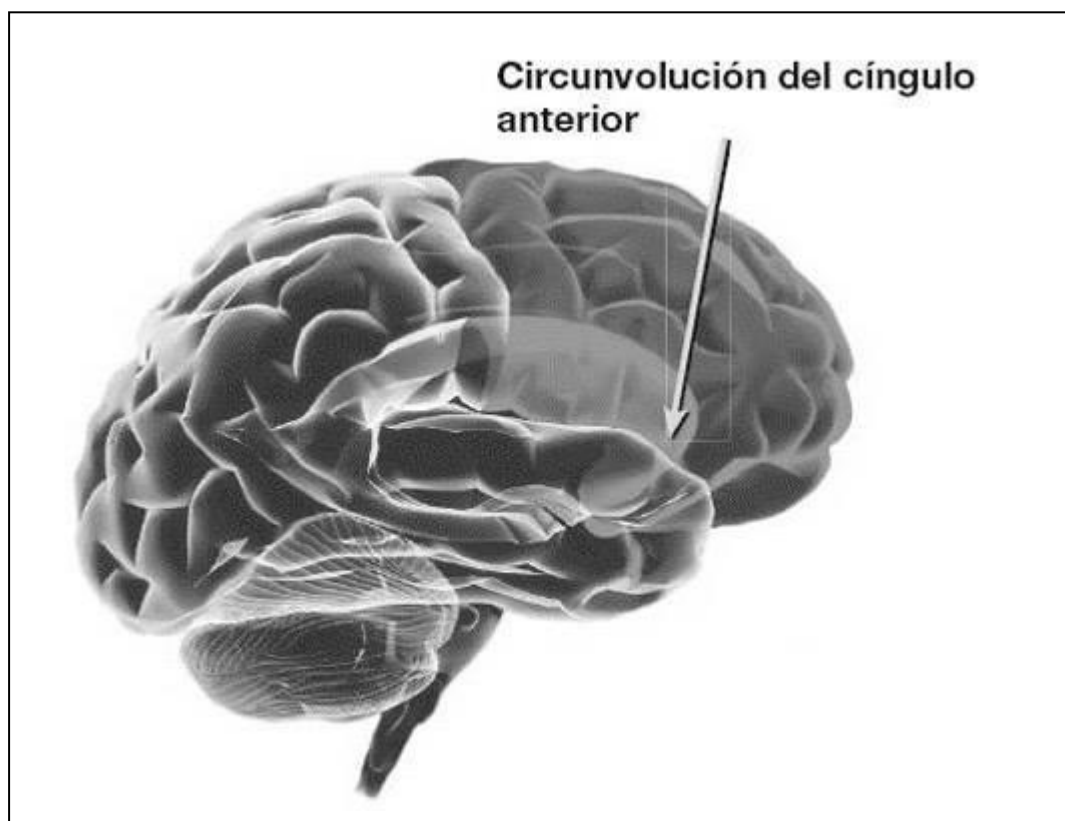


Figura 4.Circunvolución del cíngulo anterior.

Otra zona muy importante es la circunvolución del cíngulo anterior, en la parte frontal de una banda de fibras cerebrales que rodean el cuerpo caloso, que conecta las dos mitades del cerebro. La circunvolución del

cíngulo anterior se encarga del control de los impulsos, esto es, de la capacidad de manejar las emociones, en especial las angustiosas y los sentimientos intensos.

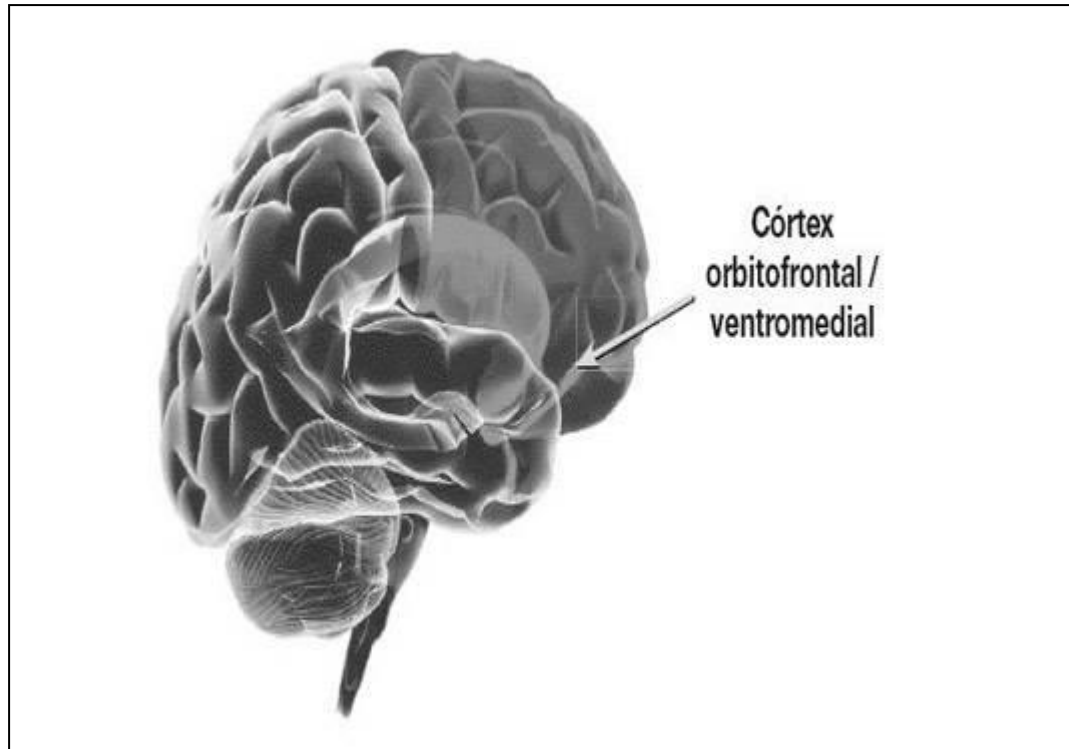


Figura 5. Córtex Orbitofrontal/ventromedial

Por último tenemos la franja ventromedial del córtex prefrontal, que está situado justo detrás de la frente y es la última parte del cerebro que acaba de desarrollarse. Se trata del centro ejecutivo de la mente, donde reside la capacidad de resolver problemas personales e interpersonales de controlar los impulsos, de expresar los sentimientos de un modo eficaz y de relacionarlos adecuadamente con los demás.

3.3 Fundamentos teóricos de las emociones.

Donald Hebb 1949 afirmó que el hombre pertenece a la más emocional de todas las especies, esta afirmación tenía el objetivo de rebatir

una idea ampliamente extendida, que sostiene que el grado de emotividad correlaciona negativamente con el desarrollo filogenético y la sofisticación del sistema nervioso central. Hebb trataba de explicarlo paradójico que resulta que el primate más evolucionado es, además, el más emocional; y esto, a pesar de los mecanismos de control socio culturales que regulan la alta emotividad humana.

En las emociones se ha producido el fenómeno contrario al acaecido en otros procesos psicológicos básicos y es que, en lugar de aparecer las teorías como producto de la investigación experimental los modelos teóricos han ido frecuentemente por delante de las evidencias empíricas e incluso en ocasiones alejados del sustento empírico (Mandler, 1979).

La primera teoría emocional estructurada es la formulada por William James en 1884; sin embargo antes que James, los pensadores de todas las épocas se interesaron por todas las emociones (Solomon, 1993).

Dicha metáfora determina dos principios que han permanecido intactos hasta el día de hoy, el primero nos dice que la emoción representa un papel jerárquicamente inferior a la razón (es más primitiva y animal) por lo que debe ser controlada por la razón y dos la distinción razón-emoción refleja la existencia de dos dimensiones antagónicas.

Para Aristóteles ambas dimensiones, racional e irracional forman una unidad entendiendo las emociones cargadas de un elemento cuasi racional que incluía creencias y expectativas, considerándosele, por ello un precursor de las teorías cognitivas emocionales.

Para Descartes la conducta humana es el resultado del alma racional, mientras que la conducta animal (propia de las emociones) es auténtica.

Locke instituye uno de los principales axiomas de la psicología, puesto que la asociación entre estímulos y respuestas es la base del aprendizaje de muchas respuestas emocionales.

Darwin dice que la expresión de las emociones en el hombre y los animales cumplirán una función adaptativa, y por ende, para la supervivencia de la especie. Si bien lo que en el animal es propio de instinto, en nuestra especie cobra cualidad emocional.

Por otro lado la neurología confiere al cerebro el estatuto de órgano rector de la mente en el que residen, se localizan dijeron los frenólogos las funciones humanas, y entre ellas las emociones. El propio Broca fue el primero en señalar el papel de la “Le grande globelimbique” en la emoción.

En la expresión de las emociones en el hombre y los animales se postula que los procesos evolutivos son aplicables no solo a los rasgos morfológicos sino también a las emociones. Esta formulación es importante ya que la expresión emocional posee una función adaptativa de ella se derivan implícitamente; que es una cuestión universal, está determinada genéticamente y responde a una función adaptativa comunicativa ante situaciones de emergencia, incrementando las posibilidades de supervivencia.

Tres son los principios que regulan las expresiones faciales de las emociones. El primero denominado el de los hábitos útiles: alude a su función adaptativa, desarrollada inicialmente por aprendizaje, para convertirse finalmente en un rasgo heredado y transmitido de generación en generación. El segundo que corresponde al antítesis: entiende la expresión conformada por categorías expresivas morfológicamente opuestas, así, la expresión de alegría se caracteriza, entre otros rasgos, por la elevación de las comisuras de los labios, mientras que la tristeza se caracteriza por un patrón expresivo contrario (descenso de las comisuras labiales) y por último el de acción directa del sistema nervioso central: refiere la coordinación de los principios anteriormente expuestos, así como su asociación a marcados cambios fisiológicos que posibilitan la secuencia adaptativa-expresiva.

3.3.1 Clasificación de las emociones.

Las emociones se dividen en 2 grupos: las emociones básicas – primarias; y secundarias – sociales.

a) Emociones Básicas o primarias:

Las emociones primarias o básicas son aquellos sentimientos “verdaderos” más esenciales. Lo que una persona llega a sentir en lo más profundo, definiendo así lo que verdaderamente siente.

Dentro de las emociones primarias, algunas son saludables y otras no. Las "saludables" o "adaptativas" representan las respuestas fundamentales, viscerales a las situaciones. Estas emociones son muy valiosas para la supervivencia y bienestar. Son reacciones a algo que está ocurriendo ahora mismo.

Las emociones "no saludables" o "desadaptativas" reflejan un sentimiento de malestar crónico. Emergen cuando el sistema emocional funciona mal. Siguen siendo los sentimientos más básicos, "verdaderos", pero han dejado de ser sanos. En realidad son respuestas a otras

experiencias pasadas, en vez de ser, principalmente, una respuesta a lo que ocurre ahora.

Las emociones básicas o primarias son las siguientes: Miedo, Alegría, Sorpresa, Ira, Tristeza y Asco.

A) La emoción del miedo.

La función de la emoción del miedo se encuentra relacionada con la adaptación, es decir una persona que siente miedo toma conciencia de la dificultad de la situación, toma conciencia de lo que puede perder, y como consecuencia de esos análisis conscientes la persona decide escapar o enfrentarse a la situación en ambos casos experimentando una importante activación de todos los mecanismos y procesos que se encuentran relacionados con la defensa para incrementar la probabilidad de éxito.

Las manifestaciones conductuales asociadas a la emoción del miedo tienen que ver con la evitación o con el afrontamiento de la situación, o evento que amenaza la integridad de un individuo, o que el individuo cree que pueden suponer un riesgo para su integridad.

La emoción de alegría

La alegría como cualquier otra emoción corresponde a una respuesta con connotaciones adaptativas, que suele ser muy breve, muy intensa y provocada por un estímulo antecedente con características específicas.

Tal como indican diversos autores (Izard, 1991; Plutchik, 1991; Ekman, 1993) la alegría es una emoción básica que se caracteriza por poseer una importante dimensión innata.

Autores como (Ortony et al. 1988/1996; Lazarus, 1991) han apuntado funciones específicas a la emoción de alegría. Indicando que estas parecen estar relacionados con el equilibrio y el bienestar, por lo general se ha considerado que tanto las emociones negativas como las positivas presentan dos funciones fundamentales una adaptativa y otra social.

Fredrickson y Levenson (1998) consideran que la alegría contribuye a la recuperación de la homeostasis después de la pérdida ocurrida tras experimentar emociones negativas.

Aunque los aspectos expresivos de la alegrías se manifiestan en nuestro cuerpo es en la cara donde se aprecia con mayor transparencia con la apertura de los ojos y boca, pues el rasgo más patente es la sonrisa, que puede convertirse en risa.

C) La emoción de sorpresa

Sorpresa es un breve estado emocional, resultado de un evento inesperado. Es una de las dos emociones básicas identificadas por Paul Ekman y Wallace V. Friesen es la emoción más breve de cuantas existen y se produce de manera súbita ante alguna situación novedosa o extraña y desaparece con la misma rapidez con la que apareció.

Por tanto se trata de una emoción singular que se caracteriza por su reacción ante algo imprevisto o extraño y como consecuencia de ello la atención, la memoria de trabajo y en general todos los procesos psicológicos se dedican a procesar la estimulación responsable de esta reacción.

Las principales condiciones elicitoras de esta emoción son:

1. En general los estímulos novedosos, de una intensidad entre débil o, todo lo más, moderada;
2. La aparición de acontecimientos inesperados o fuera de contexto
3. Los aumentos bruscos de la intensidad en la estimulación
4. La interrupción inesperada o el corte de una actividad en curso

La sorpresa facilita la aparición de una reacción emocional y conductual apropiada ante situaciones novedosas.

La función social de la sorpresa se lograra mediante sus mecanismos de expresión, que comunican a los demás la situación de incertidumbre y por tanto permiten adecuar su comportamiento a dicha condición.

La sorpresa prepara al individuo para afrontar de forma afectiva los acontecimientos repentinos e inesperados facilitando los procesos atencionales, las conductas de exploración y el interés o curiosidad por situaciones novedosas (Berlyne, 1960).

En lo que refiere a la expresión de la sorpresa se ve expresada en la elevación de la parte interior y exterior de las cejas, la elevación de los párpados superiores, el descenso de la mandíbula y la apertura de la boca.

D) La emoción de la ira

La ira o rabia es una emoción que se expresa con el resentimiento, furia o irritabilidad. Los efectos físicos de la ira incluyen aumento del ritmo cardíaco, presión sanguínea y niveles de adrenalina y noradrenalina. Algunos ven la ira como parte de la respuesta cerebral de atacar o huir de una amenaza o daño percibidos. La ira se vuelve el sentimiento predominante en el comportamiento, cognitivamente, y fisiológicamente cuando una persona hace la decisión consciente de tomar acción para detener inmediatamente el

comportamiento amenazante de otra fuerza externa. La ira puede tener muchas consecuencias físicas y mentales.

