



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Propuesta del Taller de Inteligencia Emocional
para el manejo de las emociones en la
adolescencia.

TESIS

Que para obtener el título de

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

IMELDA ORTIZ GAMA

DIRECTOR DE TESIS

MTRA. ALMA MIREYA LÓPEZ-ARCE CORIA

REVISORES:

LIC. DAMARIZ GARCÍA CARRANZA

LIC. AIDA ARACELÍ MENDOZA IBARROLA

LIC. LIDIA DÍAZ SANJUAN



© Facultad
de Psicología

Cd. Universitaria, México, Marzo 2014.



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

EL DESAFÍO DE ARISTÓTELES

Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno. Con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo.

Aristóteles, Ética a Nicómaco.

DEDICATORIA

A mis hijos **Mariana, Sebastián, Daniela y Romina** quienes me han enseñado que nada es imposible, gracias por ser parte de mi vida, mi motor, mi fuerza, mi entereza, los amo.

A mis padres el **Sr. Ortiz** y a mi madre **Teresa Gama** gracias por su ejemplo, su amor incondicional, su entrega, por estar a mi lado al pie del cañón y porque siempre han confiado en mí, los amo.

A mis hermanos **Arturo, Marisela, Eleazar y Blanca Nelly** por ser parte de mi vida y contribuir en esta maravillosa aventura, al confiar en mí, alentándome día a día a no claudicar, gracias por ser mi ejemplo, mis pilares.

Agradezco a la **UNAM** por permitirme ser parte de esta magnífica institución educativa. A todos **mis profesores** que en el trayecto de la mis estudios profesionales me instruyeron, corrigieron y transmitieron sus conocimientos, valores y el amor a esta profesión.

Gracias a mi directora de tesis **Lic. Lidia Díaz San Juan** por su enseñanza y paciencia.

No encuentro las palabras precisas que me ayuden a expresar los sentimientos que se desbordan dentro de mí por la realización de este sueño. Les agradezco a todos los que con su amor, compañía, paciencia, tolerancia, complicidad, amistad, credulidad, enseñanzas y apoyo, me acompañaron a lo largo de este camino.

Gracias **Imelda** por esas horas de trabajo, de no dormir, de cansancio, de dedicación y entrega que hicieron posible convertir este sueño en realidad.

JUSTIFICACIÓN

El desarrollo de la sociedad no ha crecido a la par con el aumento de los problemas que se generan dentro de ella, lo cual ha originado que los adolescentes queden más vulnerables ante sus emociones y estados de ánimo, que al no saber reconocer y manejar de la mejor manera los conduce a conflictos intrapersonales e interpersonales repercutiendo en su toma de decisiones dentro de su ambiente familiar, escolar y social.

La adolescencia es una etapa crítica del desarrollo del ser humano, en esta se enfrentan cambios cognoscitivos, biológicos, sexuales y emocionales.

Según Erikson el adolescente tiene como tarea primordial lograr la identidad del Yo y evitar la confusión de roles. La identidad yoica significa saber quiénes somos y cómo encajamos en el resto de la sociedad. Cuando un adolescente pasa por una confusión de roles, está sufriendo una crisis de identidad. De hecho, una pregunta muy común de los adolescentes en nuestra sociedad es “¿Quién soy?”.

Las emociones son las que nos permiten afrontar situaciones demasiado difíciles -el riesgo, las pérdidas irreparables, la persistencia en el logro de un objetivo a pesar de las frustraciones, las relaciones de pareja, la creación de una familia, etcétera- como para ser resueltas exclusivamente por el intelecto. Todos sabemos por experiencia propia que nuestras decisiones y nuestras acciones dependen tanto de nuestros sentimientos como de nuestros pensamientos. Se ha sobrevalorado la importancia de los aspectos puramente racionales (todo lo que mide el CI) para la existencia humana pero, para el bien o para el mal, en aquellos momentos en que nos vemos arrastrados por las emociones, nuestra inteligencia se ve francamente desbordada.

El no tener conciencia de sus emociones los adolescentes se vuelven más frágiles para enfrentar situaciones o acontecimientos cotidianos que les provoquen algún conflicto, y que en otras circunstancias de IE pudieran afrontar con mayor posibilidad de éxito.

El adolescente de hoy no sólo debe saber sumar, restar, leer, etc. para desarrollar su coeficiente intelectual, sino de manera paralela desarrollar su IE que le permita enfrentarse a las dificultades de la sociedad en la que está inmerso; tales como el divorcio, muerte de alguno de los padres, el acceso a las sustancias adictivas, el bullying, la identificación con las tribus urbanas, los estereotipos de belleza, la información excesiva y a veces distorsionada que reciben de los diferentes medios de comunicación, (internet, televisión, anuncios publicitarios, radio, etc.) entre muchas otras.

Los datos más recientes en torno a la salud en México muestran cómo las enfermedades mentales por su curso crónico que se refuerza por el hecho de que sólo una pequeña parte recibe tratamiento, provocan mayor discapacidad que muchas enfermedades. De acuerdo a las encuestas realizadas por Instituto

Justificación

Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz, la depresión ocupa el primer lugar de las enfermedades mentales, así como los trastornos relacionados con el consumo de alcohol ocupan el noveno lugar (2.5%).¹

Siendo los trastornos internalizados los que inician frecuentemente en la infancia o adolescencia. En México la edad media es en la que comienzan los trastornos de ansiedad es a los 14 años; aquellos de primera aparición son la ansiedad de separación, la fobia específica y la social (Medina-Mora y cols. 2003). La depresión también es un trastorno de inicio temprano ya que una cuarta parte de las personas que han sufrido depresión en México tuvo su primer episodio como niño o adolescente (Benjet y cols., 2004).

Por lo que la presente investigación tiene como objetivo dotar a los adolescentes, por medio de la implementación del Taller de inteligencia emocional para el manejo de las emociones en la adolescencia, de las herramientas necesarias para que se conozcan a sí mismos, a través del reconocimiento, control y manejo adecuado de sus emociones en beneficio propio y de las relaciones interpersonales que lleva a cabo en las diferentes áreas de su vida cotidiana, permitiéndoles afrontar las situaciones de adversidad y prevenir conductas de riesgo.

¹ Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica. Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz, México, 2003.

ÍNDICE

Introducción	1
Capítulo I Inteligencia	
Definición.....	4
1.1 Evolución del concepto de inteligencia.....	5
1.2 Teoría de las Inteligencias Múltiples de Howard Gardner	6
1.3 Teoría triárquica de Sternberg	7
1.4 Inteligencia social.....	7
1.5 Modelos de rasgos de la personalidad “The big five”	8
1.6 Antecedentes de la inteligencia emocional.....	9
1.7 Contexto en que aparece la inteligencia emocional	10
1.8 Definición de inteligencia emocional según los distintos modelos.	
A) Modelo de Salovey y Mayer	11
B) Modelo de Daniel Goleman	13
C) Modelo de Reuve Bar-On.....	15
Capítulo II Emociones	
Antecedentes históricos.....	17
2.1 Tradición filosófica	17
2.3 Tradición biológica	19
2.4 Tradición psicofisiológica	22
2.5 Freud y el psicoanálisis.....	24
2.6 Teorías conductistas.....	24
2.7 Teorías cognitivas.....	25
2.8 Construcciónismo social	26
2.9 Definición del concepto	28
2.10 Valoración de las emociones	30

2.11 Componentes de las emociones	31
2.12 Funciones de la emoción	32
2.13 Tipos de emociones	33
2.14 Modelo de la emoción	34

Capítulo III Adolescencia

Definición	36
3.1 Desarrollo biológico	37
3.2 Desarrollo cognoscitivo	38
3.3 Desarrollo social	40
3.4 Desarrollo psicosexual	42
3.5 Etapas de la adolescencia	43
3.6 La Influencia de la familia.....	46

Taller: Inteligencia emocional para el manejo de las emociones en la adolescencia

Introducción	52
Manual para el facilitador del taller	
Bienvenida	56
Materiales didácticos y de apoyo.....	56
Tema 1. Bienvenida a las sesiones	57
Tema 2. Conclusión y cierre de las sesiones.....	61
Sesión 1. Introducción al taller: Inteligencia Emocional para el manejo de las emociones en la adolescencia “Ser feliz”	63
Sesión 2. Adolescencia	67
Sesión 3. Emociones.....	69
Sesión 4. Emociones continuación.....	72
Sesión 5. Autoconocimiento	76
Sesión 6. Autorregulación	81

Sesión 7. Autorregulación continuación.....	85
Sesión 8. Motivación	88
Sesión 9. Empatía	92
Sesión 10. Habilidades sociales	97
Sesión 11. Habilidades sociales continuación	101
Sesión 12. Manejo de las emociones	105
Sesión 13. Evaluación final y cierre del taller.....	111
Conclusiones	114
Anexos.....	118
Referencias bibliográficas	195

INTRODUCCIÓN

El término Inteligencia emocional (IE) o desarrollo socioemocional es relativamente reciente, primero en la tradición filosófica occidental basada en Descartes y el racionalismo, se había considerado a la emoción como una respuesta desorganizada y visceral desadaptativa que dificulta la actividad cognitiva y la razón. Más tarde Edward Thorndike en 1920 introduce el concepto de inteligencia social, definiéndolo como la habilidad social para percibir adecuadamente los estados internos, motivos y conductas tanto en uno mismo como en los otros, actuando a partir de dicha información. Para 1972 Peter Sifneos propone el concepto de "Alexitimia", definida como la falta de habilidad para identificar, reconocer, comprender y comunicar con palabras las emociones propias y ajenas, dando lugar a numerosas investigaciones posteriores en el tema de la conciencia emocional.

En 1983 Howard Gardner publicó su teoría sobre las inteligencias múltiples, como complementaria al papel del Cociente Intelectual (CI) en el éxito individual. En ella propone la existencia de siete tipos de inteligencias: capacidad verbal, aptitud lógico-matemática, capacidad espacial, talento cinestésico, dotes musicales, inteligencia intrapersonal e interpersonal (constituyendo las dos últimas las inteligencias personales y claros precursores de la IE). En 1990 Salovey y Mayer dan una definición formal a la IE, así como los primeros trabajos empíricos relevantes en torno a ella. No es sino hasta 1995 que Daniel Goleman publica su libro "Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ", popularizando aspectos del trabajo de Salovey y Mayer, Gardner y contribuyendo a su difusión. Desde entonces, se han realizado diversos estudios empíricos, que han probado la validez predictiva de la IE en distintos ámbitos.

Las últimas investigaciones realizadas han demostrado que los adolescentes emocionalmente inteligentes, como norma general, poseen mejores niveles de ajuste psicológico y bienestar emocional, presentan una mayor calidad y cantidad de redes interpersonales y de apoyo social, son menos propensos a realizar comportamientos disruptivos, agresivos o violentos; pueden llegar a obtener un mayor rendimiento escolar al enfrentarse a las situaciones de estrés con mayor facilidad y consumen menor cantidad de sustancias adictivas, (Extremera y Fernández-Berrocal,2004).

La IE es una dimensión que debe considerarse más dentro del amplio abanico de variables que afectan o modulan el desarrollo intrapersonal e interpersonal de una persona.

Este desarrollo nos permitirá tener la capacidad de comprender las emociones, y los estados de ánimo que nos provocan los acontecimientos de la vida diaria. La capacidad para expresarlas de una manera productiva y la capacidad para escuchar a los demás y sentir empatía respecto de sus emociones. Llevándonos a tener mejores relaciones, crear posibilidades afectivas entre personas, hace más cooperativo el trabajo y facilita la interacción obligada con otras personas, disminuyendo la aparición de conflictos y problemas con nosotros mismos y con los demás, por interpretaciones erróneas o distorsionadas de la realidad.

El desarrollo de la presente investigación está conformado de los siguientes temas:

Capítulo I Inteligencia emocional, se revisa el concepto desde sus inicios, los principales autores que han investigado y continuado con el desarrollo del mismo hasta la actualidad.

Capítulo 2 Emociones, se abordarán los antecedentes históricos de las emociones, las principales teorías, sus funciones, tipos y su definición.

Capítulo 3 Adolescencia, haremos un recorrido desde la definición del término, las diferentes áreas donde se producen cambios y las etapas de la misma.

Taller de inteligencia emocional para el manejo de las emociones en la adolescencia, el desarrollo del mismo está planteado para que el adolescente identifique que es la inteligencia emocional, las emociones y la etapa de la adolescencia, continuando con el entrenamiento para la adquisición de las habilidades, destrezas y competencias para el manejo de sus emociones.

Palabras claves: Emoción, inteligencia, adolescencia.

CAPÍTULO I

**INTELIGENCIA
EMOCIONAL**

INTELIGENCIA

El término inteligencia proviene del latín *intelligentia*, que a su vez se deriva de *inteligere*. Esta es una palabra compuesta por dos vocablos: *intus* “entre”, y *legere* “escoger”. Por lo tanto, el origen etimológico del concepto de inteligencia hace referencia a quien **sabe elegir**: la inteligencia posibilita la selección de las alternativas más convenientes para la resolución de un problema.

Según diferentes autores, la inteligencia se define como:

- Ψ Claparède: “Es la capacidad para resolver por el pensamiento problemas nuevos”.
- Ψ William Stern: “La capacidad de adaptarse a condiciones nuevas”.
- Ψ Thorndike: “La capacidad para reaccionar correctamente desde el punto de vista de la verdad de los hechos”.
- Ψ Stoddard: “La habilidad para aprender ciertos actos o para ejecutar otros nuevos que sean funcionalmente útiles”.
- Ψ Terman: “La capacidad para pensar abstractamente”.

La inteligencia es la capacidad de asimilar, guardar, elaborar información y utilizarla para resolver problemas, cosa que también son capaces de hacer los animales e incluso los ordenadores. Pero el ser humano va más allá, desarrollando la capacidad de iniciar, dirigir y controlar nuestras operaciones mentales y todas las actividades que manejan información.

Es una interpretación errónea que la inteligencia sólo sirve para resolver problemas matemáticos o físicos dejando de lado las capacidades personales para resolver problemas que afectan a la felicidad personal o la buena convivencia social.

Es evidente que la inteligencia no constituye sólo un elemento neurológico aislado, independiente del ambiente. Pierre Lévy (1993) desarrolló la noción de *ecología cognitiva*, en la cual avanza para superar la visión aislada del concepto, mostrando que el individuo no pensaría fuera de la colectividad, desprovisto de un ambiente. Todas nuestras inteligencias no son nada más que segmentos componentes de una ecología cognitiva que nos engloba. Por lo tanto, el individuo no sería inteligente sin su lengua, su herencia cultural, su ideología, su creencia, su escritura, sus métodos intelectuales y otros medios del ambiente.

1. 1. Evolución del concepto de inteligencia

Los estudios sobre inteligencia probablemente se inician con Broca (1824-1880), que estuvo interesado en medir el cráneo humano y sus características. Descubrió la localización del área del lenguaje en el cerebro, que desde entonces se le conoce como el área de Broca. Al mismo tiempo, Galton (1822-1911), bajo la influencia de Darwin, realizaba sus investigaciones sobre los genios, donde aplicaba la campana de gauss. También en esta época Wundt (1832-1920) estudiaba los procesos mentales mediante la introspección.

En 1905, Alfred Binet y Simon elaboran el primer test de inteligencia. En 1916 se difunde este test en su versión en inglés conocido como Stanford-Binet. Esta prueba fue utilizada en la Primera Guerra Mundial para examinar a un millón de reclutas norteamericanos. En 1912, Stern introduce el término de coeficiente intelectual (CI) que tendría una gran aceptación y difusión.

Catell (1860-1944) difundió los test de inteligencia por los Estados Unidos sobre la idea de que eran buenos predictores del rendimiento académico. Identificó una inteligencia fluida (habilidad heredada para pensar y razonar de manera abstracta, relaciones entre conceptos) y una inteligencia cristalizada (que surge de la experiencia y representa el grado de aculturación, aprendizaje y educación; utilizar la información para resolver problemas).

Thorndike (1920) introduce por primera vez el concepto de inteligencia social. Realiza intentos para su evaluación (Thorndike y Stein, 1937).

Spearman (1863-1945) y Thurstone (1887-1955) inician la aplicación del análisis factorial al estudio de la inteligencia, obteniendo mayor precisión en los instrumentos de medida y la identificación del factor g (general) a partir del cual se derivan unos factores s (específicos) a los que se denomina como "habilidades mentales primarias" (Thurstone, 1938): comprensión verbal, fluidez verbal, capacidad para el cálculo, rapidez perceptiva, representación espacial, memoria y razonamiento inductivo.

En 1939 David Wechsler crea el test Wechsler-Bellevue, con 2 versiones: I y II. En 1955 revisó la forma I, la cual destina para medir la inteligencia en adultos, "dentro de un enfoque global de inteligencia", aquí nace el WAIS. En 1981 finaliza la estandarización de esta escala, para hacer de ella una prueba confiable y válida.

Guilford (1950) realizó una serie de trabajos sobre la estructura de la inteligencia, que abrió la puerta al estudio de la creatividad y el pensamiento divergente. Elaboró un modelo tridimensional en forma de cubo, donde situaba las dimensiones de la inteligencia (Guilford, 1967 y Guilford y Hoepfner, 1971).

Muchos otros modelos se han propuesto para describir el constructo de inteligencia y sus factores. Entre ellos cabe destacar a los continuadores del enfoque factorial-analítico, ya sean monistas (Jensen,

Eisenck, Anderson) o pluristas (Horn, Ackerman); representantes de las teorías del aprendizaje (Schank, Snow, Butterfiel, Brown, Camponie, Perkins); de las teorías del procesamiento de la información (Carroll, Hunt, Stenberg, Shore, Dover); de las teorías el desarrollo cognitivo (Piaget, Arlin, Flavell, Case, Ziegler, Li), etc. (Prieto y Ferrándiz, 2001).

Las aportaciones de Catell, Spearman, Thurstone, Guilford y otros, se pueden considerar como antecedentes remotos de lo que más tarde sería la Teoría de las Inteligencias Múltiples; popularizada por Howard Gardner (1983).

1. 2. Teoría de las Inteligencias Múltiples de Howard Gardner

Howard Gardner realizó un estudio entre 1979 y 1983 sobre la naturaleza del potencial humano y su realización, cuya culminación fue la publicación de la obra *Frames of mind. The theory of multiple intelligences* (1983). En la cual expone de manera sistemática la teoría de las inteligencias múltiples. Distingue siete inteligencias: musical, cinético-corporal, lógico-matemática, lingüística, espacial, interpersonal e intrapersonal. Posteriormente en 2001 añade dos más: inteligencia existencial e inteligencia naturalista. La inteligencia naturalista se refiere a la conciencia ecológica que permite la conservación del entorno; la existencial es la que utilizamos cuando nos formulamos preguntas sobre el sentido de la vida, el más allá, etc. Incluso sugiere la posibilidad de otras inteligencias.

De todas estas inteligencias, son la inteligencia interpersonal y la intrapersonal las que nos interesan particularmente, ya que son las que tiene que ver con la inteligencia emocional. Que en cierta forma está formada por estas dos inteligencias.

La inteligencia interpersonal es una de las facetas de la personalidad que incluye la capacidad de liderazgo, resolver conflictos y análisis social. El análisis social consiste en observar a los demás y saber cómo relacionarnos con ellos de forma productiva. Otra forma de expresar la inteligencia interpersonal es poniendo énfasis en la habilidad de comprender a los demás; lo que les motiva, cómo trabajan, cómo trabajan con ellos de forma cooperativa. La inteligencia interpersonal tiende a coincidir con lo que otros autores denominan inteligencia social. (Zirkel, 2000; Topping, Bremmer y Holmes, 2000; Cherniss, 2000; etc).

La inteligencia intrapersonal se refiere a la capacidad de formarse un modelo preciso de sí mismo y de utilizarlo de forma apropiada para interactuar de forma efectiva a lo largo de la vida. La inteligencia intrapersonal tiende a coincidir con la inteligencia personal (Sternberg, 2000; Hedlund y Sternberg, 2000). Este tipo de inteligencia es el que interviene en las decisiones esenciales de la vida: elegir una profesión, con quién casarse, dónde vivir, etc.

Cómo dice Gardner (1995:30), "si podemos movilizar toda la gama de habilidades humanas, no sólo las personas se sentirán más competentes y mejor consigo mismas, sino que incluso es posible que también

se sientan más comprometidas y más capaces de colaborar con el resto de la comunidad mundial en la consecución del bien general”.

1. 3. Teoría triárquica de Sternberg

Sternberg en 1988 presenta la teoría triárquica de la inteligencia, según la cual hay tres tipos de inteligencia: inteligencia analítica, inteligencia creativa e inteligencia práctica.

Identifica una inteligencia exitosa que no coincide con la inteligencia académica. Remite al factor g, el cual comprende aspectos relacionados con la memoria, habilidad analítica, razonamiento abstracto, etc. Pero la inteligencia académica no es la que da el éxito en la vida. En la inteligencia exitosa inciden muchos aspectos extra-académicos.

Desarrolla el concepto de inteligencia práctica, entendida como la habilidad para resolver los problemas prácticos de la vida para una mejor adaptación al contexto. Diversos términos se han utilizado para referirse a la inteligencia práctica: inteligencia pragmática, inteligencia cotidiana, solución de problemas prácticos, etc. Entre las habilidades en la inteligencia práctica están las siguientes: reconocimiento problemas, representación mental del problema, formular estrategias para la solución de problemas, gestionar la solución de problemas y evaluar la solución de problemas.

1. 4. Inteligencia social

Thorndike (1920) introdujo el concepto de inteligencia social y posteriormente intentó evaluarla, al igual que Moss y Hunt (1927). Durante el siglo XX, la investigación sobre la inteligencia social no ha sido un tema prioritario. Algunas raíces están en Kelly, Rogers, Rotter y algunos representantes de la psicología cognitiva (Bruner, Bandura). Aportaciones específicas a la inteligencia social son las de O'Sullivan y Guilford (1966, 1976), Walker y Foley (1973), Cantor y Kihlstrom (1987), etc. Análisis más recientes son los de Bar-On (2000), Kihlstrom y Cantor (2000), Zirkel (2000), etc.

La inteligencia social se refiere a un modelo de personalidad y comportamiento que incluye una serie de componentes como la sensibilidad social, comunicación, comprensión social, juicio moral, solución de problemas sociales, actitud prosocial, empatía, habilidades sociales, expresividad, comprensión de las personas y los grupos, llevarse bien con la gente, ser cálido y cuidadoso con los demás, estar abierto a nuevas experiencias e ideas, habilidad para tomar perspectivas, conocimiento de las normas sociales, adaptabilidad social, etc.

De la inteligencia social se derivan la competencia social y las habilidades sociales. La competencia social es un conjunto de habilidades que permiten la integración de pensamientos, sentimientos y comportamientos para lograr relaciones sociales satisfactorias y resultados valorados como positivos en un contexto social y cultural.

1. 5. Modelos de rasgos de personalidad: “The big five”

Los rasgos de la personalidad se pueden definir como las características estables que predisponen a comportarse de una determinada manera en las diversas situaciones de la vida. Las habilidades representan la eficiencia en el comportamiento; mientras que la personalidad son estilos de comportamiento.

Dentro de las habilidades, las hay innatas, como la inteligencia, y adquiridas como las competencias sociales.

El estudio de los rasgos de personalidad se inicia a principios del siglo XX, de forma paralela a la inteligencia. Uno de los primeros temas de preocupación fue ¿cuántos rasgos de personalidad se pueden identificar? Thurstone (1934) hizo la primera mención de lo que posteriormente sería el modelo de cinco rasgos. Después de muchos años en una investigación empírica de Goldberg (1993) se encontraron los cinco factores. También se le conoce como FFM (Five Factor Model) y con el acrónimo OCEAN por las iniciales de los factores:

- Ψ Obertura a nuevas experiencias (O de *Openness*). Incluye el deseo de abordar nuevas ideas, curiosidad intelectual, valores no convencionales, apreciación del arte, sensibilidad hacia la belleza, conciencia emocional, espíritu de aventura, ideas inusuales, imaginación, creatividad, curiosidad y una gran variedad de experiencias no convencionales.
- Ψ Conciencia (C de *Conscientiousness*). Incluye esfuerzo por el rendimiento, organización, escrupulosidad, autodisciplina, sentimiento y cumplimiento del deber. En español, la palabra clave sería responsabilidad, más que conciencia.
- Ψ Extraversión (E de *Extraversion*). Incluye dimensiones de sociabilidad, fluidez verbal, comunicación interpersonal, búsqueda de emociones, emociones positivas, energía positiva, etc. El núcleo de este constructo se podría representar con la pregunta: ¿prefieres estar sólo (introversión) o con otras persona? Las personas extrovertidas buscan la compañía de los otros, tienden a ser vigorosas y enérgicas, posibles líderes. El factor E (Extraversión) tiene dos polos: extroversión e introversión. Las personas introvertidas suelen ser menos vigorosas y enérgicas.
- Ψ Amabilidad (A de *Agreeableness*). Es una dimensión interpersonal que contiene simpatía, compasión, cooperación y generosidad. Igual que en los otros factores, los individuos tienen estas cualidades en mayor o menor medida.
- Ψ Neuroticismo (N de *Neuroticism*). Este eje factorial tiene como extremos el neuroticismo y la estabilidad emocional. Se aproximan al polo del neuroticismo, o inestabilidad emocional, las personas ansiosas, estresadas, excesivamente meticulosas y exigentes, con tendencias a

experimentar emociones negativas (ira, ansiedad, depresión, vulnerabilidad). En el otro extremo, estabilidad emocional, están las personas calmadas, que se encuentran bien consigo mismas y con los demás.

Como se puede observar, los rasgos de la personalidad se relacionan con la inteligencia emocional, así como también con la inteligencia.

1. 6. Antecedentes de la Inteligencia Emocional (IE).

La tradición filosófica occidental, basada en Descartes y el racionalismo, considera la emoción como una respuesta desorganizada y visceral desadaptativa que dificulta la actividad cognitiva y la razón. (Mestre, Comunian y Comunian, 2007). Este punto de vista ha determinado durante un largo período el estudio separado de la emoción y la cognición.

Los antecedentes de la IE tienen que rastrearse en las obras que se ocupan de la inteligencia y de la emoción. Éstos son los dos componentes básicos de la IE, que cómo término se está utilizando a partir de la década de los noventas.

Por lo que respecta a los antecedentes de la inteligencia ya han sido referidos. A continuación veremos los antecedentes centrados en la inteligencia emocional. En el capítulo siguiente veremos definición, aspectos, teorías, etc. de la emoción.

La psicología humanista y el *counseling*, al poner énfasis en las emociones, pueden considerarse como un antecedente remoto de la inteligencia emocional. Gordon Allport, Abraham Maslow y Carl Rogers, a partir de la mitad del siglo XX se ocupan de las emociones con aplicaciones prácticas en el *counseling* y en la psicoterapia.

En 1966, B. Leuner publicó un artículo en alemán cuya traducción sería “Inteligencia emocional y emancipación” (cit. Por Mayer, Salovey y Caruso, 2000), En él se plantea el tema de cómo muchas mujeres rechazan un rol social a causa de su baja inteligencia emocional.

En 1972, Peter Sifneos intentaba medir, definir la psicología social, y propone el concepto de “Alexitimia”, definida como la falta de habilidad para identificar, reconocer, comprender y comunicar con palabras las emociones propias y ajenas, y

Después vendrá la psicoterapia racional-emotiva de Albert Ellis (1977) y la terapia cognitiva de Aarón Beck (1976), que toman en consideración los desórdenes emocionales de una forma que se puede considerar que son precursores prácticos de la inteligencia emocional. Otros enfoques del *counseling* y de la psicoterapia toman la emoción del cliente *hic et nunc* (aquí y ahora) como el centro de intervención. Defiende que cada persona tiene la necesidad de sentirse bien consigo misma, experimentar las propias

emociones y crecer emocionalmente. Cuando se ponen barreras a este objetivo básico pueden derivarse comportamientos desviados. Taylor *et al.* (1997), al ocuparse de los desórdenes afectivos, hacen referencia a algunos aspectos históricos de la inteligencia emocional.

En 1983, Bar-On utilizó el término EQ (Emotional Quotient) en su tesis doctoral titulada "The development of an operational concept of psychological well-being". En 1997 publica la primera versión de Emotional Quotient Inventory.

En 1986, W. L. Payne presentó un trabajo con el título de "A study of emotion: Developing Emotional Intelligence; Self integration; relating to fear, pain and desire" (cit. Por Mayer, Salovey y Caruso, 2000). En este documento se plantea el eterno problema de la emoción y la razón. Propone integrar emoción e inteligencia de tal forma que en las escuelas se enseñen respuestas emocionales a los niños; la ignorancia emocional puede ser destructiva. En este sentido podemos afirmar que la IE ya en sus inicios manifestó una vocación educativa.

1. 7. Contexto en que aparece la inteligencia emocional.

Se considera que el primer artículo científico sobre inteligencia emocional es el de Salovey y Mayer (1990) con el título Emotional Intelligence. El cual pasó prácticamente desapercibido en el momento de su publicación.

En 1994 se fundó el CASEL (Consortium for the Advancement of Social and Emotional Learning) con objeto de potenciar la educación emocional y social en todo el mundo. Es una institución que se propone la difusión del SEL (Social and Emotional Learning).

Fue hasta 1995, con la publicación de Emotional Intelligence de Daniel Goleman, cuando este concepto tuvo una difusión espectacular. Goleman reconoce que se basa en el trabajo de Salovey y Mayer, de 1990.

Plantea la clásica discusión entre cognición y emoción de un modo novedoso. Tradicionalmente se ha asociado lo cognitivo con la razón y el cerebro y, por tanto, con lo inteligente, positivo, profesional, científico, académico, masculino, apolíneo, súper-yo, etc. Mientras que lo emocional se ha asociado con el corazón, los sentimientos, el Ello, lo femenino, lo familiar, la pasión, los instintos, lo dionisiaco, etc. Es decir, tradicionalmente lo racional se ha considerado de un nivel superior a lo emocional.

Posteriormente, en 1997, Salovey y Mayer publican una obra sobre las aplicaciones educativas de la inteligencia emocional; en 2000, Mayer, Salovey y Caruso, exponen cómo se puede concebir la inteligencia emocional, como mínimo de tres formas: como movimiento cultural, como rasgo de personalidad y como habilidad mental.

1. 8. Definición de inteligencia emocional según los distintos modelos.

A) *Modelo de Salovey y Mayer*

Salovey y Mayer (1990), conciben la IE como una serie de habilidades relacionadas con el procesamiento y gestión de los estados emocionales. Habilidades que nos permiten procesar y razonar eficazmente con respecto a las emociones propias y ajenas, utilizando esta información para guiar nuestros propios sentimientos y acciones y para lograr una mejor resolución de los problemas y una mayor adaptación al ambiente.

Según Mayer y Salovey (1997: 10),

La inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual.

La IE se refiere a un “pensador con un corazón” (“a thinker with a heart”) que percibe, comprende y maneja relaciones sociales.

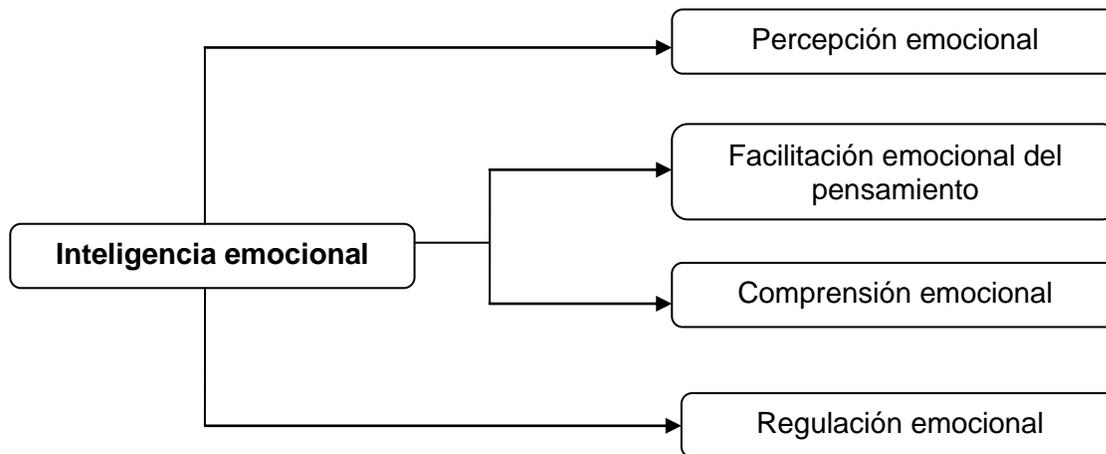
La IE hace referencia a cuatro facetas o elementos concretos que están ordenados jerárquicamente: 1) habilidad para percibir, evaluar y expresar emociones con exactitud (percepción emocional); 2) habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento (integración emocional); 3) habilidad para comprender emociones, tener conocimiento emocional y razonar emocionalmente (regulación emocional) y 4) habilidad para regular las emociones propias y las ajenas promoviendo un crecimiento emocional e intelectual (regulación emocional). Estas habilidades seguirían una secuencia, desde los procesos psicológicos más básicos hasta los más complejos o integrados.