Se encuentra relacionada con la protección y la defensa de la integridad propia, de la descendencia y de los bienes o posesiones. Además en el ser humano también se encuentra relacionada con la defensa de las creencias, los juicios y los valores.

Desde el punto de vista fisiológico, la emoción de la ira prepara al organismo para iniciar y mantener intensos niveles de activación aparición focalizada y dirigida a un objetivo. Así mismo desde el punto de vista psicológico, la emoción de ira se relaciona con la auto-protección, así como con las tendencias de acción y la aparición de eventuales formas de conductas de agresión.

En esta caso suele producirse una preparación para la acción, junto con una serie de tendencias de acción con connotaciones motoras, orientadas “contra alguien” (Frijda, Kuipers y ter Schure, 1989), o como señala Izard (1991) “un impulso para golpear para atacar a la fuente de la ira (Izard, 1991).

Por último lo que respecta a la ira constituye el componente emocional del complejo agresión, hostilidad e ira y algo que se debe entender es que la

emoción varía en cuanto a la intensidad yendo desde una irritación o enfado hasta la rabia y la furia (Rose, 1987).

E) La Emoción de la Tristeza

Cuando hacemos referencia a esta emoción debemos decir que es aquella que está relacionada con la pérdida o fracaso, actual o posible, de una meta valiosa entendida esta como un objeto o una persona. La estructura temporal de la emoción de la tristeza puede ubicarse en el pasado, presente o el futuro.

En este caso se interpreta como una emoción que nos ayuda a adaptarnos, pues representa un papel importante en el esquema del ser humano. Otra función importante tiene connotación social, ya que representa una petición o demanda de ayuda a los otros miembros del grupo o de la sociedad.

Un signo notorio en la expresión de la tristeza consiste en la orientación hacia abajo de las comisuras de la boca, que son la consecuencia de una pérdida del tono muscular facial. Ello se ve reflejado en un estado de pérdida que experimenta una persona pues ello se ve reflejado en las acciones ya que se denotan conductas desmotivantes.

F) La emoción del asco

Se considera como una emoción básica pues tiene un origen natural innato pues representa un único estado motivacional-afectivo y un patrón de respuesta asociado que es relativamente estable a lo largo de distintas situaciones culturales e incluso relacionada a las especies. Se caracteriza por una expresión facial concreta pues se ve reflejada en el distanciamiento del objeto o situación que la produce que se ve reflejada en una manifestación fisiológica como lo es la náusea y una sensación característica de repulsión.

La función del asco cumple una función adaptativa, social y motivacional, en primer lugar la función adaptativa pues prepara al organismo para que ejecute eficazmente un rechazo de las condiciones ambientales potencialmente dañinas, movilizandó la energía necesaria para ello y dirigiendo la conducta para el alejamiento del estímulo desencadenante.

El asco representa una emoción muy importante en nuestros antepasados debido a la presencia de las enfermedades infecciosas. Así mismo tiene como finalidad funcional potenciar los hábitos saludables higiénicos y en última instancia adaptativos.

Otra función importante es la generación de respuestas importantes de escape y evitación de situaciones desagradables o dañinas que tiene que ver

con aspectos relacionados con la ingesta, el olfato, los olores o la degustación. Así mismo esto también tiene relación con la perceptividad, escenas visuales sonidos etc.

Esta expresión está determinada por los gestos faciales, los prototípicos, pues es a nivel facial se ve reflejada en descenso y unión de las cejas, elevación de las mejillas, nariz fruncida, elevación de la barbilla y reducción acentuada de la abertura de los parpados.

b) Emociones sociales o secundarias :

Estas emociones aparecen cuando se produce una valoración positiva o negativa del propio yo con relación a unos criterios de lo que es una actuación adecuada a diversos ámbitos. Por consiguiente juegan un papel muy importante en la orientación de la conducta del sujeto en relación con los criterios de su desarrollo personal y en su vida social. Estas emociones no poseen índices expresivos, sobre todo faciales.

Las emociones secundarias, también son llamadas emociones autoconscientes debido a que parecen derivarse de otras más básicas y parecen requerir el desarrollo previo de ciertas habilidades cognitivas (Fischer y Tangney, 1995; Lewis, Sullivan, Stanger y Weiss, 1989).

Las emociones secundarias o sociales son las siguientes: Envidia, Empatía, Enamoramiento, Celos, Vergüenza, Culpa y Orgullo.

A) Emoción de la envidia

La envidia deriva de la palabra latina (invidia) que significa la consideración de algo con malicia. Significa descontento con, o deseo de las posesiones de otro (Bryson, 1977).

Se pueden mencionar algunas principales características que se asumen de la envidia. En primer lugar, una ferviente aspiración de poseer algo de lo que se carece, pero que lo disfrutaban otros. En segundo lugar, un deseo de quien efectivamente dispone de lo que se anhela, lo que pierda, o de alguna manera se vea perjudicado.

Se trata entonces de una, emoción eminentemente social, ya que las reacciones afectivas inducidas se producen por comparación con los demás, y tanto las cogniciones, como eventualmente las conductas manifiestas, están dirigidas haciao en contra de las personas que disponen de lo que carece el envidioso.

B) Emoción de la Empatía

La empatía es la capacidad cognitiva de percibir en un contexto común lo que otro individuo puede sentir. Se pueden distinguir tres cualidades notorias que la identifican y que es preciso tener en cuenta a la hora de entender este fenómeno. En primer lugar, la capacidad para comprender a los demás, ponerse en el lugar del otro. Por otro lado, ser capaz de reproducir un estado afectivo que sintonice con el que sienten y, finalmente, ejecutar las conductas apropiadas que es preciso llevar a cabo para solucionar el problema de la persona.

En lo que hace referencia a la reacción emocional, la empatía se distingue de la simpatía en el hecho de que se generan afectos congruentes, con los de los demás, incluso cualitativamente similares, mientras que la simpatía genera un estado emocional no necesariamente idéntico al de la otra persona y que surge por compasión o interés por el otro. En este sentido es crucial para entender la empatía el contagio emocional que se produce.

B) Emoción del Enamoramiento

El enamoramiento es un estado emocional surcado por la alegría, intensamente atraído por otra persona que le da la satisfacción de alguien quien pueda comprender y compartir tantas cosas como trae consigo la vida.

El enamoramiento está conformado por dos aspectos importantes que son los gestos y la comunicación emocional, sexual, intelectual e instintiva. A nivel físico podemos decir que está conformado por el movimiento, la mirada, al acariciarse y al momento de hablarse.

Las características que predominan a este sentimiento son, intenso deseo de intimidad y unión física con el individuo (tocarlo, abrazarlo, besarle, relaciones sexuales), depende de la persona enamorada en cuestión, ya que algunas solo desean tocarlo y abrazarlo mientras otras solo desean besarlo y tener relaciones sexuales.

El enamoramiento se caracteriza también por dos tipos de sentimientos eróticos y románticos, que aparecen por la atracción que nos provoca la otra persona, en este caso la atracción es fundamental para que exista el enamoramiento (Yela, 2000).

D) La emoción de los celos

Es importante mencionar que para hacer mención a esta emoción es necesario distinguir su concepción etimológica pues la palabra celos se deriva de “zealous” que en sí primer concepto señala al recelo que alguien

siente a cualquier afecto o bien que disfrute, pretenda llegar hacer alcanzado por otro.

La otra acepción es la sospecha, inquietud y recelo de que la persona amada mude su cariño, poniéndolo en otra. Pues ambos casos se alude al temor creencia o sospecha que algo preciado está en peligro de perderse.

Es necesario mencionar que por lo general los celos están caracterizados por que existe una tercera persona o como comúnmente se conoce una relación triangular.

Por otra parte los celos, en sentido estricto, no son emociones simples, sino que podíamos entenderlos como una experiencia emocional compuesta de al menos tres emociones básicas: ira, tristeza y miedo (Sharpsteen, 1991), además de otras reacciones asociadas como disgusto, o sentimientos de inferioridad. De cualquier manera, como cualquier otra experiencia emocional, está compuesta de las tres dimensiones que las caracterizan: cognitivo-experiencial, fisiológico–adaptativa y conductual-expresiva (Chóliz, 1996).

Estas emociones tienen importantes aspectos interpersonales. Éstos se encuentran presentes, en primer lugar, en su desarrollo. El desarrollo en el niño de unos criterios acerca de lo correcto y lo incorrecto, lo deseable y lo rechazable en la forma de comportarse, es básicamente fruto de la interiorización de los valores y las normas de su cultura. Es también, en parte, resultado de la construcción del propio niño, pero ésta no se da en el vacío, sino que se asienta en las experiencias cotidianas de éste en sus interacciones sociales con sus padres, sus amigos, etc. (Turiel, 1984).

Así mismo, estas emociones son también (sociales) en cuanto que la mayor parte de las veces surgen en contextos interpersonales. Por último, estas emociones conllevan tendencias de acción con importantes implicaciones interpersonales. Las conductas que se desencadenan de estas emociones, cuando se llevan a cabo, cumplen un papel fundamental en la reparación de las relaciones interpersonales que han podido resultar dañadas como consecuencia de las acciones u omisiones del sujeto. Las implicaciones de todo esto en el terreno moral son obvias. Junto con la empatía, estas emociones, especialmente la culpa, juegan un papel esencial como elementos motivadores y controladores de la conducta moral (Ben-Ze'ev, 2000; Hoffman, 1982).

E) La emoción de la vergüenza

La vergüenza es elicitada por una evaluación negativa del yo de carácter global. La experiencia fenomenológica de la persona que

experimenta vergüenza es el deseo de esconderse, desaparecer. Es un estado muy displacentero, que provoca la interrupción de la acción, una cierta confusión mental y cierta dificultad, cierta torpeza, para hablar. Físicamente se manifiesta en una especie de encogimiento del cuerpo: la persona que siente vergüenza se encorva como si quisiera desaparecer de la mirada ajena. En la medida en que supone un ataque al yo que resulta muy doloroso, la persona va a intentar librarse de este estado emocional.

F) La emoción de la culpa

La culpa es elicitada por una evaluación negativa del yo más específica, referida a una acción concreta. Desde el punto de vista fenomenológico, las personas que sienten culpa también experimentan dolor, por en este caso el dolor tienen que ver con el objeto del daño que se ha hecho o con las causas de la acción realizada (o, simplemente, pensada). En cuanto a su expresión no verbal, la persona tiende a moverse inquieta por el espacio, como si tratara de ver qué puede hacer para reparar su acción, dado que la culpa se centra en una conducta concreta, las personas pueden liberarse de este estado emocional con relativa facilidad a través de la acción correctora.

G) La emoción del orgullo

El orgullo surge como consecuencia de la evaluación positiva de una acción propia. La experiencia fenomenológica de la persona que siente

orgullo por algo (una acción, un pensamiento, un sentimiento que considera loables) es de alegría, de satisfacción por ello, el sujeto se halla como atrapado, absorto, en la acción que le hace sentirse orgulloso. Al ser un estado positivo, placentero, la persona va a tratar de reproducirlo.

3.3.2 Utilidad de las emociones.

Las acciones y las decisiones dependen tanto de los pensamientos como de los sentimientos. Cada persona tiene dos mentes; una que piensa y otra que siente, y se relaciona y actúan conformando la actividad y actúan conformando la actividad mental total.

Normalmente las personas suelen ser conscientes de su mente racional, porque pueden reflexionar, pensar y la mente emocional es más que intuitiva, impulsiva, ilógica. A menudo la mente racional se ve desbordada y bloqueada por las emociones. Y en determinadas circunstancias uno se da cuenta de que esas dos mentes tienen objetivos contrapuestos. Según un dicho popular: “El corazón tiene razones que la razón no entiende”. Y ahí surge el problema, cuando no somos capaces de armonizar ambos mundos (Genet, 2011).

Habitualmente la mente emocional y la racional trabajan en colaboración y en equilibrio, ayudándose la una a la otra, lo que beneficia al individuo; pero cuando surgen las pasiones, el equilibrio se rompe y la mente emocional desborda a la racional, la bloquea y la ciega. Y eso es fácilmente controlable, pues, ¿Quién no se ha dejado llevar por la pasión y después se ha arrepentido?

Lo que es evidente, y que durante mucho tiempo no se ha tenido en cuenta, es que para pensar correctamente y tomar las decisiones adecuadas hay que poner en marcha los sentimientos; no se puede amordazar a la mente emocional, ya que conduce a un desequilibrio e insatisfacción. Los sentimientos ayudan a tomar decisiones por que contribuyen a elegir lo mejor para uno mismo. Y por la misma razón, la mente racional desempeña un papel importante en las emociones. Lo que es absolutamente insano es reprimir una de las dos mentes y dejar que la otra campee a sus anchas. Lo que cada individuo debe procurar es armonizar la inteligencia racional y la inteligencia emocional, la cabeza y el corazón.

3.4 Fundamentos teóricos de la Inteligencia emocional.

“Es con el corazón como vemos correctamente; lo esencial es invisible a los ojos”

.Antoine De Saint – Exupéry, El principito.

Una persona puede estar catalogada como “muy inteligente” pero no obtener logros en algunas áreas de su vida. La inteligencia es una dimensión

que poseen todos los seres humanos en la medida en que manifiesten preocupación por conocer, comprender o reflexionar en cualquier actividad. La inteligencia no predice por sí sola el éxito en la vida, también es importante desarrollar otras habilidades que tienen que ver con la forma como nos relacionamos con los demás; como percibimos el mundo y como asimilamos la oferta de aprendizajes. Llamamos a ello inteligencia emocional.

La inteligencia emocional es la capacidad de comprender emociones y conducirlas, de tal manera que podamos utilizarlas para guiar nuestra conducta y nuestros procesos de pensamiento, para producir mejores resultados (Goleman, 1995).

Incluye las habilidades de: percibir, juzgar y expresar la emoción con precisión; contactar con los sentimientos o generarlos para facilitar la comprensión de uno mismo o de otra persona; entender las emociones y el conocimiento que de ellas se deriva y regular las mismas para promover el propio crecimiento emocional e intelectual.

Sin dejar de reconocer la importancia que tiene el cociente intelectual y la habilidad para el logro de los objetivos de desarrollo en la empresa, Daniel Goleman, es el principal estudioso y divulgador del concepto de inteligencia emocional, ha señalado que el éxito en la empresa obedecería nada menos que en un 80 por ciento a este importantísimo factor.

Para Goleman son las competencias emocionales (capacidades adquiridas basadas en la inteligencia emocional, que dan lugar a un desempeño profesional excelente) los factores que determinan los resultados superiores en el puesto. Cuanto más complejo sea el trabajo, mayor es la importancia de la inteligencia emocional. Y es en la cúpula de la pirámide organizativa donde la relación entre inteligencia emocional de los líderes y resultados de la empresa es verdaderamente espectacular.

Goleman construye su proposición de inteligencia emocional sobre los hallazgos científicos de tres investigadores principales, David McClelland, Howard Gardner y Joseph LeDoux, incorporando las aportaciones de muchos otros científicos como Peter Salovey y Mihaly Csikzentmihalyi. Y ahí radica su genialidad, en encontrar la conexión entre líneas de investigación que no habían sido relacionadas anteriormente, en revelar las implicaciones prácticas para el gran público y la comunidad empresarial, y en transmitir el mensaje con un lenguaje universal.

David McClelland, profesor de psicología de la Universidad de Harvard había comenzado en los años 60 a estudiar qué es lo que determina el éxito profesional. Para encontrar qué es lo que nos garantizará los buenos resultados en el puesto, McClelland sugiere comprobar qué "competencias" o características personales ponen en juego las personas con desempeño superior.

Howard Gardner a partir de sus investigaciones, revela la existencia de inteligencias múltiples. Específicamente diferencia siete tipos de inteligencia: verbal, lógico-matemática, espacial, cinestésica, musical, interpersonal o social, e intrapersonal. Define la inteligencia interpersonal como la capacidad de comprender a los demás: qué los motiva, cómo actúan, cómo relacionarse o cooperar satisfactoriamente con ellos. La inteligencia intrapersonal es definida como la capacidad de formarse una idea rigurosa y verídica de uno mismo y ser capaz de usar esa idea para operar de forma efectiva en la vida. Serán estos dos últimos tipos de inteligencia pilares básicos en el concepto de inteligencia emocional que proclama Goleman,

Joseph LeDoux ha sido la influencia más reciente de Goleman. Investigador de neurofisiología, en su libro *El Cerebro Emocional* (1996), divulga sus hallazgos acerca de los circuitos neuronales del cerebro. Nos hace caer en la cuenta de que la emoción precede al pensamiento, y nos explica por qué los procesos de raciocinio que tienen lugar en el neocórtex, la parte más joven del cerebro en la historia evolutiva del hombre, van muchas veces a la zaga o en contra de los impulsos de la amígdala, el corazón de la parte más arcaica del cerebro. Con sus investigaciones reivindica y prestigia nuestra realidad emocional como seres humanos (LeDoux, 1996).

3.4.1 Nuestras dos mentes.

En un sentido muy real, tenemos dos mentes, una que piensa y otra que siente. Estas dos formas fundamentalmente diferentes de conocimiento interactúan para construir nuestra vida mental. Una, la mente racional, es la forma de comprensión de la que somos típicamente conscientes: más destacada en cuanto a la consciencia, reflexiva capaz de analizar y meditar. Pero junto a este existe otro sistema de conocimiento, impulsivo y poderoso, aunque a veces ilógico: la mente emocional.

La dicotomía emocional/ racional se aproxima a la distinción popular entre “corazón” y “cabeza”, saber que algo está bien “en el corazón de uno” es una clase de convicción diferente – en cierto modo una clase de certidumbre más profunda – que pensar lo mismo de la mente racional. Existe un declive constante en el índice del control racional-a- emocional sobre la mente; cuanto más intenso es el sentimiento, más dominante se vuelve la mente emocional, y más ineficaz la racional. Esta es una combinación que parece surgir de eones de la ventaja evolutiva de que las emociones en las que nuestra vida está en peligro, y en las que detenerse a reflexionar en lo que debemos hacer podría costarnos la vida.

Estas dos mentes, la emocional y la racional, operan en ajustada armonía en su mayor parte, entrelazando sus diferentes formas de

conocimiento para guiarnos por el mundo. Por lo general existe un equilibrio entre mente emocional y racional, en el que la emoción alimenta e informa las operaciones de la mente racional, y la mente racional depura y a veces veta la energía de entrada de las emociones. Sin embargo, la mente emocional y la mente racional son facultades semiindependientes, y, como veremos, cada una refleja la operación de un circuito distinto pero interconectado del cerebro.

En muchos momentos, o en la mayoría de ellos, estas mentes están exquisitamente coordinadas; los sentimientos son esenciales para el pensamiento y el pensamiento lo es para el sentimiento. Pero cuando parecen las pasiones, la balanza se inclina: es la mente emocional la que domina y aplasta la mente racional.

3.4.2 Aptitudes emocionales, según Goleman:

Aptitud personal: Son las que determinan el dominio de uno mismo.

Comprenden las siguientes aptitudes:

1. Autoconocimiento.
2. Autorregulación.
3. Motivación.

Aptitud social: Son las que determinan el manejo de las relaciones.

Comprenden las siguientes aptitudes:

4. Empatía.

5. Habilidades sociales.

La aptitud emocional como una capacidad aprendida, basada en la inteligencia emocional, que origina un desempeño laboral sobresaliente (Goleman 1998).

El autoconocimiento consiste en conocer los propios estados internos, preferencias, recursos e intuiciones, se enfoca en etiquetar los sentimientos mientras éstos ocurren.

Este conocimiento comprende, a su vez, tres aptitudes emociones:

- Conciencia emocional: Reconocimiento de las propias emociones y sus afectos;
- Autoevaluación precisa: Conocimiento de los propios recursos interiores, habilidades y límites.
- Confianza en uno mismo: Certeza sobre el propio valer y sus facultades.

La autorregulación se enfoca en manejar los propios estados internos, impulsos y recursos. Esta autorregulación está formada por cinco aptitudes emocionales:

- Autodominio: Mantener bajo control las emociones y los impulsos perjudiciales;
- Confiabilidad: Mantener normas de honestidad e integridad;
- Escrupulosidad: Aceptar la responsabilidad del desempeño laboral;
- Adaptabilidad: Flexibilidad para reaccionar ante los cambios;
- Innovación: Estar abierto y bien dispuesto para las ideas y los enfoques novedosos y la nueva información.

La motivación son las tendencias emocionales que guían y facilitan la obtención de las metas. La motivación se compone de cuatro aptitudes emocionales:

- Afán de triunfo: Afán orientador de mejorar o responder a una norma de excelencia;
- Compromiso: Alinearse con los objetivos de un grupo u organización;
- Iniciativa: Disposición para aprovechar las oportunidades;
- Optimismo: Tenacidad para buscar el objetivo, pese a los obstáculos y reveses.

La empatía es la capacidad para captar sentimientos, necesidades e intereses. Esta empatía comprende cinco aptitudes emocionales:

- Comprender a los demás: Percibir los sentimientos y perspectivas ajenas, e interesarse activamente por sus preocupaciones.
- Ayudar a los demás a desarrollarse: Percibir las necesidades de desarrollo de los demás y fomentar su capacidad.
- Orientación hacia el servicio: Prever reconocer y satisfacer las necesidades del cliente.
- Aprovechar la diversidad: Cultivar las oportunidades a través de personas diversas;
- Conciencia política: Interpretar las corrientes sociales y políticas.

Las habilidades sociales, son las habilidades para inducir en los otros las respuestas deseadas. Estas comprenden ocho aptitudes emocionales:

- Influencia: Implementar tácticas de persuasión efectiva;
- Comunicación: Escuchar abiertamente y transmitir mensajes convincentes;
- Manejo de conflictos: Manejar y resolver desacuerdos;
- Liderazgo: Inspirar y guiar a individuos o grupos;
- Catalizador de cambios: Iniciar o manejar los cambios;
- Establece vínculos: Alimentar las relaciones instrumentales;
- Colaboración y cooperación: Trabajar con otros para alcanzar objetivos compartidos; y
- Habilidades de equipo: Crear sinergia para trabajar en pos de las metas colectivas.

En los conceptos anteriores, se puede apreciar que la inteligencia emocional no implica estar siempre contento o evitar las perturbaciones, sino mantener: reconocer los malos momentos que nos concede la vida, reconocer y aceptar los propios sentimientos y salir victorioso de esas situaciones sin dañarse ni dañar a los demás. Se trata de administrar las emociones con inteligencia.

Características de una persona que posee Inteligencia Emocional:

Siguiendo a Daniel Goleman, la mente emocional es infantil, en cuanto que es categórica, todo es blanco o negro, para ella no existen los grises:

- Es auto confirmante, no permite la percepción de todo aquello que quebranta las propias creencias o sentimientos y se centra exclusivamente, en lo que los confirma.
- Impone el pasado sobre el presente, lo cual quiere decir que si una situación posee alguna característica o rasgo que se asemeje de alguna forma a un suceso del pasado cargado emocionalmente (esto es, que suscite en nosotros gran emoción) la mente emocional ante cualquier detalle que considere semejante, activa en el presente los sentimientos que acompañaron al acontecimiento en el pasado.

- Se auto justifica en el presente utilizando la mente racional, de forma que sin tener idea de lo que está ocurriendo tenemos la total convicción de que lo sabemos perfectamente.
- Realidad específica del estado, esta característica se refiere al hecho de que cada emoción tiene su propio repertorio de pensamientos, sensaciones y recuerdos asociados, que el cerebro percibe y emite automáticamente sin control racional. Así la visión de la realidad se modifica en función de la emoción que se esté sintiendo; lo que se percibe no es lo mismo si se siente uno furioso o enamorado.
- La mente emocional también posee el rasgo de la memoria selectiva lo cual implica, que ante una situación emocional determinada reorganiza los recuerdos y las posibles alternativas de forma que sobresalgan los que considera relevantes.
- Es asociativa, esto es considera los elementos que activan los recuerdos como si fuera la realidad, y ya sabemos que un solo rasgo similar puede evocar la totalidad de los sentimientos asociados.
- El tiempo no existe para ella y no le importa como son las cosas, si no como se perciben y lo que nos recuerdan.

- Por lo que respecta a las palabras asociadas a este tipo de mente, podemos hablar de rapidez, impaciencia, decisiones a partir de ensayo error, globalizar orientada a las emociones, sentir, creer , intuir, vincular.
- Es cálida, imprecisa y está orientada básicamente a las relaciones con nosotros mismos y con los demás.

CAPÍTULO IV

PROPUESTA DE TESIS

4.1 Contextualización de la propuesta.

Nombre:

Curso – taller: Técnicas para desarrollar la inteligencia emocional, “El yo artesano de mí propia emoción”.

Justificación.

Frecuentemente los adolescentes son aquella población que más susceptible está durante esta etapa de su vida, ya que experimentan diversos cambios tanto físicos como emocionales, siendo los últimos los menos atendidos durante esta etapa fundamental.

Y es que si bien lo ideal es que esta población mantenga un estilo de vida responsable en los diversos ámbitos en los que se desenvuelve, y es que cada persona es capaz de tomar decisiones que la conduzcan a una vida equilibrada y saludable, si cuenta con las herramientas necesarias. Y es precisamente en la etapa de la adolescencia cuando se requiere mayor cuidado para fortalecer el carácter y la actitud de los jóvenes, especialmente en este entorno tan retador que les toca vivir actualmente.

Por lo anterior, se ha percibido la necesidad tan grande que desde hace años los jóvenes tienen por aprender a conocer su inteligencia emocional, ya que siempre se les impulsa por aprender a desarrollar su inteligencia intelectual, pero se les estimula de una manera mínima o a veces nula a aprender a manejar su estado emocional.

Por lo tanto se ha decidido realizar un Curso – Taller en el cual los jóvenes participen activamente en la creación y difusión del mismo, en el cual se promueva en estos el desarrollo de habilidades que les permitan mejorar sus estados emocionales, para dar como resultado un cambio actitudinal en ellos.

El Curso – Taller debe llevarse a cabo con la participación de psicólogos y/o docentes a quienes se agradece su vocación y compromiso para formar seres humanos íntegros. Esperando que el material que tiene en sus manos sea un gran apoyo en la importante labor que realiza día con día.

Así mismo se invita a todos los adolescentes a que reciban el Curso – taller: Técnicas para desarrollar la inteligencia emocional, “El yo artesano de mí propia emoción”. Como un programa dinámico y eficaz, que les ofrece la oportunidad de aprender y prepararse, puesto que ellos son el futuro del país y se necesita darles a conocer un instrumento útil para que estos adquieran la capacidad para tomar mejores decisiones de vida, integrando este

aprendizaje con sus diversas inteligencias para crear un factor de cambio para sí mismos y sus semejantes.

Objetivo General:

Desarrollar en los jóvenes una conciencia de sí mismos, más concretamente de sus emociones, y actuar en consecuencia buscando siempre una buena convivencia con ellos mismos y con sus semejantes, dentro del grupo de 1ºC de nivel secundaria de la Escuela secundaria y de bachilleres Lic. José María Mena Sosa.

Objetivos Específicos

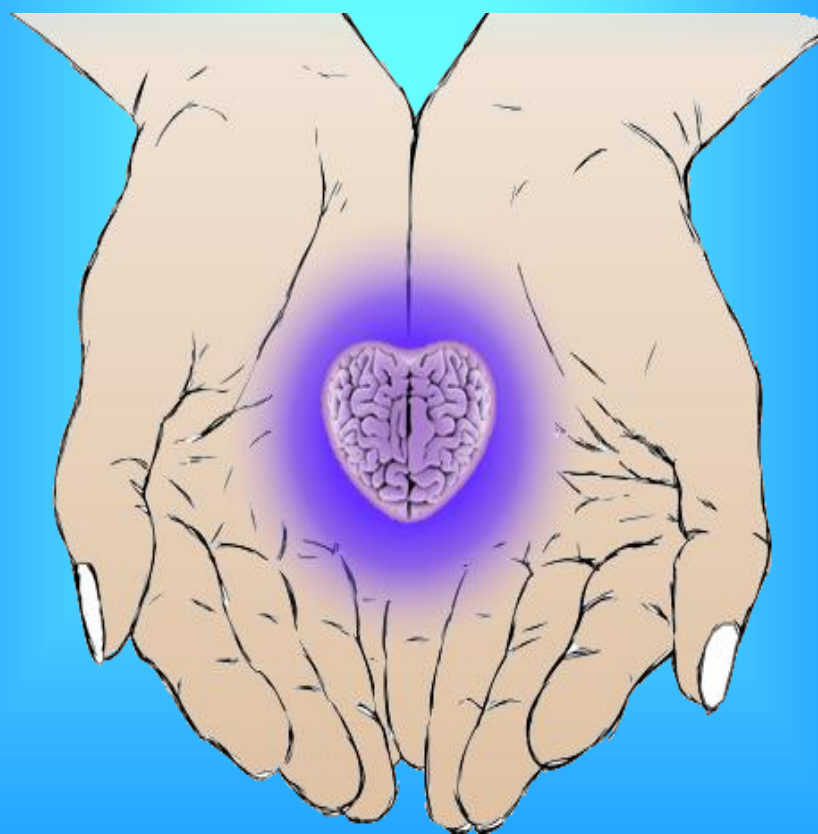
- 1.- Reconocer las reacciones emocionales frente a las diversas situaciones que se presentan en la vida cotidiana.
- 2.- Aprender a administrar los sentimientos y la forma de expresarlos ante las diversas situaciones.
- 3.- Conocer técnicas de solución de conflictos y desarrollar habilidades para ponerlas en práctica y así beneficiar un cambio actitudinal en los jóvenes.