1. *Percepción emocional.* Incluye tres tipos de habilidades: A) habilidad para atender, identificar y registrar mensajes emocionales propios y ajenos en distintos contextos, basándose en estados físicos, comportamientos, objetos, arquitectura, obras artísticas, expresiones y/o uso de lenguaje; B) habilidad para expresar las emociones y sentimientos propios y ajenos de modo adecuado, las necesidades asociadas con ellos, a través del lenguaje verbal y no verbal y C) habilidad para reconocer las verdaderas emociones en los demás y para distinguir entre expresiones emocionalmente honestas y deshonestas.
2. *Integración emocional.* Es la habilidad para generar sentimientos que faciliten procesos cognitivos como memoria, razonamiento, toma de decisiones, solución de problemas o pensamiento creativo. Los diferentes estados emocionales pueden favorecer acercamientos específicos a los problemas (p.e. la felicidad facilita el razonamiento inductivo y la creatividad), hacernos pensar de modo

congruente con nuestros estados de humor (p.e. se ven las cosas de modo optimista cuando se es feliz, de un modo pesimista cuando se está triste y de un modo amenazante cuando se experimenta ira o enfado), facilitar la formación de juicios y recuerdos y/o fomentar la consideración de múltiples puntos de vista (p. e. las personas con estados de humor cambiantes muestran mayor creatividad que aquellas que tienen un estado de humor estable).

3. *Comprensión emocional.* Comprende cuatro tipos de habilidades: A) habilidad para comprender la naturaleza e implicaciones de las emociones: cómo unas conducen a otras, cómo cambian a lo largo del tiempo, cómo afectan a las relaciones y cuáles son las consecuencias a corto y largo plazo; B) habilidad para etiquetar emociones y conocer las relaciones entre palabras (p.e. relación entre gustar y amar); C) habilidad para comprender las emociones complejas y los sentimientos ambivalentes (p.e. amor-odio o miedo-sorpresa) y D) habilidad para reconocer las transiciones entre emociones (p.e. transición de la ira a la satisfacción o de la ira a la vergüenza, del amor al odio).
4. *Regulación emocional (Emotional management).* Habilidad percibir por igual las emociones positivas y negativas, reflexionar sobre ellas y controlar su modo de expresión, en uno mismo y en los demás, moderando los sentimientos negativos e intensificando los positivos.

Esquema del modelo de Salovey y Mayer:



Salovey y Mayer (2007) proponen que la IE se desarrolle a través de procesos educativos en la familia, en la escuela, en las organizaciones y en todo lugar. La *responsabilidad emocional* es la tendencia a reaccionar emocionalmente de cierto modo y esto se aprende en las interacciones con los demás. A través de la educación se puede desarrollar una responsabilidad emocional apropiada según sus circunstancias. Ponen énfasis en la influencia de las emociones sobre el pensamiento y la inteligencia.

B) Modelo de Daniel Goleman.

Para Daniel Goleman (1995:13,14) la IE es un conjunto de habilidades entre las que destacan: el autocontrol, el entusiasmo, la perseverancia y la capacidad para motivarse a uno mismo. Todas estas capacidades, pueden enseñarse a los niños, brindándoles así la oportunidad de sacar el mejor rendimiento posible al potencial intelectual que les haya correspondido en la lotería genética.

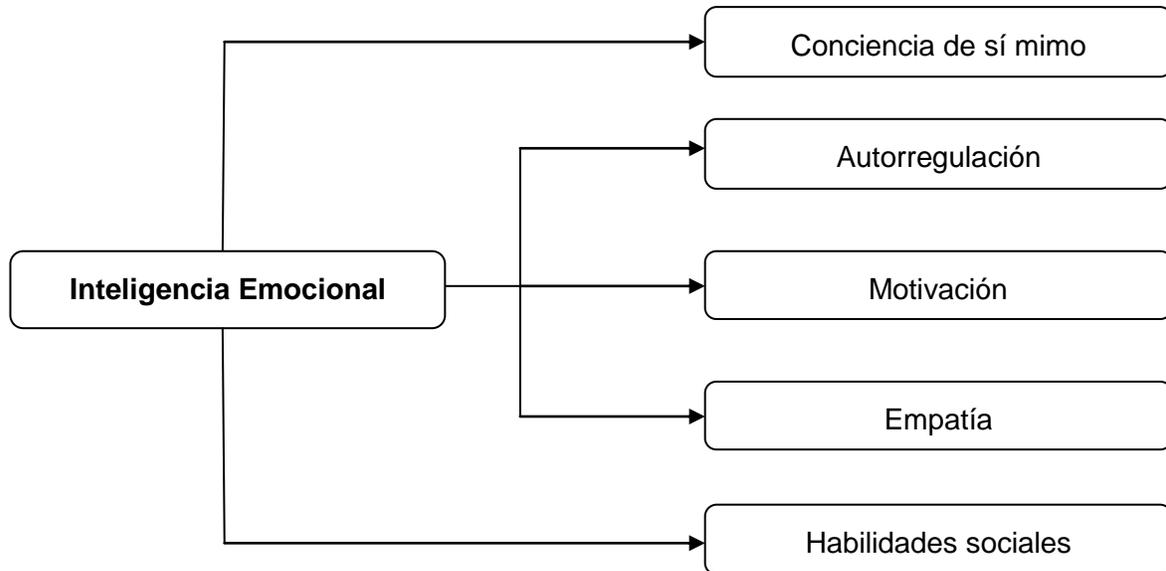
La importancia de la IE, se basa en el vínculo entre los sentimientos, el carácter y los impulsos morales. El equilibrio emocional contribuye, a proteger nuestra salud y nuestro bienestar.

Goleman afirma que la inteligencia constituye un asunto decididamente personal o emocional y basado en la definición de Salovey quién subsume las inteligencias personales de Gardner, las organiza en cinco competencias principales:

1. *El conocimiento de las propias emociones.* La capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que aparece. Tener la conciencia de las propias emociones. La incapacidad de percibir nuestros sentimientos nos deja completamente a su merced.
2. *La capacidad de controlar las emociones.* La conciencia de uno mismo es una habilidad básica que nos permite controlar nuestros sentimientos y adecuarlos al momento. Las personas que carecen de esta habilidad tiene que batallar constantemente con las tensiones desagradables mientras que, por el contrario, quienes destacan en el ejercicio de esta capacidad se recuperan mucho más rápidamente de los revés y contratiempos de la vida.
3. *La capacidad de motivarse a uno mismo.* El control de la vida emocional y su subordinación a un objetivo resulta esencial para espolear y mantener la atención, la motivación y la creatividad. El autocontrol emocional –la capacidad de demorar la gratificación y sofocar la impulsividad– constituye un imponderable que subyace a todo logro. Las personas que tienen esta habilidad suelen ser más productivas y efectivas en las actividades que emprenden. Una emoción tiende a impulsar hacia una acción.
4. *El reconocimiento de las emociones ajenas.* La empatía, otra capacidad que se asienta en la conciencia emocional de uno mismo, es la base del altruismo. Las personas empáticas sintonizan mejor con las sutiles señales que indican lo que los demás necesitan o desean. Esto las hace apropiadas para las profesiones de ayuda y servicios en sentido amplio (profesores, orientadores, pedagogos, psicólogos, psicopedagogos, médicos, abogados, etc.).
5. *El control de las relaciones.* El arte de las buenas relaciones se basa, en la habilidad para relacionarnos adecuadamente con las emociones ajenas. Éstas son las habilidades que subyacen

a la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal. Las personas que dominan estas habilidades suelen tener éxito en todas las actividades vinculadas a las relaciones interpersonales.

Esquema del modelo de Daniel Goleman:



C) Modelo de Bar-On.

Reuven Bar-On considera que la IE es un conjunto de competencias y destrezas personales cognitivas y/o conductuales que aluden a contenidos de tipo emocional y social (no cognitivas ni de habilidad), que influyen en la conducta inteligente y determinan nuestra eficacia para comprender y relacionarnos con otras personas, así como para enfrentarnos con los problemas cotidianos:

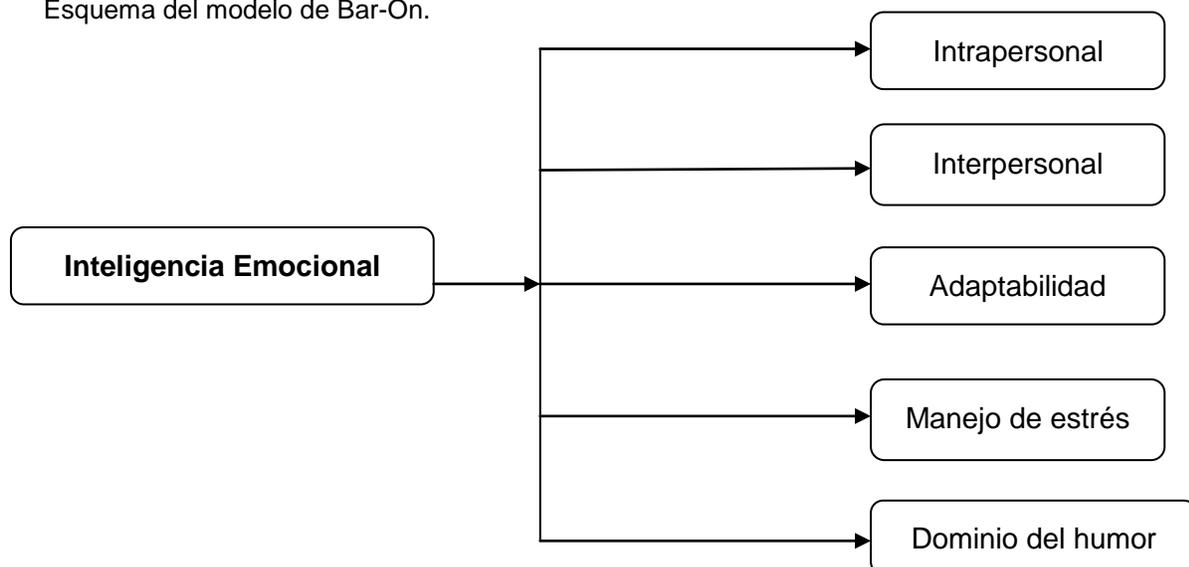
Según este modelo, la IE está conformada por cinco facetas:

1. *Componente intrapersonal*: habilidad para conocer y comprender nuestros propios sentimientos y expresarlos de forma no destructiva. Incluye las siguientes destrezas: A) conciencia emocional o habilidad para reconocer y comprender nuestras propias emociones; B) asertividad o habilidad para expresar nuestros propios sentimientos, creencias y pensamientos de forma no agresiva, aunque sin dejar de defender nuestros derechos; C) independencia o medida en la que nuestros pensamientos y acciones están relativamente libres de la dependencia emocional; D) autoestima o habilidad para percibir, comprender, aceptar y respetarse uno mismo y E) auto-actualización o habilidad para desarrollar nuestro potencial y lograr las metas que nos proponemos. Mientras que la asertividad es una destreza estrictamente comportamental, las otras cuatro se caracterizan por ser habilidades fundamentales de tipo cognitivo.
2. *Componente interpersonal*: alude a la habilidad para conocer y comprender los sentimientos de los demás, estableciendo y manteniendo relaciones cooperativas, constructivas y mutuamente

satisfactorias. Incluye las siguientes destrezas: A) empatía o habilidad para ser consciente, comprender y apreciar los sentimientos de los demás; B) responsabilidad social o habilidad para identificarnos con nuestro grupo social y cooperar y contribuir constructivamente al mismo y C) manejo de relaciones interpersonales, en cuanto capacidad para hacer y mantener las amistades utilizando mecanismos como la cercanía emocional y la intimidad psicológica. La primera destreza es de tipo cognitivo, mientras que las otras dos constituyen más bien un ejemplo de habilidades comportamentales.

3. *Componente de adaptabilidad:* habilidad para manejar, cambiar, adaptar y resolver los problemas de naturaleza personal e interpersonal, así como ser capaces de cambiar nuestros sentimientos dependiendo de la situación. Comprende las destrezas cognitivo-comportamentales de A) solución de problemas o habilidad para identificar problemas sociales e interpersonales, definirlos en términos solubles y generar y poner en práctica soluciones efectivas; B) correspondencia interno-externo o habilidad para evaluar la correspondencia entre la experiencia subjetiva –pensamientos y sentimientos- y la situación externa y C) flexibilidad o habilidad para modificar nuestros pensamientos, sentimientos y conducta de acuerdo con situaciones cambiantes.
4. *Componente de manejo del estrés:* habilidad para enfrentarse con el estrés y controlar las emociones. Incluye dos destrezas de tipo comportamental: A) tolerancia ante el estrés o capacidad para manejar la adversidad, los desafíos, el estrés y las emociones fuertes y B) control de los impulsos o capacidad para resistir el impulso de actuar y controlar nuestras propias emociones.
5. *Dominio del humor:* habilidad para sentir y expresar emociones positivas, para generar sentimientos positivos y estar auto-motivados. Está constituido, a su vez, por una habilidad comportamental y una cognitivo-comportamental respectivamente; A) mantenimiento de la felicidad en cuanto habilidad para divertirse uno mismo y con los otros, para expresar sentimientos positivos y estar satisfecho con la vida y B) optimismo o habilidad para mirar el lado bueno de las cosas incluso en situaciones adversas.

Esquema del modelo de Bar-On.



CAPÍTULO II

EMOCIONES

EMOCIONES

2.1 Antecedentes históricos

El estudio de las emociones constituye un tema clásico en la historia del pensamiento filosófico. Disciplinas como la psicología, heredera de la filosofía, ha aceptado, entre otros, el legado de la exploración de los sentimientos y de las emociones.

El estudio de las emociones ha sido estudiado desde la Antigüedad. Son muchas las teorías que se han desarrollado a lo largo de los siglos.

2.2 Tradición filosófica

Desde la Grecia clásica, muchos han identificado a la emoción con la “metáfora del amo y el esclavo”. El amo es la razón y el control que se contraponen al esclavo, que son las emociones y pasiones. Es el dualismo mente-cuerpo que se ha mantenido a lo largo de la historia.

Platón (428-347 a.C.) en su república distingue entre razón, espíritu y apetitos. Platón señaló que la tarea más importante para una sociedad es enseñar a los jóvenes a encontrar placer en los objetos correctos.

Aristóteles (384-322 a.C.) concibe las emociones como una condición que transforma a la persona de tal manera que puede verse afectado el juicio. Las emociones se acompañan de placer o dolor y están conectadas con la acción. Las emociones deben estar sometidas al control de la consciencia. En su ética a Nicómaco, Aristóteles se refiere a la *eudaimonía*, que es comparable a lo que entendemos por felicidad o bienestar. La búsqueda de la felicidad es la motivación básica del ser humano.

Los estoicos consideran que las emociones son las responsables de las miserias y frustraciones humanas. Esto se debe a que las emociones son el resultado de juicios acerca del mundo y del lugar que uno tiene en él. Zenón de Citium (335-263 a.C.) se considera el fundador del estoicismo.

Epicteto (50-130 d.C.) redujo el estoicismo a una moral fundada en la diferencia entre lo que depende del individuo y lo que no depende de él. En el *Enchiridion* (1996:19) escribió: “El hombre no está perturbado por las cosas, sino por la visión que tiene de las cosas”. Esta afirmación se ha utilizado como punto de partida en la moderna psicoterapia cognitiva.

Los hedonistas adoptan una actitud que viene resumida en el *carpe diem* (aprovecha el momento presente) de Horacio. Esta idea que se ha divulgado como “comamos y bebamos que mañana moriremos”. Pero la filosofía hedonista no se limita a los placeres corporales, sino que implica disfrutar de la experiencia estética, la conversación amistosa o alcanzar la *ataraxia* o estado de plena serenidad de espíritu.

En el siglo III, Plotino pensaba que las pasiones eran el resultado de la conciencia que el alma tenía de los afectos del cuerpo. El alma toma conciencia inmediata de los cambios corporales y los asocia con la idea de amenaza. Se identificó la pasión como una enfermedad del alma. Desde ámbitos religiosos se ha llegado a considerar la pasión como un pecado. Las pasiones debían evitarse porque alteraban la quietud del alma.

Durante la Edad Media se consideró que la parte racional del alma está en lucha para controlar la concupiscencia (deseos y apetitos) que origina las pasiones. En la Edad Media se tenía una idea negativa de la existencia, pesimista, un valle de lágrimas en el que las emociones positivas no tenían cabida. La mayoría de las teorías medievales ligaban las emociones a las pasiones, apetitos y deseos, considerándolas como algo que se debía controlar y reprimir.

Durante el Renacimiento el estudio de las pasiones se independizó de la teología y la ética. El término afecto fue sustituyendo al de pasión. Que se reservó para los estados de ánimo más exacerbados.

Juan Luis Vives (1492-1540), en su libro *De anima et vita* (1538) se ocupa de las emociones, considera que no siempre son perniciosas y reconoce su poder motivacional y en ellas reconoce la importancia de las emociones en los procesos educativos.

Se considera a Descartes (1596-1650) como el puente entre la escolástica medieval y la filosofía moderna. Hace distinción *entre res extensa y res cogitans* (cuerpo y mente). Hasta entonces se consideraba que las emociones residían en el corazón. Descartes descarta esta creencia, al señalar la "glándula pineal" como punto de unión entre el cuerpo y la mente. Las emociones son un tipo de pasión, se distinguen de la clara cognición y hacen que el juicio sea confuso y oscuro. Para Descartes, la conducta humana es el resultado del alma racional, mientras que la conducta impulsiva (irracional) es propia de las emociones. Este es el error de Descartes que ha hecho famoso Antonio Damasio (1996): la radical separación entre cuerpo (*res extensa*) y mente (*res cogitans*); afirmar que el razonamiento y el juicio moral pueden estar separados del cuerpo.

Baruch Spinoza (1632-1677), en su *Ética* de 1678, considera que los sentimientos son la base del comportamiento ético. Se declara monista: hay una sola sustancia; el hombre es cuerpo y mente de forma inseparable.

Locke (1623-1704), Hume (1711-1776), Kant (1724-1804), Hegel (1770-1831). Nietzsche (1844-1900) y muchos otros reconocidos representantes de las diversas corrientes filosóficas se han ocupado de las emociones, sin por ello elaborar una teoría sobre ellas.

Jeremy Bentham (1748-1832), principal representante del utilitarismo inglés, que proponía el objetivo último de lograr "la mayor felicidad para el mayor número". Se le puede considerar como un pionero de la

educación emocional ya que sostiene que, en última instancia, lo que cuenta es lo que sienten las personas.

Las emociones han sido objeto de atención a lo largo de la historia de la filosofía. Diversas concepciones y repercusiones se han dado de ellas; en general, una oposición entre razón y emoción: la concepción de la emoción como algo malo que hay que reprimir. Aunque hubo también quien apuntó hacia una directa relación entre emoción y bienestar o felicidad.

2.3 Tradición biológica.

La tradición biológica se inicia con Charles Darwin, quien consideró que las emociones han desempeñado un papel esencial en la adaptación del organismo a su entorno a lo largo de la filogénesis. Aspectos de interés de este enfoque son la expresión facial y la universalidad de las emociones.

Según esta postura, la emoción se activa automáticamente sin participación de la cognición.

Las emociones de Darwin

Charles Darwin, en 1872 publicó "The expression of the emotions in man and animals", la obra más importante sobre emociones escrita hasta entonces.

Según Darwin, las emociones en todos los animales y el hombre funcionan como señales que comunican intenciones; tienden a ser reacciones apropiadas a la emergencia ante ciertos acontecimientos del entorno. La función más importante es aumentar las oportunidades de supervivencia en el proceso de adaptación del organismo al medio ambiente.

Las emociones han sido útiles para la supervivencia en el pasado, pero a través de la evolución han ido perdiendo su función originaria. La respuesta impulsiva que en tiempos anteriores era esencial para asegurar la supervivencia, hoy en día puede llegar a suponer un comportamiento de riesgo. De ahí la importancia de educar las emociones.

Los postulados neodarwinistas, se pueden resumir en (Palmero et al., 2002):

1. Las emociones reacciones adaptativas y necesarias para la supervivencia.
2. Son heredadas filogenéticamente y desarrolladas a lo largo de la ontogénesis a partir de procesos de maduración neurológica.
3. Tienen formas de expresión y motoras características.
4. Son universales y por tanto comunes en todas las sociedades y culturas.
5. Hay unas emociones básicas, pero no hay acuerdo en cuáles son.

Las teorías neodarwinistas tiene en común el estudio de las expresiones faciales como un elemento esencial de la emoción. La capacidad para reconocer expresiones emocionales es esencial en el proceso de adaptación al medio.

Se ha demostrado que las estructuras cerebrales aprenden a correlacionar las tensiones faciales con los estados emocionales. Cambiando voluntariamente la expresión facial se puede modelar las percepciones emocionales.

La hipótesis de la retroalimentación facial sostiene que los patrones de movimientos emocionales de los músculos faciales pueden alterar la actividad del sistema nervioso autónomo, pudiendo dar manifestaciones fisiológicas acordes con la emoción.

Desarrollo teórico del enfoque neo darwinista.

Dentro de este enfoque se pone de manifiesto la primacía de lo biológico frente a lo cognitivo. Las emociones y su manifestación tienen una clara función adaptativa y evolutiva. Principales representantes:

a) Emociones positivas y negativas de Tomkins

Según Tomkins (1984) las emociones se agrupan en dos dimensiones: positivas (interés, sorpresa, alegría) y negativas (miedo, angustia, ira, vergüenza, asco). Todas presentan patrones de respuesta innatos que se activan ante determinados estímulos y la expresión facial es la forma principal de manifestarlas.

b) La expresión facial en Ekman.

Ekman contribuyó al estudio de la expresión facial emocional. Ekman y Friesen (1978) desarrollaron un procedimiento de análisis de los movimientos de los músculos faciales, denominado FACS (Facial Action Coding System).

Según Ekman, las emociones presentan las siguientes características:

1. Cada emoción tiene un patrón transcultural de expresión facial.
2. El patrón implica múltiples señales, tanto faciales como vocales.
3. La duración de la expresión facial emocional es breve de 0.5 a 4 segundos.
4. Las expresiones faciales pueden ser inhibidas y simuladas, excepto la sorpresa.
5. La intensidad de la expresión facial refleja la magnitud de la vivencia emocional.
6. Existen estímulos transculturales capaces de provocar emociones.
7. Existen patrones neurofisiológicos universales y específicos asociados a cada una de las emociones básicas.

8. Ciertas asociaciones entre estímulo y emoción pueden estar medidas por el aprendizaje.

c) La teoría del feedback facial de Izard.

Carroll Izard (1979) se basa en las aportaciones de Darwin (1872) y fue expuesta primero por Tomkins. Identifica diez emociones básicas, que considera innatas y universales, relaciona el feedback facial con mecanismos neurales, con objeto de analizar la diferenciación emocional desde la perspectiva de relaciones entre sistemas.

Considera que la expresión facial determina la cualidad de la experiencia emocional. Esto viene dado por el hecho de que se dan los impulsos cerebrales del Sistema Nervioso Central (SNC) a los músculos de la cara que producen expresiones faciales de carácter genético. A partir de ahí se producen una retroalimentación al cerebro que produce la experiencia emocional. Los músculos no faciales y las vísceras, gobernadas por el Sistema Nervioso Autónomo (SNA) desempeñan un papel secundario.

La implicación de esta teoría es la posibilidad de regulación afectiva por cambios faciales. Es decir, modificando la postura de los músculos faciales se pueden provocar cambios en el estado de ánimo.

d) La teoría psicoevolucionista de Plutchik

Una emoción es una secuencia compleja inferida de reacciones a un estímulo, e incluye evaluaciones cognitivas, cambios subjetivos, estimulación neural y autónoma, impulsos a la acción y un comportamiento que tiene por objeto ejercer un efecto sobre el estímulo que inició la secuencia compleja. Estas secuencias complejas de reacciones pueden sufrir varias vicisitudes que afectan la probabilidad de la aparición de cada eslabón de la cadena. Estas reacciones complejas son adaptativas en la lucha en la que todos los organismos toman parte para la supervivencia. En los niveles filogenéticos más altos, los patrones de expresión asociados con cada cadena de reacciones emocionales sirven para señalar la motivación o propósito de un miembro de un grupo social hacia otro.

Esta teoría tiene grandes implicaciones para la medición de las emociones:

1. Las emociones son reacciones ante las situaciones de emergencia que tienen la función de asegurar la supervivencia.
2. Una emoción es más que un sentimiento. Las emociones son una cadena compleja de acontecimientos con un número importante de elementos o componentes, se desencadenan principalmente por acontecimientos relacionados con otras personas, aunque también pueden activarse por ideas. Los factores desencadenantes son evaluados e interpretados.

3. La complejidad de una emoción impide que un observador externo pueda saberlo todo sobre la misma.
4. Las emociones varían en intensidad (miedo, pánico, terror), similitud (vergüenza y culpa son más similares que amor y disgusto) y polaridad (alegría está en el polo opuesto a tristeza). Las emociones primarias son: alegría-tristeza, ira-miedo, aceptación-asco, sorpresa-anticipación.
5. Hay derivaciones de las emociones:
 - a) Hay diversos lenguajes posibles para expresar las emociones.
 - b) Existen muchas palabras que existen para describir emociones, algunas son derivaciones de las emociones primarias, introduciendo matices de intensidad (inquietud, preocupación, consternación, desasosiego); otras funcionan como sinónimos (miedo, pavor, temor).
 - c) Las emociones se pueden expresarse de otra forma: llorar, reír, ruborizarse, besar, gritar, correr, atacar, etc.
 - d) Las características de la personalidad son derivaciones de las emociones.
 - e) Los mecanismos de defensa también son derivaciones de las emociones.

Plutchik identifica ocho patrones básicos de reacción que están relacionados entre sí, de manera sistemática y que son el origen prototipo de todas las emociones mixtas y de otros estados derivados que pueden observarse en los animales y en los seres humanos: miedo, ira, alegría, tristeza, confianza, asco, anticipación y sorpresa.

e) La teoría de Zajonc.

Para Zajonc (1980) la emoción no requiere de cognición. Considera que las reacciones afectivas pueden ser activadas por procesos subcorticales. La reacción afectiva tiene primacía sobre el pensamiento (cognición). El procesamiento de la información a nivel superior es posterior a la emoción.

2.4 Tradición psicofisiológica

Resalta el papel de las respuestas fisiológicas en la percepción de la experiencia emocional. Destacan dos posturas enfrentadas: el enfoque periférico representado por la teoría de James-Lange y el enfoque centralista representado por la teoría de Cannon-Bard.

Teoría de James-Lange

Una emoción es la percepción de cambios en el organismo como reacción a un “hecho excitante”.

La emoción es la percepción de cambios corporales (fisiológicos y motores). Pone el énfasis en el cuerpo y en las respuestas fisiológicas: sostiene que la experiencia emocional es consecuencia de los cambios corporales.

Teoría de Cannon-Bard: la tradición neurológica

Pone énfasis en la activación del SNC más que en el sistema periférico. Walter B. Cannon (1927-1929) afirma que las vísceras son demasiado insensibles y su acción demasiado lenta como para producir las sensaciones requeridas por la teoría de James-Lange.

De acuerdo con la teoría de Cannon-Bard, los cambios corporales cumplen la función de preparar al organismo para actuar en las situaciones de emergencia. El estímulo emocional origina unos impulsos que, a través del tálamo llegan a la corteza cerebral. Al mismo tiempo el tálamo envía impulsos a las vísceras y músculos para que produzcan cambios comportamentales. Es decir, tanto la experiencia emocional como las reacciones fisiológicas son acontecimientos simultáneos que surgen del tálamo (centro principal de la teoría).

Papez (1937) propone que las estructuras neurales del “cerebro antiguo”, conocido como Circuito de Papez, desempeñan un papel importante en la emoción. Propone que las aferencias sensoriales, tras llegar al tálamo, se dividen en tres rutas: a la corteza cerebral (corriente del pensamiento), a los ganglios basales (corriente del movimiento) y al hipotálamo (corriente del sentimiento). En este planteamiento están presentes, los tres componentes de la emoción: psicofisiológico, comportamental y cognitivo.

McLean (1949) apuntó hacia la amígdala como núcleo de procesamiento de las emociones. La amígdala se encuentra en las estructuras subcorticales, sistema límbico, que es donde se procesan las emociones.

Teoría de la activación (arousal)

La emoción se manifiesta por un estado fisiológico de activación. La activación (arousal), se refiere a los cambios fisiológicos que se producen en una emoción. La activación puede ser baja (mínima actividad corporal: sueño) o alta (máxima activación: una emoción muy intensa), en función de las diferentes emociones. Los cambios fisiológicos son indicadores de la intensidad de las emociones.

Gray (1982) propone un modelo multidimensional de activación emocional según el cual el sistema nervioso de los mamíferos está compuesto por tres sistemas: aproximación conductual, inhibición conductual y lucha-huida. Estos tres sistemas se corresponden con tres niveles de análisis: conductual, neural y cognitivo.

Teoría bio-informacional de Lang

Peter J. Lang (1979) con esta teoría trata de explicar los procesos cognitivos que median entre el SNC y la expresión emocional. Sostiene que los pensamientos (cognición), las reacciones psicofisiológicas (actividad visceral y somato-motora) y la conducta están estrechamente relacionadas.

Los componentes básicos de esta respuesta son de tipo subjetivo, fisiológico y conductual, los cuales funcionan de manera independiente. Considera que la respuesta emocional no es unitaria, sino multidimensional.

2.5 Freud y el psicoanálisis

Sigmund Freud (1856-1939) no propuso una teoría explícita de las emociones, empero se ocupó de ellas en profusión por la influencia que tienen en las perturbaciones psíquicas de las personas. El psicoanálisis es una teoría de los trastornos emocionales y una terapia para su curación. Sus ideas sobre la emoción están basadas en su teoría de los impulsos y en ella se encuentran los fundamentos para la interpretación psicoanalítica de la ansiedad y la depresión.

Freud y el psicoanálisis invaden el panorama terminológico con conceptos como inconsciente, súper-yo, ello, censura, resistencia, represión, mecanismos de defensa, transferencia, objeto sexual, sexualidad infantil, Eros y Tánatos, interpretación de los sueños, actos fallidos, etc., que en el fondo de todo ello están las emociones.

Para comprender las emociones, Freud desarrolló el constructo del inconsciente. En este marco, la mente relega al inconsciente las emociones traumáticas. A esto lo denomina “mecanismos de defensa”.

2.6 Teorías conductistas

El conductismo se ha preocupado por estudiar el proceso de aprendizaje de las emociones, el comportamiento manifiesto que permite inferir estados emocionales y los acondicionamientos que provocan emociones.

Watson (1919) identificó tres emociones básicas: miedo, ira y amor.

Skinner (1953) considera que una emoción es una predisposición a actuar de una determinada manera.

Estes y Skinner (1941) describieron “la respuesta emocional condicionada”, según la cual se produce una inhibición de la conducta ante ciertos condicionamientos.

Los modelos conductuales han puesto de manifiesto que el comportamiento emocional puede aprenderse.

Teoría del proceso oponente de Solomon y Corbit

Solomon y Corbit (1973) desarrollan una teoría según la cual la mayoría de las experiencias emocionales siguen un mismo esquema, denominado “patrón estándar de la dinámica afectiva”. Todas las experiencias de nuestra vida (fisiológicas y cognitivas) producen una reacción afectiva, que puede ser agradable o desagradable. Esta emoción inicial va seguida de una fase de adaptación, durante la cual la respuesta emocional disminuye hasta alcanzar un estado de equilibrio.

El aprendizaje vicario de las emociones

La teoría del aprendizaje social de Bandura (1976, 1977, 2001) propone que se puede aprender la conducta emocional observando las reacciones emocionales de otras personas. En este aprendizaje vicario emocional las reacciones emocionales del modelo (expresiones faciales, comunicación verbal y no verbal, movimientos corporales) inducen estados similares en el observador. Los observadores se ven fácilmente afectados por el comportamiento emocional de los otros.

2.7 Teorías cognitivas

La principal característica reside en el papel que se atribuye a las cogniciones las cuales consisten en una evaluación positiva o negativa, realizada de manera instantánea.

Postulan una serie de procesos cognitivos (valoración, interpretación, etiquetado, afrontamiento, objetivos, control percibido, expectativas) que se sitúan entre la situación de estímulo y la respuesta emocional. La actividad cognitiva determina la cualidad emocional.

Teoría bicfactorial de Schachter y Singer

Schachter y Singer (1962) postularon que las emociones surgen por la acción conjunta de dos factores: a) activación fisiológica (arousal); b) atribución cognitiva: interpretación de los estímulos situacionales. El sujeto percibe su excitación fisiológica y busca una explicación a la misma, atribuyéndola a claves situacionales. La atribución causal determina el tipo de emoción.

Las emociones son el resultado de la interpretación cognitiva de la situación, en esa interpretación juega un papel importante el clima emocional.

Teoría de la valoración automática de Arnold

Arnold (1960) según su opinión, la secuencia emocional es

Percepción → valoración (appraisal) → experiencia subjetiva → acción

Cuando recibimos un estímulo (información, experiencia, acontecimiento, etc.) evaluamos de forma automática cómo puede afectarnos en términos de nuestro bienestar. El resultado de la evaluación puede ser positivo o negativo. En ambos casos se produce una emoción.

La valoración cognitiva de Lazarus

Según Lazarus (1991), se dan dos procesos de valoración primaria (automática) y secundaria (cognitiva) En la valoración automática se toman en consideración las consecuencias que pueden derivarse de la situación. En la valoración secundaria se hace un balance de la capacidad personal para afrontar la situación.

En esta teoría se pueden distinguir cinco temas meta-teóricos:

1. Principio de sistemas: los procesos emotivos implican muchas variables (antecedentes, procesos mediadores y respuestas o resultados).
2. Principio de proceso-estructura: las emociones expresan dos principios interdependientes: a) principios de proceso (flujo y cambio) y b) principio de estructura (estabilidad).
3. Principios de desarrollo: las variables biológicas y sociológicas que influyen en las emociones se desarrollan y cambian a lo largo de la vida (ontogénesis y filogénesis).
4. Principio de realidad: no hay una emoción, sino emociones. Es importantes distinguir entre las diversas emociones: positivas o negativas.
5. Principio de significación relacional: cada emoción se define por un significado relacional único y específico, que constituye la clave del proceso emocional.

2.8 Construccinismo social

El constructo social extiende el estudio de las emociones a factores sociales y culturales, poniendo un énfasis particular en las características propias de los grupos. Las emociones son constructos sociales que se vivencian dentro de un espacio interpersonal.

Un fundamento de este enfoque es que las emociones son distintas según las culturas, por lo tanto no hay emociones universales. La premisa de la diversidad motiva al construccionismo social a analizar las emociones como una expresión del poder ejercido por los grupos dominantes.

El construccionismo social acepta la teoría de la valoración, sin embargo no acepta el enfoque biológico. Es la cultura y sus valoraciones morales lo que proporciona un contenido a la valoración y su significado a la situación.

En cada cultura y en cada época histórica se dan normas sociales sobre cómo hay que comportarse que implican a la forma de controlar y expresar las emociones. La expresión emocional presenta diferencias importantes entre las culturas.

El enfoque más radical del construccionismo social, concibe que solamente se expresa una emoción cuando se ha aprendido a interpretar situaciones, en términos de los imperativos morales y patrones de comportamiento, que permiten conocer la forma apropiada de expresión emocional en ese momento y en esa situación.

A partir de Hofstede (1991) se identifican tres grupos de variables dicotómicas que influyen en el comportamiento emocional:

- a) Colectivistas o individuales;
- b) Alta o baja frecuencia
- c) Masculinas o femeninas.

La pertenencia a culturas de un determinado tipo afecta a la experiencia y expresión emocional.

Las personas que pertenecen a culturas colectivistas valoran la importancia de las relaciones interpersonales. Valoran a la familia, a los grupos de referencia cercanos. Valoran más los intereses colectivos que los personales.

Las culturas individualistas valoran los sentimientos internos y la introspección. Tienen un lenguaje emocional sofisticado. Se valora hablar de uno mismo y revelar, los sentimientos a otras personas.

La distancia del poder se refiere a la forma en que se reparte el poder social una cultura. En estas sociedades, generalmente hay una fuerte desigualdad de ingresos entre los más ricos y los más pobres. En las culturas con una alta distancia del poder hay una alta distancia emocional, que separa a los subordinados de las autoridades. Se valoren el respeto y la deferencia formal hacia las personas de mayor estatus social. La expresión emocional espontánea se considera falta de deferencia, puede ser mal vista. Como consecuencia, las personas aprenden a reprimir e inhibir sus emociones. En el seno familiar el silencio es una forma de expresión de la armonía familiar y social.

En las culturas de baja distancia de poder se expresan de forma más espontánea emociones negativas como el miedo, ira, enfado, tristeza; tanto a nivel social como familiar.

Las denominadas culturas feministas se caracterizan por la armonía y comunión interpersonal. Son valores de estas culturas la bondad, la igualdad, la cooperación, la modestia, la hospitalidad, el apoyo a

los más débiles, etc. Como consecuencia se percibe una necesidad de dar apoyo emocional y muestran mayor bienestar subjetivo.

Las culturas masculinas se caracterizan por el logro individual y la asertividad. Enfatizan la competencia, las recompensas materiales y las diferencias entre los roles sexuales. La expresión emocional es aceptada para las mujeres, mientras que se supone que los hombres disimulan o encubren su emotividad, excepto de la ira.

2.9 Definición del concepto

La emoción, etimológicamente proviene del verbo latino “moveré” que significa moverse, más el prefijo “e”, que puede significar mover hacia afuera, sacar de nosotros mismos (ex-movere). Esto sugiere que la tendencia a actuar está implícita en cada emoción. Cada emoción desempeña un papel único y prepara al cuerpo para una diferente forma de respuesta.

Las emociones y los sentimientos han tenido amplio eco en la literatura. Han sido tratadas de manera muy extensa y profunda desde la filosofía clásica hasta la actualidad, existiendo también, en la psicología una ingente aportación acerca de las emociones. Analizaremos las diferentes definiciones de acuerdo al paradigma o modelo que lo sustenta:

- Las teorías conductistas de Watson y Skinner la definen como: “una predisposición a actuar de determinada manera”.
- Los diccionarios de psicología la definen como: “Estado afectivo intenso y relativamente breve, acompañada de fuertes movimientos expresivos y asociada a sensaciones corporales”.
- Oxford English Dictionary, la define como: “Agitación o perturbación de la mente; sentimiento; pasión; cualquier estado mental vehemente o agitado”.
- Cristóbal (1996): “Una emoción es una respuesta somática caracterizada por alteraciones en la temperatura de la piel, cambios en la distribución de la sangre, alteración del ritmo cardíaco, modificación de la respiración, respuesta pupilar lenta, secreción salivar anormal, respuesta pilomotoriz, movilidad gastrointestinal, tensión muscular y sudor helado”.
- Iglesias, Loeches y Serrano, (1989): “Las emociones básicas son estados discretos del organismo, determinados genéticamente y regulados por estructuras nerviosas subcorticales, que tiene un valor adaptativo para los individuos bajo determinadas circunstancias estímulares”.

Las emociones básicas son consecuencias de la actividad de determinados circuitos neurales del hipotálamo y del sistema límbico, desarrollados en las primeras etapas de la evolución del cerebro de los mamíferos para responder de forma incondicionada ante estímulos de especial relevancia para la supervivencia de los individuos.

La función de tales circuitos es la siguiente:

- a) Activan y/o inhiben patrones específicos de respuestas: cogniciones y cambios somáticos y vegetativos.
 - b) Como consecuencia de la activación/inhibición organizan y guían la conducta del sujeto.
- Daniel Goleman (1996): “El término emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan”.
 - Bisquerra (2000): “Un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno”.

De acuerdo a los diferentes enfoques podemos decir que:

“Las emociones son reacciones a las informaciones (conocimiento) que recibimos en nuestras relaciones con el entorno. La intensidad está en función de las evaluaciones subjetivas que realizamos sobre cómo la información recibida va a afectar a nuestro bienestar. En estas evaluaciones subjetivas intervienen conocimientos previos, creencias, objetivos personales, percepción de ambiente provocativo, etc. Una emoción depende de lo que es importante para nosotros. Si la emoción es muy intensa puede producir disfunciones intelectuales o trastornos emocionales (fobia, estrés, depresión)”.

Cabe mencionar que nos podemos referir a la emoción, en singular, como concepto genérico que incluye diversos fenómenos afectivos que son objeto de investigación científica, o como emociones, en plural, para referirnos al conjunto de las emociones individuales (ira, tristeza, alegría, etc.). El uso del lenguaje nos permite distinguir cuando nos referimos a la emoción como concepto genérico, de cuando nos referimos a una emoción en concreto.

Una emoción se activa a partir de un acontecimiento. Su percepción puede ser consciente o inconsciente. El acontecimiento puede ser externo o interno; actual, pasado o futuro; real o imaginario. Al acontecimiento también se le denomina estímulo. La mayoría de las emociones se generan en la interacción con otras personas.

Cuando se produce una emoción puede darse algo así como:

1. Una persona, consciente o inconscientemente, evalúa un evento como relevante respecto a un objetivo personal que es valorado como importante. La emoción es positiva cuando el evento supone un avance hacia el objetivo y es negativa cuando supone un obstáculo.

2. La emoción predispone a actuar. A veces de forma urgente, cuando uno se siente amenazado. Por eso, emoción y motivación van relacionadas.
3. La vivencia de una emoción tiende a ir acompañada de reacciones involuntarias (cambios corporales de carácter fisiológico) y voluntarias (expresiones faciales y verbales, comportamientos, acciones).

El proceso de la vivencia emocional se puede esquematizar así:

Evento → Valoración → Cambios fisiológicos → Predisposición a la acción

2.10 Valoración de la emoción.

Según la teoría de la valoración de Arnold (1960), existe un mecanismo innato que valora cualquier estímulo que llega a nuestros sentidos.

Esta valoración puede ser consciente o inconsciente. Se trata de una reacción tan rápida que aunque sea cognitiva, en general, no es consciente o cognoscitiva. De hecho es una *valoración automática* o *valoración primaria*.

En esta valoración está presente el grado en que se percibe el acontecimiento como positivo o negativo. Lo cual producirá emociones distintas. Cuando se habla de emociones positivas es porque el acontecimiento se valora como un progreso hacia los objetivos, hacia el bienestar. Cuando el acontecimiento se valora negativamente (obstáculos, un peligro, una dificultad, una ofensa, etc.) genera emociones negativas.

Influyen en la valoración del acontecimiento muchos factores: significado del acontecimiento, atribución causal, evaluación de las habilidades de afrontamiento, experiencia previa, aprendizaje, contexto, etc. Esto hace que un mismo acontecimiento pueda ser valorado de forma distinta según las personas.

El proceso de valoración (*appraisal*) es un constructo esencial de la teoría de Lazarus (1991). Incluye un conjunto de toma de decisiones en función de la percepción que se tiene en un momento dado de los efectos que pueden tener las informaciones recibidas en el bienestar personal. En la valoración se integran dos conjuntos de variables antecedentes (personalidad y ambiente) en una relación significativa basada en lo que acontece para el bienestar personal.

Lazarus argumenta que, una vez que se ha producido la valoración automática o primaria, se produce de inmediato una valoración secundaria. ¿Puede hacerle frente a la situación?; si está en condiciones de hacerle frente, la respuesta fisiológica disminuye su intensidad, logrando mejores condiciones para manejar la situación. En cambio, si se valora que no está en condiciones de hacerle frente a la situación,

la intensidad neurofisiológica se puede ver acentuada hasta el punto de perder el control personal. Si la emoción es muy intensa puede producir disfunciones intelectuales o trastornos emocionales (fobia, estrés, depresión).

Scherer (1999) señala que la valoración toma en consideración la novedad del acontecimiento, si es agradable o no, la relevancia respecto a los objetivos, familiaridad, predecibilidad, si es repentino, resultados probables, expectativas, urgencias, control, etc. Lo curioso del caso que estas valoraciones se producen en fracciones de segundo. En estas evaluaciones subjetivas intervienen conocimientos previos, creencias, objetivos personales, percepción del ambiente provocativo, etc. Una emoción depende de lo que es importante para nosotros.

2.11 Componentes de la emoción

El mecanismo de valoración activa la respuesta emocional. En esta se pueden identificar tres componentes: neurofisiológico, comportamental y cognitivo.

1. *El componente neurofisiológico* consiste en respuestas como taquicardia, sudoración, vasoconstricción, en cambio en el tono muscular, secreciones hormonales, cambios en los niveles de ciertos neurotransmisores, etc. Las emociones son una respuesta del organismo que se inicia en el Sistema Nervioso Central (SNC).
2. *El componente comportamental* coincide con la expresión emocional. La observación del comportamiento del individuo permite inferir qué tipo de emociones está experimentando. El lenguaje no verbal, principalmente las expresiones del rostro y el tono de voz, aportan señales de bastante precisión. Las expresiones faciales surgen de la actividad combinada de unos veintitrés músculos, cuyo control voluntario es difícil. Pero este componente se puede disimular y entrenar.
3. *El componente cognitivo* es la *experiencia emocional* subjetiva de lo que pasa. Permite tomar conciencia de la emoción que se está experimentando y etiquetarla, en función del dominio del lenguaje. Las limitaciones del lenguaje imponen serias restricciones al conocimiento de lo que me pasa en una emoción. Estos déficit provocan la sensación de “no sé qué me pasa”. Ser capaz de poner nombre a las emociones es una forma de conocernos a nosotros mismos. La componente cognitiva coincide con lo que se denomina *sentimiento*.

Cada una de las componentes de la emoción se puede intervenir desde la educación emocional. El componente neurofisiológico se puede intervenir desde la aplicación de técnicas de relajación, respiración, control físico corporal, etc. La educación del componente comportamental puede incluir habilidades sociales, expresión matizada de la emoción, entrenamiento emocional, etc. La educación del componente cognitivo incluye reestructuración cognitiva, introspección, meditación, cambio de atribución causal, etc.

Las emociones suelen impulsar hacia una forma definida de comportamiento, ya sea enfrentándolo o huyendo de las situaciones que nos producen estas emociones. Éste es el significado de la expresión “*fight or fly*”.

2.12 Funciones de la emoción.

Las emociones cumplen con diferentes funciones, de acuerdo con Reeve, 1994 (cit. Fernández-Abascal, 2003) sus funciones son: adaptativa, social y motivacional.

- *La función adaptativa de las emociones*, fue propuesta por Darwin quién argumentó que la emoción sirve para facilitar la conducta apropiada a cada situación. Al preparar al organismo para que ejecute eficazmente una conducta exigida por las condiciones ambientales, que movilice la energía necesaria para ello y que dirija la conducta a un objetivo determinado.
- *La función social de las emociones*, se basa en la expresión de las mismas, permite a las demás personas predecir el comportamiento que vamos a desarrollar y a nosotros el suyo. La expresión de las emociones puede considerarse como una serie de estímulos discriminativos que facilitan la realización de conductas sociales.

Estas funciones se cumplen mediante varios sistemas de comunicación diferentes: comunicación verbal, la comunicación artística y la comunicación no verbal. Esta última es de suma importancia debido a que algunas emociones tienen un patrón específico y universal para su comunicación, configurado por la postura corporal, la expresión facial y la prosodia del lenguaje, es decir el tono emocional del habla.

Izard (1989) destaca varias subfunciones sociales, como son:

- La de facilitar la interacción social,
- La de controlar la conducta de los demás,
- La de permitir la comunicación de los estados afectivos y/o,
- La de promover la conducta prosocial.

Incluso la falta de comunicación o represión de las emociones, también puede cumplir una función social.

- *La función motivacional de las emociones* no se limita al hecho de que en toda conducta motivada se produzcan reacciones emocionales, sino que una emoción puede determinar la aparición de la propia conducta motivada, dirigirla hacia determinada meta y hacer que se ejecute con un cierto grado de intensidad. Por lo que, la conducta motivada produce una reacción emocional y, a su vez, la emoción facilita la aparición de conductas motivadas.

La expansión filogenética de la corteza cerebral en el ser humano ha posibilitado una variedad creciente de interpretaciones, emociones y opciones de comportamiento. Las emociones permiten flexibilizar tanto la interpretación, como la elección de respuesta más adecuada. Constituyen el primer sistema motivacional para la conducta humana, ya que juegan un papel crítico en la energización de la conducta motivada, y en los procesos de percepción, razonamiento y acción motivadora. (Izard y Ackerman, 2000; cit Fdez-Abascal, 2003).

2.13 Tipo de emociones.

Las emociones son fenómenos afectivos y subjetivos, entendidos como una manera de adaptación al ambiente en que el individuo se desarrolla.

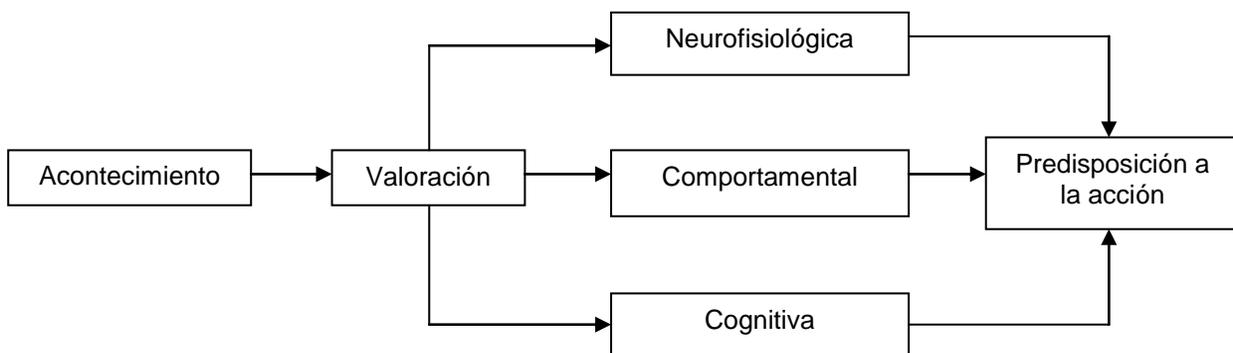
- **Emociones básicas o primarias:** es fácil percibir las, principalmente porque provocan un comportamiento estandarizado y sus causas suelen ser invariables. Existen 6 emociones primarias: tristeza, felicidad, sorpresa, asco, miedo e ira. Las emociones primarias constituyen procesos de adaptación.
- **Emociones secundarias:** son aquellas que surgen como consecuencia de las emociones primarias. Si estamos sintiendo miedo, lo que sería una emoción primaria, como respuesta a la misma la emoción secundaria podría ser: "rabia o sentirse amenazado". Dependiendo de la situación a la que nos estamos enfrentando. Algunas de ellas son: Vergüenza, rabia, celos, nostalgia, culpa, lástima, melancolía, remordimiento, indignación, enfado, tensión, inseguridad, decepción, frustración, preocupación, abatimiento, cariño, euforia, satisfacción, gratitud, optimismo, amabilidad, asertividad, tenacidad, empatía, admiración, esperanza, entusiasmo, tranquilidad, compasión.
- **Emociones de fondo:** son producto o resultado de las emociones básicas. Asimismo, a pesar de su significancia, este tipo de emociones no suelen manifestarse en la conducta de la persona. Las emociones de fondo son básicamente dos: desánimo y entusiasmo. A partir de ellas no sólo se conforma el estado de ánimo diario de un individuo, sino que también influyen radicalmente en sus acciones.
- **Emociones sociales:** reciben su nombre a partir del hecho de que es condición necesaria la presencia de otra persona para que estas puedan aflorar.

Las emociones sociales, a diferencia de lo que se suele creer, no son el resultado de la formación cultural brindada por la escuela y la familia. Éstas, solo podrían determinar la manera en que el individuo exteriorizará dichas emociones, pero de ninguna manera conseguirían crearlas. Algunas emociones sociales son: vergüenza, gratitud, admiración, orgullo, celos, simpatía,

ofuscación, admiración, irritación, etc. Otra manera de clasificar a las emociones es la que se detalla a continuación:

- **Emociones positivas:** son aquellas que propician una acentuación en el bienestar del individuo que las siente. Estas además, suelen contribuir favorablemente en la manera de pensar y de actuar de las personas, proporcionando reservas tanto físicas como psicológicas para tiempos de crisis. Ejemplos de emociones positivas son la alegría, la satisfacción, la gratitud, la serenidad, etc.
- **Emociones negativas:** de manera contraria a las anteriores, éstas provocan una reducción en el bienestar del sujeto que la experimenta. Por eso mismo, existe un deseo consciente de evadirlas, ya que bloquean la energía del ser humano e inciden negativamente en su salud. La ira, el miedo, el asco y la depresión son algunos ejemplos de emociones negativas.

2.14 Modelo de la emoción.



CAPÍTULO III

ADOLESCENCIA

ADOLESCENCIA

El ciclo vital del ser humano está constituido por una secuencia compleja de períodos de una relativa tranquilidad y períodos de grandes cambios frecuentemente acompañados de crisis. Es la adolescencia, sin duda, la más turbulenta de estas etapas del período de cambios y crisis, que abarca, más o menos de los 11 a los 20 años; sin que el inicio y el término estén marcados con claridad.

Definición

El término adolescencia proviene del verbo latino “*adolescere*”, que significa “*crecer*” o “*criarse*”. La adolescencia conlleva una serie de cambios biológicos, psicológicos y sociales que se manifiestan con diferente intensidad en cada persona. Cambios importantes en su crecimiento físico, en su sexualidad, en su capacidad cognoscitiva, en sus responsabilidades sociales y en sus vínculos afectivos.

Sin embargo, es una etapa donde el adolescente está en la búsqueda de su identidad y necesita responder a la pregunta ¿quién soy?, a veces se caracteriza por las fugas; los conflictos en la familia, la escuela o con la policía, la delincuencia; el consumo de drogas, o a la búsqueda de apoyo ante las situaciones que se le dificultan.

No obstante, la adolescencia es a menudo un período de nuevos desarrollos y de gran emoción, en el que se busca, se descubre y se vive día a día apurando al máximo la propia capacidad en un mundo social complicado de amistades nuevas, sentimientos desconocidos, responsabilidades y expectativas distintas. El contexto sociocultural en el que se produce el desarrollo de cada adolescente ejerce una influencia profunda.

Según Vygotsky, el contexto social influye en el aprendizaje más que las actitudes y las creencias; tienen una profunda influencia en cómo se piensa y en lo que se piensa. El contexto forma parte del proceso de desarrollo y, en tanto tal, moldea los procesos cognitivos. El contexto social debe ser considerado en diversos niveles: 1) El nivel interactivo inmediato, constituido por el(los) individuos con quien(es) el adolescente interactúa en esos momentos. 2) El nivel estructural, constituido por las estructuras sociales que influyen en el niño, tales como la familia y la escuela. 3) El nivel cultural o social, constituido por la sociedad en general, como el lenguaje, el espacio ambiental y la tecnología.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que la adolescencia es un período de vida en donde el individuo adquiere la capacidad de reproducirse, transita de los patrones psicológicos de la niñez a la adultez y consolida su independencia económica.

Stanley Hall, se considera como el primero que se interesó en el estudio científico de la adolescencia, sus primeras ideas se publicaron en dos volúmenes titulados *Adolescence* en 1904.

Para él, la adolescencia es el período entre los 13 y 23 años de edad y se caracteriza por la tempestad y el estrés, debido a la idea de que la adolescencia es una etapa turbulenta dominada por los conflictos y los cambios anímicos. Según Hall, las ideas, sentimientos, pensamientos y acciones de los adolescentes oscilan entre la vanidad y la humildad, el bien y la tentación, la alegría y la tristeza (Santrock, 2004).

Según Peter Blos, (1971) es un período de vida que va desde la niñez a la etapa adulta, que se caracteriza por maduración de funciones y el enriquecimiento de la vida emocional y afectiva de la persona en un tiempo relativamente corto. Lo que le crea una crisis que básicamente es la crisis de su identidad, los jóvenes ven afectado el desarrollo de sus intereses, su conducta social y la cualidad de su vida afectiva.

Para Erickson (1972) es un paréntesis entre la infancia y la vida adulta, una moratoria psicológica necesaria para dar a la persona el tiempo y la energía necesaria para desempeñar diferentes roles y vivir autoimágenes distintas.

La adolescencia es un período de la vida que oscila entre la niñez y la adultez, cuya duración e incluso existencia han sido discutidas y definidas como época difícil. Período de la vida en el que biología, la psicología y la interacción social del individuo se ponen en crisis (González Núñez y Rodríguez, 2002).

En esta etapa, se harán presentes emociones y conflictos, que se convierten en la causa principal, la resistencia a cambios no sólo del adolescente, sino también de sus padres y de la sociedad en su conjunto.

La adolescencia se percibe como una época tormentosa y emocionalmente agresiva, llena de enfrentamientos entre los adultos y los jóvenes, sobre todo dentro de la familia. Se considera una etapa en que se produce el desarrollo físico y los cambios emocionales más fuertes y rápidos en la historia de cada individuo. (García, 1999).

3.1 Desarrollo biológico

El período de la adolescencia inicia con los cambios fisiológicos de la pubertad.

La pubertad es el tiempo en el cual las características físicas y sexuales de un niño maduran y se presenta debido a cambios hormonales. Etimológicamente el término nace de la palabra latina “pubere” que significa pubis con vello. Por tanto, la pubertad aparecería propiamente cuando naciera ese mechón púbico que se encuentra ausente en el niño, pero, en realidad es una etapa de progresiva madurez sexual.

Al llegar la pubertad se produce un incremento en la síntesis y liberación de hormonas sexuales. La síntesis de las hormonas sexuales está controlada por la hipófisis, una pequeña glándula que se

encuentra en la base del cerebro. Estas llegan al testículo o al ovario donde estimulan la producción de las hormonas sexuales que, a su vez, dan lugar a los cambios propios de la pubertad. En la mujer la secreción de gonadotropinas es cíclica, lo que da lugar a la secreción también de estrógenos y progesterona y al inicio de la menstruación.

Función de las hormonas sexuales

Los estrógenos son responsables de buena parte de los cambios que experimentan las niñas al llegar a la pubertad. Estimulan el crecimiento de la vagina, ovario y trompas de Falopio, así como el desarrollo de las mamas y contribuyen a la distribución de la grasa corporal con contornos femeninos.

Los andrógenos provocan la transformación del niño en varón adulto. Producen un aumento del tamaño del pene y del escroto, aparición del vello pubiano y aumento rápido de la estatura. Los andrógenos hacen que la piel sea más gruesa y oleosa. Estimulan el crecimiento de la laringe, con el consiguiente cambio en el tono de voz, y favorecen la aparición de la barba y la distribución masculina del vello corporal. Además, los andrógenos son hormonas anabólicas, favorecen la síntesis de proteínas y el desarrollo muscular y son la causa del mayor tamaño muscular del varón con respecto a la mujer.

Durante la pubertad, la maduración de los órganos sexuales se da aproximadamente de los 11 y 12 años en las mujeres y de los 13 o 14 años en los hombres, empero; hay que tener presente que puede haber grandes variaciones a este respecto, ya que hay mujeres que inician su madurez sexual a los 8 o 9 años de edad o incluso puede retrasarse hasta los 16 años. (Ver tabla página 39)

3.2 Desarrollo cognoscitivo

Para Jean Piaget (Papalia, 1999), el desarrollo se concibe como la evolución progresiva de las estructuras de un organismo, y de las funciones por ellas realizadas, hacia las conductas de mayor complejidad o consideradas superiores. La madurez cognitiva es la capacidad para pensar de forma abstracta, hecho que se alcanza ordinariamente durante la adolescencia que va de entre los 11 y los 15 años.

Piaget hizo hincapié en que los adolescentes están motivados a entender el mundo porque es biológicamente adaptativo. Por lo que, lo construyen activamente; no se limitan a acumular en sus mentes información procedente del entorno. Para dar sentido al mundo, los adolescentes organizan sus experiencias; separan las ideas importantes de las menos importantes y conectan las ideas entre sí. No sólo organizan sus observaciones y experiencias, también adaptan su forma de pensar para incluir nuevas ideas, porque la información adicional mejora la comprensión.

CAMBIOS FÍSICOS DE LA PUBERTAD		
	Hombre	Mujer
Tamaño corporal	Aumento en peso y estatura	
Cambio de las proporciones corporales	Cabeza, rostro, tronco, piernas, manos.	
Órganos sexuales	Aumento del pene, escroto, próstata, vesículas seminales.	Crecimiento de vagina, ovarios, mamas, trompa de Falopio.
Caracteres sexuales secundarios	<ul style="list-style-type: none"> Ψ Ensanchamiento de hombros. Ψ Protuberancia leve alrededor de las tetillas. Ψ Vello púbico que se extiende hasta los muslos. Ψ Vello axilar. Ψ Vello facial (bigotes y barba). Ψ Pilosidad en brazos, piernas, pechos y hombros. Ψ Cambio en el tono de voz. Ψ Cambio en el color y textura de la piel. Ψ Espermarquía. 	<ul style="list-style-type: none"> Ψ Ensanchamiento de los hombros e incremento de la amplitud y redondez de las caderas. Ψ Desarrollo del busto. Ψ Vello púbico. Ψ Vello axilar. Ψ Vello facial. Ψ Pilosidad en brazos y piernas. Ψ Cambio de tonalidad en la voz. Ψ Cambio en el color y textura de la piel. Ψ Menarquía

En su construcción activa de la comprensión, los adolescentes utilizan esquemas. *Un esquema es un concepto o marco que existe en la mente del individuo para organizar e interpretar la información.* El interés de Piaget por los esquemas se centraba en cómo los niños y adolescentes organizan y dan sentido a sus experiencias. Se utilizan dos procesos para usar y adaptar sus esquemas: la asimilación y la acomodación.

La asimilación tiene lugar cuando un individuo incorpora información nueva a un esquema preexistente. El esquema no se modifica. *La acomodación tiene lugar cuando un individuo ajusta sus esquemas a la información nueva.*

La adquisición del pensamiento operacional formal, va de entre los once y los quince años. Es un pensamiento más abstracto. El pensamiento de los adolescentes se abre a nuevos horizontes cognitivos y sociales. Los adolescentes no están limitados a las experiencias actuales concretas como anclajes del pensamiento. Pueden hacer conjeturas sobre situaciones imaginarias –acontecimientos que son posibilidades puramente hipotéticas o proposiciones estrictamente abstractas- y razonar lógicamente sobre ellas. El pensamiento adolescente es la creciente tendencia a pensar sobre el pensamiento en sí mismo. Se caracteriza por la posibilidad de pensar en situaciones posibles. Esta forma de pensar les lleva

a compararse a sí mismos y a los demás con estándares ideales, de modo que las reflexiones de los adolescentes suelen ser luchas imaginarias sobre posibilidades futuras.

El desarrollo del pensamiento operacional formal amplía el mundo de los adolescentes permitiéndoles considerar distintas posibilidades, realizar experimentos, poner a prueba hipótesis y pensar sobre los pensamientos. Parte de la expansión cognitiva de su mundo implica construir teorías de contenido político e ideológico. Durante la adolescencia, los individuos comienzan por primera vez a generar ideas sobre cómo podría ser el mundo.

Desde el punto de vista cognoscitivo se produce un incremento de la intelectualización, el adolescente busca la solución teórica de todos los problemas trascendentes y de aquellos a los que se verá enfrentado a corto plazo: el amor, la libertad, el matrimonio, la paternidad, la educación, la filosofía y la religión.

3.3 Desarrollo social

Durante la adolescencia se definen valores personales, se desarrolla un juicio moral, culmina el proceso de internalización de modelos de valores y normas sociales, se perfecciona el dominio de destrezas técnicas, comunicativas y sociales.

Además, en esta etapa de la vida se adquiere cierta autonomía, se fortalece la conciencia de sí mismo, con un autoconcepto más claro que facilita la autorregulación y la autodeterminación, se enfrenta la elección vocacional y se perfila un proyecto de vida, de manera consciente o inconsciente.

Para el adolescente es de suma importancia contar con la aceptación, aprobación e integración del grupo de pares, debido a que tiene una fuerte influencia en el modelado que ejerce en las actitudes de los miembros del grupo; por lo que el chico adopta las actitudes y conductas predominantes en el grupo e impuestas a cada miembro para su aceptación. Estas complejas interacciones le dan al proceso adolescente de cada individuo su sello particular.

El fenómeno grupal en la adolescencia adquiere una importancia trascendental ya que el adolescente transfiere al grupo gran parte de la dependencia que anteriormente mantenía con la estructura familiar y con los padres en especial. De ahí que el grupo constituye así la transición necesaria en el mundo externo para lograr la individuación adulta (Aberastury y Knobel, 1988).

Es sabido que para el adolescente su círculo de amigos sustituye a la familia, en sus compañeros encuentran sentido de pertenencia. El grupo ayuda al adolescente a seguir su ruta evolutiva.

3.3.1 Teoría socio-cultural de Vygotsky

Para Vygotsky el desarrollo cognitivo está ligado a la interacción social entre las personas. Propone al lenguaje como herramienta mediadora del desarrollo, el cual se origina a partir de las relaciones sociales y la cultura.

Uno de los conceptos más importantes en la teoría de Vygotsky es el de zona de desarrollo próximo (ZDP) que se refiere a aquellas tareas que son demasiado difíciles para que un individuo los realice solo, pero puede acabar realizándolas si cuenta con la guía y la ayuda de un adulto o de un compañero más capacitado. De este modo, el nivel inferior de la ZDP es el nivel de resolución de problemas alcanzado por el adolescente trabajando de forma independiente. El nivel superior es el nivel de responsabilidad adicional que puede aceptar el adolescente cuando cuenta con la ayuda de un sujeto más capacitado.

En el enfoque de Vygotsky, la escolarización formal no es más que uno de los agentes culturales que influyen sobre el desarrollo cognitivo de los adolescentes. Los padres, los compañeros, la comunidad y la orientación tecnológica de la cultura son otras fuerzas que influyen en el pensamiento de los adolescentes.

3.3.2 Teoría psicosocial de Erikson

Erikson fundamenta su teoría en que la personalidad está influida por la sociedad y se desarrolla a través de una serie de crisis. Ve al individuo como ente activo del proceso mediante la interacción de factores innatos y de las experiencias.

En esta teoría psicosocial la adolescencia abarca dos de las ocho etapas que deben de superarse exitosamente durante el ciclo vital del ser humano para lograr una vida ajustada y libre de conflictos neuróticos, en las cuales el adolescente aprende a manejar los talentos esenciales para un ajuste social: se relaciona bien con sus amigos, progresa de juegos aislados a juegos de equipo, comprende abstracciones básicas. Completa sus tareas asignadas y se auto-disciplina.

El puberto que en esto falla, es una persona dudosa e incierta, plagada por miedos de fallar y con sentimientos de inferioridad.

A partir de los doce años hasta el comienzo de la adultez, el joven mantiene un diálogo interno para lograr su autodefinición y para forjar una identidad sexual estable. La fidelidad heterosexual se valida en esta etapa. Quien falla, a menudo procura la sexualidad temprana, las experiencias homo eróticas y manifiestan rebeldía y poco respecto por los códigos morales que gobiernan a sus padres.