Población

La población a la cual se le aplicó este curso- taller es al grupo de 1º de nivel secundaria de la Escuela Secundaria Lic. José María Mena Sosa, el cual oscila entre edades de 11 a 12 años de edad.

CURSO-TALLER

EL YO ARTESANO DE MI PROPIA EMOCIÓN



TÉCNICAS PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Índice

Tema 1: Explorando mí ser interior.

Tema 2: Encuentro conmigo mismo.

Tema 3: Tipología de las emociones.

Tema 4: Moldeando mis emociones.

Tema 5: Conduciendo mi inteligencia emocional.

Tema 6: Emoción: expresión y control.

Tema 7: Un corazón agradecido.

Tema 8: Reconstrucción emocional.

Tema 9: Empatía la llave de la comprensión.

Tema 10: Un regalo, un mundo de sensaciones.

| TEMA 1 “Explorando mí ser interior” | | Duración: 90 min. |
|--|---|--------------------------|
| Objetivo: Dar a conocer al adolescente las ventajas a nivel emocional y actitudinal que produzcan en el formas de convivencia sanas y una mejor interacción con el entorno que le rodea. | | |
| Actividad | Descripción | |
| <p style="text-align: center;">Presentación</p> <p>Dinámica de Integración: "El detective"</p> <p>(AUTOCONOCIMIENTO) Duración: 20 minutos</p> <p>Objetivo: La finalidad de esta actividad es que los participantes, logren conocer un poco más de sus compañeros, para mejorar los lazos de compañerismo.</p> | <p>Se les pedirá a los alumnos que doblen su hoja por la mitad y escriban en ella el nombre que les gusta les digan, después tendrán que poner del lado derecho superior 2 adjetivos que les describan, y del lado izquierdo palabras que indiquen lo que les guste hacer.</p> <p>En el lado inferior de la hoja, deben escribir un lugar que les gustaría visitar, alguna cosa de la que se sientan orgullosos y un aspecto de su personalidad poco conocida por sus compañeros.</p> <p>Para finalizar todos los participantes pondrán sus hojas en una mesa que estará colocada al frente del salón, todos tendrán la oportunidad de ver las tarjetas de sus compañeros. El paso siguiente será una prueba de detectives basada en la atención que hayan puesto en todas las tarjetas. Pasando uno por uno de los participantes a integrarse dentro de la dinámica del detective.</p> | |
| <p style="text-align: center;">Desarrollo temático</p> <p>Duración: 30 minutos</p> <p>Objetivo: Lograr la identificación de estas.</p> | <p>¿Qué son las emociones? y ¿Cuáles son sus clasificaciones?</p> | |
| <p style="text-align: center;">Dinámica de confirmación cognitiva.</p> <p style="text-align: center;">“La historia de mis emociones”.</p> <p>Objetivo: Ir identificando emociones que a lo largo de sus vidas se han suscitado, y reconocer que en estos tiempos se ha ido perdiendo la sensibilidad emocional. Finalmente se maneja una retroalimentación de las actividades del tema 1.</p> | <p>Realizar un mural con fotografías de pequeños en donde se explique la emoción que se representa en cada imagen.</p> | |
| <p>Material didáctico recomendado: Hojas blanca, Lapiceros, Lápiz, Lupa, Fotografías, cartulinas y cañón.</p> <p>Referencia de intergrafía: http://dinamicasojuegos.blogspot.mx/2009/10/el-detective.html</p> <p>Teoría Psicológica: Conductual.</p> | | |

| TEMA 2 “ Un encuentro conmigo mismo” | | Duración: 90 min. |
|--|---|--------------------------|
| Objetivo: Crear consciencia en el adolescente de las emociones y sensaciones que experimenta, de manera que construya un propio auto concepto que lo lleve a manejar de forma correcta sus sensaciones. | | |
| Actividad | Descripción | |
| Apertura “Árbol de frutos emocional” Duración: 30 minutos Objetivo: Que conozcan que estado emocional predomina en su desenvolvimiento diario logrando detectar el carácter que manejan con quienes les rodea. | Se le pedirá al adolescente que plasme un árbol con frutos, en cada fruto deberá poner sus estados emocionales que experimenta a lo largo del día. Como segundo aspecto se le pedirá que escoja dos de todas las que plasmo y de esta manera representa a través de una acción o expresión dicha emoción. | |
| Actividad Medular Duración: 30 minutos Objetivo: Desarrollar la participación y lograr formar seres empáticos, proyectando un pensamiento crítico y con bases, acerca de su personalidad. | Se formara un círculo para que cada alumno exprese su sentir ante dicha dinámica. Una vez que terminaron todos trabajaran en binas para crear una canción en la que involucren las emociones que conocen o con las cuales se identificaron. | |
| Actividad final Duración: 30 minutos Objetivo: Esta actividad nos llevara a aterrizar el tema y que a su vez nos ayude a despejar alguna duda que no haya quedado clara para hacer integro el aprendizaje. | Establecer una lluvia de ideas pidiéndole a cada adolescente que exprese su punto de vista acerca del tema y las actividades realizadas. | |
| Material didáctico recomendado: Papel bond, plumones, lápiz y cinta masquin. Teoría Psicológica: Conductual. | | |

| TEMA 3 “ Tipología de las emociones” | | Duración: 90 min. |
|---|---|-------------------|
| <p>Objetivo: Que el adolescente se muestre identificado con las diferentes emociones existentes, y de esta manera se involucre con el conocimiento y reconocimiento de las mismas, de modo que sepa identificar los diferentes estados anímicos por los cuales suele a travesar.</p> | | |
| Actividad | Descripción | |
| <p style="text-align: center;">Apertura</p> <p style="text-align: center;">Dinámica: “Proyectándome en un personaje, una emoción”</p> <p style="text-align: center;">Duración: 40 minutos</p> <p style="text-align: center;">Objetivo: Generar en el adolescente un estado de consciencia que le permita reconocer el papel con el cual se desenvuelve en su vida cotidiana.</p> | <p>Proyectar a través del cañón imágenes de diferentes personajes ya sea de caricaturas, o series televisivas, los cuales los jóvenes tendrán que ir reconociendo por medio de pistas musicales antes de su aparición visual. Los cuales representaran una emoción en específico, para que estos les den una idea de lo una emoción concreta y que actitud enfrentan ante esta. Posteriormente se les entregaran una hoja con la tipología emocional las cuales ellos tendrán que responder con la indicación adecuada.</p> | |
| <p style="text-align: center;">Actividad medular</p> <p style="text-align: center;">Regulación emocional</p> <p style="text-align: center;">Duración: 20 minutos</p> <p>Lograr que los participantes empiecen regular sus emociones, es decir si la situación maneja una emoción sepan aumentarla o mantenerla, ya que si se tornara una emoción negativa tendrán que buscar la manera de disminuir dicha emoción.</p> | <p>Se les presentará a los adolescentes un caso leído por la persona que esté a cargo de la actividad, para que posteriormente estos traten de resolverlo en equipos de 3 personas, y así puedan dar diversas soluciones. Posteriormente se dará apertura para que todos comenten sus respuestas en grupo.</p> | |
| <p style="text-align: center;">Actividad final</p> <p style="text-align: center;">Retroalimentación</p> <p style="text-align: center;">Duración: 5 a 10 minutos</p> <p style="text-align: center;">Objetivo: Generar en el adolescente un estado de apertura para participar durante las actividades, y de esta forma pueda mejorar su percepción emocional.</p> | <p>Se expondrán de forma explícita lo aprendido durante las actividades, y se dará oportunidad para que cada uno de los participantes mencione lo que sintió durante estas actividades.</p> | |
| <p>Material didáctico recomendado: Hojas de tipología del anexo 3 y anexo 4, lapiceros.</p> <p>Teoría Psicológica: Conductual.</p> | | |

| TEMA 4 “Moldeando mis emociones ” | | Duración: 90 min. |
|--|--|--------------------------|
| Objetivo: Que el adolescente identifique la emoción por la cual está regido su carácter y como le favorece o perjudica en su desenvolviendo personal, familiar y social. | | |
| Actividad | Descripción | |
| Apertura “Mascaras de las emociones” Duración: 30 minutos Objetivo: Lograr que el adolescente reconozca su propio estado anímico y que a través de ello exprese como es que se siente con esas manifestación de ánimo frente a los demás | Se le pedirá al adolescente que con ayuda de lápiz, cartulina, tijeras, colores y pegamento elaboran una máscara, la cual represente el estado emocional que predomina en él. Esta mascara estará realizada con la creatividad y los gestos que desea plasmar en ella. | |
| Actividad Medular Duración: 30 Minutos Objetivo: Crear consciencia en el adolescente de que existen ciertas formas que son benéficas y otras que pueden ser perjudiciales para la sana convivencia entre individuos. | Representación de una escena que involucre el estado emocional de su máscara, y que en ella desarrolle la participación de otros dos compañeros, recreando un hecho o situación que han experimentado a lo largo de su convivencia grupal o experiencia individual. | |
| Actividad final Duración: 30 minutos Objetivo: Obtener conclusiones particulares que concienticen a los adolescentes para mejorar las relaciones humanas. | Establecer una plenaria en la cual se debata las expresiones de las emociones representadas por los adolescentes y detectar así las características de cada una de ella. | |
| Material didáctico recomendado: Cartulina, tijeras, pegamento, colores abatelenguas. Teoría Psicológica: Conductual. | | |

| TEMA 5 “Conduciendo mi inteligencia emocional ” | | Duración: 90 min. |
|---|--|--------------------------|
| <p>Objetivo: Lograr que el participante libere aquellos bloqueos físicos y/o mentales que no le han permitido conducir adecuadamente su inteligencia emocional, para que de esta forma adopte una actitud positiva ante los conocimientos.</p> | | |
| Actividad | Descripción | |
| <p style="text-align: center;">Apertura</p> <p style="text-align: center;">Dinámica: “El cofre de mis vivencias”</p> <p style="text-align: center;">Duración: 60 minutos</p> <p style="text-align: center;">Objetivo: Lograr que el adolescente libere aquellas cargas emocionales que no lo dejan avanzar en su vida diaria.</p> | <p>Es fundamental que para que el adolescente aprenda a conducir sus emociones, en primer lugar salga de aquel bloqueo emocional que lo mantiene estancado, por ello por medio de esta dinámica se le pedirá al joven cierre los ojos y piense en aquella situación, momento o persona que no le ha permitido liberar cierta emoción negativa, lo escribirá en una hoja para posteriormente y en forma de respeto lo comparta con sus compañeros de grupo.</p> | |
| <p style="text-align: center;">Actividad final</p> <p style="text-align: center;">Actividad</p> <p style="text-align: center;">Proyección de una película (¿Y tú qué sabes?</p> <p style="text-align: center;">Duración: 30 minutos</p> <p style="text-align: center;">Objetivo: Que el adolescente pueda darse cuenta que las emociones tienen el poder de dominarnos si nosotros así se lo permitimos, por ello es fundamental aprender a modularlas.</p> | <p>Se les pedirá a los participantes pongan atención a la proyección de la película, ya que por medio de esta podrán reflexionar acerca de cómo es que permitimos que las emociones lleguen a dominar al máximo que uno mismo se vuelve fanático de estas, después de la proyección se comentará el aprendizaje obtenido.</p> | |
| <p>Material didáctico recomendado: Un cofre y cañón.</p> <p>Referencia de intergrafía: http://www.youtube.com/watch?v=PL50Q0DoWag</p> <p>Teoría Psicológica: Conductual.</p> | | |

| TEMA 6 “Emoción: expresión y control” | | Duración: 90 min. |
|---|---|--------------------------|
| <p>Objetivo: A través de la sensación y expresión de los gestos de la cara y corporales, se identificara el estado emocional que se está expresando, pues estas manifestaciones sirven para preparar al cuerpo para actuar de manera que beneficie su desarrollo.</p> | | |
| Actividad | Descripción | |
| <p style="text-align: center;">Apertura</p> <p style="text-align: center;">Dinámica: “Expresión emocional a través gestos y posturas”</p> <p style="text-align: center;">Duración: 30 minutos</p> <p style="text-align: center;">Objetivo: Que el adolescente se dé cuenta que a veces con solo colocarse con la postura corporal se puede cambiar la emoción, esto mismo ayudara a reflexionar sobre las reacciones y el poder que tiene el cuerpo al cambiar las emociones por medio de una reacción.</p> | <p>Se utilizando ropa cómoda y un salón amplio para que el adolescente pueda tener su propio espacio y de esta forma pueda ejecutar de manera correcta cada uno de los movimientos que se le indicaran.</p> <p>La persona a cargo de la actividad pedirá a los participantes que vayan adoptando características y posturas expresivas de las diversas emociones que se les pedirán. Los participantes deben de ir reconociendo su sentir en base a la emoción. Para posteriormente cuando se concluya la actividad puedan compartir las diversas sensaciones y reacciones que cada uno de estos tiene al realizar lo antes mencionado, ya que cada persona reacciona de diferentes formas.</p> | |
| <p style="text-align: center;">Actividad Medular</p> <p style="text-align: center;">“Actividad el semáforo de mis emociones”</p> <p style="text-align: center;">Duración: 30 minutos</p> <p style="text-align: center;">Objetivo: Lograr que el adolescente caiga en cuenta que las emociones se pueden modular.</p> | <p>El adolescente caerá en cuenta que las emociones no siempre se van a los extremos, es decir no siempre se está triste, ni siempre contento, ya que las emociones se pueden equilibrar.</p> | |
| <p style="text-align: center;">Actividad final</p> <p style="text-align: center;">Duración: 30 minutos</p> <p style="text-align: center;">Objetivo: Obtener nuevas formas conductuales para la expresión adecuada, en el momento adecuado y con la persona exacta.</p> | <p>Concluir con la expresión de frases que involucren lo que cada uno sintió a través de palabras o gestos con los cuales quisiera quedarse y cuales desea desechar.</p> | |
| <p>Material didáctico recomendado:Ropa cómoda, grabadora pañuelos, Anexo 6 “semáforo de mis emociones”.</p> | | |