La adolescencia, representa una etapa muy crítica y delicada en el desarrollo humano, para que sea dejada al azar o ignorada por los padres. Ya que en esta etapa los valores estéticos que regirán la vida del individuo se cristalizarán para siempre.

El éxito, precursor de la autoestima es un factor social de mucha importancia para los adolescentes de ambos sexos.

3.3.3 Desarrollo socio-afectivo

La edad en la que inicia la pubertad trae consigo implicaciones importantes en relación a cómo se sienten consigo mismo los adolescentes, así como el trato que les otorgan los demás. Ya que los chicos que tienen una maduración precoz, presentan una clara ventaja sobre los demás, pues presentan un mayor desempeño en las actividades atléticas, tienden a ser más populares entre sus compañeros y presentan un concepto de autoestima más positivo de sí mismos. (Peterson, 1985).

Sin embargo, los adolescentes son más propensos a tener más dificultades en la escuela, a cometer actos menores de delincuencia y abusar del alcohol, una de las explicaciones que se dan para este comportamiento, es que estos chicos, dado su desarrollo precoz, tienden hacer amistades de mayor edad, los cuales tienen una mayor influencia sobre ellos y los llevan a hacer cosas que no son apropiadas para su edad.

En el caso de las mujeres que se da una maduración precoz, tienden a ser más buscadas para salir y pueden tener mejor autoestima que las jovencitas con maduración sexual tardía; empero, esta madurez también puede alejarlas de sus compañeras, ya que el desarrollo de características tan obvias como los senos puede ser motivo de burlas hacia ellas.

El tipo de socialización también es diferente, pues los jóvenes varones tienden a interactuar y a prestar ayuda a sus compañeros de forma física, además ven al grupo de compañeros como una comunidad de gente con ideas similares; mientras que las chicas lo hacen de forma más verbal, (por ejemplo, emitiendo consejos u opiniones a la amiga para que salga de algún problema o tome una decisión).

3.4 Desarrollo psicosexual

Dentro de los cambios importantes que se dan durante la adolescencia, están los relacionados con la sexualidad, la cual adquiere una nueva dimensión y en mucho es una parte fundamental de la vida del adolescente, implica no sólo saber qué adquiere la posibilidad de procreación y tener experiencias sexuales, sino toda una serie de actitudes, deseo, sentimientos y fantasías que esto conlleva.

Sigmund Freud nos dice que, en la adolescencia se hace reactivación de los complejos infantiles, de los primeros años de la vida y de circunstancias diversas; un complejo de Edipo mal resuelto afectará gravemente al adolescente.

Para Freud: “Con el advenimiento de la pubertad comienzan las transformaciones que ha de llevar la vida sexual infantil hacia su definitiva constitución normal. El instinto sexual, hasta entonces predominantemente autoerótico, encuentra por fin el objeto sexual. Hasta este momento actuaba partiendo de instintos aislados y de zonas erógenas que, independientemente unas de otras, buscaban como único fin sexual determinado placer. Ahora aparece un nuevo fin sexual, a cuya consecución tienden de consumo todos los instintos parciales, al paso que las zonas erógenas se subordinan a la primacía de la zona genital. En el nuevo fin sexual, no ha cambiado del todo el antiguo fin, en el cual se proponía la consecución del placer, ya que este acto del proceso sexual es donde se alcanza un máximo placer. Y el instinto sexual se pone ahora al servicio de la reproducción.

Durante esta etapa se produce una transformación, por lo cual la consideramos como un tiempo de cambio, aparece el despertar sexual, pero no el primero. Se llama “secundario” porque ya durante la primera infancia el niño ha atravesado por un primer despertar sexual.

Adolescencia se refiere a hacerse grande, estar en crecimiento, lo cual ha llevado a considerar la adolescencia como la etapa previa a la adultez. Freud no habla de “adolescencia” sino de “pubertad”. Y nombra la metamorfosis que se produce con el despertar sexual: la resignificación de la dramática edípica.

En este momento se alcanzan la amplitud para el coito y la capacidad reproductora. Pero la inmadurez psicológica del adolescente hace que este fin no sea logrado tan fácilmente.

La pubertad se presenta entonces como un salto, una irrupción que discontinúa los tiempos de la infancia.

Los cambios más importantes son: la liberación de la autoridad de los padres; el sepultamiento del complejo de Edipo, el encuentro de un objeto de amor en el mundo exterior al familiar y que se accede a la conformidad sexual definitiva.

3.5 Etapas en la adolescencia

De acuerdo con algunos teóricos la adolescencia se divide en varias etapas, las cuales no tiene una división tajante, sin embargo la exposición de ellas es solamente didáctica.

Para Peter Blos, (1971) el adolescente puede atravesar con gran rapidez las diferentes fases o puede elaborar una de ellas en variaciones interminables, pero ninguna puede desviarse de las

transformaciones psíquicas esenciales. Su elaboración por el proceso de diferenciación del desarrollo a lo largo de un determinado período de tiempo, resulta en una estructura compleja de la personalidad; así un pasaje tormentoso de la adolescencia, produce una huella en el adulto que le provocará graves dificultades en la vida.

Pre adolescencia

La pubertad marca el inicio de la adolescencia, en la cual el adolescente se enfrenta a una serie de transformaciones que alteran sus relaciones familiares y sociales en la búsqueda de una nueva identidad.

El adolescente se convierte en objeto, actor y testigo de turbulentos cambios que comienzan en su cuerpo; percibe las emociones que se movilizan activando progresivamente su pensamiento hacia una nueva concepción del mundo.

Numerosas batallas deberá enfrentar en su crecimiento, la primera por la aceptación de un cuerpo que sufre cambios radicales: crecen los huesos, los músculos y el crecimiento no es armónico; las glándulas producen hormonas, aparecen secreciones y olores; cambian el aspecto del pelo, de la piel y la voz.

Frente a su crecimiento y desarrollo el adolescente es un espectador fascinado, encantado u horrorizado que contempla la evolución de su propia imagen.

Estos cambios se originan principalmente en el terreno fisiológico y morfológico que acompaña la maduración sexual, los cuales posteriormente permitirán la suma total de las modificaciones psicológicas de la adolescencia.

Al inicio de la pre-adolescencia se puede observar que el niño es más inaccesible, más difícil de enseñar y controlar, al parecer todo lo que se había ganado en el control instintivo y adaptación social parece perderse. De ahí que las experiencias individuales del período de latencia y de las organizaciones psicológicas anteriores son prerrequisitos para entrar a la pre-adolescencia.

Es así que entrar en la adolescencia significa el rompimiento del mundo infantil, los niños y las niñas van quedando en el pasado, se pierden los privilegios infantiles y se presenta la impaciente necesidad de ser mayor. Rompimiento trágico y hermoso, doloroso y anhelado a la vez, que condiciona la relación de los niños con su principal objeto de amor: sus padres. En esta etapa se va consolidando la masculinidad y la femineidad.

Adolescencia temprana

En esta etapa desaparece el desconcierto provocado por los cambios corporales y la aceptación del cuerpo y sus funciones. A partir del intenso remanente del ascetismo de la etapa anterior, el adolescente medio dedica excesiva atención a su imagen, se preocupa por mejorarla y embellecerla.

La aceptación de su imagen corporal indicará en el adolescente un cambio decisivo hacia su genitalidad, propia del desarrollo. La aceptación del sexo opuesto es la conciencia de su propio atractivo sexual que exhibe su orgullo. Las relaciones amorosas se inician con la idealización del otro, son intensas pero inestables; no hay que buscar una pareja, se trata de experimentar, aprender, ganar confianza.

Independencia y libertad son las consignas del adolescente que en busca de aflojar las ligas familiares se integra al grupo con sus iguales. En esta etapa del desarrollo los amigos del alma y el grupo de iguales son de suma importancia esencial, así debe aprender a vivir con su propia experiencia. Este es el aprendizaje social que amplía su mundo y donde el grupo lo protege de las ansiedades.

En la adolescencia temprana hay resurgimiento de amistades idealizadas con miembros del mismo sexo; los intereses sostenidos y la creatividad se mantienen en un nivel bajo y emerge la búsqueda un tanto torpe de valores nuevos, existe una fase de transición que posee características propias antes de que se afirme la adolescencia.

Adolescencia propiamente dicha

En el adolescente se presenta el florecimiento de nuevos intereses y experiencias intelectuales; dudas, inquietudes y sentimientos son consumidos en ardientes expresiones de creatividad. La poesía, la música, las canciones y la literatura, brindan una atmósfera adecuada para importantes momentos de reflexión.

La voluntad acepta con autonomía la disciplina que le exige el desarrollo intelectual y la actividad escolar; participa en actividades deportivas, demuestra sobresalientes capacidades, habilidades y talentos generando sentimientos de autoestima.

El adolescente en esta etapa establece compromisos, tan importante necesidad humana que lo conducirá a elegir la manera de involucrarse en la sociedad sin perder su sentido de identidad y su autonomía, puede dar respuesta a las exigencias de la sociedad sin dejar de ser él.

En esta etapa culmina con la formación de la identidad sexual, así mismo la vida emocional es más intensa, más profunda y con mayores horizontes, nuevas metas y también nuevos miedos. Existe un espíritu competitivo de los muchachos para la conquista por las muchachas, y una forma deseada de intimidad física, se experimenta un sentimiento erótico acompañado de ternura y devoción. Predomina la

preocupación por preservar el objeto de amor y el deseo de pertenencia exclusiva, aunque sólo sea espiritualmente. Durante la adolescencia propiamente dicha hay una profunda reorganización de la vida emocional.

Los procesos cognitivos se hacen más objetivos y analíticos; el reinado del principio de la realidad se inicia.

Adolescencia tardía

La fase final de la adolescencia se ha considerado como una declinación natural con el torbellino del crecimiento, el individuo gana en acción propositiva, integración social, predictibilidad, constancia de emociones y estabilidad de la autoestimación.

La adolescencia tardía es un punto de cambio decisivo que somete a esfuerzos determinantes a la capacidad de integración del individuo.

Durante la adolescencia tardía la identidad sexual toma forma final. De igual manera la predisposición a tipos específicos de relaciones amorosas se afina.

La consolidación de la personalidad al fin de la adolescencia trae mayor estabilidad y nivelación al sentimiento de la vida activa. Se efectúa una solidificación de carácter.

Post adolescencia

Es la transición de la adolescencia a la vida adulta, el postadolescente vuelve al problema de armonizar las partes componentes de la personalidad.

Durante esta fase emerge la personalidad moral con su énfasis en la dignidad personal o autoestima. La confianza antes depositada en el padre, ahora se una al ser y todo tipo de sacrificios son hechos con el fin de sostener el sentido de dignidad y autoestima. El sujeto elabora su muy especial forma de vida.

El postadolescente se ancla firmemente en la sociedad, los conflictos instintivos retroceden y los procesos integrativos se vuelven prominentes. Esta etapa tiene la función de crear un puente entre la adolescencia y la edad adulta.

3.6 La influencia de la familia

El individuo como ser social forma parte de diversos grupos sociales. El primero al que pertenece es la *familia*.

La familia ha sido llamada la célula social. En ella se realiza el principio de propagación de la especie y se efectúa, gran parte, de la educación del individuo en sus primeros años, así como la formación de su personalidad. Es la comunidad formada por padres e hijos y comprende las relaciones entre los esposos, entre padres e hijos y entre hermanos. En la familia se entretienen los lazos biológicos y relaciones sociales, las cuales influyen en la forma y función de la comunidad familiar y se extiende los otros medios sociales donde se desenvuelve el individuo.

El niño tiende a imitar el carácter de sus padres debido a la influencia ejercida sobre él, y puesto que el carácter de sus padres es la expresión del carácter social, transmiten al niño los rasgos esenciales de la estructura del carácter social deseada; las herramientas sociales más usadas en la propagación del carácter social son: el lenguaje, la comunicación, la lógica de la vida cotidiana, las diversas reglas de la realidad percibida por los padres y los tabúes sociales, las leyes no escritas pero efectivas dentro de la sociedad.

La familia es el medio idóneo para ligar al individuo a la sociedad, para satisfacer, en el sujeto el sentimiento de identidad.

Tipos de familias

La familia ha evolucionado históricamente pasando por diferentes fases en las que se ha ido modificando la posición del hombre y la mujer. Existen varias formas de organización familiar y de parentesco, entre ellas se han distinguido:

- **La familia nuclear o elemental:** es la unidad familiar básica que se compone de esposo (padre), esposa (madre) e hijos. Estos últimos pueden ser la descendencia biológica de la pareja o miembros adoptados por la familia.
- **La familia extensa o consanguínea:** se compone de más de una unidad nuclear, se extiende más allá de dos generaciones y está basada en los vínculos de sangre de una gran cantidad de personas, incluyendo a los padres, niños, abuelos, tíos, tías, sobrinos, primos y demás; por ejemplo, la familia de triple generación incluye a los padres, a sus hijos casados o solteros, a los hijos políticos y a los nietos.
- **La familia monoparental:** es aquella familia que se constituye por uno de los padres y sus hijos. Esta puede tener diversos orígenes. Ya sea porque los padres se han divorciado y los hijos quedan viviendo con uno de los padres, por lo general la madre; por un embarazo precoz donde se configura otro tipo de familia dentro de la mencionada, la familia de madre soltera; por último da origen a una familia monoparental el fallecimiento de uno de los cónyuges.

- **La familia de madre soltera:** Familia en la que la madre desde un inicio asume sola la crianza de sus hijos/as. Generalmente, es la mujer quien la mayoría de las veces asume este rol, pues el hombre se distancia y no reconoce su paternidad por diversos motivos. En este tipo de familia se debe tener presente que hay distinciones pues no es lo mismo ser madre soltera adolescente, joven o adulta.
- **La familia de padres separados:** Familia en la que los padres se encuentran separados. Se niegan a vivir juntos; no son pareja pero deben seguir cumpliendo su rol de padres ante los hijos por muy distantes que estos se encuentren. Por el bien de los hijos/as se niegan a la relación de pareja pero no a la paternidad y maternidad.

La familia es la más compleja de todas las instituciones, aunque en nuestra sociedad muchas de sus actividades tradicionales hayan pasado parcialmente a otras, todavía quedan sociedades en las que la familia continua ejerciendo las funciones educativas, religiosas protectoras, recreativas y productivas.

En México, predomina la familia nuclear, pero en las últimas décadas han surgido nuevas formas de crianza, por lo que en ciertos casos algunos padres transfieren a otras instituciones las tareas familiares, no porque la familia sea incapaz de cumplir con su deber, sino porque las actividades que realizan en la actualidad requieren del apoyo de otras instituciones que les proporcionen un medio eficaz de conseguir los mismos propósitos. Entra las más importantes se señala a la escuela.

Como ya hemos visto hay diversos tipos de familia y por ello son múltiples las formas en que cada uno de sus miembros se relaciona y vive cotidianamente dando a origen a modos diversos de familia:

- **Familia rígida:** Dificultad en asumir los cambios de los hijos/as. Los padres brindan un trato a los niños como adultos. No admiten el crecimiento de sus hijos. Los Hijos son sometidos por la rigidez de sus padres siendo permanentemente autoritarios.
- **Familia sobreprotectora:** Preocupación por sobreproteger a los hijos/as. Los padres no permiten el desarrollo y autonomía de los hijos/as. Los hijos/as no saben ganarse la vida, ni defenderse, tienen excusas para todo, se convierten en "infantiloides". Los padres retardan la madurez de sus hijos/as y al mismo tiempo, hacen que estos dependen extremadamente de sus decisiones.
- **La familia centrada en los hijos:** Hay ocasiones en que los padres no saben enfrentar sus propios conflictos y centran su atención en los hijos; así, en vez de tratar temas de la pareja, traen siempre a la conversación temas acerca de los hijos, como si entre ellos fuera el único tema de conversación. Este tipo de padres, busca la compañía de los hijos/as y depende de estos para su satisfacción. En pocas palabras "viven para y por sus hijos".

- **La familia permisiva:** En este tipo de familia, los padres son Incapaces de disciplinar a los hijos/as, y con la excusa de no ser autoritarios y de querer razonarlo todo, les permiten a los hijos hacer todo lo que quieran. En este tipo de hogares, los padres no funcionan como padres ni los hijos como hijos y con frecuencia observamos que los hijos mandan más que los padres. En caso extremo los padres no controlan a sus hijos por temor a que éstos se enojen.
- **La familia inestable:** La familia no alcanza a ser unida, los padres están confusos acerca del mundo que quieren mostrar a sus hijos por falta de metas comunes, les es difícil mantenerse unidos resultando que, por su inestabilidad, los hijos crecen inseguros, desconfiados y temerosos, con gran dificultad para dar y recibir afecto, se vuelven adultos pasivos-dependientes, incapaces de expresar sus necesidades y por lo tanto frustrados y llenos de culpa y rencor por las hostilidades que no expresan y que interiorizan.
- **La familia estable:** La familia se muestra unida, los padres tienen claridad en su rol sabiendo el mundo que quieren dar y mostrar a sus hijos/as, lleno de metas y sueños. Les resulta fácil mantenerse unidos por lo tanto, los hijos/as crecen estables, seguros, confiados, les resulta fácil dar y recibir afecto y cuando adultos son activos y autónomos, capaces de expresar sus necesidades, por lo tanto, se sienten felices y con altos grados de madurez e independencia.

La sociedad mexicana se encuentra en un período de transición en los estilos de crianza de los netamente autoritarios donde el modelo patriarcal domina, a modelos de crianza democráticos donde la participación de ambos padres es significativa.

3.7 Importancia del grupo

Durante este período disminuye la confianza del adolescente hacia los adultos como medio para obtener información, y por otra parte, aumenta la importancia hacia el grupo de pares no sólo como fuente de juicios sociales, lo cual también le permite clarificar su identidad personal.

El grupo cumple ciertas funciones relacionadas con el desarrollo psicológico y de socialización (Martínez, 2003), ya que a partir de la pertenencia a un grupo se obtienen:

- *Soporte y comprensión*, proporciona seguridad al adolescente cuando este pasa por momentos difíciles, pues al pasar ellos por las mismas circunstancias estas se hacen más llevaderas.
- *Sentido de pertenencia y estatus*, el saber que se pertenece a un medio propio, indistinto a la familia u otro ambiente que es controlado por los adultos, otorga sentido de individualidad. Además dentro del grupo se tiene estatus y representa por un determinado papel o rol.

- *Oportunidad de representar un papel y percibir la propia competencia*, a partir de las actitudes propias se asumen ciertos roles, se ensayan las propias capacidades y es posible conocer los juicios de los otros sobre estas actuaciones, es decir, qué pautas de comportamiento son aceptables.

Los jóvenes, en búsqueda de su identidad tienden a experimentar cierto grado de estrés en sus intentos por independizarse de sus padres y su dependencia real hacia ellos. Además si consideramos que los adolescentes durante este período cambian por lo menos dos veces de escuela (de la primaria a la secundaria, y de la secundaria a la preparatoria), y que las relaciones con sus amigos y compañeros no son tan duraderas, lo que les produce cierta inestabilidad que puede verse reflejada en problemas en casa.

El concepto de amigo es en esta etapa especialmente amplio, ya que en un inicio podría servir para referirse al grupo de iguales y después solo para una pequeña parte de ellos, es decir, ahora conciben la amistad como un sentimiento asociado a relaciones desinteresadas, en las que existe una comprensión mutua, una mayor disponibilidad y disposición a empatizar con el otro, para compartir penas y alegrías.

TALLER DE
INTELIGENCIA
EMOCIONAL PARA EL
MANEJO DE LAS
EMOCIONES EN LA
ADOLESCENCIA

INTRODUCCIÓN

El desarrollo de la inteligencia emocional le permitirá al adolescente tener la capacidad de comprender las emociones, y los estados de ánimo que le provocan los acontecimientos de la vida diaria. La capacidad para expresarlas de una manera productiva, para escuchar a los demás y sentir empatía respecto a forma de sentir y de actuar. Llevándolo a tener mejores relaciones, crear posibilidades afectivas entre personas, hace más cooperativo el trabajo y facilitar la interacción obligada con otras personas, disminuyendo la aparición de conflictos y problemas con ellos mismos y con los demás, por interpretaciones erróneas o distorsionadas de la realidad.

La elaboración de este taller sienta sus bases en la creciente necesidad de los padres de familia de llevar a sus hijos adolescentes a terapia psicológica a razón de que ya no saben cómo controlarlos, consideran que tiene “malas compañías”, muestran falta de interés por la escuela, (algunos desertaron en los primeros semestres o llevan varias materias reprobadas), o simplemente la comunicación con ellos es “imposible”.

La necesidad de dotar a los jóvenes de las herramientas, destrezas, competencias y habilidades emocionales origina la creación de un taller para adolescentes en el cual la educación emocional sea un complemento a su desarrollo cognitivo constituyendo ambos los elementos esenciales para el dentro del proceso de alcanzar una personalidad integral como ser humano. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al adolescente para afrontar mejor los retos que se le plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.

La educación emocional tiene como objetivo el desarrollo de las competencias emocionales como una forma de prevención primaria inespecífica, consistente en intentar minimizar la vulnerabilidad a las disfunciones o prevenir su ocurrencia. Cuando todavía no hay disfunción, la prevención primaria tiende a confluir con la educación para maximizar las tendencias constructivas y minimizar las destructivas. Los niños y jóvenes necesitan, en su desarrollo hacia la vida adulta, que se les proporcionen recursos y estrategias para enfrentarse con las inevitables experiencias que la vida nos depara. En definitiva se trata de capacitar a los adolescentes para que adopten comportamientos que tengan presente los principios de prevención y desarrollo humano. Aquí la prevención está en el sentido de anticiparnos a los problemas como consecuencia de perturbaciones emocionales. Se sabe que tenemos pensamientos autodestructivos y comportamientos inapropiados como consecuencia de una falta de control emocional; esto puede conducir, en ciertas ocasiones, al consumo de drogas, problemas en su conducta alimentaria, comportamientos sexuales de riesgo, violencia, angustia, ansiedad, estrés, depresión, suicidio, etc. La educación emocional se propone contribuir a la prevención de estos efectos. Así como el desarrollo interpersonal e intrapersonal; o dicho de otra manera: el desarrollo de la personalidad integral del individuo. Esto incluye el desarrollo de la inteligencia emocional y su aplicación en las situaciones de la

vida. Esto con lleva a fomentar actitudes positivas ante la vida, habilidades sociales, empatía, etc., como factores de desarrollo de bienestar personal y social.

La inteligencia emocional está en función de las experiencias vitales que uno ha tenido, entre las cuales están las relaciones con los familiares, los compañeros de vecindario, de la escuela, de los centros deportivos a los que asisten, etc. La hipótesis que se plantea es la posibilidad de potenciar la competencia emocional de forma sistemática mediante procesos educativos. Educar desde la afectividad basándonos en conceptos teóricos-prácticos para lograr la adquisición de nuevas habilidades y competencias emocionales.

El planteamiento del taller “Inteligencia Emocional para el manejo de las Emociones en la Adolescencia” comienza con el manual para el facilitador donde se plantean los objetivos, ruta de trabajo para cada una de los sesiones y temas, los pasos a seguir en cada una de las actividades a desarrollar con los participantes, materiales didácticos, lugar, duración, sugerencias y una guía para el facilitador donde se resumen los temas a tratar para cada una de las sesiones correspondientes.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

Manual para el facilitador del taller: “Ser feliz”



FACULTAD DE PSICOLOGÍA



ÍNDICE

1. Bienvenida
2. Materiales didácticos y de apoyo
3. Tema 1 Bienvenida a las sesiones
4. Tema 2 Conclusión y cierre de las sesiones
5. Sesión 1 Introducción al taller “Ser feliz”
6. Sesión 2 Adolescencia
7. Sesión 3 Las Emociones
8. Sesión 4 Las Emociones (continuación)
9. Sesión 5 Autoconocimiento
10. Sesión 6 Autorregulación
11. Sesión 7 Autorregulación (continuación)
12. Sesión 8 Motivación
13. Sesión 9 Empatía
14. Sesión 10 Habilidades sociales
15. Sesión 11 Habilidades sociales (continuación)
16. Sesión 12 Manejo de las emociones
17. Sesión 13 Evaluación final, entrega de reconocimientos y cierre del taller.
18. Anexos

Bienvenida

Este manual es la herramienta básica para capacitar a los facilitadores “Ser feliz”. Su principal tarea es brindar a los participantes conocimientos, habilidades y competencias que les permitan llevar a cabo el manejo de sus emociones para mejorar sus relaciones interpersonales e intrapersonales, viéndose beneficiado en todos los ámbitos donde se desenvuelva.

El manual comprende los pasos a seguir para cada uno de los temas a abordar durante el taller, para cada uno se establece su objetivo, las actividades a desarrollar, el tiempo y los materiales necesarios para realizarlas. Adicionalmente, se presentan algunas sugerencias que facilitaran su labor como facilitador.

La duración del taller es de 13 sesiones, una por semana con dos horas de duración, haciendo un total de 26 horas.

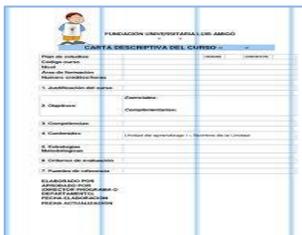


Materiales didácticos y de apoyo.

Antes de iniciar con la descripción de los temas y los pasos a seguir en la capacitación, es necesario que conozcas los materiales con los que puedes auxiliarte durante tu labor; te serán de gran utilidad cuando requieras de información adicional para complementar el taller.

- Carta descriptiva del taller. Detalla la estructura general y tiempos del contenido del taller teórico-práctico. (Anexo 1).
- Ficha de identificación de los participantes. (Anexo 2)
- Cuestionario de conocimientos pre/post-test del taller: Permite identificar los conocimientos que los asistentes tienen antes y después de ser capacitados sobre el taller de inteligencia emocional para el manejo de emociones en la adolescencia. (BarOn, 2005).

- Cuestionario de satisfacción. Sirve para conocer el grado de satisfacción de los participantes a cada una de las sesiones del taller de inteligencia emocional para el manejo de emociones en la adolescencia. (Anexo 3).
- Ficha de valoración. Sirve para llevar un registro de las modificaciones u observaciones realizadas en cada una de las actividades realizadas durante las sesiones, la cual facilitará la re-organización de las sesiones en futuros talleres. (Anexo 4).
- Lista de asistencia. Sirve para llevar el registro de la asistencia de cada uno de los participantes. Al finalizar el taller a quien tenga más del 80% de la asistencia se le otorgará un diploma de participación. (Anexo 5).
- Presentación en PowerPoint de los temas: Es un resumen de cada uno de los temas a presentar, a través de diapositivas que te ofrecerán la oportunidad de exponer y explicar de manera más práctica y fácil, mismos que se desarrollarán en las diferentes sesiones del taller. (Varios).
- Trípticos informativos con los diversos temas abordados. Brindan información útil para el facilitador y para los participantes durante las sesiones impartidas en el taller. (Varios).



Tema 1. Bienvenida a las sesiones.

Paso I. Bienvenida al taller en la primera sesión.

Como primer paso, es importante brindar una cordial bienvenida a los participantes del taller. Esta actividad permitirá conocer a los integrantes del grupo, establecer el rapport, crear un clima agradable durante el curso del mismo. En esta sección es necesario resaltar la importancia de participar en este taller retomando el alcance e impacto que puede tener la adquisición de estos conocimientos, habilidades y competencias en el desarrollo de sus actividades interpersonales, en los diferentes ámbitos donde se desenvuelven: familia, escuela, trabajo y social. Así como las reglas del grupo.

Objetivo

- Dar la bienvenida a los participantes, conocerlos, favorecer su integración y crear un ambiente agradable para el desarrollo del taller y de cada una de las sesiones.

Haz lo siguiente:

1. Conocer a los participantes.

Paso II. Bienvenida a las sesiones subsecuentes.

En las sesiones subsecuentes es importante brindar una cordial bienvenida a los participantes a cada. Esta actividad permitirá crear un clima agradable y relajado durante el curso de la misma. Propiciará un ambiente de relajación en los participantes lo cual ayudará a tener las mejores condiciones para iniciar con el tema a exponer así como favorecer la participación activa de los mismos.

Objetivo

- Dar la bienvenida a la sesión correspondiente.
- Integración de los participantes.
- Establecer rapport, para favorecer la integración a la sesión y crear un ambiente agradable para el desarrollo de la misma.

Haz lo siguiente:

1. Recibe a los participantes, reconócelos, creando un ambiente cordial y agradable.
2. Conforme vayan llegando los participantes solicítales que registren su asistencia.
3. Realiza alguna pequeña actividad para relajar el ambiente y favorecer la integración de los participantes al grupo.
4. Al término de los puntos mencionados, haz un pequeño repaso y/o análisis de la sesión anterior, utiliza los comentarios, relatos y/o dudas que te hagan para hacer el enlace o introducción al nuevo tema.

Necesitas

- Rotafolio o pizarrón.
- Plumones.
- Borrador.
- Grabadora.
- Computadora y proyector de imágenes.
- CD, archivos de música y/o de paisajes naturales, videos musicales.
- Materiales para las actividades recreativas.
- Lista de asistencia (Anexo 5).

Duración

- 10 - 15 minutos

Sugerencia

- En la segunda sesión, será imposible para los chicos puedan recordar los nombres de todos sus compañeros, realiza la siguiente actividad:

Pedirás digan su nombre nuevamente, el primero solo dice su nombre, el segundo el de él y el de su anterior compañero y así sucesivamente hasta terminar, esto te ayudará a relajar el ambiente y favorecerá la integración de los participantes, de igual manera puedes hacer que el último reinicie la actividad, dando sólo su nombre y así sucesivamente hasta terminar en donde comenzó la actividad.

- De igual manera puedes solicitarle a los participantes que porten el gafete que hicieron en la primera sesión durante el tiempo que consideres conveniente, a fin de poder identificarlos sin contratiempos.
- Recibe a los participantes, con música de fondo y/o la proyección de algún video, creando un ambiente de tranquilidad. Recuerda que algunos llegarán corriendo, agitados, ansiosos o con cierta pereza y esto ayudará a que se tranquilicen o se activen y puedan prestar la mayor atención posible durante el desarrollo de la sesión.
- A continuación encontrarás enlaces de videos musicales.

- * Sonidos relajantes de las olas, playas tropicales
<http://youtu.be/OG2eGVt6v2o>

- * Escenas de la naturaleza <http://youtu.be/EDir9-UoPjo>

- * Ameno – Era <http://youtu.be/2fml1Bk0opk>

- * Secret garden – (Noctuno)- Las mil y una noches.
<http://youtu.be/zhb-3A3OlgI>

- * Best of Chill Out | Ambient . <http://youtu.be/RgLDHIUI4PA>

- * Música de relajación /http://youtu.be/c_2Fp8wYKI8

- * Frecuencias del alma / <http://youtu.be/edZLLmfJjuE>

- * Música para equilibrar los hemisferios / <http://youtu.be/V2GVbDRGxRU>

- * Música Zen <http://youtu.be/uldc498puD0>

- * Música de relajación, paisajes montañas, bosque, naturaleza,
<http://youtu.be/QjWiQ7cC4Pg>



- Una vez que la mayoría de los participantes este presente puedes realizar alguna dinámica recreativa para activarlos y favorecer la integración del grupo; como:
 - a. Sopa de letras sobre inteligencia emocional (Anexo 6).
 - b. Teléfono descompuesto: A uno de los participantes dile la siguiente frase:
Todas las cosas que salen de ti, regresan a ti. Así que no es necesario preocuparse por lo que vas a recibir. Mejor preocúpate por lo que vas a dar.

Cuando el último participante diga la frase, dirás la frase inicial y compararán cuánto se distorsionó la primera.

- c. El avión va cargado de: nombre de animales, frutas, deportes, flores, países, emociones, etc., para esta actividad necesitas una pelota de esponja de 5 cm. de diámetro o algún otro objeto que pueda aventarse sin lastimar a los participantes. Entre todos decidan de que va ir cargado el avión, pídeles que no repitan los nombres.

Nota: Estas son sólo algunas de las actividades que puedes realizar conforme avancen el número de sesiones puedes organizarlas basándote en los temas ya vistos, lo cual te servirá como repaso y como enlace para el inicio de la nueva sesión.



Tema 2. Conclusión y cierre de las sesiones.

Para finalizar cada una de las sesiones es necesario que resaltes los puntos importantes del tema expuesto de modo que sirvan para tomarlos como las conclusiones. Asimismo, es importante reconocer la asistencia y la formación en inteligencia emocional para el manejo de las emociones de los participantes.

Objetivo

- Evaluar la sesión.
- Realizar las conclusiones del tema.
- Aclarar las dudas que surjan al cierre de la sesión.

Paso I. Evaluar la sesión.

Aplicar el cuestionario de satisfacción a los participantes.

Haz lo siguiente

1. Entrega a cada uno de los participantes el cuestionario de satisfacción.
2. Pídeles que sean honestos, con la finalidad de hacer mejoras al taller.

Necesitas

- Plumas
- Cuestionario de satisfacción (Anexo 3).

- Tríptico correspondiente al tema abordado en la sesión.

Duración

- 5 minutos.

Paso II. Conclusiones

Reconocer los conocimientos adquiridos durante la sesión y aclarar las dudas que existieran.