| TEMA 7 “Un corazón agradecido ” | | Duración: 90 min. |
|--|---|--------------------------|
| Objetivo: Conseguir que los adolescentes recobren su energía interna, para que de esta forma puedan sentir un cambio actitudinal en sus acciones. | | |
| Actividad | Descripción | |
| <p style="text-align: center;">Apertura</p> <p style="text-align: center;">Dinámica: Regala abrazos</p> <p style="text-align: center;">Duración: 20 minutos</p> <p style="text-align: center;">Objetivo: Crear en cada uno de los adolescentes un estado de consciencia, de lo importante que es expresar lo que sentimos y el mostrarnos compartidos con algo que es muy simple y muy pocas veces nos damos la oportunidad de dar “un abrazo”.</p> | <p>Se les pedirá a los participantes redacten un cartel novedoso y creativo en el cual den a conocer que están regalando abrazos, cada participante tendrá que salir a buscar a 3 personas a las cuales les pueda regalar un abrazo, finalizando la actividad tendrá que compartir con sus demás compañeros la vivencia.</p> | |
| <p style="text-align: center;">Actividad medular</p> <p style="text-align: center;">“Plasmando mis emociones”</p> <p style="text-align: center;">Duración: 30 minutos</p> <p style="text-align: center;">Objetivo: Fomentar la participación grupal en los participantes y de este modo mejorar y/o reforzar las relaciones de compañerismo.</p> | <p>Se les pedirá a los adolescentes plasmen en pellón un paisaje con diferentes figuras (es decir cada uno de los participantes plasmará aquello que quiera mostrar a los demás). Tendrán que ponerse de acuerdo grupalmente que es lo que dibujarán. Finalizando tendrán que comentar la finalidad de su dibujo y cuál es el aporte que le dejan a sus demás compañeros.</p> | |
| <p style="text-align: center;">Actividad final</p> <p style="text-align: center;">“sonrisas contagiosas”</p> <p style="text-align: center;">Duración: 10 minutos</p> <p style="text-align: center;">Objetivo: Crear en los participantes un momento de diversión, lo cual a la vez les llevara a utilizar sus recursos faciales y corporales y aprender a utilizar estos mismos.</p> | <p>Para concluir este tema se les pedirá al grupo de adolescentes formen un círculo en el cual todos queden sentados en el piso, tendrán el reto de hacer sonreír a la persona que se encuentra a su derecha (para esto se auxiliaran de gestos, señas y cualquier recurso de expresión corporal o facial) finalmente todos los tienen que lograr.</p> | |
| <p>Material didáctico recomendado: Cartulinas, colores, plumones, 2 metros de pellon blanco</p> <p>Teoría Psicológica: Conductual.</p> | | |

| TEMA 8 “Reconstrucción emocional” | | Duración: 90 min. |
|--|--|--------------------------|
| Objetivo: Lograr que el adolescente integre un cambio a nivel emocional y conductual que se vea expresado a través de su autoconocimiento y sus acciones. | | |
| Actividad | Descripción | |
| Apertura “La estructura profunda Atreves de ...” Duración: 30 minutos Objetivo: Es hacer que todos los datos emocionales, conductuales y de personalidad emerjan de hacia la parte consciente del alumno para que con ello pueda obtener un beneficio personal y social. | Se le pedirá al adolescente que realice un dibujo de lo que le gustaría llegar hacer en la edad adulta, ese dibujo debe ir acompañado de una frase positiva que le inspire para lograr a esa etapa que se propuso. | |
| Actividad Medular “Modulando mis emociones” Duración: 30 minutos Objetivo: Que el adolescente plantee, las nuevas reacciones que quiere tomar de ahora en adelante para producir un cambio actitudinal ante sus futuras reacciones. | Por medio de actividad, podrán empezar a cambiar sus reacciones, ya que es de vital importancia que el adolescente aprenda a lidiar con sus emociones, no es malo enojarse o estar triste etc. Se debe de conocer de ahora en adelante, ¿cómo es que se quiere enojar?, o que tanto quiere permitir que una emoción negativa lo domine, o el participante aprenda a dominar aquellas emociones que le provocan impulsividad. | |
| Actividad final “ Ejercicios de respiración” Duración: 30 minutos Objetivo: El objetivo es lograr un estado emocional equilibrado dejando atrás los pesares que carga cada adolescente y no le permite elaborar un pensamiento positivo y constructivo que despierte nuevos intereses. | Se les pedirá que tomen una posición cómoda y que olviden todo cuanto piensan e inunda su mente. Una vez realizado ello, se les pedirá que modulen la respiración y sincronicen con sus órganos para establecer una armonía entre mente y cuerpo, todo ello se realizara a través de una serie de imágenes y sucesos que deberán de ir recreando en su mente y cuerpo. | |
| Material didáctico recomendado: Lápiz, goma, sacapuntas colores, hojas, grabadora música relajante y ropa cómoda. Teoría Psicológica: Conductual. | | |

| TEMA 9 “ Empatía la llave de la comprensión ” | | Duración: 90 min. |
|--|---|--------------------------|
| Objetivo: Crear en los participantes lazos de comprensión y mutuo respeto hacia lo que los demás piensan, sienten y expresan. | | |
| Actividad | Descripción | |
| Apertura Actividad: “Castigos confusos” Duración: 20 minutos Objetivo Tomar en cuenta que lo que deseamos para los demás es prácticamente lo que nosotros deseamos para nosotros mismos, por ello es fundamental aprender a ser iguales ante todos. | Se le pedirá a cada uno de los participantes escriban en un papel alguna actividad que les gustaría alguno de sus compañeros realizara. Después tendrán que depositar ese papel en una cajita con su nombre y el nombre del destinatario al que va dirigido. Posteriormente la persona que dirija la actividad, les hará mención que esa actividad la tendrán que realizar ellos mismos. | |
| Dinámica medular “Imágenes en acción” Duración: 40 minutos Objetivo: Logar que los adolescentes vayan reconociendo de forma consciente lo que los demás experimentan en sus vidas, y así mismo propongan como poder ayudarlos. De igual forma se lograra desarrollar en los participantes un pensamiento creativo. | Se les pedirá a los participantes se reúnan en equipos de 4 personas, posteriormente se les hará entrega de unas imágenes con diferentes tipos de emociones, las cuales tendrán que identificar y también describir que es lo que posiblemente esté pasando en esta escena para que la persona se sienta con determinada emoción. | |
| Actividad final “Viendo, viendo y reconociendo”. Duración: 15 minutos Objetivo: Estimular al adolescente a que siga dándole valor a los sentimientos y emociones que tanto ellos como los demás tienen en la vida diaria. | Se proyectara un video con diversas emociones, al cual se le quitara el audio para ver que tanto ya son capaces de reconocer emociones, con solo percibir. | |
| Material didáctico recomendado: Caja, hojas, lapiceros, anexo del tema 9 y video. Teoría Psicológica: Conductual. | | |

| TEMA 10 | | Duración: 90 min. |
|--|---|--------------------------|
| “Un regalo, un mundo de sensaciones ” | | |
| Objetivo: Divulgar entre los jóvenes que la vida es completamente un juego de emociones, las cuales si se saben manejar se adquiere una mayor inteligencia emocional. | | |
| Actividad | Descripción | |
| <p style="text-align: center;">Apertura</p> <p style="text-align: center;">Actividad</p> <p>“Las tres lecciones de las emociones: Agradecer, Dar y celebrar”.</p> <p style="text-align: center;">Duración: 30 minutos</p> <p style="text-align: center;">Objetivo:</p> <p>Elevar el espíritu de cada uno de los participantes.</p> | <p>La actividad se dividirá en tres momentos básicos, dentro de los cuales se va a ir explicando cada elemento de las emociones, generando de esta forma consciencia tanto grupal como individual entre los participantes, después de ir explicando cada elemento se realizara una actividad por cada explicación, en donde se integren elementos fundamentales para agradecer, dar y celebrar todo lo que se es y se tiene como individuo.</p> | |
| <p style="text-align: center;">Actividad medular</p> <p>“Un regalo, un agradecimiento personal”.</p> <p style="text-align: center;">Duración: 20 minutos</p> <p style="text-align: center;">Objetivo:</p> <p>Compartir con los demás compañeros del grupo una parte de nosotros, algo de lo que se disfruta y que conscientemente se está dando a los demás para participar.</p> | <p>Se le pedirá a cada participante que en este último tema, lleve un dulce de su elección el cual se quiera regalar así mismo, Posteriormente se colocaran todos los dulces en una mesa y se pondrán al frente, se les pedirá a los participantes que caminen alrededor de estos y cuando finalice la música que se pondrá, ellos podrán elegir de entre todos los dulces el que consideren merecen.</p> | |
| <p style="text-align: center;">Actividad final</p> <p style="text-align: center;">Retroalimentación</p> <p style="text-align: center;">Duración: 20 minutos</p> <p style="text-align: center;">Objetivo:</p> <p>Dar a conocer lo que se vivencio durante el tiempo de las actividades y dinámicas aplicadas.</p> | <p>Se llevara a cabo una retroalimentación de todas las actividades y dinámicas que se llevaron a cabo en la realización del curso- taller, se pretende que los participantes expresen las emociones y sentimientos que pudieron presenciar durante la aplicación del mismo.</p> | |
| Material didáctico recomendado: Música y dulces. | | |
| Referencia de intergrafía: http://www.youtube.com/watch?v=FdHjdLJwEel | | |
| Teoría Psicológica: Conductual. | | |

ANEXO: TEMA 2

Instrucciones: Se le pedirá al adolescente que plasme los diversos estados emocionales que experimenta a lo largo del día, ello con la finalidad de que se dé cuenta, cuál de todas las emociones es la que predomina en su esquema de personalidad.



ANEXO: TEMA 3

TIPOLOGÍA DE LAS EMOCIONES

Instrucción: Identifica las emociones que representa cada dibujo y subraya con el que te identifiques, después comenta con tus compañeros porque elegiste al personaje y que representa para ti en el ámbito emocional.



Shaggy y scoobydoo



Burro



Agnes



Coyote



Igor



Phily

| | |
|---|---|
|  <p data-bbox="523 551 596 577">Piglet</p> |  <p data-bbox="1078 580 1182 607">Chabela</p> |
|  <p data-bbox="472 996 647 1023">BuzzLightyear</p> | |

ANEXO: TEMA 3

Ejemplo:

Tú mejor amiga (o) en este momento te dice que ha terminado su relación con su novia (o), se siente muy triste y abatida. ¿Tú que le aconsejarías?

1.- Debes pensar que vas a hacer, ten en cuenta que ya sabes las emociones que está presentando tú amiga (o) en estos momentos.

ANEXO: TEMA 6

El semáforo de mis emociones

Responde para ti mismo las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es lo que me hace sentir deprimido, triste, enojado...?

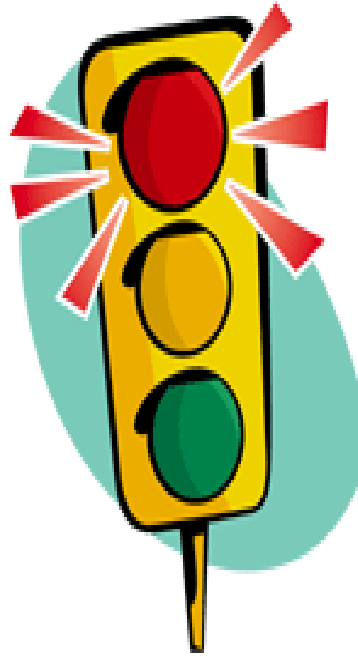
2. ¿Qué es lo que hago para remediarlo?

3. ¿Qué es lo que me hace sentir feliz, divertido...?

4. Cuando me agrada el comportamiento de otras personas ¿se los digo? o ¿imito ese comportamiento?

La emoción es una experiencia que llega repentinamente a nuestro organismo y nos hace actuar de determinada forma.

Tus emociones son como un semáforo que te da la oportunidad de pensar: cuándo debes detenerte, cuándo tener precaución y cuándo seguir adelante. Ya sea que te sientas deprimido, enojado, apático,... considera:



ALTO * Pensar antes de actuar
* Identificar tus emociones

PRECAUCIÓN * Observar y escuchar atentamente lo que sucede.
* Expresarte claramente sin agredir.
* Evitar palabras extremas como: nunca, siempre, todo y nada.

SIGA * Enfrentar la situación con una actitud positiva.
* Buscar posibles soluciones y elegir la que consideres conveniente.

ANEXO: TEMA 6**MODULANDO MIS EMOCIONES**

Instrucciones: A continuación se te presentan emociones poco fáciles de controlar ante las reacciones psicofisiológicas, por lo que se te pedirá antes que compromiso puedes realizar a partir de ahora para poder modificar tus reacciones y por consiguiente tu sentir, para que de esta forma puedas modificar tu actitud ante tus próximas reacciones.

| EMOCIÓN | COMPROMISO MODIFICADOR DE CONDUCTA |
|------------------|---|
| Miedo | |
| Sorpresa | |
| Ira | |
| Tristeza | |
| Envidia | |
| Celos | |
| Vergüenza | |

| | |
|----------------|--|
| Culpa | |
| Orgullo | |

ANEXO: TEMA 9

Instrucciones: Identifica la emoción consideres está ocurriendo en la imagen, y escribe en el resto de la hoja lo que creas está pensando la persona o personas en ese momento.



Imagen 1.



Imagen 2.



Imagen 3.



Imagen 4.



Imagen 5.



Imagen 6.



Imagen 7.



Imagen 8.



Imagen 9.



Imagen 10.



Imagen 11.



Imagen 12.



Imagen 13.



Imagen 14

CAPÍTULO V

DISEÑO METODOLÓGICO

5.1 Enfoque de la investigación: Mixto.

Esta investigación es cualitativa y cuantitativa ya que por investigación cualitativa se entiende como “aquella cuyo objetivo es la capacitación y recopilación de información mediante la observación, la entrevista y el estudio de una población. Su procedimiento es inductivo; la metodología para recopilar información es más flexible y la comprobación de la hipótesis no se basa en métodos estadísticos”(Münch L., 2009).

Por otro lado, también es cuantitativa porque se refiere a los datos obtenidos a través de valores que son expresados numéricamente. Su objetivo es medir, validar y comprobar los fenómenos de manera matemática. Se pueden utilizar varios de los métodos mencionados, pero siempre se valida la información estadísticamente.