Haz lo siguiente

1. A través de una lluvia de ideas puedes iniciar con las conclusiones, preguntas sugeridas, etc. lo cual te ayudará a disipar las dudas que pudieran tener algunos participantes.
2. Resuelve todas las dudas con respecto al tema.
3. Recuérdales que deben anotar su asistencia.
4. Realiza una dinámica sencilla para despedirlos, ejemplo: darse un aplauso por su asistencia a la sesión.
5. Entrega el tríptico correspondiente del tema expuesto a todos los miembros del grupo y reconoce su participación durante la misma.
6. Finaliza la sesión agradeciendo su asistencia.

Necesitas

- Rotafolio o pizarrón.
- Plumones o tizas y borrador para pizarrón
- Tríptico correspondiente al tema abordado en la sesión.

Duración

- 10 minutos.

Sugerencia

- Recuerda confirmar que los participantes se haya anotado en la lista de asistencia.
- Motívalos a asistir a la siguiente sesión.
- Agradece su asistencia de manera personal, al momento de entregarles el tríptico.
- Muéstrate accesible para que te contacten de manera individual de considerar que así lo requieren, pues algunas dudas o preguntas serán muy personales y no pueden ser expuestas de manera grupal.
- Puedes obsequiarles un dulce al finalizar la sesión.

Sesión 1. Introducción al taller “Ser feliz”.

Para dar inicio al taller es importante que realices una evaluación inicial para identificar los conocimientos que los participantes tienen sobre la inteligencia emocional. Posteriormente describirás las características del taller, lleva a cabo el encuadre del mismo y motiva a los participantes para que expresen sus intereses y expectativas con respecto al mismo.

Objetivo

- Conocerán los objetivos del taller, los contenidos que se desarrollarán y la forma de hacerlo.
- Expondrán sus expectativas los participantes, los conocimientos, necesidades e intereses con respecto al tema.

Paso I. Bienvenida

- Revisa el paso I del tema 1 para llevar a cabo esta actividad.

Duración

- 20 minutos.

Paso II. Evaluación inicial

Reconocer los conocimientos que tienen los participantes en materia de inteligencia emocional antes de iniciar el taller.

Haz lo siguiente

1. Aplica el pre-test sobre inteligencia emocional.

Necesitas

- Pre-test: Inventario de Inteligencia Emocional. (BarOn, 2005a).
- Lápices, plumas, gomas, sacapuntas.

Duración

- 35 minutos.

Paso III. Reglamento del taller.

Objetivo

- Establecerán las reglas de convivencia dentro y fuera del aula.

Haz lo siguiente:

1. Es necesario explicar claramente que se está trabajando con educación emocional y es necesario establecer reglas básicas que favorezcan un clima ameno y confiable
2. A través de una lluvia de ideas pide la participación de todos, para crear el reglamento de comportamiento dentro y fuera del taller, tales como:
 - a) Respetar las opiniones de todos y dar la posibilidad de expresarse libremente.
 - b) No obligar al participante a compartir con el grupo lo que no quiere compartir.

- c) Oír con respeto a los compañeros, no burlarse de los comentarios.
- d) Hablar en primera persona.
- e) No hablar con groserías o palabras altisonantes.
- f) Ser puntuales.
- g) Pedir discreción ante los comentarios vertidos durante las sesiones, lo que se diga en el aula se debe quedar ahí.

Necesitas

- Hojas blancas.
- Lápices, plumas y plumones.
- Rotafolio o pizarrón.
- Plumones o tizas y borrador para pizarrón

Duración

- 20 minutos

Sugerencia

- Las reglas que establecieron los participantes transcríbelas en una hoja tamaño carta y en la siguiente sesión entregarles una fotocopia de este reglamento a cada uno de los participantes, además de pegarlo en el aula en un lugar visible para todos.

Paso IV. Presentación del taller.

El facilitador les informará a los participantes el objetivo, los temas a abordar, las fases del taller y los beneficios del mismo.

Haz lo siguiente

1. Apoyándote en una presentación en diapositivas con el tema “Cronograma de actividades”, explica el objetivo del taller que consiste en brindar conocimientos, favorecer habilidades y desarrollar competencias en los participantes para llevar a cabo el manejo de sus emociones en todos los ámbitos en los que se desenvuelvan.

Describe las dos fases del taller:

- a. La primera, proporcionar la información básica sobre los diferentes temas.
 - b. La segunda fase es el entrenamiento de las habilidades y competencias para manejo de sus emociones.
2. Es importante que trabajes con ellos la integración al taller y al grupo en general, siendo esto un preámbulo para las siguientes sesiones en las cuales se trabajarán diversas dinámicas individuales y grupales para reforzar los temas y llevar a cabo el entrenamiento de las nuevas habilidades y competencias a desarrollar en su vida cotidiana.

3. Puedes apoyarte con una lluvia de ideas sobre las expectativas, necesidades e intereses de los participantes con respecto al tema y anótalas en un rotafolio o pizarrón.
4. Tu explicación debe ser breve, ya que sólo les estás informando los temas a revisar durante el taller.

Necesitas

- Computadora y proyector.
- Rotafolio o pizarrón y plumones.
- Lápices, plumas, gomas, sacapuntas.
- Presentación del tema en diapositivas.

Duración

- 15 minutos.

Paso V. Exposición del tema “Inteligencia emocional”.

Es necesario que los participantes conozcan algunos conceptos básicos sobre la inteligencia emocional. Para ello, debes brindarles información como la definición de la inteligencia emocional, componentes, así como el alcance, los beneficios e impacto que puede tener la adquisición de estos conocimientos, habilidades y competencias en el desarrollo de sus actividades interpersonales, en los diferentes ámbitos donde se desenvuelven: familia, escuela, trabajo y social. Presenta el tema “Inteligencia emocional”.

Objetivo

- Aprenderán qué es la inteligencia emocional.
- Identificarán sus componentes:
 - a. Autoconocimiento. (conciencia de sí mismo)
 - b. Autorregulación
 - c. Motivación
 - d. Empatía
 - e. Habilidades sociales
- Reconocerán los beneficios del aprendizaje de la inteligencia emocional.

Haz lo siguiente

1. Apóyate en la presentación “Inteligencia emocional”, da una explicación dinámica y breve de los contenidos.
2. Realiza una recapitulación de lo visto al final de cada actividad para sintetizar lo aprendido.
3. Te recuerdo que sólo se les dará información general, en las siguientes sesiones abordarás los temas con mayor profundidad y reforzarás con las dinámicas estipuladas.

Necesitas

- Computadora y proyector.
- Presentación del tema en diapositivas: "Inteligencia emocional".

Duración

- 15 minutos.

Paso VI. Conclusiones y cierre de la sesión

- Revisa el tema 2 para llevar a cabo esta actividad.

Necesitas

- Cuestionario de satisfacción (Anexo 3).
- Tríptico: Cronograma de actividades del taller "Ser feliz" (Anexo 7).
- Tríptico "Inteligencia emocional" (Anexo 8).

Duración

- 15 minutos.

Sugerencia

- Si descubres que el grupo tiene conocimientos e intereses diferentes, comenta que habrá información que algunos ya conozcan y que sus conocimientos podrán enriquecer el taller.
- Indícales que el nivel de conocimientos y habilidades adquiridas en el curso estarán en función de su participación.
- Brindarle a los participantes conceptos generales que puedan usarse a modo de premisas y no detenerse en el análisis de situaciones personales. En caso de que un participante requiera una intervención más individual, explícales que podrán conversar ese tema una vez finalizada la sesión.
- Realiza una recapitulación al final de cada actividad para sintetizar lo aprendido.
- Si no cuentas con el equipo necesario para la proyección de la presentación, imprímela en papel, de esta manera seguirás teniendo un apoyo visual y puedes desarrollar en un rotafolio los puntos más importantes para que puedan tenerlo visibles los participantes.



Sesión 2. Adolescencia

Explicarás los conceptos básicos sobre la adolescencia. Para ello, debes brindarles información como la definición de la adolescencia, los cambios que se producen durante este período de vida y las diferentes etapas en las que se divide. Presenta el tema: “La adolescencia”.

Objetivo

- Reconocerán qué es la adolescencia.
- Identificarán los cambios biológicos, cognoscitivos, psicológicos y sociales que se tienen durante este período de vida.
- Conocerán cada una de las etapas de la adolescencia.

Paso I. Bienvenida

- Revisa el paso II del tema 1 para llevar a cabo esta actividad.

Duración

- 10 minutos.

Paso II. Evaluación inicial

Es necesario evaluar los conocimientos de los participantes sobre el tema de la adolescencia antes de iniciar la sesión.

Haz lo siguiente

1. Aplica el test sobre adolescencia.

Necesitas

- Test: Adolescencia. (Anexo 9).
Lápices, plumas, gomas, sacapuntas.

Duración

- 15 minutos.

Paso III. Exposición del tema “La adolescencia”.

Haz lo siguiente

1. Apóyate en la presentación: “La adolescencia”, da una explicación dinámica y breve de los contenidos.
2. Realiza una recapitulación al final de cada actividad para sintetizar lo aprendido.

Necesitas

- Rotafolio o pizarrón y plumones.
- Computadora y proyector.
- Presentación del tema en diapositivas: “La adolescencia”.

Duración

- 75 minutos.

Paso IV. Conclusiones y cierre de la sesión

- Revisa el tema 2 para llevar a cabo esta actividad.

Necesitas

- Cuestionario de satisfacción (Anexo 3).
- Tríptico “Adolescencia” (Anexo 10).

Duración

- 20 minutos.

Sugerencias

- Para iniciar con el tema puedes solicitar una lluvia de ideas una lluvia de ideas, inicia con la lectura de un texto o preguntas sugeridas, anota la información que te proporcionen en el rotafolio o pizarrón.
- Hazles saber que todos pasamos de una u otra manera los mismos cambios en esta etapa, para algunos son más difíciles de afrontar que para otros, pero que negarlos o enojarse no es la mejor forma de sobrellevar esta etapa.
- No deben responsabilizar a sus padres de no enterarlos de todos los cambios a los que se enfrentan, algunos de ellos ya no recuerdan cómo enfrentaron esta etapa y no tuvieron la oportunidad de que alguien se los explicará.
- Recuérdales que habrá información que algunos ya conozcan empero sus conocimientos podrán enriquecer el taller.
- También habrá personas que conozcan poco o nada del tema, a ellos bríndales la confianza necesaria para expresar todas sus dudas.
- La información que te brinden durante la lluvia de ideas tenla presente y de considerarlo importante retoma los puntos que creas debes aclarar o en el que debas agregar más información durante el desarrollo de la sesión.
- Recuérdales que el nivel de conocimientos y habilidades adquiridas en el curso estarán en función de su participación.
- Muéstrate accesible para que te contacten de manera individual de considerar que así lo requieren, pues algunas dudas o preguntas serán muy personales y no pueden ser expuestas de manera grupal.



Sesión 3. Emociones

Es necesario que los participantes conozcan algunos conceptos básicos sobre las emociones. Para ello, el facilitador les brindará información qué son las emociones, los componentes, funciones y tipos de las mismas, el alcance, los beneficios e impacto que puede tener la adquisición de estos conocimientos, habilidades y competencias en el desarrollo de sus actividades interpersonales, en los diferentes ámbitos donde se desenvuelven: familia, escuela, trabajo y social. Presenta el tema: “Las emociones”.

Objetivo

- Aprenderán que son las emociones, sus componentes y tipos de emociones.
- Identificarán los diferentes estados emocionales.
- Definirán y analizarán las consecuencias de las emociones positivas y negativas.
- Identificarán situaciones en la vida real que generan estas emociones.

Paso I. Bienvenida

- Revisa el paso II del tema 1 para llevar a cabo esta actividad.

Duración

- 10 minutos.

Paso II. Evaluación inicial

Es necesario evaluar los conocimientos de los participantes en materia de inteligencia emocional antes de iniciar el taller.

Haz lo siguiente

- Aplica el test ¿Qué son las emociones?

Necesitas

- Test ¿Qué son las emociones? (Anexo 11).
- Lápices, plumas, gomas, sacapuntas.

Duración

- 15 minutos.

Paso III. Exposición del tema “Las emociones.”

Haz lo siguiente

1. Apóyate en la presentación: “Las emociones”, da una explicación dinámica y breve de los contenidos.
2. Realiza las dinámicas que a continuación se explican para desarrollar las habilidades y competencias necesarias para el manejo de las emociones.
3. Realiza una recapitulación al final de cada actividad para sintetizar lo aprendido.
4. Al cierre del tema, entrega el tríptico informativo de la sesión.

Necesitas

- Rotafolio o pizarrón y plumones.
- Computadora y proyector.
- Presentación del tema en diapositivas: "Las emociones".

Duración

- 20 minutos.

Paso IV. Dinámica 1: Panel de fotos

Es necesario que los participantes identifiquen las principales emociones, presentes en los diferentes grupos con los que convive y trabajar la educación de las mismas, manteniéndolas en patrones compatibles con una buena aceptación social.

Objetivo

- Los participantes reconocerán los diferentes tipos de emociones.

Haz lo siguiente

1. Entrégales una hoja tamaño carta con un panel de 10 a 12 fotos de personas de ambos sexos extraídas de revistas con fisonomías que revelen emociones diferentes, colócales un nombre ficticio debajo de cada foto.
2. Usa el panel de fotos iniciando con un simple test de identificación de emociones y una discusión sobre la expresión de las mismas. También puedes proponer la dramatización mediante la cual los participantes manifiesten señales de emociones, y llegar a un análisis de cómo identificamos cada una de ellas. El trabajo de educación emocional consiste en procurar su identificación, siendo innecesario experimentar que crece nuestro nivel de afectividad por una persona cuando nos mostramos aptos para comprender todas las señales emocionales que nos envía.
3. El mismo panel de fotos también puede ser útil para que exploremos niveles consensuados o no de aceptación.

Es interesante solicitar a los participantes que señalen qué fotos son de personas que parecen simpáticas, agradables o tristes y cuáles parecen estar enojadas, nerviosas o ser agresivas.

4. La etapa siguiente es abrir la discusión para que se observe la existencia de consenso o su ausencia en las elecciones y verificar hasta qué punto coincidieron en la misma clasificación.

Necesitas

- Fotocopia del panel de fotos para cada uno de los participantes. (Anexo 12).
- Rotafolio o pizarrón, plumones de diferentes colores y borrador.
- Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas.

Duración

- 30 minutos.

Paso V Dinámica 2: Experimento emociones

Se trata de que los participantes tomen conciencia de que experimentamos emociones; de que las emociones se experimentan en el cuerpo (componente neurofisiológico: palpitaciones, respiración, sudoración, tensión muscular, dolor de estómago, etc.), de que, como consecuencia de estas emociones nos comportamos de una manera determinada, y de que, si somos capaces de tomar conciencia de ello y denominar a la emoción de forma apropiada, estamos en camino de conocernos mejor a nosotros mismos.

Objetivo

- Reconocerán las emociones que experimentan.
- Identificarán como se manifiestan en el cuerpo.
- Diferenciarán entre el componente neurofisiológico, el cognitivo y el comportamental de las emociones.
- Tomarán conciencia de ello y denominar a la emociones.

Haz lo siguiente

1. Introduce el tema explicando que con frecuencia experimentamos emociones de las cuales no acabamos de tener plena conciencia.
2. Entrega la hoja de trabajo “Experimento emociones” pídele a los participantes que la contesten y como vayan terminando se reúnan en parejas. Uno será A y el otro B. Primero A explica a B la situación y la emoción que se ha generado. Después intercambian los papeles.
3. Inicia el debate de lo cómo cada persona experimenta de forma diferente las emociones, cómo reaccionamos ante ella y la manera determinada en la que nos comportamos.

Necesitas

- Hoja de trabajo “Experimento emociones” (Anexo 13).
- Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas.
- Rotafolio o pizarrón, plumones de colores y borrador.

Duración

- 30 minutos.

Paso VI. Conclusiones y cierre de la sesión

- Revisa el tema 2 para llevar a cabo esta actividad.

Necesitas

- Cuestionario de satisfacción (Anexo 3).
- Tríptico “Las emociones” (Anexo 14).

Duración

- 15 minutos.

Sugerencia

- Recuérdales que habrá información que algunos ya conozcan y que sus conocimientos podrán enriquecer el taller.
- También habrá personas que conozcan poco o nada del tema, a ellos bríndales la confianza necesaria para expresar todas sus dudas.
- La información que te brinden durante la lluvia de ideas tenla presente y de considerarlo importante retoma los puntos que creas debes aclarar o en el que debes agregar más información durante el desarrollo de la sesión.
- Recuérdales que el nivel de conocimientos y habilidades adquiridas en el curso estarán en función de su participación.

**Sesión 4. Emociones continuación.****Paso I. Bienvenida**

- Revisa el paso II del tema 1 para llevar a cabo esta actividad.

Duración

- 10 minutos.

Paso II. Repaso de la sesión anterior.**Haz lo siguiente**

- Realiza una lluvia de ideas para recordar lo más sobresaliente de la sesión anterior:
Qué son las emociones, funciones, tipos, cómo identificarlas, cómo se manifiestan en el cuerpo, etc.

- La información que te brinden durante la lluvia de ideas tenla presente y de considerarlo importante retoma los puntos que creas debes aclarar o en el que debas agregar más información durante el desarrollo de la sesión.

Necesitas

- Rotafolio o pizarrón, plumones de colores y borrador.

Duración

- 15 minutos.

Paso III. Dinámica 3: Siento y pienso.

Los participantes deben tomar plena conciencia de que entre una emoción y un comportamiento puede haber un pensamiento del cual muchas veces no somos conscientes.

Objetivo

- Identificarán los pensamientos que se interponen entre la emoción y el comportamiento.
- Tomarán conciencia del pensamiento que existe entre la emoción y el comportamiento.

Haz lo siguiente

1. Explica que, como consecuencia de los avatares de la vida, a veces nos sentimos irritados, enfadados, tristes, melancólicos, etc. Este sentimiento puede comportar un pensamiento que conviene hacer consciente.
2. Entrega la hoja de trabajo “Siento y pienso”
3. Se expone un ejemplo para enseñar a rellenarla. Por ejemplo, “Cuando... un compañero me insulta”, “Me siento... furioso”, “Y pienso... le daré dos patadas, pero esto sería peor”, “Como consecuencia... intento controlarme y mantener la calma”.
4. Este ejercicio lo puedes complementar con el siguiente, en el cual se analizará la respuesta apropiada.

Necesitas

- Hoja de trabajo “Siento y pienso” (Anexo 15).
- Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas.
- Rotafolio o pizarrón, plumones de colores y borrador.

Duración

- 30 minutos.

Paso IV. Dinámica 4: Causas y consecuencias.

Los participantes deben tomar plena conciencia de cómo, al experimentar ciertas emociones, pueden perder el control y esto puede tener consecuencias negativas para ellos y para otras personas.

Objetivo

- Tomarán conciencia de cómo, al experimentar ciertas emociones, podemos perder el control y esto puede tener consecuencias negativas para nosotros y para otras personas.
- Distinguirán entre respuesta impulsiva y respuesta apropiada.
- Discernirán cuál puede ser la respuesta apropiada a partir de la razón dialógica.

Haz lo siguiente

1. Entrega la hoja de trabajo “Emociones: causas y consecuencias”, pide que se escriba una emoción en la primera línea, debajo del epígrafe “emoción”. Se recomienda empezar por alguna de estas tres emociones: ira, miedo, tristeza, alegría.
2. Una vez escrita la primera emoción deben rellenar los demás epígrafes.
3. Debes subrayar la diferencia entre respuesta impulsiva (aquello que uno tiene deseos de hacer), respuesta apropiada (lo que se considera adecuado desde la “razón dialógica”) y respuesta adoptada (lo que se hace realmente). Por ejemplo, cuando uno experimenta una fuerte ira, seguramente tiene impulsos de agredir (física o verbalmente). Pero esto puede tener serias consecuencias. Hay otra respuesta más apropiada (tranquilizarse y analizar la situación buscando la mejor respuesta a la misma).
4. Organiza grupos de tres, para que comenten las respuestas impulsivas y las respuestas apropiadas. La intención es llegar a un consenso sobre el cuál sería la respuesta adecuada en cada situación.
5. De existir discrepancias sobre cuál es la respuesta apropiada, las aportaciones del facilitador pueden ser importantes. Con este procedimiento se pretende llegar a una “razón dialógica”, es decir, asumir que hay un comportamiento que democráticamente se considera que es el más adecuado desde un cierto enfoque moral o conductual.

Necesitas

- Hoja de trabajo “Emociones: causas y consecuencias” (Anexo 16).
- Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas.
- Rotafolio o pizarrón, plumones de colores y borrador.

Duración

- 20 minutos.

Paso V. Dinámica 5: Música y emociones

Se trata de que cada uno de los participantes empiece a contactar con sus propias emociones y sea capaz de exteriorizarlas; se utiliza como elemento catalizador la música.

Objetivo

- Tomarán conciencia de las propias emociones a través de la música.
- Reflexionarán acerca de cómo la música puede ser un elemento facilitador o neutralizador de emociones.

Haz lo siguiente

1. Invita a los chicos a sentarse cómodamente y escuchar una serie de fragmentos musicales (música clásica, canciones populares, sonidos cotidianos, etc.).
2. Al finalizar cada audición, cada participante anota y rellena la casilla correspondiente en la hoja de trabajo “Música y emociones” y seguidamente se inicia un diálogo acerca de las emociones experimentadas.
3. Anima a que compartan con el grupo las emociones sentidas y si éstas estaban vinculadas a algún recuerdo significativo para ellos.

Necesitas

- Hoja de trabajo “Música y emociones” (Anexo 17).
- Grabadora, reproductor de CD o computadora.
- CD o archivos de música
- Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas.
- Rotafolio o pizarrón, plumones de colores y borrador.

Duración

- 30 minutos.

Sugerencias

- La música puede dar lugar a una amplia gama de respuestas: sensoriales (olfativas, gustativas, auditivas), cenestésicas (bienestar, comodidad), motrices, intelectuales, visualizaciones de imágenes simples o complejas, evocación de recuerdos, respuestas afectivas puras o sentimiento afectivo, impresiones estéticas, juicios de valor, racionalización, negación; incluso puede no emocionar, hay personas que sólo distinguen el género (era un bolero, un tango...), o les gusta decir algo más que si les ha gustado o no.
- Procurarás que las condiciones ambientales de la aula sean lo más cómodas posible. Intentarás eliminar estímulos tanto visuales como auditivos distorsionantes.
- Si la actividad despierta en uno o más participantes alguna reacción emocional que consideres crítica (llanto, risa, nerviosismo...) deténla; de manera suave y pausada trata de relajar a los chicos, utiliza alguna técnica de respiración, ejemplo la técnica tres por tres: que inhalen en tres

tiempos 1, 2, 3; sostengan la respiración tres tiempos 1, 2, 3 y por último que exhalen en tres tiempos 1, 2, 3, repítelo por lo menos tres veces.

- Quién lo desee puede compartir con el resto del grupo su recuerdo y emoción sentida.
- Te sugiero algunos enlaces de música a utilizar:
 - Carmina Burana, O Fortuna | Carl Orff ~ André Rieu: <http://youtu.be/GD3VsesSBsw>
 - Las golondrinas (instrumental) <http://youtu.be/-sVOsZyM8ME>
 - El condor pasa – flauta de pan: http://youtu.be/bg_EQRHSipw
 - Bésame mucho, saxofón: <http://youtu.be/eR6-RVrJ8mk>
 - Oye como va – guitarras mágicas: <http://youtu.be/x95DWStXfIQ>
 - I will always love you – instrumental: <http://youtu.be/ru6weOTo3kA>
 - Titanic – instrumental piano: <http://youtu.be/u5pzUB3uadk>

Paso VI. Conclusiones y cierre de la sesión

- Revisa el tema 2 para llevar a cabo esta actividad.

Necesitas

- Cuestionario de satisfacción (Anexo 3).

Duración

- 15 minutos.



Sesión 5. Autoconocimiento

Promover el autoconocimiento, capacidad de reconocer y entenderse a uno mismo, con sus fortalezas, debilidades, estados de ánimo, emociones e impulsos. Para ello, debes brindarles información sobre qué es el autoconocimiento y los competencias emocionales en las que se basa, el alcance, los beneficios e impacto que puede tener la adquisición de estos conocimientos, habilidades y competencias en el desarrollo de sus actividades interpersonales, en los diferentes ámbitos donde se desenvuelven: familia, escuela, trabajo y social. Presenta el tema: Autoconocimiento.

Objetivo

- Aprenderán que es el autoconocimiento
- Conocerán las competencias emocionales que dependen de la autoconciencia:

- Conciencia emocional: identificar las propias emociones y los efectos que pueden tener
- Correcta autovaloración: conocer las propias fortalezas y sus limitaciones
- Autoconfianza: un fuerte sentido del propio valor y capacidad.

Paso I. Bienvenida

- Revisa el paso II del tema 1 para llevar a cabo esta actividad.

Duración

- 10 minutos.

Paso II. Exposición del tema “Autoconocimiento”

Haz lo siguiente

1. Apóyate en la presentación: “Autoconocimiento”, da una explicación dinámica y breve de los contenidos.
2. Realiza una recapitulación al final de cada actividad para sintetizar lo aprendido.

Necesitas

- Rotafolio o pizarrón y plumones.
- Lápices, plumas, gomas, sacapuntas.
- Computadora y proyector.
- Presentación del tema en diapositivas: Autoconocimiento.

Duración

- 15 minutos.

Sugerencia

- Desarrolla las ideas clave explorando diferentes habilidades, como conocer, comprender, analizar, comparar y sintetizar.
- Se breve en tu exposición.
- Recuérdales que habrá información que algunos ya conozcan y que sus conocimientos podrán enriquecer el taller.
- También habrá personas que conozcan poco o nada del tema, a ellos bríndales la confianza necesaria para expresar todas sus dudas.
- Recuérdales que el nivel de conocimientos y habilidades adquiridas en el curso estarán en función de su participación.

Paso III. Dinámica 1: ¿Quién soy yo?

Los participantes deberán reconocerse a sí mismo, gusto, intereses, admiración hacia alguien como esto reconocer valores como el amor y la amistad.

Objetivo

- Identificarán sus gustos.
- Identificarán sus intereses.
- Reconocerse a sí mismo.

Haz lo siguiente

1. Entrégales la hoja de trabajo ¿Quién soy yo?
2. Después de dejar un tiempo prudente para contestar, abrir los comentarios respecto a las preguntas, les fue difícil o sencillo responder, qué pregunta se les dificultó más, cuál fue la más sencilla.

Necesitas

- Hojas de trabajo ¿Quién soy yo? (Anexo 18).
- Rotafolio o pizarrón, plumones de diferentes colores y borrador.
- Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas.

Duración

- 20 minutos.

Sugerencia

- Apóyate en los comentarios, vivencias, relatos que hacen los participantes para llevar a cabo reflexiones sobre el tema.

Paso IV. Dinámica 2: Mi árbol

Los participantes deberán reconocerse a sí mismo con sus habilidades, capacidades y logros, además de sus debilidades. Ser consciente de sus sentimientos y comportamiento, así como de la percepción que los demás tienen de ellos, puede influir sobre sus acciones de forma que repercutan en beneficio propio.

Objetivo

- Identificarán sus habilidades, logros, capacidades y éxitos.
- Identificarán sus áreas de fortaleza y debilidad personal.

Haz lo siguiente

1. Entrégales una hoja tamaño carta, pídeles que dibujen un árbol.
2. Una vez terminado pídeles que escriban su nombre en el tronco, en la raíz sus habilidades y en las ramas sus logros o éxitos.
3. Resalta la importancia de reconocer sus fortalezas y sus debilidades, lo que les permite hacer de sus debilidades fortalezas, al ser consciente de que esas áreas las debe trabajar más.

Necesitas

- Hojas blancas o de colores tamaño carta.
- Fotocopia de Mi árbol (Anexo 19).
- Rotafolio o pizarrón, plumones de diferentes colores y borrador.
- Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas.

Duración

- 20 minutos.

Sugerencia

- Puedes darles la fotocopia del dibujo de un árbol, para hacer la actividad más breve.
- Apóyate en los comentarios, vivencias, relatos que hacen los participantes para llevar a cabo reflexiones sobre el tema.
- Haz un enlace con la dinámica siguiente para dar continuidad con la sesión.

Paso V. Dinámica 3: Yo soy así

Se delimitarán conceptos como: autoconcepto, autoconfianza y autoaceptación, ente otros, a la vez que cada participante ofrecerá a los demás la mejor imagen de sí mismo.

Objetivo

- Conocerán los factores que influyen en su autopercepción.
- Desarrollarán actitudes positivas hacia sí mismos.
- Adquirirán confianza al hablar de sí mismos.
- Reflexionarán sobre la dificultad de hablar de ellos mismos ante los demás.

Haz lo siguiente

1. Explicarás al grupo distintos factores que contribuyen a la construcción de nuestro autoconcepto, conciencia del propio valor, visión de uno mismo, autoconfianza, auto aceptación, autoeficacia emocional, entre otros.
2. Cada participante deberá describirse a sí mismo.
3. Al finalizar la actividad se reflexionará sobre la dificultad de hablar de nosotros ante los demás, de la experiencia realizada, de la capacidad de introspección, del valor de tener una imagen positiva de sí mismo, de estar satisfecho con uno mismo, de mantener buenas relaciones consigo mismo.

Necesitas

- Hoja de trabajo "Yo soy así" (Anexo 20).
- Rotafolio o pizarrón, plumones de diferentes colores y borrador.

- Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas.

Duración

- 20 minutos.

Sugerencia

- Como conocedor del grupo puedes valorar que la descripción pueda prepararse en casa entregándoles la hoja de trabajo una sesión antes y dejarla como tarea.
- Apóyate en los comentarios, vivencias, relatos que hacen los participantes para llevar a cabo reflexiones sobre el tema.

Paso VI Dinámica 4: Acentuar lo positivo (Autoestima)

Los participantes deberán conseguir la aceptación de ellos mismos y el visualizar que tienen aspectos relevantes y fuertes que los asimilar que las debilidades que pudieran tener pueden ser superadas con trabajo y confianza en sí mismos. Se intenta cambiar la actitud de que no es “correcto” el auto-elogio o el elogio a otros.

Objetivo

- Lograrán los participantes derribar las barreras impuestas por ellos mismos debido a que no les permiten tener un buen concepto de sí mismo.
- Mejorarán la imagen propia mediante el intercambio de comentarios y cualidades personales.

Haz lo siguiente

1. El facilitador pedirá los participantes que formen parejas para que compartan algunas cualidades personales entre sí. Cada uno de los participantes le dará a su compañero la respuesta a los siguientes enunciados:
 - Dos atributos físicos que me agradan de mí mismo:
 - Dos cualidades de personalidad que me agradan de mí mismo:
 - Una capacidad o habilidad que me agradan de mí mismo:
2. Explicar que cada comentario debe ser positivo. No se permiten comentarios negativos.
3. Se les harán unas preguntas para reflexionar:
 - ¿Cuántos de nosotros, al oír los enunciados, se sonrió ligeramente, miró a su compañero y le dijo: Tú primero?
 - ¿Fue difícil señalar una cualidad al iniciar la actividad?
 - ¿Cómo consideras la actividad?

Necesitas

- Hojas blancas o de colores tamaño carta.
- Rotafolio o pizarrón, plumones de diferentes colores y borrador.

- Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas.

Duración

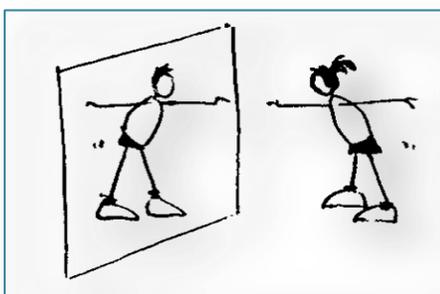
- 20 minutos.

Paso VII. Conclusiones y cierre de la sesión

- Revisa el tema 2 para llevar a cabo esta actividad.

Necesitas

- Cuestionario de satisfacción (Anexo 3).
- Tríptico “Autoconocimiento” (Anexo 21).



Sesión 6. Autorregulación

La capacidad de controlar las emociones. Es la conciencia de uno mismo es una habilidad básica que nos permite controlar nuestros sentimientos y adecuarlos al momento. Las personas que carecen de esta habilidad tienen que batallar constantemente con las tensiones desagradables. Presenta el tema: “Autorregulación”.

Objetivo

- Aprenderán que es la autorregulación, capacidad de controlar nuestras propias emociones e impulsos, de pensar antes de actuar.
- Identificarán las competencias emocionales que dependen de la autorregulación:
 - Autocontrol: mantener vigiladas las emociones perturbadoras y los impulsos.
 - Confiabilidad: mantener estándares adecuados de honestidad e integridad.
 - Conciencia: asumir las responsabilidades del propio desempeño escolar.
 - Adaptabilidad: flexibilidad en el manejo de las situaciones de cambio.
 - Innovación: sentirse cómodo con la nueva información, las nuevas ideas y las nuevas situaciones.

Paso I. Bienvenida

- Revisa el paso II del tema 1 para llevar a cabo esta actividad.

Duración

- 10 minutos.

Paso II. Exposición del tema “Autorregulación”**Haz lo siguiente**

1. Apóyate en la presentación: “Autorregulación”, da una explicación dinámica y breve de los contenidos.
2. Realiza ejemplos para hacer más fácil el aprendizaje de los conceptos.

Necesitas

- Rotafolio o pizarrón y plumones.
- Computadora y proyector.
- Presentación del tema en diapositivas: “Autorregulación”.

Duración

- 15 minutos.