5.2 Alcance de la investigación: Descriptivo.

La investigación tiene un alcance descriptivo. Por investigación descriptiva se entiende el registro, análisis e interpretación de las condiciones existentes en el momento. Suele implicar algún tipo de comparación o contraste, y puede intentar descubrir relaciones causa-efecto presentes entre variables no manipuladas, pero reales. Su objetivo consiste en llegar a conocer la descripción exacta de las actividades, objetivos, procesos y personas. Pero la investigación descriptiva no se limita a la mera recolección de datos; la meta de los investigadores comprende la predicción e identificación de las relaciones que existen entre dos o más variables.

5.3 Diseño de la investigación: Investigación no experimental.

Este trabajo de investigación es no experimental. Por investigación no experimental se entiende aquella donde no se manipulan las variables contenidas en la hipótesis. Durante la ejecución de este trabajo se pretende realizar un Curso-Taller aplicado a los adolescentes de nivel secundaria el cual tiene la finalidad de brindarles una herramienta psicológica alternativa en el proceso actitudinal referente a las emociones. Este mismo no se llevó a la práctica debido a que la investigación no lo maneja como un aspecto necesario.

5.4 Tipo de investigación: Documental y de campo.

El estudio que se efectuó es documental, ya que la información que se utilizó tiene su origen en diversas fuentes y/o textos de consulta tales como libro, revistas, etc. También es una investigación de campo debido a que se asistió al lugar en donde se detectó el problema y se recolectaron datos por medio de la observación y encuestas. Por investigación de campo se entiende como aquella investigación que se realiza en el medio donde se desarrolló el problema. La ventaja principal de este tipo de estudios es que si la muestra es representativa, se pueden hacer generalizaciones acerca de la totalidad de la población, con base en los resultados obtenidos en la población muestreada. Los estudios de campo se dividen en participante y no participante. La investigación participante es aquella en la que el investigador forma parte del grupo estudiado sin que este sepa que se le está investigando; en la no participante, el investigador funge como mero observador (Rosado, 2003).

5.5 Delimitación de la población o universo.

La población o universo es el grupo de primer 1° año del grupo "C" de la escuela secundaria y de bachilleres Lic. José María Mena Sosa de Córdoba, ver. Compuesto por 30 alumnos.

5.6 Selección de la muestra: No probabilística.

Por muestra se entiende “como un subgrupo de la población de interés sobre el cual se recolectaran datos, y que tiene que definirse o delimitarse de antemano con precisión, ya que éste deberá ser representativo de dicha población” (Hernández S., 2010).

No obstante, la población es relativamente pequeña ya que está constituida por 30 alumnos del grupo de 1°C de la escuela secundaria y de bachilleres Lic. José María Mena Sosa por lo tanto se puede trabajar sin ninguna dificultad con la misma, por lo cual debe decirse que la muestra es probabilística. Por muestra probabilística se entiende, la parte de suposición de que cada elemento de la población tiene la misma probabilidad para ser seleccionado en la muestra. Este tipo de muestreo es el más adecuado ya que sus procedimientos son más científicos debido a que se basan en la ley de los grandes números y el cálculo de probabilidades (Münch L., 2009).

5.7 instrumento de prueba.

5.7.1 El cuestionario.

Los instrumentos de prueba que se utilizaron para esta investigación fue un cuestionario el cual contiene un total de 15 reactivos de opciones múltiples, por medio de las cuales los alumnos fueron respondiendo con base

a sus experiencias. Por cuestionario se entiende: “El cuestionario es de gran utilidad en la investigación científica, ya que constituye una forma concreta de la técnica de observación, logrando el que el investigador fije su atención en ciertos aspectos y se sujeten a determinadas condiciones. El cuestionario contiene los aspectos del fenómeno que se consideran esenciales; permite, además, aislar ciertos problemas que nos interesan principalmente; reduce la realidad a cierto número de datos esenciales y precisa el objeto de estudio.

La elaboración del cuestionario requiere un conocimiento previo del fenómeno que se va a investigar, lo cual es el resultado de la primera etapa de trabajo. “Una vez que se ha tenido contacto directo con la realidad que se investiga y se tiene conocimiento de sus aspectos más relevantes, es el momento para precisar el tipo de preguntas que haremos y que nos llevan a la verificación de nuestra hipótesis.”(Tamayo, 2003).

Dicho instrumento contiene 15 reactivos “el cual tiene varias opciones para responder” en la cual cada examinado presentó sus respuestas en base a la experiencia frente a cada cuestionamiento”.

CAPÍTULO VI

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

El análisis estadístico de los resultados arrojados durante el sondeo elaborado a los adolescentes de la escuela secundaria y de bachilleres Lic. José María Mena Sosa están concentrados en los gráficos que a continuación se muestran.

6.1 Tabulación.

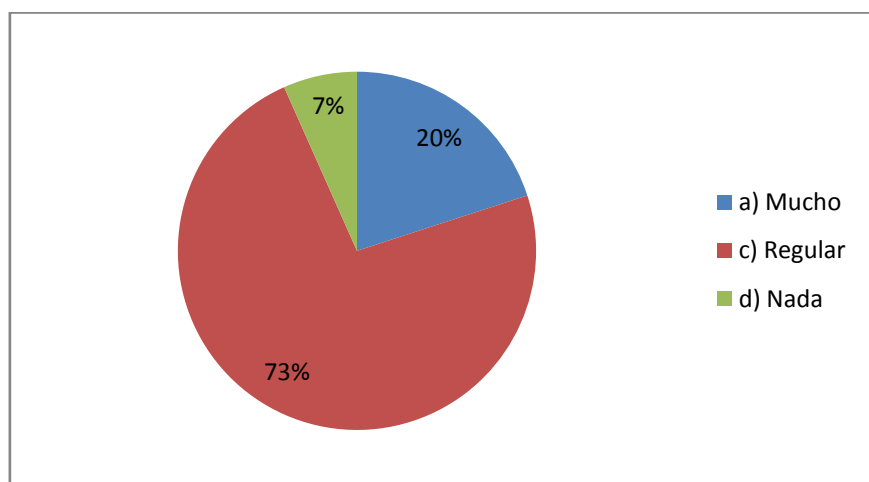
El siguiente cuadro muestra los resultados de los indicadores que se obtuvieron de cada pregunta de la encuesta, referente a la inteligencia emocional aplicada a 30 alumnos de nivel secundaria de la escuela Lic. José María Mena Sosa de la ciudad de Córdoba, Ver.

| Preguntas: 15 Aplicandos: 30 | R-A | R-B | R-C |
|---|-------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|
| 1.- ¿Qué tanto comunicas con claridad lo que sientes? | H= 5 M= 1 Total = 20% | H= 10 M=12 Total = 73% | H= 2 M=0 Total = 6.6% |
| 2.- ¿Demuestras tus auténticos sentimientos ante los demás? | H= 3 M=1 Total = 13.33% | H= 11 M=12 Total = 76.66% | H= 3 M=0 Total= 10% |
| 3.- ¿Dudas de tus sentimientos? | H= 2 M=1 Total= 10% | H=11 M=10 Total= 70% | H=4 M=2 Total= 20% |
| 5.- ¿Cuando una situación no resulta como esperabas, lo demuestras? | H= 4 M=3 Total= 23.33% | H= 11 M=10 Total= 70 % | H=2 M=0 Total= 6.66% |
| 6.- ¿Sabes demostrar tu alegría: gritar, reír, abrazar...? | H= 7 M=9 Total= 53.33% | H= 9 M=4 Total= 43.33% | H= 1 M=0 Total= 3.33% |
| 7.- ¿Cuando algo no es de tu total agrado lo dices? | H= 4 M=3 Total= 23.33% | H= 12 M=8 Total= 66.66% | H= 1 M=2 Total= 10% |

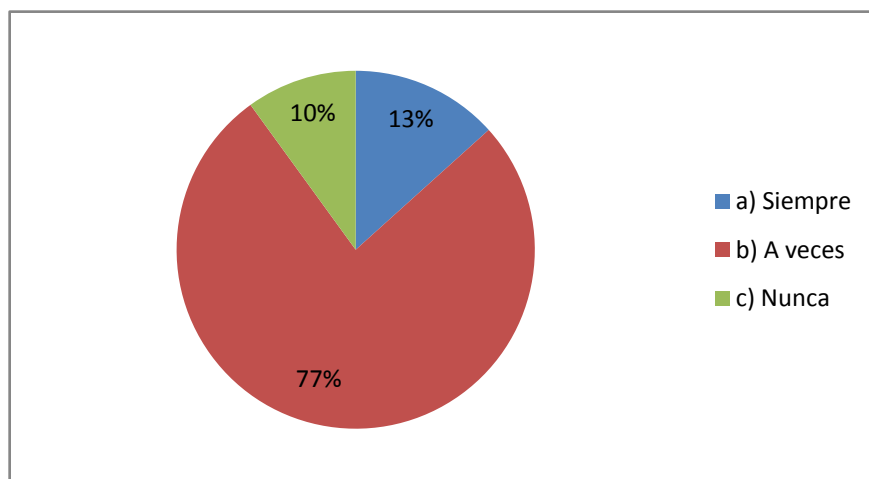
| | | | |
|--|------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| 8.- ¿Sabes identificar la causa por la cual se genera una emoción en ti? | H= 3 M=5 Total= 26.66% | H= 10 M=8 Total= 60% | H= 4 M=0 Total= 13.33% |
| 9.- ¿Consideras que el no expresar un sentimiento o emoción a tiempo te ha llevado a manifestar algún malestar físico? | H= 2 M=3 Total=16.66% | H= 13 M=8 Total= 70% | H= 2 M=2 Total= 13.33% |
| 10.- ¿Consideras que las personas a tu alrededor han influido para que tu no puedas expresar libremente tus emociones? | H= 5 M=0 Total= 16.66% | H= 11 M=10 Total= 70% | H= 1 M=3 Total= 13.33% |
| 11.- ¿Tus pensamientos se determinan más tu razón que por la emoción? | H= 7 M=1 Total= 26.66% | H= 7 M=11 Total= 60% | H= 3 M=1 Total= 13.33% |
| 12.- ¿Consideras saber diferenciar fácilmente tus cambios de humor? | H= 8 M=8 Total= 53.33% | H= 6 M=5 Total= 36.66% | H=3 M=0 Total= 10% |
| 13.- ¿Te consideras una persona optimista, aun cuando las cosas no resulten como esperabas? | H= 5 M=6 Total= 36.66% | H= 11 M=7 Total= 60% | H=1 M=0 Total= 3.33% |
| 14.- ¿Generalmente tiendes a mostrar comprensión ante los demás? | H= 4 M=8 Total=40% | H= 13 M=3 Total= 56.66% | H= 0 M=1 Total= 3.33% |
| 15.- ¿Consideras tardar en recuperarte de malos momentos que te causan algún conflicto emocional? | H= 4 M=3 Total= 23.33% | H= 13 M=8 Total= 70% | H= 0 M=2 Total= 6.66% |

6.2 Interpretación de resultados gráficos.

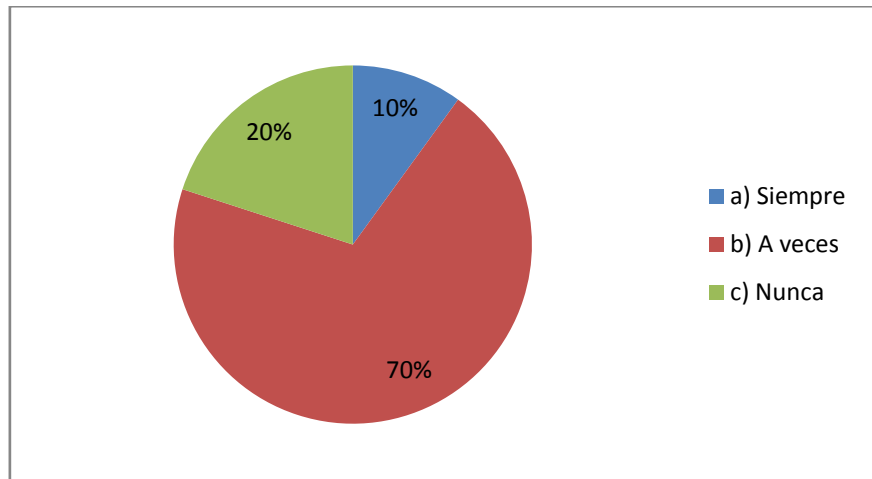
Referente a la pregunta 1 que trata sobre que tanto los adolescentes comunican con claridad lo que sienten; el 73% menciona que por lo regular no tienden a comunicar su sentir; el 20% muy pocas veces lo hace y finalmente el 7% comenta no comunicar nada de lo que siente.



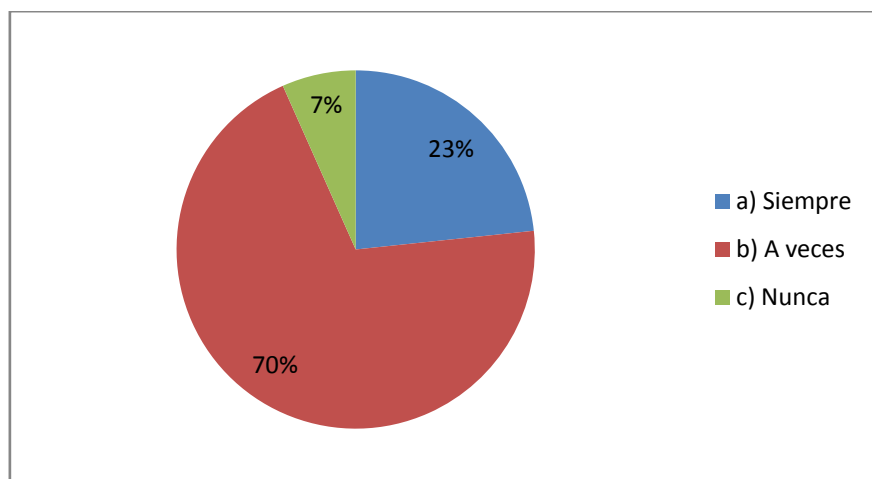
En la pregunta número 2, que trata de que tanto los adolescentes demuestran con autenticidad sus sentimientos ante los demás; el 77% comenta expresar siempre sus sentimientos; el 13% solo a veces lo hace; mientras que el 10% comenta nunca hacerlo.