Sugerencia

- Realiza una recapitulación al final de cada actividad para sintetizar lo aprendido.
- Recuérdales que habrá información que algunos ya conozcan y que sus conocimientos podrán enriquecer el taller.
- También habrá personas que conozcan poco o nada del tema, a ellos bríndales la confianza necesaria para expresar todas sus dudas.
- La información que te brinden durante la lluvia de ideas tenla presente y de considerarlo importante retoma los puntos que creas debes aclarar o en el que debas agregar más información durante el desarrollo de la sesión.
- Recuérdales que el nivel de conocimientos y habilidades adquiridas en el curso estarán en función de su participación.

Paso III. Dinámica 1: ¿Cómo actuamos?

Cada participante tiene sus propias estrategias para hacer frente a las distintas situaciones en que se encuentra. Podrá observar y analizar distintas estrategias para hacer frente a un mismo acontecimiento.

Objetivo

- Reconocerán de que delante un mismo acontecimiento cada persona puede pensar, sentir o actuar de manera distinta.
- Identificarán sus propias estrategias de regulación emocional ante determinado evento.

Haz lo siguiente

1. Divide el grupo en cuatro equipos y entrégales las hojas de trabajo.
2. A cada equipo asígnales una situación, deberán buscar el mejor modo de resolverla.
3. Para finalizar invitarás a que un miembro de cada equipo explique a los demás el ejercicio realizado. Recogerás las aportaciones del grupo y canalizarás acerca de la subjetividad de las respuestas dadas.

Necesitas

- Hoja de trabajo 1: Situaciones (Anexo 22).
- Hojas de trabajo 2 ¿Cómo actuamos? (Anexo 23).
- Rotafolio o pizarrón, plumones de diferentes colores y borrador.
- Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas.

Duración

- 20 minutos.

Sugerencia

- Apóyate en los comentarios, vivencias, relatos que hacen los participantes para llevar a cabo reflexiones sobre el tema.

Paso IV. Dinámica 2: Superación de uno mismo

Esta actividad ayudará a los participantes a conocer sus características de regulación y a que tome conciencia de ellas.

Objetivo

- Establecerán un punto de partida para construir las habilidades para la regulación emocional.
- Reconocerán las características en sí mismo de la regulación emocional.

Haz lo siguiente

1. Divide el grupo en equipos de 4 participantes y pídeles que lean la situación propuesta, Matt Biondi.
2. Una vez realizada la lectura cada equipo decidirá en que dimensión se sitúa la problemática del nadador: autorregulación, regulación interpersonal, regulación de estados negativos y regulación de estados positivos.
3. La opción correcta es regulación de estados negativos. Si algún equipo no da esta respuesta, deberán argumentar las razones a favor y en contra.

4. Después cada equipo ha de pensar una situación para complementar cada una de las casillas restantes. Una vez expuestas las situaciones, se iniciará un diálogo en el que los demás participantes han de decir a cuál de las casillas corresponde la situación propuesta y por qué.
5. Finalmente cada equipo ha de comentar qué casilla le resultó más difícil rellenar y por qué creen que ocurre eso.

Necesitas

- Situación: Matt Biondi (Anexo 24).
- Hoja de trabajo: Dimensiones de la Regulación emocional (Anexo 25).
- Rotafolio o pizarrón, plumones de diferentes colores y borrador.
- Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas.

Duración

- 25 minutos.

Paso V. Dinámica 3: Percepción de sentimientos ajenos

Los participantes aprenderán a percibir y percatarse del grado de profundidad de las conversaciones y, por tanto, de la hondura de las relaciones personales, lo cual no se produce hasta que se habla de los sentimientos propios. Con este ejercicio se pretende estimular el nivel más profundo de relación personal (una relación empática), como paso previo para regular las emociones en un contexto social, lo cual implica la atención de las emociones de los demás, así como la capacidad de comprenderlos.

Objetivo

- Aprenderán a regular sus emociones en el contexto social.
- Establecerán relaciones empáticas en el contexto social.

Haz lo siguiente

1. Divide el grupo en cuatro equipos. A cada uno entrégales una tarjeta en la que se incluyen situaciones diferentes que han de representar mediante el role-playing.
2. Situación 1, varios vecinos se encuentran en el supermercado y hablan de temas sin mucha relevancia social ni personal.

Situación 2, varios vecinos se encuentran en la calle y comienzan a hablar de otras personas que todos conocen.

Situación 3, varios vecinos quedan en casa de otro vecino y comienzan a hablar acerca de sus ideas o de lo que ellos piensan acerca de un tema que a todos les interesa.

Situación 4, varios vecinos se reúnen en casa de un amigo para comentar sus sentimientos acerca de la enfermedad del padre de uno de ellos.

3. Después de la primera representación por uno de los equipos, los participantes restantes han de decir en voz alta de qué se ha hablado. Este mismo ejercicio se repetirá con las otras tres representaciones.
4. Serás el mediador en cuanto al debate que se establecerá por los puntos de vista de los participantes.
5. Anotarás en el pizarrón o rotafolio, en cuatro columnas diferentes, los temas que han salido en cada una de las situaciones.
6. Para finalizar, los participantes resumirán en pocas palabras lo fundamental de cada columna.

Necesitas

- Hojas de trabajo Tarjetas “Percepción de sentimientos ajenos” (Anexo 26).
- Hojas blancas tamaño carta.
- Rotafolio o pizarrón, plumones de diferentes colores y borrador.
- Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas.

Duración

- 35 minutos.

Paso VI. Conclusiones y cierre de la sesión

- Revisa el tema 2 para llevar a cabo esta actividad.

Necesitas

- Cuestionario de satisfacción (Anexo 3).
- Tríptico “Autorregulación” (Anexo 27).

Duración

- 15 minutos.

**Sesión 7. Autorregulación continuación.****Paso I. Bienvenida**

- Revisa el paso II del tema 1 para llevar a cabo esta actividad.

Duración

- 10 minutos.

Paso II. Repaso de la sesión anterior.

- Realiza una lluvia de ideas para recordar lo más sobresaliente de la sesión anterior:
Qué es la autorregulación, controlar nuestras emociones y adecuarlos al momento, etc.
- La información que te brinden durante la lluvia de ideas tenla presente y de considerarlo importante retoma los puntos que creas debes aclarar o en el que debas agregar más información durante el desarrollo de la sesión.

Duración

- 15 minutos.

Paso III. Dinámica I: Toda meta inalcanzable es una idea irracional

Esta dinámica la dividiremos en cuatro actividades que le permitirán al participante detectar y reflexionar acerca de las ideas irracionales.

Objetivo

- Detectarán ideas irracionales
- Resolverán conflictos originados por las ideas irracionales.

Actividad 1: Cómo te sentirías sí...**Haz lo siguiente**

1. Pide a los participantes que realicen el ejercicio “Cómo te sentirías sí...”.
2. Recuérdales cuáles son las emociones principales que se pueden sentir, se trata de reflexionar sobre la adecuación o no de las respuestas de los participantes.

Necesitas

- Hojas de trabajo “Cómo te sentirías sí...” (Anexo 28).
- Rotafolio o pizarrón, plumones de diferentes colores y borrador.

Duración

- 20 minutos.

Actividad 2: Los sentimientos propios y los ajenos**Haz lo siguiente**

1. Una vez realizada la actividad 1, los participantes comentan los sentimientos que han experimentado en cada una de las situaciones; el objetivo es que conecten con sus sentimientos y con los demás.

Necesitas

- “Cómo te sentirías sí...” contestada.

- Computadora y proyector
- Rotafolio o pizarrón, plumones de diferentes colores y borrador.
- Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas.

Duración

- 10 minutos.

Actividad 3: Percepción de sentimientos ajenos**Haz lo siguiente**

1. Un participante expondrá, cómo se ha sentido en una de las situaciones planteadas en la actividad 1. Los demás han de reflexionar acerca de si es una conducta adecuada y si existe alguna razón que le lleve a actuar de otra manera a como la afronta su compañero.
2. Procede de esta manera con cada uno de los enunciados planteados.

Necesitas

- Hojas de trabajo “Cómo te sentirías sí...” contestada.
- Rotafolio o pizarrón, plumones de diferentes colores y borrador.
- Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas.

Duración

- 20 minutos.

Actividad 4: El detector**Haz lo siguiente**

1. Presenta las ideas irracionales de Ellis, y a continuación explica lo irracional de cada una de ellas. Con este fin adjunta la hoja de trabajo 1, los participantes leen, discuten y sacan conclusiones sobre las emociones y su regulación.
2. Antes de pasar a examinarlas es importante llamar la atención, una vez más, sobre este hecho: “Toda meta inalcanzable, que no le deja a uno la posibilidad que la del fracaso, es una meta irracional”. Se les entrega la hoja de trabajo 2 para que lo trabajan en equipos.

Necesitas

- Hoja de trabajo 1: Ideas irracionales de Ellis. (Anexo 29).
- Rotafolio o pizarrón, plumones de diferentes colores y borrador.
- Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas.

Duración

- 30 minutos.

Paso IV. Conclusiones y cierre de la sesión

- Revisa el tema 2 para llevar a cabo esta actividad.

Necesitas

- Cuestionario de satisfacción (Anexo 3).

Duración

- 15 minutos.



Sesión 8. Motivación

La motivación se basa en aquellas cosas que impulsan a un individuo a llevar a cabo ciertas acciones y a mantener firme su conducta hasta lograr cumplir todos los objetivos planteados. La noción, además, está asociada a la voluntad y al interés. En otras palabras, puede definirse a la motivación como la voluntad que estimula a hacer un esfuerzo con el propósito de alcanzar ciertas metas. Presenta el tema: "Motivación".

Objetivo

- Aprenderán que es la motivación, se refiere a las tendencias emocionales que guían o facilitan el cumplimiento de las metas establecidas.
- Identificarán las competencias emocionales que dependen de la motivación:
 - Impulso de logro: esfuerzo por mejorar o alcanzar un estándar de excelencia personal.
 - Compromiso: adherirse con las metas del grupo u organización.
 - Iniciativa: disponibilidad para reaccionar ante las oportunidades.
 - Optimismo: persistencia en la persecución de los objetivos, a pesar de los obstáculos y retrocesos que puedan presentarse.

Paso I. Bienvenida

- Revisa el paso II del tema 1 para llevar a cabo esta actividad.

Duración

- 10 minutos.

Paso II. Exposición del tema “Motivación”

Haz lo siguiente

1. Apóyate en la presentación: “Motivación”, da una explicación dinámica y breve de los contenidos.
2. Lluvia de ideas sobre lo que estarían dispuestos a hacer.

Necesitas

- Presentación del tema en diapositivas: “Motivación”.
- Computadora y proyector.
- Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas.
- Rotafolio o pizarrón y plumones.

Duración

- 15 minutos.

Sugerencia

- Apóyate en los comentarios, vivencias, relatos que hacen los participantes para llevar a cabo reflexiones sobre el tema.
- Pide a los participantes su opinión sobre los temas abordados, para que te sirvan de guía para dar las conclusiones entre todos los participantes.

Paso III. Dinámica 1: Tu concepto de motivación

Los participantes deberán realizar una aproximación global a lo que entienden por motivación. Para lo cual el facilitador deberá conectarlos con los contenidos expuestos.

Objetivo

- Promoverán la motivación, que es la tendencia emocional que guía o facilita el cumplimiento de las metas establecidas
- Identificarán sus intereses.
- Se reconocerán a sí mismo.

Haz lo siguiente

1. Buscar frases sinónimas a la expresión “Esto me motiva”. Hacer hincapié en el sentimiento. Algunas frases interrogativas que pueden ayudar son:
 - ¿Qué ocurre cuando nos gusta hacer algo? *Clave: enfatizar sobre posibles aspectos como la persistencia, el esfuerzo, satisfacción, etc.*
 - ¿Qué crees que influye en que algo te motive más o menos? *Clave: la auto-eficacia y el refuerzo.*

- ¿Por qué crees que puede ser importante estar atentos a la motivación? ¿Qué sucede cuando nada nos motiva? *Clave: la depresión, falta de ilusión y búsqueda en fuentes externas, falta de auto-estima, etc.*

2. Después de realizar esta dinámica grupal y de haber reflexionado sobre diferentes y variados aspectos de la motivación, el facilitador resaltarán aquellas palabras fundamentales que puedan guiar este tema. Se enfatiza que este tema debe serles de utilidad a ellos mismos y que son ellos los que tienen las claves.

Necesitas

- Hoja blancas tamaño carta.
- Rotafolio o pizarrón, plumones de diferentes colores y borrador.
- Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas.

Duración

- 20 minutos.

Paso IV. Dinámica 2: La Banca

Dado que la motivación es a menudo un lugar común, recalcaremos que la motivación se refiere a algo " interno, no externo, que da el motivo para hacer una cosa".

Objetivo

- Identificarán que la motivación es interna, pero los incentivos externos pueden iniciar la acción en las personas.

Haz lo siguiente

1. El facilitador iniciará pidiéndole al grupo que "por favor levanten la mano derecha". Esperará un instante, le dará las gracias y les preguntará: ¿Por qué hicieron eso? La respuesta será: "Porque usted nos lo dijo". "Porque dijo por favor", etc.
2. Después de tres o cuatro respuestas, les dirás: muy bien. Ahora ¿me hacen el favor todos de ponerse de pie y levantar sus sillas?
3. Lo más probable es que nadie lo haga. Continúas: " Si les dijera que hay billetes dispersos debajo de las sillas, podría eso motivarlos para ponerse de pie y levantar su sillas". Todavía, casi nadie se moverá, entonces les dirás: "Permítanme decirles que sí hay billetes de banco debajo de algunas sillas." (Por lo general, se levantarán dos o tres asientos y muy pronto los seguirán los demás. Conforme encuentran los billetes, señalamos: "Aquí hay uno, allí en el frente hay otro, etc.").
4. Después de realizar esta dinámica grupal y de haber reflexionado sobre diferentes y variados aspectos de la motivación, el facilitador resaltarán aquellas palabras fundamentales que puedan

guiar este tema. Se enfatiza que este tema debe serles de utilidad a ellos mismos y que son ellos los que tienen las claves.

Necesitas

- Billetes de banco ocultos y sujetos con cinta adhesiva debajo de las sillas de los asientos.
- Rotafolio o pizarrón, plumones de diferentes colores y borrador.
- Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas.

Duración

- 20 minutos.

Paso V. Dinámica 3: El motivo de logro en la vida

Todos hemos vivido situaciones en las que nos comportamos siguiendo una motivación de logro. El facilitador ayudará a los participantes a llevar a cabo un proceso auto-evolutivo. Para finalizar analiza las consecuencias de optar por este tipo de motivación: persistencia, esfuerzo, emociones, etc.

Objetivo

- Aprenderán que el esfuerzo por mejorar o alcanzar un estándar de excelencia personal, es un motivo de logro.

Haz lo siguiente

1. Buscar frases sinónimas a la expresión “Esto me motiva”. Hacer hincapié en el sentimiento. Algunas frases interrogativas que pueden ayudar son:
 - ¿Qué ocurre cuando nos gusta hacer algo? *Clave: enfatizar sobre posibles aspectos como la persistencia, el esfuerzo, satisfacción, etc.*
 - ¿Qué crees que influye en que algo te motive más o menos? *Clave: la auto-eficacia y el refuerzo.*
 - ¿Por qué crees que puede ser importante estar atentos a la motivación? ¿Qué sucede cuando nada nos motiva? *Clave: la depresión, falta de ilusión y búsqueda en fuentes externas, falta de auto-estima, etc.*
2. Después de realizar esta dinámica grupal y de haber reflexionado sobre diferentes y variados aspectos de la motivación, el facilitador resaltaré aquellas palabras fundamentales que puedan guiar este tema. Se enfatiza que este tema debe serles de utilidad a ellos mismos y que son ellos los que tienen las claves.

Necesitas

- Hojas blancas o de color tamaño carta.
- Rotafolio o pizarrón, plumones de diferentes colores y borrador.
- Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas.

Duración

- 20 minutos.

Sugerencia

- Si alguien descubre que el grupo tiene conocimientos e intereses diferentes, comenta que habrá información que algunos ya conozcan y que sus conocimientos podrán enriquecer el taller.
- Indícales que el nivel de conocimientos y habilidades adquiridas en el curso estarán en función de su participación.
- Brindarle a los participantes conceptos generales que puedan usarse a modo de premisas y no detenerse en el análisis de situaciones personales. En caso de que un participante requiera una intervención más individual, explícales que podrán conversar ese tema una vez finalizada la sesión.
- Realiza una recapitulación al final de cada actividad para sintetizar lo aprendido.

Paso VI. Conclusiones y cierre de la sesión

- Revisa el tema 2 para llevar a cabo esta actividad.

Necesitas

- Cuestionario de satisfacción (Anexo 3).
- Tríptico “Motivación” (Anexo 30).

Duración

- 15 minutos.

**Sesión 9. Empatía**

Esta capacidad implica tener la conciencia de los sentimientos, necesidades, preocupaciones, deseos y creencias de los otros. Supone que entramos en el mundo del otro y vemos las cosas desde su punto de vista, sentimos sus sentimientos y oímos lo que el otro oye. La capacidad de ponerse en el lugar del otro no quiere decir que compartamos sus opiniones, ni que estemos de acuerdo con su manera de interpretar la realidad, simplemente nos hace más tolerantes en las interacciones sociales. Presenta el tema: “Empatía”.

Objetivo

- Aprenderán que es la empatía, que implica tener la conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los otros.
- Identificarán las competencias emocionales que dependen de la empatía:
 - Comprensión de los otros: darse cuenta de los sentimientos y perspectivas de los compañeros de trabajo.
 - Desarrollar a los otros: estar al tanto de las necesidades de desarrollo del resto y reforzar sus habilidades.
 - Servicio de orientación: anticipar, reconocer y satisfacer las necesidades reales de las otras personas.
 - Potenciar la diversidad: cultivar las oportunidades escolares a través de distintos tipos de personas.
 - Conciencia política: ser capaz de leer las corrientes emocionales del grupo, así como el poder de las relaciones entre sus miembros.

Paso I. Bienvenida

- Revisa el paso II del tema 1 para llevar a cabo esta actividad.

Duración

- 10 minutos.

Paso II. Exposición del tema “Empatía”**Haz lo siguiente**

1. Apóyate en la presentación: “Empatía”, da una explicación dinámica y breve de los contenidos.
2. Realiza una recapitulación al final de cada actividad para sintetizar lo aprendido.

Necesitas

- Presentación del tema en diapositivas: “Empatía”.
- Computadora y proyector.
- Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas.
- Rotafolio o pizarrón y plumones.

Duración

- 15 minutos

Sugerencia

- Apóyate en los comentarios, vivencias, relatos que hacen los participantes para llevar a cabo reflexiones sobre el tema.

- Pide a los participantes su opinión sobre los temas abordados, para que te sirvan de guía para dar las conclusiones entre todos los participantes.

Paso III. Dinámica 1: Siente conmigo

El reconocimiento de las emociones en los demás facilita nuestras relaciones interpersonales. También incluye la habilidad de captar el clima emocional en un contexto determinado. Para el reconocimiento y el uso del lenguaje de las emociones uno se sirve tanto de la comunicación verbal como de la no verbal y de los referentes culturales. Supone la capacidad de implicarse empáticamente con las experiencias emocionales de los otros. Depende de nosotros saber captar de forma correcta para evitar una cierta incongruencia entre lo que los otros dicen y aquello que nosotros entendemos.

Objetivo

- Ejercitarán la capacidad de empatía.
- Aprenderán a expresar los propios sentimientos.
- Reconocerán las emociones en los demás.
- Compartirán emociones, vivencias, sentimientos con los demás.
- Percibirán con precisión las emociones y perspectivas de los otros.

Haz lo siguiente

1. El facilitador expondrá la importancia del reconocimiento de las emociones en los demás como elemento facilitador de las relaciones interpersonales.
2. Colocarás tres urnas con las siguientes etiquetas: “Me gustaría”; “Me arrepiento” y “Un problema”
3. Entrega papeletas para que complementen cada una de las siguientes frases:
 - “Me gustaría superar...”;
 - “Me arrepiento de...”;
 - “Un problema mío es...”.

Pueden escribir todas las papeletas que deseen. Las emociones sentidas pueden ser positivas o negativas.

4. Al terminar las frases, sin firmar, se depositarán en las urnas correspondientes.
5. Una vez que hayan depositado todas sus papeletas, se procede al escrutinio, consiste en leerlas cada una y comentarlas de manera grupal, puedes sugerir preguntas como:
 - ¿Qué crees que siente esa persona?
 - ¿Qué piensas podría hacer para solucionar esa situación?
 - ¿Cómo crees que se puede reaccionar ante la emoción que siente?
 - ¿Qué te tendría que pasar a ti para sentir algo parecido?

- ¿Cómo crees que reaccionarías?

Necesitas

- Tres urnas, puedes forrar cajas de cartón con algún motivo.



- Papeletas con las frases a complementar. (Anexo 31).
- Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas.
- Rotafolio o pizarrón, plumones de diferentes colores y borrador.

Duración

- 50 minutos.

Paso IV. Dinámica 2: Lectura del pensamiento

La lectura del pensamiento o lo que llamamos coloquialmente suposiciones es una forma inadecuada de manejar la información que consiste en creer firmemente que la intención o el pensamiento de otra persona está relacionado con nosotros cuando puede que no lo esté o, en caso de estarlo, tenga el matiz negativo que nosotros creemos.

Objetivo

- Ejercitarán la capacidad de empatía.

Haz lo siguiente

1. El facilitador leerá: “Historia del hombre que buscaba un martillo”
2. Formará pequeños equipos con los participantes, que trabajarán el supuesto adivinación del pensamiento.
3. El facilitador les dará la hoja de trabajo para que respondan en equipo a las preguntas ¿Qué conclusión obtienen de la historia?; ¿Por qué el hombre actúa de forma agresiva con su vecino? Buscar ejemplos cotidianos.
4. Compartirán sus comentarios y se abrirá el debate.

Necesitas

- Lectura: “Historia del hombre que buscaba un martillo” (Anexo 32).
- Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas.
- Rotafolio o pizarrón, plumones de diferentes colores y borrador.

Duración

- 30 minutos.

Sugerencias

- Esta actividad es adecuada para el desarrollo del manejo de emociones y pensamientos.
 - ¿Cómo manejar la lectura del pensamiento?:
 - Calmándose un poco, respirando despacio.
 - Encontrando otras alternativas a ese pensamiento, preguntando incluso a la otra persona para aclarar qué piensa o cuáles son sus intenciones.
 - Planteando interrogantes: ¿hasta qué punto “tengo que saber” o “necesito saber” lo que el otro piensa de mí?

Paso V. Conclusiones y cierre de la sesión

- Revisa el tema 2 para llevar a cabo esta actividad.

Necesitas

- Cuestionario de satisfacción (Anexo 3).
- Tríptico “Empatía” (Anexo 33).

Sugerencia

- Si alguien descubre que el grupo tiene conocimientos e intereses diferentes, comenta que habrá información que algunos ya conozcan y que sus conocimientos podrán enriquecer el taller.
- Indícales que el nivel de conocimientos y habilidades adquiridas en el curso estarán en función de su participación.
- Brindarle a los participantes conceptos generales que puedan usarse a modo de premisas y no detenerse en el análisis de situaciones personales. En caso de que un participante requiera una intervención más individual, explícales que podrán conversar ese tema una vez finalizada la sesión.
- Realiza una recapitulación al final de cada actividad para sintetizar lo aprendido.



Sesión 10. Habilidades sociales

Las relaciones sociales son importantes a lo largo de todo el ciclo vital del ser humano. Permiten a una persona expresar sus propios sentimientos, necesidades y opiniones, lo que permite el bienestar personal, que es el primer paso para una mayor integración social. La educación en estas habilidades busca el empoderamiento de las personas a partir del fortalecimiento de su competencia psicosocial. Presenta el tema: “Habilidades sociales”.

Objetivo

- Aprenderán que son las habilidades sociales, que implica ser un experto para inducir respuestas deseadas en los otros.
- Identificarán las competencias emocionales que dependen de las habilidades sociales:
 - Influencia: idear efectivas tácticas de persuasión.
 - Comunicación: saber escuchar abiertamente al resto y elaborar mensajes convincentes.
 - Manejo de conflictos: saber negociar y resolver los desacuerdos que se presenten dentro del medio donde se desenvuelven.
 - Liderazgo: capacidad de inspirar y guiar a los individuos y al grupo en su conjunto.
 - Catalizador del cambio: iniciador o administrador de las situaciones nuevas.
 - Constructor de lazos: alimentar y reforzar las relaciones interpersonales dentro del grupo.
 - Colaboración y cooperación: trabajar con otros para alcanzar metas compartidas.
 - Capacidades de equipo: ser capaz de crear sinergia para la persecución de metas colectivas.

Paso I. Bienvenida

- Revisa el paso II del tema 1 para llevar a cabo esta actividad.

Duración

- 10 minutos.

Paso II. Exposición del tema “Habilidades sociales”

Haz lo siguiente

1. Apóyate en la presentación “Habilidades sociales”, da una explicación dinámica y breve de los contenidos.
2. Realiza una recapitulación al final de cada actividad para sintetizar lo aprendido.

Necesitas

- Presentación del tema en diapositivas: “Habilidades sociales”.
- Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas.

- Rotafolio o pizarrón y plumones.

Duración

- 15 minutos

Sugerencia

- Apóyate en los comentarios, vivencias, relatos que hacen los participantes para llevar a cabo reflexiones sobre el tema.
- Pide a los participantes su opinión sobre los temas abordados, para que te sirvan de guía para dar las conclusiones entre todos los participantes.

Paso III. Dinámica 1: Aprendiendo a escuchar

La comunicación oral una de las formas más frecuentes de comunicación, existen algunas habilidades que la fortalecen y nos permiten escuchar mejor y entender el mensaje con mayor precisión. Escuchar es una habilidad básica. Para utilizarla adecuadamente tenemos que asegurarnos que “cuando el emisor envía un mensaje; el receptor escucha con un esfuerzo físico y mental; concentrándose en el emisor, comprendiendo el mensaje, resumiendo los puntos importantes y confirmando si el mensaje fue comprendido.

Objetivo

- Aprenderán los participantes las habilidades elementales que les permitan aprender a escuchar a los demás.
- Reconocerán la importancia de saber escuchar para lograr una buena comunicación.

Haz lo siguiente

1. Solicitará la colaboración de 4 voluntarios.
2. Cada voluntario recibirá un mensaje y que sólo deberá escuchar sin hacer ninguna pregunta. De igual manera, el que narra la historia tampoco puede repetir el mensaje.
3. Pedir que 3 de los voluntarios salgan del aula, quedando uno sólo.
4. El facilitador leerá la historia 1 al voluntario que se quedó en el aula, al término de ella se le pide que le cuente la historia al segundo voluntario que ingrese. Seguidamente se solicita que ingrese el tercer voluntario, que recibirá la narración de la historia por su antecesor. Finalmente el cuarto voluntario ingresará al aula y recibirá la información del tercer voluntario.
5. El último voluntario informará a toda el aula lo que ha recibido de información sobre la historia inicial.
6. Formar equipos de 4 a 5 participantes y pedirles que discutan lo que han podido observar:
 - ¿Por qué se ha modificado el mensaje?

- ¿Sucedo lo mismo en el aula?
 - Pedir ejemplos de situaciones similares que se hayan presentado en el aula
7. Solicitar que un participante de cada equipo presente los comentarios.
 8. El facilitador, dirigiéndose al grupo en general, indagará sobre sentimientos y emociones frente a esta situación, preguntando ¿Cómo se sentirán las personas cuando no se les entiende sus mensajes?
 9. Ahora el facilitador leerá la historia 2 e indicará a los participantes que pongan en práctica las habilidades de escuchar.
 10. Al terminar de leer, el facilitador hará 2 o 3 preguntas como: ¿A dónde fue Saúl?; ¿Qué le paso a Saúl?
 11. Solicitar a 2 o 3 participantes lean sus respuestas y discutir si hubo o no diferencia con la propia historia.
 12. Concluir enfatizando la importancia de saber escuchar y la aplicación de estas habilidades en nuestra vida diaria.

Necesitas

- Hoja de trabajo: Saber escuchar (Anexo 34).
- Hojas blancas tamaño carta.
- Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas.
- Rotafolio o pizarrón, plumones de diferentes colores y borrador.

Duración

- 40 minutos.

Paso IV. Dinámica 2: Utilizando mensajes claros y precisos.

Para que los mensajes sean entendidos, éstos tienen que ser claros, darse con precisión, utilizar de preferencia frases cortas, tener presente que la otra persona no piensa igual que nosotros. Repetir el mensaje, preguntar las veces que sea necesario, usar un tono de voz adecuado, pausado y con silencios, hacer gestos congruentes con nuestro lenguaje, por ejemplo poner el rostro de sorpresa cuando algo nos llama la atención.

Objetivo

- Lograrán los participantes utilizar mensajes con claridad y precisión que les permita tener un mejor entendimiento con las personas.

Haz lo siguiente

1. El facilitador proporcionará una hoja blanca a cada uno de los participantes.

2. Solicitará el apoyo de uno de los participantes para que este frente al grupo, le entregará la hoja de trabajo 1.
3. El facilitador le indicará que tiene que dar las instrucciones verbales al grupo, de tal manera que todos sus compañeros puedan hacer el mismo dibujo, hoja de trabajo 1.
4. Se indicará que, mientras dibujan, no podrán voltear ni repreguntar. Sólo cumplirán con las indicaciones de su compañero. (Dar 5 minutos)
5. El facilitador solicitará 3 o 4 dibujos de los participantes y los pegará en el pizarrón o rotafolio junto con el original.
6. Analizar lo sucedido utilizando las siguientes preguntas:
 - ¿Qué observamos en los dibujos realizados por los compañeros con relación al original?
 - ¿Por qué razón no se entendió el mensaje?
 - ¿Suceden situaciones semejantes en nuestra familia?
7. Propiciar un debate, pedir ejemplos, solicitar a los participantes evoquen situaciones donde no se entendió lo que querían decir. ¿Cómo se sintieron?
8. Entregar la hoja de trabajo 2 y pide a los participantes que escriban los mensajes solicitados.
9. Solicitar 3 o 4 voluntarios que lean sus mensajes.

Necesitas

- Hoja de trabajo 1: Dibujo (Anexo 35).
- Hoja de trabajo 2: Expresando mis mensajes con claridad y precisión (Anexo 36).
- Hojas blancas tamaño carta.
- Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas.
- Rotafolio o pizarrón, plumones de diferentes colores y borrador.
- Imanes, diurex, masking tape, chinchas.

Duración

- 40 minutos.

Paso V. Conclusiones y cierre de la sesión

- Revisa el tema 2 para llevar a cabo esta actividad.

Necesitas

- Cuestionario de satisfacción (Anexo 3).
- Tríptico informativo: Las habilidades sociales (Anexo 37).

Duración

- 15 minutos.

Sugerencia

- Si alguien descubre que el grupo tiene conocimientos e intereses diferentes, comenta que habrá información que algunos ya conozcan y que sus conocimientos podrán enriquecer el taller.
- Indícales que el nivel de conocimientos y habilidades adquiridas en el curso estarán en función de su participación.
- Brindarle a los participantes conceptos generales que puedan usarse a modo de premisas y no detenerse en el análisis de situaciones personales. En caso de que un participante requiera una intervención más individual, explícales que podrán conversar ese tema una vez finalizada la sesión.
- Realiza una recapitulación al final de cada actividad para sintetizar lo aprendido.

**Sesión 11. Habilidades sociales continuación****Paso I. Bienvenida**

- Revisa el paso II del tema 1 para llevar a cabo esta actividad.

Duración

- 10 minutos.

Paso II. Repaso de la sesión anterior.

- Realiza una lluvia de ideas para recordar lo más sobresaliente de la sesión anterior:
Qué son las habilidades sociales, las competencias que dependen de ellas: influencia, comunicación, manejo de conflictos, etc.
- La información que te brinden durante la lluvia de ideas tenla presente y de considerarlo importante retoma los puntos que creas debes aclarar o en el que debes agregar más información durante el desarrollo de la sesión.

Duración

- 15 minutos.

Paso III. Dinámica 1: Estilos de comunicación

Uno de los pilares más importante en las relaciones humanas, es el establecer una buena comunicación. Cada uno de nosotros tiene un propio estilo de comunicación, algunos de estos estilos nos facilitaran las relaciones con los demás mientras que otros dificultarán la comunicación y el establecimiento de un buen vínculo personal con otras personas. Un adecuado estilo de comunicación es necesario para que el tutor y los estudiantes se comuniquen a lo largo del curso y establezcan vínculos de colaboración.

Objetivo

- Diferenciarán los estilos de comunicación: pasivo, agresivo y asertivo.
- Aprenderán los participantes a utilizar la comunicación asertiva.

Haz lo siguiente

1. Solicitará la participación de 6 voluntarios (formarán parejas), a quienes les indicará dramatizar la siguiente situación:
“Pedro llega a su casa y se da cuenta que su hermano Juan se ha puesto su camisa nueva”
2. Indicará a una pareja que responda de forma pasiva es decir que tiene esta enojado pero no dice nada. La segunda pareja, dará una respuesta agresiva, “insulta, grita y quiere pegar”. La tercera pareja manifestará su molestia en forma adecuada a la situación.
3. Al resto del grupo, el facilitador preguntará ¿Qué observamos en estas situaciones? ¿Cuáles son las diferencias entre cada una de ellas?
4. Se indagará si situaciones como las anteriores suceden también en la escuela o la casa ¿Qué tipo de respuestas se dan con más frecuencia? Solicitar ejemplos.
5. El facilitador formará 5 equipos y les entregará la hoja de trabajo.
6. Cada equipo analizará dos situaciones marcando sus registros y convirtiendo las frases pasivas y las agresivas en frases asertivas.
7. Pedirá que algún miembro del equipo presente sus respuestas.
8. Finalizará la sesión solicitando comentarios.
9. El facilitador reforzará la utilización de comunicación asertiva.