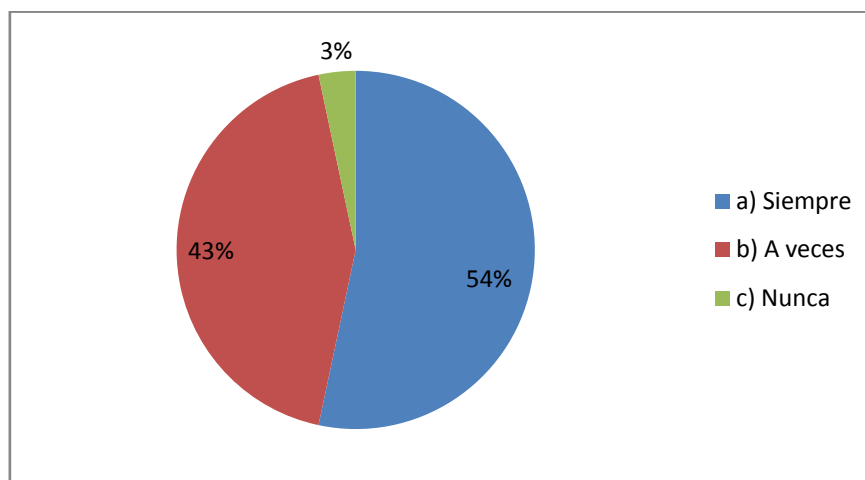
En la pregunta número 3 que cuestiona a los adolescentes de que tanto dudan de sus sentimientos; el 70% menciona hacerlo a veces; el 20% a veces reprime sus sentimientos; y por último el 10% indica siempre dudar a la hora de expresar sus sentimientos.



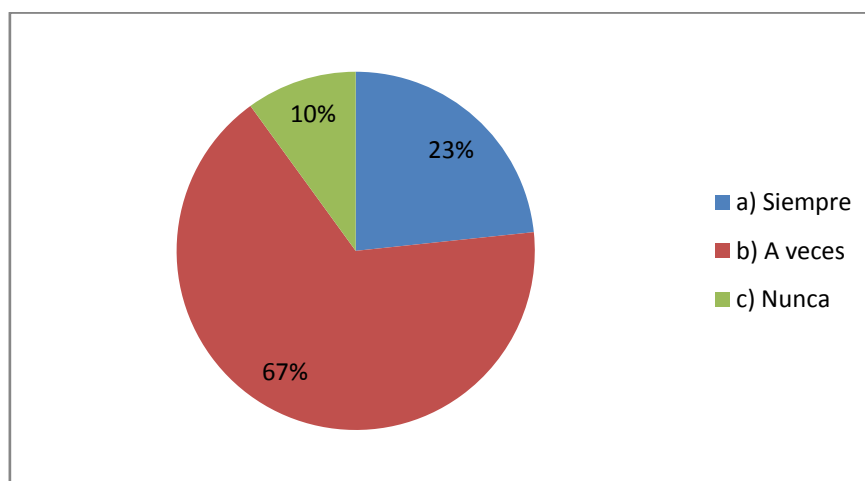
En la pregunta número 5, que hace referencia a las situaciones que no resultan como el adolescente esperaba; el 70% indica que solamente a veces tiende a demostrar su sentir; el 23% siempre demuestra lo que siente; y finalmente el 7% refiere que nunca lo demuestra.



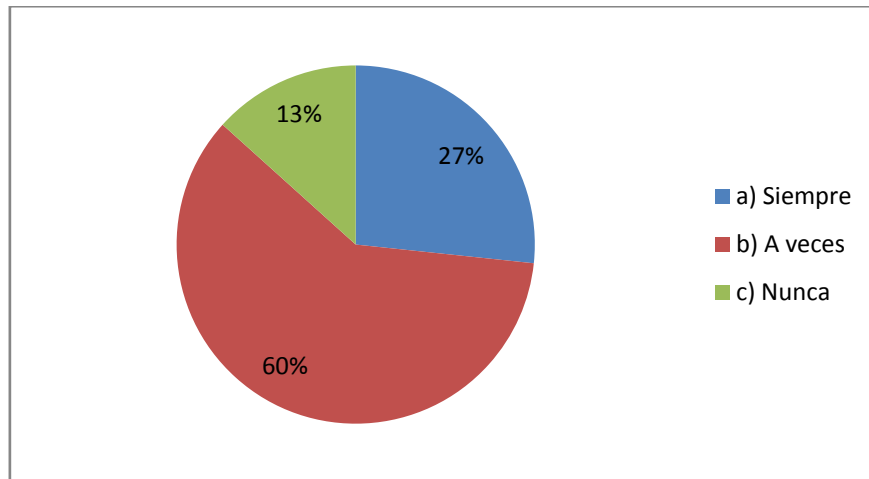
En la pregunta número 6, que describe si los adolescentes saben demostrar su alegría, el gritar, o abrazar; el 54% indica que siempre lo hace; el 43% refiere hacerlo solo a veces; y el 4% indica nunca permitirse hacerlo.



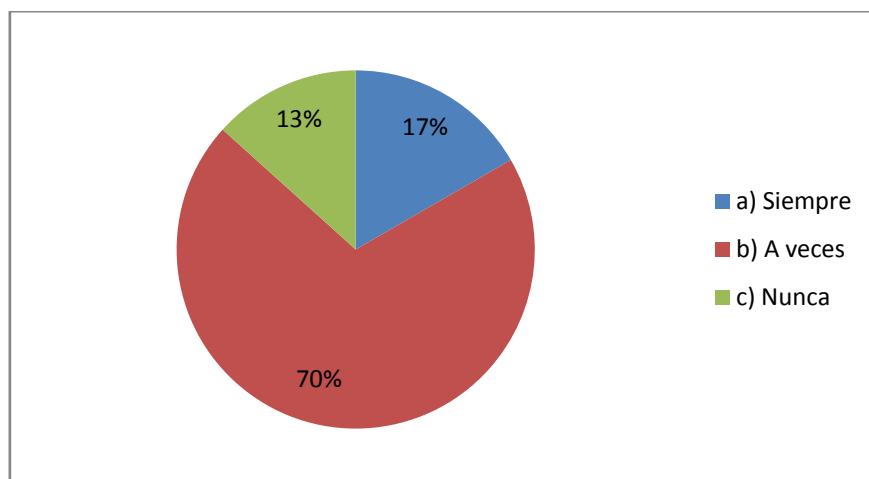
En la pregunta número 7, con relación a si el adolescente se expresa cuando algo no es de su total agrado; el 67% menciona a veces expresarse; el 23% refiere siempre hacerlo; mientras que el 10% prefiere nunca manifestarlo.



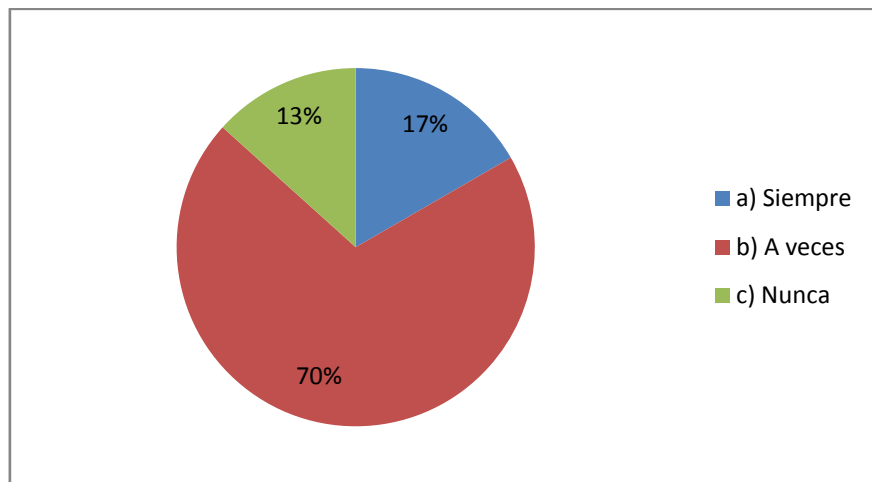
En la pregunta número 8, con relación a identificar las causas que generan emociones en los adolescentes; el 60% menciona solamente identificar a veces esas situaciones; el 27% indica siempre reconocerlas; y por último el 13% refiere nunca darse cuenta.



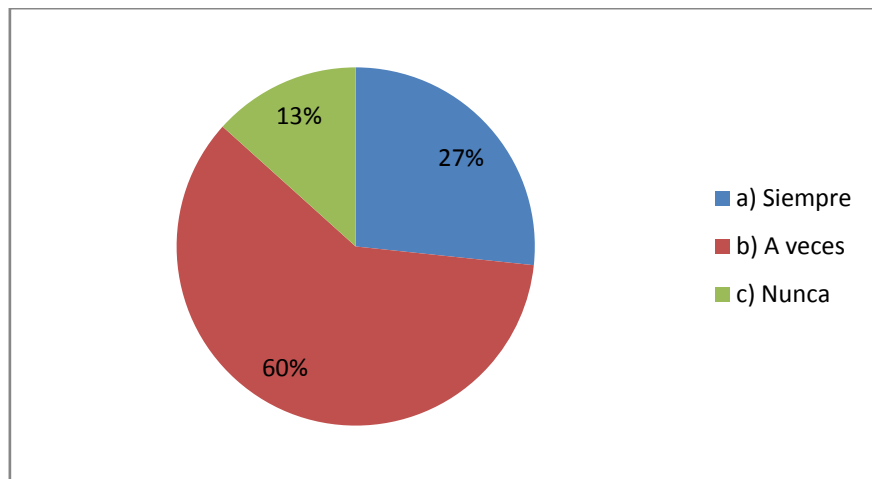
En la pregunta número 9, que hace referencia a la no expresión de un sentimiento o emoción a tiempo, y por ende llevando a los adolescentes a desencadenar algún malestar a nivel físico; el 70% señala que a veces han llegado a mostrar un malestar a nivel orgánico; el 17% menciona siempre presentar algún síntoma; mientras que el 13% comenta nunca presenciar nada.



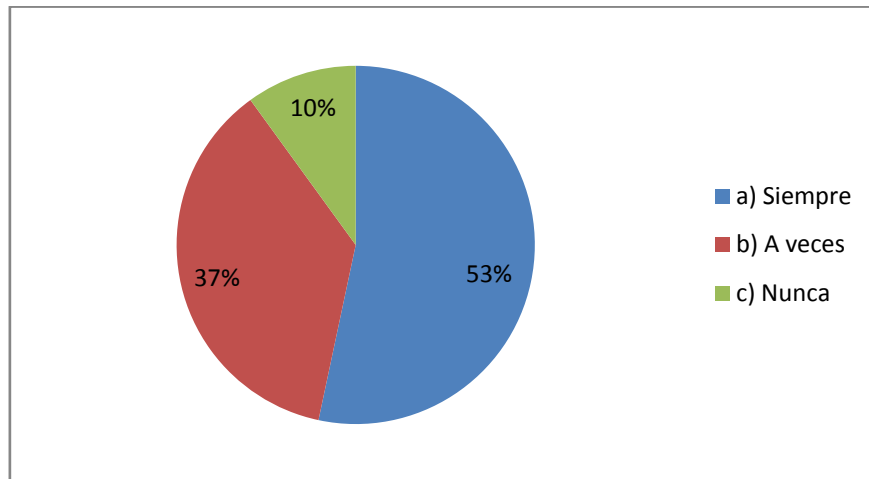
En la pregunta número 10, que hace referencia a que tanto las personas cercanas influyen para que los adolescentes no expresen libremente sus emociones; el 70% menciona que a veces se han dejado influenciar por alguna de esas personas; el 17% indica que siempre se deja afectar; y finalmente el 13% nunca permite que nadie influya en la expresión de sus emociones.



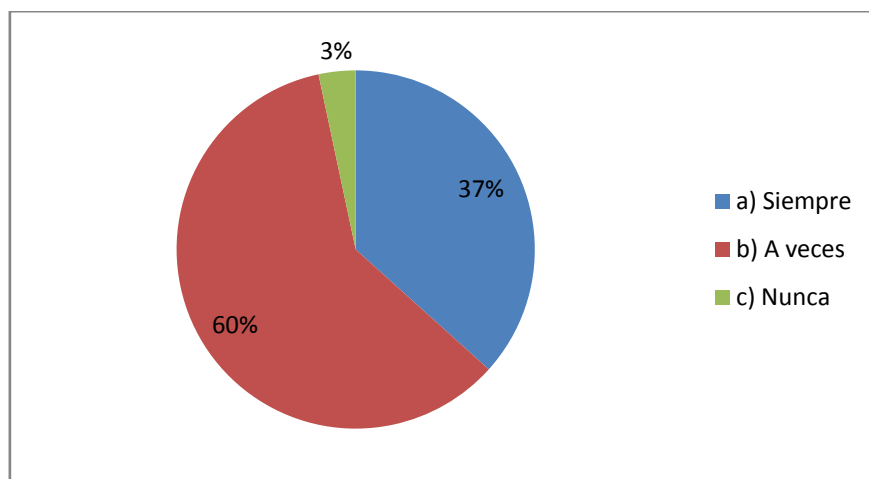
En la pregunta número 11, que hace referencia ante los pensamientos de los adolescentes si permiten que se determinen más ante la razón que por la emoción; el 60% indica que a veces tienden a llevarse más por la primera opción; el 27% siempre dejan que predomine más el factor de la razón; mientras que el 13% nunca permite que está los determine.



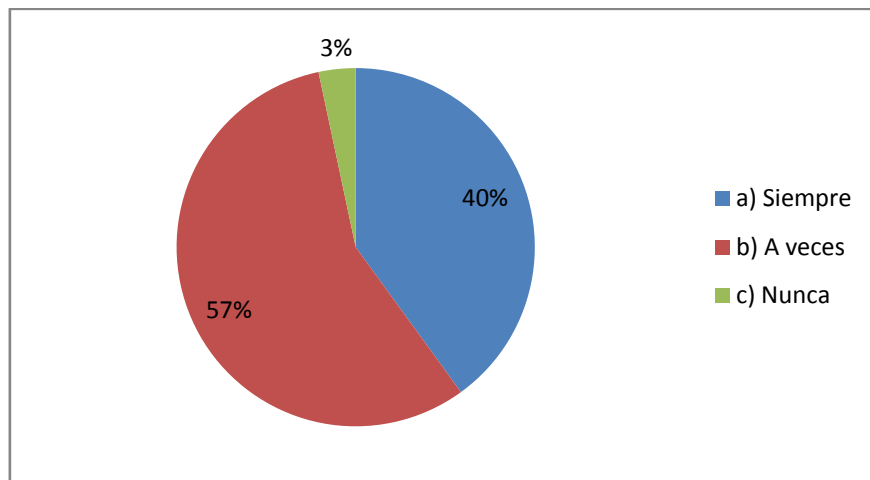
En la pregunta número 12, que hace referencia al saber diferenciar fácilmente los cambios de humor en los adolescentes; el 53% menciona siempre poder identificar estos cambios; el 37% solo a veces lo logra; y para finalizar el 10% nunca los diferencia.



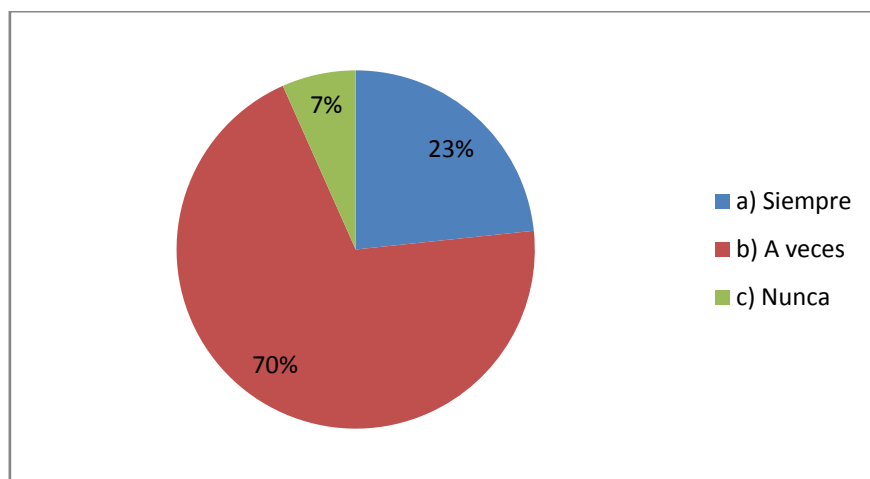
En la pregunta número 13, en referencia a que los jóvenes se muestren optimistas aun cuando las cosas no resulten como esperaban; el 60% indica que solamente a veces tienden a demostrar este rasgo; el 37% siempre se percibe de esta manera; y finalmente el 3% nunca denota esta característica.



En la pregunta número 14, en referencia a que tanto los adolescentestienen a mostrar comprensiónante los demás; el 57% refiere que solo a veces es cuando se llegan a mostrar comprensivos; el 40% indica que siempre se muestra comprensivamente hacia sus semejantes; y finalmente el 3% menciona nunca mostrar este aspecto.



En la pregunta número 15, en referencia a que tanto los jóvenes tardan en recuperarse de los malos momentos que les causan algún conflicto emocional; el 70% refiere que a veces tardan en recuperarse; el 23% indica que siempre tarda en recobrase de los diversos conflictos; y finalmente el 7% menciona que nunca demora en recuperarse de los malos momentos.



6.3 Conclusiones del tratamiento estadístico.

Se puede mencionar que la mayoría de los adolescentes que fueron encuestados se perciben con poca tendencia a comunicar su sentir, ya que no saben la forma de expresarse ni comunicarse emocionalmente, por lo anterior les es más difícil demostrar auténticamente sus sentimientos ante las demás personas. Y es que al no conocer en primer lugar cada una de las emociones ni sus reacciones fisiológicas ni gestuales que conlleva el expresarlas y transmitir las, los adolescentes al igual que muchas personas se dejan controlar por sus emociones siendo que todos debemos saber controlarlas y dominarlas antes de estas nos rebasen.

Lo anterior es fundamental, ya que así como toda persona se prepara para llegar a tener un coeficiente intelectual adecuado, así mismo todo individuo debe aprender a manejar inteligentemente sus estados emocionales para poder mostrar una actitud asertiva ante los diversos escenarios en los que se desarrolla.

Finalmente los adolescentes se muestran temerosos al tener que manifestar sus emociones ya que consideran que si lo hacen con sinceridad se pueden llegar a burlar de ellos haciéndoles pasar un mal momento, por lo que les resulta mejor seguir mostrándose como individuos emocionalmente analfabetas.

CONCLUSIÓN

En esta investigación se llegó a comprobar que mediante el conocimiento de la inteligencia emocional, se pueden generar grandes cambios actitudinales en los adolescentes, ya que al llegar a comprender las emociones, conducirlas de manera adecuada y expresarlas fomentara en el adolescente poder llegar a desenvolverse dentro de su entorno con un cambio realmente adecuado a sus intereses personales y profesionales.

Y es que al saber la composición de las emociones y sus diversas características, pueden conducir a los individuos a llegar a obtener un autoconocimiento para encontrar adecuadamente de la diferencia que existe entre lo que pensamos y lo que sentimos, pues si bien es cierto dentro del ser humano debe existir equilibrio para poder llegar a crear seres empáticos y que con ello a su vez incrementen las posibilidades de obtener conductas favorables que conduzcan al adolescente de forma que pueda conectar con la emoción en el momento correcto, con la persona correcta y en la situación adecuada.

Cabe mencionar que dentro de la investigación, está la participación de la observación la cual fue una herramienta clave para poder distinguir el fenómeno dentro de la población elegida.

Pues esta a su vez marco la pauta para delimitar los objetivos de la investigación, los cuales están centrados en rescatar la parte emocional a la cual no se le ha brindado la importancia requerida.

Si bien la inteligencia emocional debe darse a conocer de manera básica dentro del área educativa, familiar y social, ya que se podrán dar personas exitosas laboralmente hablando, pero llegar a encontrar a una persona con un equilibrio tanto intelectual como emocional es bastante complicado, pues hoy en día nos enfrentamos con individuos más racionales, impidiendo así buenas relaciones humanas, ya que el equilibrio esperado no todos lo buscan ni lo llegan a lograr, puesto que las emociones no son tarea fácil dentro de una sociedad que se ha vuelto más competitiva.

Es de vital importancia que una vez de haber identificada la problemática se tomen cartas en el asunto, ya que dentro de la propuesta de tesis se localizan una serie de actividades las cuales están diseñadas para fomentar una cultura de enseñanza, para conocer de manera acertada cómo funcionan los estados emocionales en cada una de las personas, y así poder conducir un estado óptimo que les beneficie gradualmente en sus acciones. Finalmente se espera que por medio de las herramientas expuestas los adolescentes aprendan a lidiar con sus problemas personales e interpersonales que les aporten experiencias enriquecedoras para llevar de manera sana una convivencia en la cual exista reciprocidad.

REFERENCIAS

ANTUNES C, (2003), "Las inteligencias múltiples cómo estimularlas y desarrollarlas", Alfa omega, México.

BAENA Paz, (2007), "Cómo desarrollar la inteligencia emocional infantil (Guía para padres y maestros)", Trillas, México.

B. Lynn Adele, (2000), "50 actividades para desarrollar la inteligencia emocional", Centro de Estudios Ramón Areces, S.A, Madrid.

COFER, (2000), "Motivación y emoción", Limusa Noriega Editores, México, D.F.

FRAGER Robert, et al., (2001), "Teorías de la personalidad", Oxford Universitypress, México.

GOLEMAN Daniel,(2012), "El cerebro y la inteligencia emocional: Nuevos descubrimientos", Ediciones Barataria, Barcelona España.

GOLEMAN Daniel, (1998), "La práctica de la inteligencia emocional", Kairos.S.A, Barcelona España.

I. Watson Robert et al., (1991), "Psicología del niño y el adolescente", Limusa Noriega, México.

J. Elías Maurice, et al., (1999), "Educar con Inteligencia Emocional (Cómo conseguir que nuestros hijos sean sociables, felices y responsables)", Plaza y Janés Editores, S.A. Barcelona.

MÜNCH Lourdes et al., (2009), "Métodos y técnicas de investigación 4ª edición", Trillas, 2009.

LÓPEZ Garachana María, (2008), "La inteligencia emocional en el divorcio", Trillas, México.

PALMERO Francesc, et al., (2002), "Psicología de la Motivación y la Emoción", McGraw Hill/ interamericana de España, S.A.U.

REEVE Johnmarshall, (2003), "Motivación y emoción 3ª Edición", McGraw Hill, México D.F.

RODRÍGUEZ Estrada Mauro, (1997), "El pensamiento creativo integral", McGraw Hill, México, D.F.

ROSADO Miguel Ángel, (2003), "Metodología de investigación y evaluación", Trillas, México.

SAMPIERI Roberto, (2010), "Métodos de investigación", Trillas, México.

SASTRE Vildrrasa Genoveva, et al., (2002) "Resolución de conflictos y aprendizaje emocional", Gedisa, Barcelona, España.

SERRANO Ana María, (2003), "Inteligencia emocional y estimulación temprana (Guía para educadoras, padres y maestros)", Trillas, México.

SUÁREZ Pérez Claudia Angelina, et al., (2004), "Desarrollo Humano III Adolescencia", Trillas, México.

VERGARA Javier, (2000), "La inteligencia emocional por qué es más importante que el cociente intelectual", Bantam Books, México.

GLOSARIO

Afección: Proviene del vocablo latino “afficere” que significa causar. Es una inclinación emotiva (afecto) que siente alguien con respecto a otro.

Antítesis: Es una oposición entre dos términos contrarios o complementarios.

Asertividad: Es la capacidad que posee una persona de desarrollar el éxito en la vida, a través de un proceso dinámico que posibilita el ajuste constante de conductas, pensamientos y expresiones sinceras desde lo más profundo de su ser.

Autodominio: Es aquella capacidad humana que ayudará a controlar los impulsos producto de nuestro carácter.

Axioma:Proposición clara y evidente que no necesita demostración.

Cognición: es la facultad de un ser vivo para procesar información a partir de la percepción, el conocimiento adquirido (experiencia) y características subjetivas que permiten valorar la información.

Conducta:Es el conjunto de actos, comportamientos, exteriores de un ser humano y que por esta característica exterior resultan visibles y plausibles de ser observados por otros.

Comisura: Tejido de unión entre dos o más partes de un mismo órgano, en especial las del cerebro y médula espinal.

Conciencia: Es la noción que tenemos de sensaciones, pensamientos y sentimientos que se experimentan en un momento determinado. Es también conocida como la composición del ambiente que nos rodea y del mundo interno a los demás.

Dicotomía: subdivisión, que desmembra o disecta el área de un objeto en exactamente dos áreas.

Empatía: Es la capacidad cognitiva de percibir en un contexto común lo que otro individuo puede sentir. También es un sentimiento de participación afectiva de una persona en la realidad que afecta a otra.

Frenología: Hipótesis fisiológica según la cual las diversas facultades psíquicas se localizan en determinadas regiones del cerebro y pueden ser valoradas mediante el examen externo del cráneo.

Frustración: Es una respuesta emocional común a la oposición relacionada con la ira y la decepción, que surge de la percepción de resistencia al cumplimiento de la voluntad individual.

Neurología: Es la especialidad médica que trata los trastornos del sistema nervioso. Específicamente se ocupa de la prevención, diagnóstico,

tratamiento y rehabilitación de todas las enfermedades que involucran al sistema nervioso central, el sistema nervioso periférico y el sistema nervioso autónomo.

Procesos atencionales: Son conexiones entre diversas características de los estímulos.

Perceptividad: Propiedades que tienen especialmente los elementos nerviosos en que se localiza la percepción de convertir en sensación la impresión transmitida.

Razón: Es la facultad en virtud de la cual el ser humano es capaz de identificar conceptos, cuestionarlos, hallar coherencia o contradicción entre ellos y así inducir o deducir otros distintos de los que ya conoce.

Reprimirse: Es el mecanismo o proceso psíquico del cual se sirve un sujeto para rechazar representaciones, ideas, pensamientos, recuerdos o deseos y mantenerlos en el inconsciente.

Sensación: También conocida como procesamiento sensorial, es la recepción de estímulos mediante los órganos sensoriales.

Viscerales: Se usa en forma de adjetivo calificativo para señalar que una cosa, una actitud o una manera de expresarse es muy íntima, muy apasionada o muy intensa. Todo aquello que sea considerado visceral será

algo muy sentido, lleno de sensaciones (tanto positivas como negativas), en cierto sentido relacionadas más con lo impulsivo y con lo instintivo que con lo racional que una persona puede lograr en determinadas situaciones.

ANEXO

Anexo 1. Encuesta sobre inteligencia emocional.



Universidad de Sotavento A.C.
Campus Orizaba

Estudios incorporados a la UNAM



NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN _____

NIVEL: _____

CLAVE: _____

DIRECCIÓN: _____

TELÉFONO: _____

NOMBRE DE LA PERSONA: _____

EDAD: _____

PROFESIÓN: _____

FECHA DE APLICACIÓN: _____

OBJETIVO: El proyecto de investigación tiene la finalidad de detectar en los adolescentes la falta del conocimiento de las emociones y sus repercusiones a nivel actitudinal.

INSTRUCCIONES: Este instrumento forma parte de un proyecto de investigación, por favor conteste con veracidad. La información obtenida será manejada de manera estrictamente confidencial, pidiéndole veracidad en sus respuestas. Gracias por su colaboración.

1.- ¿Qué tanto comunicas con claridad lo que sientes?

a) Mucho

b) Regular

c) Nada

2.- ¿Demuestras tus auténticos sentimientos ante los demás?

a) Siempre

b) A veces

c) Nunca

3.- ¿Dudas de tus sentimientos?

a) Siempre

b) A veces

c) Nunca

4.- ¿Qué es lo que más se te dificulta al expresar tus emociones?

5.- ¿Cuando una situación no resulta como esperabas, lo demuestras?

a) Siempre

b) A veces

c) Nunca

- 6.- ¿Sabes demostrar tu alegría: gritar, reír, abrazar...?
- a) Siempre b) A veces c) Nunca
- 7.- ¿Cuando algo no es de tu total agrado lo dices?
- a) Siempre b) A veces c) Nunca
- 8.- ¿Sabes identificar la causa por la cual se genera una emoción en ti?
- a) Siempre b) A veces c) Nunca
- 9.- ¿Consideras que el no expresar un sentimiento o emoción a tiempo te ha llevado a manifestar algún malestar físico?
- a) Siempre b) A veces c) Nunca
- 10.- ¿Consideras que las personas a tu alrededor han influido para que tu no puedas expresar libremente tus emociones?
- a) Siempre b) A veces c) Nunca
- 11.- ¿Tus pensamientos se determinan más tu razón que por la emoción?
- a) Siempre b) A veces c) Nunca
- 12.- ¿Consideras saber diferenciar fácilmente tus cambios de humor?
- a) Siempre b) A veces c) Nunca
- 13.- ¿Te consideras una persona optimista, aun cuando las cosas no resulten como esperabas?
- a) Siempre b) A veces c) Nunca
- 14.- ¿Generalmente tiendes a mostrar comprensión ante los demás?
- a) Siempre b) A veces c) Nunca
- 15.- ¿Consideras tardar en recuperarte de malos momentos que te causan algún conflicto emocional?
- a) Siempre b) A veces c) Nunca

Gracias por tu tiempo