Necesitas

- Fotocopias de: “Cuadro de estilos de comunicación” (Anexo 38).
- Hoja de trabajo 1: “Test de discriminación de respuestas” (Anexo 39).
- Hojas blancas tamaño carta.
- Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas.
- Rotafolio o pizarrón, plumones de diferentes colores y borrador.

Duración

- 35 minutos.

Paso IV. Dinámica 2: Expresión y aceptación positiva

La aceptación positiva consiste en la aceptación de la alabanza que nos den: elogios, felicitaciones, etc.

Objetivo

- Reconocerán los participantes la importancia de la aceptación asertiva de elogios.
- Aprenderán los participantes a ofrecer y recibir comentarios positivos en diferentes entornos.

Haz lo siguiente

1. El facilitador pedirá a los participantes que formen parejas para que realicen tres comentarios positivos el uno del otro, indicando que no se centren en los aspectos físicos únicamente, sino también en las características de su comportamiento y su relación con otras personas. Ejemplo. “Eres un buen amigo”. “Eres estudioso”. “Eres muy puntual”.
2. El facilitador preguntará ¿Cómo respondieron al elogio?
3. Solicitará tres participantes para que expresen sus ideas o comentarios en relación con sus respuestas de elogio ¿Estas situaciones parecidas en que nos dan o recibimos halagos suceden con frecuencia en nuestra familia o en la escuela? Solicitar ejemplos y reafirmar ¿Cómo nos sentimos cuando esto sucede? ¿Qué emoción aparece en nosotros?
4. Comentar como el expresar comentarios positivos a una persona puede hacer sentir bien (querido, apreciado, importante, etc.) sin que esto signifique que esta esté obligado a realizar algo para devolver esa expresión.
5. El facilitador le entregará la hoja de trabajo 4 y les pedirá que elijan a un compañero y le expresen un elogio, luego observen su respuesta a nivel de gestos y lo que dice, para ser escrita en su hoja.
6. Ahora solicitará 3 voluntarios para que representen de manera espontánea una situación donde uno de ellos exprese felicitaciones y los otros voluntarios respondan a los halagos.
7. Se finalizará preguntando a todos los participantes cómo se han sentido con la experiencia.

Necesitas

- Hoja de trabajo 4: Expresión y aceptación de halagos (Anexo 40).
- Hojas blancas tamaño carta.
- Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas.
- Rotafolio o pizarrón, plumones de diferentes colores y borrador.

Duración

- 35 minutos.

Paso V. Dinámica 5: Aserción negativa

La aserción negativa es una forma de reaccionar ante una crítica justa, asumiendo nuestra responsabilidad de forma honesta, pero señalando su molestia y su defensa si ésta se excediera en solo marco con base de color diferente.

Cuando existe acuerdo parcial con el crítico, se puede afirmar en parte, con una probabilidad o en principio de la siguiente manera:

1. Afirmar en parte; encuentra justa sólo una parte de lo que se dice el crítico y reconoce su falta.
2. Afirmar en términos de probabilidad: “Es posible que tengas razón”. “Es posible”.
3. Afirmar en principio; aquí se reconoce la lógica de una crítica, sin aceptar necesariamente todas las suposiciones del crítico. “Si... (es como tú dices)..., entonces (tendrás razón)...”

La aserción negativa tiene como objetivo corregir la conducta. Las ventajas de la aserción negativa:

- Reconocemos un error cometido.
- Aceptamos la crítica de los demás.
- Aclaremos las cosas y no acumulamos resentimientos.
- Ganamos el respeto de los demás.

Objetivo

- Practicarán los participantes la práctica de la aserción negativa en su relación diaria.

Haz lo siguiente

1. El facilitador les expondrá la situación 1:
2. El facilitador pedirá que contesten las preguntas de la situación anterior.
3. Pedirá comentarios, dar ejemplos, indagar sobre sentimientos y emociones.
4. El facilitador indicará que formen equipos de 4 o 5 participantes, según el número de ellos.
5. Entregará la hoja de trabajo 5 y pedirá que cada equipo elaborare dos respuestas que contengan aserciones negativas.
6. Cada equipo deberá dramatizar una situación.
7. Preguntará a los participantes que han dramatizado ¿Cómo se han sentido y qué utilidad encuentran en el ejercicio?
8. El facilitador resaltaré la importancia de utilizar la aserción negativa en nuestra vida diaria.

Necesitas

- Situación 1: María y los CD´s (Anexo 41).
- Hoja de trabajo 5: Aserción negativa (Anexo 42).
- Hojas blancas tamaño carta.

- Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas.
- Rotafolio o pizarrón, plumones de diferentes colores y borrador.

Duración

- 25 minutos.

Paso VI. Conclusiones y cierre de la sesión

- Revisa el tema 2 para llevar a cabo esta actividad.

Necesitas

- Cuestionario de satisfacción (Anexo 3).

Duración

- 15 minutos.

Sugerencia

- Apóyate en los comentarios, vivencias, relatos que hacen los participantes para llevar a cabo reflexiones sobre el tema.
- Pide a los participantes su opinión sobre los temas abordados, para que te sirvan de guía para dar las conclusiones entre todos los participantes.

**Sesión 12. Manejo de las emociones**

La adolescencia es una época de grandes cambios, tanto a nivel físico como emocional, lo que hace que muchos adolescentes muestren un alto grado de ansiedad y de irritabilidad tanto en las relaciones familiares, como con los amigos o en los centros educativos que muchas veces hace que el trato con ellos sea realmente complicado.

Para evitar llegar a estas situaciones, los participantes pueden poner en práctica unas sencillas técnicas de relajación específicamente diseñadas para ellos para poder reducir la ansiedad y así evitar las explosiones emocionales, tan habituales en ellos, además de poder controlar los nervios en circunstancias que les resulten estresantes. Presenta el tema: Técnicas de relajación.

Objetivo

- Conocerán las diferentes técnicas para lograr la relajación.
- Reconocerán los beneficios de la relajación.

- Identificarán técnicas de respiración.
- Reconocerán los beneficios de la respiración.

Paso I. Bienvenida

- Revisa el paso II del tema 1 para llevar a cabo esta actividad.

Duración

- 15 minutos.

Paso II. Exposición del tema “Técnicas de respiración y relajación”

Haz lo siguiente

1. Apóyate en la presentación “Técnicas de relajación”, da una explicación dinámica y breve de los contenidos.
2. Explica a los participantes los beneficios de reconocer, aceptar, controlar y manejar las emociones en todos los ámbitos de nuestra vida diaria.
3. Pídeles que se sienten cómodos, con los pies apoyados en el suelo y las manos sobre las rodillas.
4. Será un breve recorrido por las técnicas de respiración y relajación.

Necesitas

- Presentación del tema en diapositivas: “Técnicas de respiración y relajación”.
- Computadora y proyector.
- Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas.
- Rotafolio o pizarrón y plumones.

Duración

- 15 minutos

Paso III. Dinámica 1: Control del estrés y la ansiedad

Los participantes aprenderán a identificar la forma de manejar el estrés y la ansiedad que es provocada por comportamientos ajenos en los diversos contextos. Esta dinámica se dividirá en tres actividades consecutivas a fin de lograr los objetivos planteados.

Objetivo

- Conocerán los rasgos de un comportamiento de estrés y de ansiedad, así como la previsión de sus consecuencias.
- Identificarán las situaciones concretas.
- Delimitarán los comportamientos ajenos que provocan el estrés y la ansiedad con el fin de que los participantes logren identificar la forma de manejarlos en los diversos contextos.

- Conocerán los beneficios de la relajación en la reducción del estrés y de la ansiedad.

Actividad 1. Rasgos del estrés.

Haz lo siguiente

1. Somete al grupo a una situación de estrés y ansiedad, para ello, divide el grupo en dos equipos. Uno actúa como grupo control, y el otro como grupo experimental.
2. Al grupo experimental se le somete a la siguiente situación.
Se separan las bancas de los participantes; se les pide que guarden todo, y se les anuncia que van a realizar un examen que contará para la evaluación de su desempeño dentro del taller; asimismo, se les hará notar que la prueba tiene relación con el nivel de inteligencia que cada uno tiene. Además, se les limita el tiempo de la prueba, no dejando que hablen entre ellos.
3. Mientras, el grupo control realiza la actividad propuesta de modo distendido: se les permite hablar, sentarse en una mesa con aquellos compañeros con los que tengan más confianza, pudiendo tener encima un bolígrafo y un papel para la realización de la actividad. Tampoco se les exige un tiempo determinado, y se les hace notar que es una actividad que no repercutirá en su desempeño dentro del taller.
4. La prueba, la misma para ambos grupos, consiste en leerles una lista de nombres que han de memorizar, como la que aparece en hoja de trabajo 1.
5. Al final se comparan los resultados de los ejercicios de memorización de los dos grupos y se sacan las consecuencias adecuadas sobre la importancia de los estados emocionales y su impacto sobre el aprendizaje.

Necesitas

- Hojas de trabajo1: Ejercicio de memorización (Anexo 43).
- Rotafolio o pizarrón, plumones de diferentes colores y borrador.
- Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas.

Duración

- 20 minutos.

Actividad 2. Stop estrés I: La relajación

La relajación es una estrategia útil para reducir el nivel de estrés y regular la respuesta emocional y conductual ante un hecho que provoca ansiedad

Objetivo

- Conocerán los beneficios de la relajación en la reducción del estrés y de la ansiedad.
- Practicarán una sesión de relajación.
- Valorarán la experiencia de la relajación.

Haz lo siguiente

1. Realiza una breve explicación teórica sobre la técnica de relajación, sus beneficios e indicaciones.
2. Seguidamente se presentará el desarrollo de la actividad.
3. Se realizará una sesión prototipo de relajación (ver sugerencias). Los participantes pueden permanecer sentados en sus sillas para realizar el ejercicio.
4. Al finalizar la sesión se hará una puesta en común de la vivencia experimentada durante la misma, sensaciones, emociones acerca de cómo se han sentido y qué han aprendido de esta actividad.

Necesitas

- Asegúrate que el aula esté exenta de ruidos, con buena iluminación y con ventilación natural.
- Colchonetas o esterillas para el suelo (opcional).
- Equipo musical con reproductor de CD, VD o casete.
- Cd, VD o casetes con música relajantes (opcional).
- Ejercicio de relajación (Anexo 44). (Izal, Montorio y Díaz-Vega, 1997).
- Rotafolio o pizarrón, plumones de diferentes colores y borrador.
- Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas.

Duración

- 30 minutos.

Sugerencias

- En la sesión previa, el facilitador comunicará a los participantes que lleven ropa cómoda para realizar la actividad.
- Puede optarse por pedir a los participantes que cada uno lleve su esterilla o bien una manta o toalla grande.
- Puedes complementar esta sesión con ejercicios de respiración, previos al inicio de la relajación, y al finalizar con masajes en la cara y manos entre los participantes, agrupados en parejas.
- El facilitador puede utilizar su propia voz, con o sin música adicional relajante, una cinta casete, DVD o CD en el que se desarrolle una sesión de relajación pautada, o bien invitar a un especialista en el tema.

Actividad 3. Stop estrés II: La reestructuración cognitiva

La reestructuración cognitiva se basa en la idea de que tanto las emociones como las conductas son producto de las creencias del individuo, de su interpretación de la realidad y, a través de ella se intentan

modificar valores, creencias, cogniciones y/o actitudes incorrectas del sujeto. Supone cuestionar la objetividad de los pensamientos autodestructivos y transformarlos en otros más positivos, en definitiva, más optimistas y adecuados a la realidad, y esto es lo que se va a trabajar en esta actividad.

Objetivo

- Identificarán situaciones generadoras de ansiedad.
- Conocerán los beneficios de la reestructuración cognitiva.
- Aplicarán la reestructuración cognitiva en situaciones de la vida cotidiana.

Haz lo siguiente

1. Se iniciará la actividad con una introducción acerca del concepto de reestructuración cognitiva.
2. El facilitador expondrá un ejemplo para contextualizarlo en situaciones cotidianas, (ver sugerencias). Y mediante la técnica de la dramatización introducirá los 3 casos prácticos, hoja de trabajo 3.
3. Organizará pequeños equipos para trabajar 3 casos prácticos siguiendo el ejemplo presentado.
4. Se comentará con todo el grupo las aportaciones de cada equipo. El facilitador resumirá los aspectos claves de esta estrategia.

Necesitas

- Hoja de trabajo 3: Reestructuración cognitiva (Anexo 45).
- Rotafolio o pizarrón, plumones de diferentes colores y borrador.
- Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas.

Duración

- 25 minutos.

Sugerencias

- Ejemplo de la técnica de reestructuración cognitiva:

Situación: *Tumbado en la cama solo por la noche sin poder conciliar el sueño.*

Emoción: Me siento triste, apenado, sensación, añoranza...

Pensamiento negativo: Echo de menos a mi esposa/o. Nada me interesa. Mañana no hay nada que hacer que valga la pena. Mi vida está vacía. Nadie me necesita.

Pensamiento alternativo positivo:

1. Sí, añoro mucho a mi esposa/o pero ella/él querría que siguiera adelante.
2. Tengo mi huerto. Me gusta cuidar de él.
3. Mi hija y mis nietos me necesitan. Soy la/el abuela/o y esto es muy importante.
4. También tengo a mis amigos. ¿Qué haría sin sus conversaciones?

- Sí el facilitador lo considera necesario puede prepararle ejercicios de reestructuración cognitiva para realizar en casa.

Paso IV: Dinámica 1: Técnicas de respiración

Los participantes deberán realizar una aproximación global.

1. El facilitador dará las instrucciones con voz suave y firme.
2. Comienza pidiéndoles que inspiren muy lentamente, dejando que el aire penetre por los pulmones hasta el abdomen. Mientras inspiran, notar cómo éste se hincha, para que la respiración sea lo más relajante posible, imaginando que es un globo que se infla.
3. Después, lentamente también, expiraran, imaginando cómo ese globo se va desinflando.
4. Repetir esta respiración y visualización varias veces hasta que se sientan relajados.
5. Para finalizar el ejercicio pide que comenten cómo se sintieron y pídeles que caminen y se cambien de lugar.

Duración

- 10 minutos.

Sugerencia

- El facilitador les explicara las ventajas asociadas a la práctica de la relajación, se destacan las siguientes:
 1. Mejora en la concentración y en su capacidad de aprendizaje.
 2. Mejora en la autodisciplina y en el nivel general de sus deberes escolares.
 3. Capacidad de estudiar durante periodos mucho más largos.
 4. Reducción de los problemas emocionales externos que interfieren con sus estudios.
 5. Mejores pautas de sueño.
 6. Mayor capacidad general de abordar cuestiones.
 7. Reducción de la ansiedad, incluida la asociada a exámenes.
 8. Relaciones mejores y más amistosas con otros estudiantes, con los padres y con los profesores.
 9. Mayor flexibilidad para adaptarse a las condiciones del hogar y de la escuela reducción en los síntomas psicósomáticos tales como dolores de cabeza, dolor de estómago y tics nerviosos.
 10. Mayor capacidad de conseguir objetivos.
- Pide a los participantes su opinión sobre el tema abordado, para que te sirvan de guía para dar las conclusiones entre todos los participantes.

Paso V. Conclusiones y cierre de la sesión

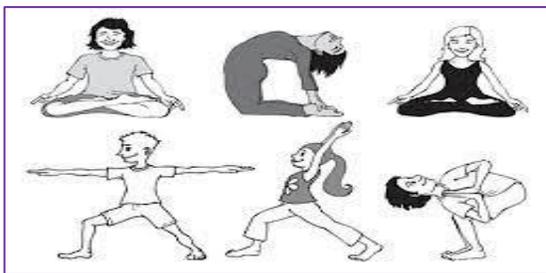
- Revisa el tema 2 para llevar a cabo esta actividad.

Necesitas

- Fotocopia de ejercicios: Técnicas de respiración y relajación (Anexo 46).
- Cuestionario de satisfacción (Anexo 3).
- Tríptico informativo: "Técnicas de relajación". (Anexo 46).

Duración

- 15 minutos.

**Sesión 13. Evaluación final, reconocimientos y cierre del taller**

Para finalizar el taller es necesario que realices una evaluación final sobre los conocimientos y competencias que adquirieron los participantes sobre los temas inteligencia emocional, emociones y el manejo de las emociones. Asimismo, es importante darles un reconocimiento por su asistencia al taller.

Objetivo

- Evaluar los conocimientos de los participantes en materia de inteligencia emocional, emociones y el manejo de las emociones al finalizar el taller.
- Hacer un repaso general del taller.
- Entregar los reconocimientos a los participantes del taller

Paso I. Bienvenida

- Revisa el paso I del tema 1 para llevar a cabo esta actividad.

Duración

- 15 minutos.

Paso II. Evaluación final

Es necesario evaluar los conocimientos que adquirieron los participantes durante el taller en materia de inteligencia emocional.

Haz lo siguiente

1. Aplica el pre-test sobre inteligencia emocional.

Necesitas

- Pre-test: Inventario de Inteligencia Emocional. (BarOn. 2005a)
- Lápices, plumas, gomas, sacapuntas.

Duración

- 30 minutos.

Paso III. Repaso de las sesiones anteriores.

- Realiza una lluvia de ideas para recordar los temas vistos durante el taller:
 - Inteligencia emocional
 - Adolescencia
 - Emociones
 - Autoconocimiento
 - Autorregulación
 - Motivación
 - Empatía
 - Habilidades sociales
 - Manejo de las emociones
- La información que te brinden durante la lluvia de ideas tenerla presente y de considerarlo importante retoma los puntos que creas debes aclarar o en el que debas agregar más información durante el desarrollo de la sesión.

Duración

- 40 minutos.

Sugerencia

- Antes de cerrar el taller resuelve todas las dudas con respecto a la inteligencia emocional como base para el reconocimiento, control y manejo de las emociones, los beneficios del desarrollo de estas habilidades y competencias.

Paso IV. Cierre del taller**Actividad 1. Entrega de reconocimientos**

- Entrega personalmente los reconocimientos de participación a todos los miembros del grupo y bríndales una felicitación y reconocimiento por su trabajo y compromiso.

Necesitas

- Reconocimientos de asistencia al taller (Anexo 47).

Sugerencia

- Personaliza cada reconocimiento. Puedes solicitar ayuda.
- Agradece la participación y el entusiasmo de todos los participantes en el taller.
- Motívalos a practicar los conocimientos, habilidades y competencias adquiridas, para con ello mejorar sus relaciones interpersonales e intrapersonales.
- Muéstrate accesible para contactarte cuando ellos lo consideren necesario.
- Despídete y deja tus datos para que puedan localizarte (teléfono, correo electrónico) en caso de surgir alguna necesidad en particular.
- Al ser la última sesión puedes alguna actividad breve a manera de pequeño convivio con los participantes, tomarse un refresco, partir un pastel, regalarles un dulce, etc.

Duración

- 20 minutos



"No somos responsables de las emociones, pero sí de lo que hacemos con ellas"

Jorge Bucay.

CONCLUSIONES

CONCLUSIONES

La presente investigación tiene como objetivo principal dotar al adolescente de los conocimientos y habilidades conductuales, cognitivas, emocionales y de interacción social que le permitan tener un mayor control de las presiones internas y externas, generadas por los cambios biológicos, sociales, psicológicos y cognitivos a los que se enfrenta en esta etapa crítica de su vida.

La educación emocional permitirá al adolescente prever lo que puede o va a ocurrir, evitando reaccionar de último momento, así como contar con las habilidades y herramientas para encontrar solución a los problemas, crear nuevas ideas con las previas y entender las relaciones entre sus pares y con las figuras de autoridad. Brinda un marco adecuado para enseñar conductas que están en la base de los grandes valores humanos.

La inteligencia emocional es una cualidad que nos capacita para relacionarnos con nosotros mismos y con los demás. Cubre todo el abanico de posibilidades relacionales que necesitamos para sobrevivir en un entorno incierto. En consecuencia, a mayor inteligencia emocional mejores relaciones con los demás, sean los demás significativos para nosotros o simples conocidos.

En la IE participan tres componentes generales: la experiencia subjetiva, la reacción psicológica y la comunicación hacia el exterior. Y, además, se especifican varios factores que forman parte de la capacidad individual para resolver los conflictos personales y relacionales de manera que las interacciones con los demás sean plenas, sanas y satisfactorias.

- *Percibir e interpretar adecuadamente las emociones propias y las de los demás.* La única manera de poder gestionar adecuadamente las emociones consiste en saber identificar lo que estamos sintiendo para poder actuar en base a nuestras decisiones y no simplemente, reaccionar. Por otro lado, las emociones de los demás son una fuente de información imprescindible para conocer lo que esperan o necesitan de nosotros.
- *Utilizar el pensamiento para generar emociones y estados de ánimo favorables.* Es un círculo de influencia mutua: pensamos interpretando lo que sentimos y sentimos en base a los pensamientos que tenemos. Tenemos la capacidad para modificar nuestros pensamientos de manera que podemos evitar el malestar que generan nuestras emociones negativas.

- *Reaccionar adecuadamente a los estímulos.* Dos personas, ante el mismo estímulo, reaccionan de forma diferente, en función de como interpreten el significado de ese estímulo. Por ejemplo, cuando alguien nos hace un comentario ofensivo, nosotros podemos decidir cómo vamos a reaccionar, si con calma o con ira, respondiendo o no a su provocación, en base al grado de inteligencia emocional que seamos capaces de poner en práctica.
- *Comunicarse bien.* Cuando nos dominan las emociones perdemos la capacidad para atender al mensaje. Lo único que recordaremos después serán los sentimientos de odio, traición o mala intención de la persona con la que nos comunicamos en una situación con escaso uso de la inteligencia emocional. O bien recordaremos la culpa, la vergüenza o el arrepentimiento por aquello que dijimos dejándonos llevar por nuestras reacciones desproporcionadas.
- *Respetar la propia identidad.* La persona emocionalmente inteligente interactúa con los demás sin dejar de ser ella misma; es capaz de emitir sus opiniones y sentimientos sin herir los del prójimo. Es considerado con las creencias y el estado de ánimo de los demás y sabe relacionarse sin ser ni sumiso ni autoritario.

Así, las cinco habilidades que podemos mejorar para incrementar nuestra inteligencia emocional son: el autocontrol, el reconocimiento de las emociones ajenas, la capacidad de tolerar las propias emociones, la autoestima y la asertividad, para lograr el adecuado manejo de las emociones, controlando, manejado y dando una adecuada respuesta ante la situación a la que se enfrente el adolescente.

Favoreciendo el desarrollo de la confianza básica, como sustento para la formación de su persona, construida en actitudes empáticas, de autoconocimiento, solidarias, motivacionales, de respeto hacia el mismo y de control emocional ante situaciones de estrés y ansiedad, lo cual le permitirá establecer relaciones interpersonales satisfactorias y enriquecedoras.

La vida emocional es importante. Cada día se vive bajo la oscilación y experimentación de diversas emociones. Un adolescente, por ejemplo, puede iniciar su día con alegría, marchar a su escuela con gusto y al menor inconveniente, responder con enojo e ira desmedida. O visto de otra manera, algunos eventos durante el transcurrir del día pueden desencadenar tristeza. Es decir, que en el acontecer diario, las interacciones vividas sirven como estímulos para las emociones, para la adaptación e interpretación que las situaciones requieren. Por otro lado, están los pensamientos y actitudes que se asumen frente a los eventos y las emociones que

desencadenan para con los mismos. De allí que, dos personas ante un mismo acontecimiento pueden tener dos perspectivas totalmente diferentes, vivencias emocionales distintas; cuando no, matices y tonos diversos en la experimentación de la misma emoción.

Por lo que es de suma importancia difundir programas de educación emocional en las escuelas, en el sector salud o en instituciones públicas y privadas le permitirán al adolescente dotarse de las habilidades y conocimientos necesarios para poder enfrentar situaciones de conflicto, mediar ante los eventos de la vida diaria, así como lograr una interacción social adecuada con sus pares y como complemento indispensable a su desarrollo cognitivo.

Se ha podido constatar que los programas de educación emocional son altamente efectivos en la prevención de comportamientos que afecten la integridad personal de los adolescentes, permitiéndoles alejarse de las conductas como: la drogadicción, el alcoholismo, problemas con la percepción de su imagen corporal, actividades sexuales de alto riesgo. A través de estos programas logran desarrollar la capacidad de afrontar con mayor asertividad los problemas familiares, escolares, sociales a los que se enfrenta en su vida diaria y con ello logran un desarrollo personal, social, académico de éxito.

Se sugiere implementar talleres que abarquen niños de menor edad, que les de las herramientas necesarias para enfrentar con mayor destreza la etapa de la adolescencia, el cambio de escuela o de nivel educativo, así como su integración a las nuevas relaciones sociales que establecerán. A los padres de familia, que hoy en día se ven en la necesidad de trabajar ambos, por lo cual el tiempo de convivencia es menor, enfrentándose a problemas como la falta de límites o los excesivos permisos con la finalidad de compensar el tiempo que los dejan solos o al cuidado de otras personas. A los profesores con los cuales los adolescentes y niños comparten muchas horas al día durante varios meses, siendo ellos personas de autoridad que pueden ser generadores de situaciones de conflicto o mediadores ante ciertos eventos, sin embargo al no contar con un adecuado canal de comunicación e interacción social al desarrollar sus actividades diarias puede perjudicar el medio donde se desenvuelven.



ANEXOS

Anexo 1: Carta descriptiva

Sesión 1: Introducción al taller.

Objetivo General: Los participantes conocerán el objetivo, contenido y la estructura del taller.

Objetivos específicos	Actividad	Procedimiento	Material	Duración
1.1 Dar la bienvenida a los participantes, conocerlos, favorecer su integración y crear un ambiente agradable para el desarrollo del taller	Nombre-cualidad	Cada participante realizará un gafete con su nombre y lo adornará. Los participantes dirán su nombre y una característica personal que empiece con la primera letra de su nombre.	<ul style="list-style-type: none"> ● Lápices, plumas y plumones. ● Tarjetas de cartulina blanca. ● Calcomanías y/o stickers. 	35 minutos
1.2 Reconocer los conocimientos que tienen los participantes en materia de inteligencia emocional antes de iniciar el taller.	Aplicar pre-test.	Entregar un test a cada uno de los participantes	<ul style="list-style-type: none"> ● Test: Evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE), 	30 minutos
1.3 Establecer las reglas de convivencia dentro y fuera del taller.	Reglamento	A través de una lluvia de ideas pide la participación de todos, para crear el reglamento de comportamiento dentro y fuera del taller	<ul style="list-style-type: none"> ● Hojas blancas. ● Lápices, plumas y plumones. ● Rotafolio o pizarrón. ● Plumones o tizas y borrador para pizarrón. 	20 minutos
1.4 Describir los temas a abordar durante el taller.	Presentación del taller	Apoyándose en la presentación “Cronograma de actividades” explicará a los participantes brevemente los temas a tratar durante el mismo.	<ul style="list-style-type: none"> ● Presentación en PowerPoint: “Cronograma de actividades”. 	15 minutos
1.4.1 Describir las dos fases del taller		Describir las dos fases del taller: <ol style="list-style-type: none"> 1° fase, proporcionar la información básica sobre los diferentes temas. 2° fase, es el entrenamiento de las habilidades y competencias para manejo de sus emociones. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Rotafolio o pizarrón. ● Plumones o tizas y borrador para pizarrón. 	
1.5 Explicar que es la inteligencia emocional.	Exposición del tema: Inteligencia Emocional	Apoyándose en la presentación “Inteligencia emocional” y da una explicación dinámica de los contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ● Computadora y proyector. ● Presentación en PowerPoint: “Inteligencia emocional” 	15 minutos
1.5.1 Identificar sus componentes			<ul style="list-style-type: none"> ● Rotafolio o pizarrón. 	
1.5.2 Identificar los beneficios del aprendizaje de la inteligencia emocional.			<ul style="list-style-type: none"> ● Plumones o tizas y borrador para pizarrón. 	

1.6 Identificar los conocimientos adquiridos durante la sesión. 1.6.1 Realizar un resumen del tema. 1.6.2 Aclarar las dudas. 1.6.3 Cierre de la sesión.	Conclusiones y cierre.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entregar a cada participante un cuestionario de satisfacción y solicitar lo contesten con la mayor honestidad posible. 2. A través de una lluvia de ideas puedes iniciar con las conclusiones o con preguntas sugeridas, etc. 3. Resuelve todas las dudas con respecto al tema. 4. Entregar tríptico informativo de la sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Cuestionario de satisfacción. ● Plumas. ● Rotafolio o pizarrón. ● Plumones o tizas y borrador para pizarrón. ● Tríptico “Cronograma de actividades” ● Tríptico “Inteligencia emocional” 	15 minutos
--	------------------------	--	--	------------

Sesión 2: Adolescencia.

Objetivo General: Los participantes reconocerán que es la adolescencia.

Objetivos específicos	Actividad	Procedimiento	Material	Duración
2.1 Dar la bienvenida a los participantes e integrar a los participantes.	Bienvenida	Recibimiento	<ul style="list-style-type: none"> ● Grabadora o computadora. ● CD música instrumental ● Vídeos de música relajante 	10 minutos
2.2 Reconocer los conocimientos que tienen los participantes sobre la adolescencia.	Aplicar test Adolescencia	Entregar un test a cada uno de los participantes	<ul style="list-style-type: none"> ● Test: Adolescencia 	15 minutos
2.3 Identificar que es la adolescencia 2.3.1 Identificar las etapas de la adolescencia 2.3.2 Reconocer los cambios biológicos, psicológicos y cognoscitivos.	Exposición del tema: Adolescencia	Apoyándose en la presentación “Adolescencia” Explicar de manera dinámica los contenidos.	<ul style="list-style-type: none"> ● Computadora y proyector. ● Presentación en PowerPoint: “Adolescencia” Rotafolio o pizarrón. ● Plumones o tizas y borrador para pizarrón. 	75 minutos
2.4 Identificar los conocimientos adquiridos durante la sesión 2.4.1 Realizar un resumen del tema. 2.4.2 Aclarar las dudas. 2.4.3 Cierre de la sesión.	Conclusiones y cierre.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entregar a cada participante un cuestionario de satisfacción y solicitar lo contesten con la mayor honestidad posible. 2. A través de una lluvia de ideas puedes iniciar con las conclusiones o con preguntas sugeridas, etc. 3. Resuelve todas las dudas con respecto al tema. 4. Entregar tríptico informativo de la sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Cuestionario de satisfacción. ● Plumas. ● Rotafolio o pizarrón. ● Plumones o tizas y borrador para pizarrón. ● Tríptico “Adolescencia” 	15 minutos

Sesión 3: Emociones.

Objetivo General: Los participantes reconocerán que son las emociones.

Objetivos específicos	Actividad	Procedimiento	Material	Duración
3.1 Dar la bienvenida a los participantes e integrar a los participantes.	Bienvenida	Recibimiento, que escuchen un poco de música los participantes para relajarlos.	<ul style="list-style-type: none"> ● Grabadora o computadora. ● CD música instrumental ● Videos de música relajante 	10 minutos
3.2 Reconocer los conocimientos que tienen los participantes sobre las emociones.	Aplicar test: Las emociones	Entregar un test a cada uno de los participantes	<ul style="list-style-type: none"> ● Test: ¿Qué son las emociones? 	15 minutos
3.3 Introducir a los participantes al tema las emociones.	Exposición del tema: Las Emociones	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apoyándose en la presentación “Las Emociones” 2. Explicar de manera dinámica los contenidos. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Computadora y proyector. ● Presentación en PowerPoint: “Las Emociones” ● Rotafolio o pizarrón. ● Plumones o tizas y borrador para pizarrón. 	20 minutos
3.4 Reconocer los diferentes tipos de emociones.	Panel de fotos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entrégale una fotocopia con un panel de fotos de personas con diferentes fisonomías que revelen alguna emoción. 2. Inicia un test sobre las emociones que reconocen. 3. Pedir que dramaticen las emociones. 4. Abrir discusión sobre las diferentes clasificaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Panel de fotos ● Rotafolio o pizarrón. ● Plumones o tizas y borrador para pizarrón. 	30 minutos
3.5 Tomar conciencia de las emociones que experimentan. 3.5.1 Identificar como se manifiestan en el cuerpo.	Experimento emociones	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explicar que experimentamos las emociones sin tener plena conciencia de ello. 2. Repartir la hoja Experimento emociones y solicitar que la contesten. 3. Reunirse en parejas para intercambiar opiniones. 4. Debatir en grupo cómo las experimentan, cómo reaccionan y cómo se comportan. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Hoja “Experimento emociones” ● Rotafolio o pizarrón. ● Plumones o tizas y borrador para pizarrón. 	30 minutos
3.6 Identificar los conocimientos adquiridos durante la sesión. 3.6.1 Realizar un resumen del tema. 3.6.2 Aclarar las dudas. 3.6.3 Cierre de la sesión.	Conclusiones y cierre.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entregar a cada participante un cuestionario de satisfacción y solicitar lo contesten con la mayor honestidad posible. 2. A través de una lluvia de ideas puedes iniciar con las conclusiones, preguntas sugeridas, etc. lo cual te ayudará a disipar las dudas que pudieran tener algunos participantes. 3. Resuelve todas las dudas con respecto al tema. 4. Entregar tríptico informativo de la sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Cuestionario de satisfacción. ● Plumones. ● Rotafolio o pizarrón. ● Plumones o tizas y borrador para pizarrón. ● Tríptico “Las Emociones” 	15 minutos.

Sesión 4: Emociones (continuación)

Objetivo General: Los participantes reconocerán que son las emociones.

Objetivos específicos	Actividad	Procedimiento	Material	Duración
4.1 Dar la bienvenida a los participantes e integrar a los participantes.	Bienvenida	Recibimiento, que escuchen un poco de música los participantes para relajarlos.	<ul style="list-style-type: none"> ● Grabadora o computadora. ● CD música instrumental ● Videos de música relajante 	10 minutos
4.2 Repasar los conocimientos adquiridos en la sesión anterior	Repaso	A través de una lluvia de ideas recordar lo más sobresaliente de la sesión anterior.	<ul style="list-style-type: none"> ● Rotafolio o pizarrón. ● Plumones o tizas y borrador para pizarrón. 	15 minutos
4.3 Identificar los pensamientos entre la emoción y el comportamiento.	Siento y pienso	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explicar que como consecuencia de los avatares de la vida, manifestamos diferentes emociones y estas a su vez nos llevan a tener ciertos pensamientos que conviene hacer conscientes. 2. Entregar la hoja Siento y pienso, cual deberán contestar. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Hoja de trabajo: "Siento y pienso". ● Rotafolio o pizarrón. ● Plumones o tizas y borrador para pizarrón. 	30 minutos
4.3.1 Tomar conciencia de los pensamientos que existen entre la emoción y el comportamiento.				
4.4 Reconocer las consecuencias de no tener control sobre las emociones.	Causas y consecuencias	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entrega la hoja de trabajo "Emociones: causas y consecuencias", pide que rellenen cada uno de los recuadros. 2. Establece la diferencia entre respuesta impulsiva (aquello que uno tiene deseos de hacer), respuesta apropiada (lo que considera adecuado desde la razón dialógica) y respuesta adoptada (lo que se hace realmente). 3. Organiza grupos de tres, para que comenten las respuestas impulsivas y las apropiadas, deberán llegar a un consenso. 4. Se pretende llegar a una "razón dialógica", asumir que hay un comportamiento que se considera que es el más adecuado desde un enfoque moral o conductual. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Hoja de trabajo: Emociones y consecuencias. ● Rotafolio o pizarrón. ● Plumones o tizas y borrador para pizarrón. 	20 minutos
4.4.1 Distinguir entre respuesta impulsiva y respuesta apropiada.				
4.5 Tomar conciencia de las propias emociones a través de la música.	Música y emociones	<ol style="list-style-type: none"> 1. Invita a los chicos a sentarse cómodamente y escuchar una serie de fragmentos musicales.. 2. Al finalizar cada audición, cada participante anota y rellena la casilla correspondiente en la hoja de trabajo "Emociones y música" y seguidamente se inicia un diálogo acerca de las emociones experimentadas. 3. Anima a que compartan con el grupo las emociones sentidas y si estás estaban vinculadas a algún recuerdo significativo para ellos. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Hoja de trabajo "Emociones y música" ● Rotafolio o pizarrón. ● Plumones o tizas y borrador para pizarrón. ● Grabadora, reproductor de CD o computadora. ● CD o archivos de música. 	30 minutos
4.5.1 Reflexionar cómo la música puede ser un elemento facilitador o neutralizador de las emociones.				
4.6 Identificar los conocimientos adquiridos durante la sesión.	Conclusiones y cierre.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entregar a cada participante un cuestionario de satisfacción y solicitar lo contesten con la mayor honestidad posible. 2. A través de una lluvia de ideas puedes iniciar con las conclusiones, preguntas sugeridas, etc. lo cual te ayudará a disipar las dudas que pudieran tener algunos participantes. 3. Resuelve todas las dudas con respecto al tema. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Cuestionario de satisfacción. ● Plumones. ● Rotafolio o pizarrón. ● Plumones o tizas y borrador para pizarrón. 	15 minutos
4.6.1 Realizar un resumen del tema.				
4.6.2 Aclarar las dudas.				
4.6.3 Cierre de la sesión.				

Sesión 5: Autoconocimiento

Objetivo General: Promover el autoconocimiento.

Objetivos específicos	Actividad	Procedimiento	Material	Duración
5.1 Dar la bienvenida a los participantes e integrar a los participantes.	Bienvenida	Recibimiento, que escuchen un poco de música los participantes para relajarlos.	<ul style="list-style-type: none"> ● Grabadora o computadora. ● CD música instrumental ● Videos de música relajante. 	10 minutos
5.2 Introducir a los participantes al tema el autoconocimiento.	Exposición del tema: Autoconocimiento.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apoyándose en la presentación “Autoconocimiento” 2. Explicar de manera dinámica los contenidos. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Computadora y proyector. ● Presentación en PowerPoint: “Autoconocimiento” ● Rotafolio o pizarrón. ● Plumones o tizas y borrador para pizarrón. 	15 minutos
5.3 Identificar sus gustos. 5.3.1 Identificar sus intereses. 5.3.2 Reconocerse a sí mismo	¿Quién soy?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entrégales la hoja de trabajo ¿Quién soy yo? 2. Dejar un tiempo prudente para contestar, abrir los comentarios respecto a las preguntas, les fue difícil o sencillo responder, qué pregunta se les dificultó más, cuál fue la más sencilla. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Hojas de trabajo ¿Quién soy yo? ● Rotafolio o pizarrón. ● Plumones o tizas y borrador para pizarrón. 	20 minutos
5.4 Identificar sus habilidades, logros, capacidades y éxitos.	Mi árbol	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entrégales una hoja tamaño carta, pídeles que dibujen un árbol. 2. Una vez terminado pídeles que escriban su nombre en el tronco, en la raíz sus habilidades y en las ramas sus logros o éxitos. 3. Resalta la importancia de reconocer sus fortalezas y sus debilidades, lo que les permite hacer de sus debilidades fortalezas, al ser consciente de que esas áreas las debe trabajar más. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Hojas blancas o de colores tamaño carta ● Rotafolio o pizarrón. ● Plumones o tizas y borrador para pizarrón. ● Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas. 	20 minutos
5.5 Conocer los factores que influyen en mi autopercepción. 5.5.1 Desarrollar actitudes positivas de uno mismo. 5.5.2 Adquirir confianza al hablar de uno mismo. 5.5.3 Reflexionar sobre la dificultad de hablar de nosotros ante los demás.	Yo soy así	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explicar al grupo distintos factores que contribuyen a la construcción de nuestro autoconcepto, conciencia del propio valor, visión de uno mismo, autoconfianza, autoaceptación, autoeficacia emocional, entre otros. 2. Cada participante deberá describirse a sí mismo. 3. Al finalizar la actividad se reflexionará sobre la dificultad de hablar de nosotros ante los demás, de la experiencia realizada, de la capacidad de introspección, del valor de tener una imagen positiva de sí mismo, de estar satisfecho con uno mismo, de mantener buenas relaciones consigo mismo. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Hoja “Yo soy así” ● Rotafolio o pizarrón. ● Plumones o tizas y borrador para pizarrón. ● Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas. 	20 minutos

5.6 Lograr un buen concepto de sí mismo. 5.6.1 Mejorar la auto-imagen.	Acentuar lo positivo (Autoestima).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pedir que formen parejas para que compartan cualidades personales entre sí: atributos físicos, cualidades de personalidad, capacidad o habilidad que les agradan. 2. Explicar que cada comentario debe ser positivo. No se permiten comentarios negativos. 3. Se harán preguntas para reflexionar. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Hojas blancas o de colores tamaño carta. ● Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas. ● Rotafolio o pizarrón. ● Plumones o tizas y borrador para pizarrón. 	20 minutos
5.7 Identificar los conocimientos adquiridos durante la sesión. 5.7.1 Realizar un resumen del tema. 5.7.2 Aclarar las dudas. 5.7.3 Cierre de la sesión.	Conclusiones y cierre.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entregar a cada participante un cuestionario de satisfacción y solicitar lo contesten con la mayor honestidad posible. 2. A través de una lluvia de ideas puedes iniciar con las conclusiones, preguntas sugeridas, etc. lo cual te ayudará a disipar las dudas que pudieran tener algunos participantes. 3. Resuelve todas las dudas con respecto al tema. 4. Entregar tríptico informativo de la sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Cuestionario de satisfacción. ● Plumones. ● Rotafolio o pizarrón. ● Plumones o tizas y borrador para pizarrón. ● Tríptico "Autoconocimiento" 	15 minutos

Sesión 6: Autorregulación.

Objetivo General: Los participantes adquieran la capacidad de controlar sus emociones e impulsos antes de actuar.

Objetivos específicos	Actividad	Procedimiento	Material	Duración
6.1 Dar la bienvenida a los participantes e integrar a los participantes.	Bienvenida	Recibimiento, que escuchen un poco de música los participantes para relajarlos.	<ul style="list-style-type: none"> ● Grabadora o computadora. ● CD música instrumental ● Vídeos de música relajante 	10 minutos
6.2 Introducir a los participantes al tema la autorregulación.	Exposición del tema: Autorregulación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apoyándose en la presentación "Autorregulación". 2. Explicar de manera dinámica los contenidos. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Computadora y proyector. ● Presentación en PowerPoint: "Autorregulación" ● Rotafolio o pizarrón. ● Plumones o tizas y borrador para pizarrón. 	15 minutos
6.3. Respetar la forma de pensar, sentir o actuar de las personas. 6.3.1 Identificar las propias estrategias de regulación emocional.	¿Cómo actuamos?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Divide el grupo en cuatro equipos y entrégales las hojas de trabajo. 2. A cada equipo asígnale una situación, deberán buscar el mejor modo de resolverla. 3. Para finalizar invitarás a que un miembro de cada equipo explique a los demás el ejercicio realizado. Recogerás las aportaciones del grupo y canalizarás acerca de la subjetividad de las respuestas dadas 	<ul style="list-style-type: none"> ● Hojas de trabajo 1 ¿Cómo actuamos? ● Hoja de trabajo 2: Situaciones. ● Rotafolio o pizarrón, plumones de diferentes colores y borrador. ● Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas. 	20 minutos
6.4 Establecer un punto de partida para construir las habilidades para la regulación emocional. 6.4.1 Reconocer las características en sí mismo de la regulación emocional.	Superación de uno mismo.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Divide el grupo en equipos de 4 participantes y pídeles que lean la situación propuesta, Matt Biondi. 2. Cada equipo decidirá en que dimensión se sitúa la problemática del nadador: 3. Después cada equipo deberá complementar cada una de las casillas restantes. se iniciará en diálogo en el que los 	<ul style="list-style-type: none"> ● Situación: Matt Biondi. ● Hoja de trabajo: Dimensiones de la Regulación emocional. ● Rotafolio o pizarrón, plumones de diferentes 	25 minutos

		demás participantes han de decir a cuál de las casillas corresponde la situación propuesta y por qué.	colores y borrador.	
		4. Finalmente cada equipo ha de comentar qué casilla le resulto más difícil rellenar y por qué creen que ocurre eso.	<ul style="list-style-type: none"> ● Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas. 	
6.5 Aprender a regular las emociones en el contexto social. 6.5.1 Establecer relaciones empáticas en el contexto social.	Percepción de sentimientos ajenos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Divide el grupo en cuatro equipos. A cada uno entrégales una tarjeta en la que se incluyen situaciones diferentes que han de representar mediante el role-playing. 2. Después de la primera representación por uno de los equipos, los participantes restantes han de decir en voz alta de qué se ha hablado, y sucesivamente continuar con las situaciones restantes. 3. Serás el mediador en cuanto al debate que se establecerá por los puntos de vista de los participantes. 4. Anotarás en el pizarrón o rotafolio, en cuatro columnas diferentes, los temas que han salido en cada una de las situaciones. 5. Para finalizar, los participantes resumirán en pocas palabras lo fundamental de cada columna. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Hojas de trabajo Tarjetas "Percepción de sentimientos ajenos". ● Hojas blancas tamaño carta. ● Rotafolio o pizarrón, plumones de diferentes colores y borrador. ● Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas. 	35 minutos
6.6 Identificar los conocimientos adquiridos durante la sesión. 6.6.1 Realizar un resumen del tema. 6.6.2 Aclarar las dudas. 6.6.3 Cierre de la sesión.	Conclusiones y cierre.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entregar a cada participante un cuestionario de satisfacción y solicitar lo contesten con la mayor honestidad posible. 2. A través de una lluvia de ideas puedes iniciar con las conclusiones, preguntas sugeridas, etc. lo cual te ayudará a disipar las dudas que pudieran tener algunos participantes. 3. Resuelve todas las dudas con respecto al tema. 4. Entregar tríptico informativo de la sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Cuestionario de satisfacción. ● Plumaz. ● Rotafolio o pizarrón. ● Plumones o tizas y borrador para pizarrón. ● Tríptico "Autorregulación" 	15 minutos.

Sesión 7: Autorregulación (continuación)

Objetivo General: Los participantes adquieran la capacidad de controlar sus emociones e impulsos antes de actuar.

Objetivos específicos	Actividad	Procedimiento	Material	Duración
7.1 Dar la bienvenida a los participantes e integrar a los participantes.	Bienvenida	Recibimiento, que escuchen un poco de música los participantes para relajarlos.	<ul style="list-style-type: none"> ● Grabadora o computadora. ● CD música instrumental ● Videos de música relajante. 	10 minutos
7.2 Repasar los conocimientos adquiridos en la sesión anterior	Repaso	A través de una lluvia de ideas recordar lo más sobresaliente de la sesión anterior.	<ul style="list-style-type: none"> ● Rotafolio o pizarrón. ● Plumones o tizas y borrador para pizarrón. 	15 minutos
7.3 Detectar ideas irracionales.	Toda meta inalcanzable es una idea irracional.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pide a los participantes que realicen el ejercicio "Cómo te sentirías sí...". 2. Recuérdales cuáles son las emociones principales que se pueden sentir, se trata de reflexionar sobre la adecuación o no de las respuestas de los participantes. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Hojas de trabajo "Cómo te sentirías sí...". ● Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas. ● Rotafolio o pizarrón. ● Plumones o tizas y borrador 	20 minutos

7.4 Resolver conflictos originados por nuestras ideas irracionales.	Los sentimientos propios y los ajenos	1. Una vez realizada la actividad anterior, los participantes comentan los sentimientos que han experimentado en cada una de las situaciones; el objetivo es que conecten con sus sentimientos y con los demás.	para pizarrón. ● Hojas de trabajo “Cómo te sentirías sí...” contestada. ● Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas. ● Rotafolio o pizarrón. ● Plumones o tizas y borrador para pizarrón.	10 minutos
7.5 Reconocer los sentimientos ajenos.	Percepción de sentimientos ajenos.	1. Un participante expondrá, cómo se ha sentido en una de las situaciones planteadas en la actividad 1. Los demás han de reflexionar acerca de si es una conducta adecuada y si existe alguna razón que le lleve a actuar de otra manera a como la afronta su compañero. 2. Procede de esta manera con cada uno de los enunciados planteados.	● Hojas de trabajo “Cómo te sentirías sí...” contestada. ● Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas. ● Rotafolio o pizarrón. ● Plumones o tizas y borrador para pizarrón.	20 minutos
7.6 Identificar las ideas irracionales.		1. Entrega la fotocopia de las ideas irracionales de Ellis, y explica lo irracional de cada una de ellas. Con este fin adjunta la hoja de trabajo 1, los participantes leen, discuten y sacan conclusiones sobre las emociones y su regulación. 2. Entrega la hoja de trabajo 2 que lo trabajan en equipos de tres participantes.	● Hoja de trabajo 1: Teoría Racional-Emotiva. ● Hoja de trabajo 2: Ideas irracionales de Ellis. ● Rotafolio o pizarrón ● Plumones de diferentes colores y borrador. ● Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas.	30 minutos
7.7 Identificar los conocimientos adquiridos durante la sesión.	Conclusiones y cierre.	1. Entregar a cada participante un cuestionario de satisfacción y solicitar lo contesten con la mayor honestidad posible. 2. A través de una lluvia de ideas puedes iniciar con las conclusiones, preguntas sugeridas, etc. lo cual te ayudará a disipar las dudas que pudieran tener algunos participantes. 3. Resuelve todas las dudas con respecto al tema.	● Cuestionario de satisfacción. ● Plumones. ● Rotafolio o pizarrón. ● Plumones o tizas y borrador para pizarrón.	15 minutos.
7.7.1 Realizar un resumen del tema.				
7.7.2 Aclarar las dudas.				
7.7.3 Cierre de la sesión.				

Sesión 8: Motivación

Objetivo General: Promover las tendencias emocionales que guían o facilitan el cumplimiento de las metas establecidas.

Objetivos específicos	Actividad	Procedimiento	Material	Duración
8.1 Dar la bienvenida a los participantes e integrar a los participantes.	Bienvenida	Recibimiento, que escuchen un poco de música los participantes para relajarlos.	● Grabadora o computadora. ● CD música instrumental ● Videos de música relajante.	10 minutos

8.2 Introducir a los participantes al tema la motivación.	Exposición del tema: Motivación.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apoyándose en la presentación "Motivación" 2. Explicar de manera dinámica los contenidos. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Computadora y proyector. ● Presentación en PowerPoint: "Motivación" ● Rotafolio o pizarrón. ● Plumones o tizas y borrador para pizarrón. 	15 minutos
8.3 Promover la motivación. 8.3.1 Identificar sus intereses. 8.3.2 Reconocerse a sí mismo	Tu concepto de motivación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Buscar frases sinónimas a la expresión "Esto me motiva". Hacer hincapié en el sentimiento. 2. Reflexionar sobre los diferentes y variados aspectos de la motivación. 3. Enfatiza que este tema debe serles de utilidad a ellos mismos y que son ellos los que tienen las claves. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Hojas blancas tamaño carta. ● Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas. ● Rotafolio o pizarrón. ● Plumones o tizas y borrador para pizarrón 	25 minutos
8.4 Reconocer que la motivación es interna, pero los incentivos externos pueden iniciar la acción en las personas.	L Banca	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se iniciará pidiéndole al grupo que "por favor levanten la mano derecha". Esperará un instante, le dará las gracias y les preguntará: ¿Por qué hicieron eso? La respuesta será: "Porque usted nos lo dijo". "Porque dijo por favor", etc. 2. Ahora ¿me hacen el favor todos de ponerse de pie y levantar sus sillas? 3. Lo más probable es que nadie lo haga. Continúa: " Si les dijera que hay billetes dispersos debajo de las sillas, podría eso motivarlos para ponerse de pie y levantar su sillas". Todavía, casi nadie se moverá, entonces les dirás: "Permítanme decirles que sí hay billetes de banco debajo de algunas sillas." Conforme encuentran los billetes, señalarán: "Aquí hay uno, allí en el frente hay otro, etc.". 	<ul style="list-style-type: none"> ● Billetes de banco, ocultos y sujetos con cinta adhesiva debajo de las sillas de los asientos. ● Rotafolio o pizarrón. ● Plumones o tizas y borrador para pizarrón. ● Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas. 	25 minutos
8.5 Promover el esfuerzo por mejorar o alcanzar un estándar e excelencia personal, motivo de logro.	El motivo de logro en la vida	<ol style="list-style-type: none"> 1. Buscar frases sinónimas a la expresión "Esto me motiva". Hacer hincapié en el sentimiento. Algunas frases interrogativas que pueden ayudar son: <ul style="list-style-type: none"> ● ¿Qué ocurre cuando nos gusta hacer algo? Clave: enfatizar sobre posibles aspectos como la persistencia, el esfuerzo, satisfacción, etc. ● ¿Qué crees que influye en que algo te motive más o menos? Clave: la auto-eficacia y el refuerzo. ● ¿Por qué crees que puede ser importante estar atentos a la motivación? ¿Qué sucede cuando nada nos motiva? Clave: la depresión, falta de ilusión y búsqueda en fuentes externas, falta de auto-estima, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Hojas blancas o de color tamaño carta. ● Rotafolio o pizarrón. ● Plumones o tizas y borrador para pizarrón. ● Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas 	30 minutos

8.6 Identificar los conocimientos adquiridos durante la sesión.	Conclusiones y cierre.	1. Entregar a cada participante un cuestionario de satisfacción y solicitar lo contesten con la mayor honestidad posible.	● Cuestionario de satisfacción.	15 minutos.
8.6.1 Realizar un resumen del tema.		2. A través de una lluvia de ideas puedes iniciar con las conclusiones, preguntas sugeridas, etc. lo cual te ayudará a disipar las dudas que pudieran tener algunos participantes.	● Plumas.	
8.6.2 Aclarar las dudas.		3. Resuelve todas las dudas con respecto al tema.	● Rotafolio o pizarrón.	
8.6.3 Cierre de la sesión.		4. Entregar tríptico informativo de la sesión.	● Plumones o tizas y borrador para pizarrón ● Tríptico "Motivación"	

Sesión 9: Empatía

Objetivo General: Tomar conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los otros.

Objetivos específicos	Actividad	Procedimiento	Material	Duración
9.1 Dar la bienvenida a los participantes e integrar a los participantes.	Bienvenida	Recibimiento, que escuchen un poco de música los participantes para relajarlos.	● Grabadora o computadora. ● CD música instrumental ● Videos de música relajante	10 minutos
9.2 Introducir a los participantes al tema la empatía.	Exposición del tema: Empatía	1. Apoyándose en la presentación "Empatía". 2. Explicar de manera dinámica los contenidos.	● Computadora y proyector. ● Presentación en PowerPoint: "Empatía" ● Rotafolio o pizarrón. ● Plumones o tizas y borrador para pizarrón.	15 minutos
9.3. Ejercitar la capacidad de empatía.	Siente conmigo	1. Expondrá la importancia del reconocimiento de las emociones en los demás como elemento facilitador de las relaciones interpersonales. 2. Entrega papeletas para que complementen cada una de las siguientes frases: ● "Me gustaría superar..."; ● "Me arrepiento de..."; ● "Un problema mío es...". Pueden escribir todas las papeletas que deseen. Las emociones sentidas pueden ser positivas o negativas.	● Tres urnas, puedes forrar cajas de cartón con algún motivo. ● Papeletas con las frases a complementar. ● Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas. ● Rotafolio o pizarrón. ● Plumones de diferentes colores y borrador.	50 minutos
9.3.1 Aprender a expresar los propios sentimientos.				
9.3.2 Reconocer las emociones en los demás.				
9.3.3 Percibir con precisión las emociones y perspectivas de los otros.		3. Al terminar las frases, sin firmar, se depositarán en las urnas correspondientes. 4. Una vez que hayan depositado todas sus papeletas, se procede al escrutinio, consiste en leerlas cada una y comentarlas de manera grupal, puedes sugerir preguntas como: ● ¿Qué crees que siente esa persona? ● ¿Qué piensas podría hacer para solucionar esa situación? ● ¿Cómo crees que se puede reaccionar ante la emoción que siente?		

			<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué te tendría que pasar a ti para sentir algo parecido? • ¿Cómo crees que reaccionarías? 	
9.4 Ejercitar la capacidad de empatía.	Lectura del pensamiento.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Leer la "Historia del hombre que buscaba un martillo". 2. Formar pequeños equipos con los participantes, que trabajarán el supuesto adivinación del pensamiento. 3. Se les entregará la hoja de trabajo para que respondan en equipo a las preguntas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué conclusión obtienen de la historia? • ¿Por qué el hombre actúa de forma agresiva con su vecino? 4. Finalmente compartirán sus comentarios y se abrirá el debate. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura: "Historia del hombre que buscaba un martillo". • Rotafolio o pizarrón. • Plumones de diferentes colores y borrador. • Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas 	25 minutos
9.5 Identificar los conocimientos adquiridos durante la sesión.	Conclusiones y cierre.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entregar a cada participante un cuestionario de satisfacción y solicitar lo contesten con la mayor honestidad posible. 2. A través de una lluvia de ideas puedes iniciar con las conclusiones, preguntas sugeridas, etc. lo cual te ayudará a disipar las dudas que pudieran tener algunos participantes. 3. Resuelve todas las dudas con respecto al tema. 4. Entregar tríptico informativo de la sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario de satisfacción. • Plumas. • Rotafolio o pizarrón. • Plumones o tizas y borrador para pizarrón. • Tríptico "Empatía" 	15 minutos.
9.5.1 Realizar un resumen del tema.				
9.5.2 Aclarar las dudas.				
9.5.3 Cierre de la sesión.				

Sesión 10: Habilidades sociales

Objetivo General: Adquirir las habilidades que implican inducir respuestas deseadas en los otros.

Objetivos específicos	Actividad	Procedimiento	Material	Duración
10.1 Dar la bienvenida a los participantes e integrar a los participantes.	Bienvenida	Recibimiento, que escuchen un poco de música los participantes para relajarlos.	<ul style="list-style-type: none"> • Grabadora o computadora. • CD música instrumental • Videos de música relajante 	10 minutos
10.2 Introducir a los participantes al tema las habilidades sociales.	Exposición del tema: Habilidades Sociales.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apoyándose en la presentación "Habilidades Sociales". 2. Explicar de manera dinámica los contenidos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora y proyector. • Presentación en PowerPoint: "Habilidades Sociales" • Rotafolio o pizarrón. • Plumones o tizas y borrador para pizarrón. 	15 minutos
10.3. Adquirir las habilidades para escuchar a los demás.	Aprendiendo a escuchar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Solicitará la colaboración de 4 voluntarios. 2. Cada voluntario recibirá un mensaje y que sólo deberá escuchar sin hacer ninguna pregunta. De igual manera, el que narra la historia tampoco puede repetir el mensaje. 3. Pedir que 3 de los voluntarios salgan del aula, quedando uno sólo. 4. Le dirá la historia al voluntario que se quedó en el aula, 	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura 1: La historia de Manuel. • Lectura 2: La historia de Saúl. • Hojas blancas tamaño carta. • Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas. • Rotafolio o pizarrón. • Plumones de diferentes 	40 minutos
10.3.1 Resaltar la importancia de saber escuchar para lograr una buena comunicación.				

		<p>al término de ella se le pide que le cuente la historia al segundo voluntario que ingrese. Seguidamente se solicita que ingrese el tercer voluntario, que recibirá la narración de la historia por su antecesor. Finalmente el cuarto voluntario ingresará al aula, recibirá la información del tercer voluntario y el informará a toda el aula la historia que le compartieron.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Formar equipos de 4 a 5 participantes y pedirles que discutan lo que han podido observar: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Por qué se ha modificado el mensaje? • ¿Sucedo lo mismo en el aula? • Pedir ejemplos de situaciones similares que se hayan presentado en el aula 6. Solicitar que un participante de cada equipo presente los comentarios. 7. El facilitador, dirigiéndose al grupo en general, indagará sobre sentimientos y emociones frente a esta situación, preguntando ¿Cómo se sentirán las personas cuando no se les entiende sus mensajes? 8. Ahora el facilitador leerá la historia 2 e indicará a los participantes que pongan en práctica las habilidades de escuchar. 9. Al terminar de leer, el facilitador hará 2 o 3 preguntas como: ¿A dónde fue Saúl?; ¿Qué le paso a Saúl? 10. Solicitar a 2 o 3 participantes lean sus respuestas y discutir si hubo o no diferencia con la propia historia. 11. Concluir enfatizando la importancia de saber escuchar y la aplicación de estas habilidades en nuestra vida diaria. 	<p>colores y borrador.</p>
<p>10.4 Utilizar mensajes claros y precisos para lograr tener un mejor entendimiento con las personas.</p>	<p>Lectura del pensamiento.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Solicitar el apoyo de un participante y entregarle un dibujo. 2. Le indicará que tiene que dar las instrucciones a sus compañeros para que hagan el mismo dibujo. Sin mostrarles la forma, ni hacer preguntas. 3. Al término solicitarán 3 o 4 dibujos y los pegarán en el pizarrón. 4. Analizarán lo sucedido: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué observamos en los dibujos realizados por los compañeros con relación al original? • ¿Por qué razón no se entendió el mensaje? • ¿Suceden situaciones semejantes en nuestra familia? 5. Propiciar un debate, pedir ejemplos, solicitar a los participantes evoquen situaciones donde no se entendió lo que querían decir. ¿Cómo se sintieron? 6. Entregar la hoja de trabajo 2 y pide a los participantes que escriban los mensajes solicitados. 7. Solicitar 3 o 4 voluntarios que lean sus mensajes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja de trabajo 1: Dibujo. • Hoja de trabajo 2: Expresando mis mensajes con claridad y precisión. • Imanes, diurex, masking tape, chinchas. • Rotafolio o pizarrón. • Plumones de diferentes colores y borrador. • Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas <p>15 minutos</p>

10.5 Identificar los conocimientos adquiridos durante la sesión. 10.5.1 Realizar un resumen del tema. 10.5.2 Aclarar las dudas. 10.5.3 Cierre de la sesión.	Conclusiones y cierre.	<ol style="list-style-type: none"> Entregar a cada participante un cuestionario de satisfacción y solicitar lo contesten con la mayor honestidad posible. A través de una lluvia de ideas puedes iniciar con las conclusiones, preguntas sugeridas, etc. lo cual te ayudará a disipar las dudas que pudieran tener algunos participantes. Resuelve todas las dudas con respecto al tema. Entregar tríptico informativo de la sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> Cuestionario de satisfacción. Plumas. Rotafolio o pizarrón. Plumones o tizas y borrador para pizarrón. Tríptico "Habilidades sociales" 	15 minutos.
--	------------------------	--	--	-------------

Sesión 11: Habilidades sociales (continuación)

Objetivo General: Adquirir las habilidades que implican inducir respuestas deseadas en los otros.

Objetivos específicos	Actividad	Procedimiento	Material	Duración
11.1 Dar la bienvenida a los participantes e integrar a los participantes.	Bienvenida	Recibimiento, que escuchen un poco de música los participantes para relajarlos.	<ul style="list-style-type: none"> Grabadora o computadora. CD música instrumental Videos de música relajante. 	10 minutos
11.2 Repasar los conocimientos adquiridos en la sesión anterior	Repaso	A través de una lluvia de ideas recordar lo más sobresaliente de la sesión anterior.	<ul style="list-style-type: none"> Rotafolio o pizarrón. Plumones o tizas y borrador para pizarrón. 	15 minutos
11.3 Diferenciar los estilos de comunicación: pasivo, agresivo, asertivo 11.3.1 Utilizar la comunicación asertiva.	Estilos de comunicación.	<ol style="list-style-type: none"> Solicitar el apoyo de tres parejas, quienes dramatizarán la siguiente situación: "Pedro llega a su casa y se da cuenta que su hermano Juan se ha puesto su camisa nueva" Indicará a una pareja responda de manera pasiva. La segunda de manera agresiva y la tercera de manera adecuada a la situación. Al resto del grupo, el facilitador preguntará ¿Qué observamos en estas situaciones? ¿Cuáles son las diferencias entre cada una de ellas? Se indagará si situaciones como las anteriores suceden también en la escuela o la casa ¿Qué tipo de respuestas se dan con más frecuencia? Solicitar ejemplos. El facilitador formará 5 equipos y les entregará la hoja de trabajo 3. Cada equipo analizará dos situaciones marcando sus registros y convirtiendo las frases pasivas y las agresivas en frases asertivas. Pedirá que algún miembro del equipo presente sus respuestas. Finalizará la sesión solicitando comentarios. El facilitador reforzará la utilización de comunicación asertiva. 	<ul style="list-style-type: none"> Fotocopias de: "Cuadro de estilos de comunicación" Hoja de trabajo: "Test de discriminación de respuestas" Hojas blancas tamaño carta Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas. Rotafolio o pizarrón. Plumones o tizas y borrador para pizarrón. 	35 minutos
11.4 Resaltar la importancia de la aceptación asertiva de elogios.	Expresión y aceptación positiva.	<ol style="list-style-type: none"> Formarán parejas para que realicen tres comentarios positivos el uno del otro, indicando que no se centren en los aspectos físicos únicamente, sino también en las características de su comportamiento y su relación con 	<ul style="list-style-type: none"> Hoja de trabajo: Expresión y aceptación de halagos. Hojas blancas tamaño carta. 	35 minutos
11.4.1 Favorecer que los				

participantes ofrezcan y reciban comentarios positivos en diferentes entornos

otras personas. Ejemplo. "Eres un buen amigo". "Eres estudioso". "Eres muy puntual".

2. El facilitador preguntará ¿Cómo respondieron al elogio?
3. Solicitará tres participantes para que expresen sus ideas o comentarios en relación con sus respuestas de elogio ¿Estas situaciones parecidas en que nos dan o recibimos halagos suceden con frecuencia en nuestra familia o en la escuela? Solicitar ejemplos y reafirmar ¿Cómo nos sentimos cuando esto sucede? ¿Qué emoción aparece en nosotros?
4. Comentar como el expresar comentarios positivos a una persona puede hacer sentir bien (querido, apreciado, importante, etc.) sin que esto signifique que esta esté obligado a realizar algo para devolver esa expresión.
5. Entregar la hoja de trabajo y pedir que elijan a un compañero y le expresen un elogio, luego observen su respuesta a nivel de gestos y lo que dice, para ser escrita en su hoja.
6. Solicitar 3 voluntarios para que representen de manera espontánea una situación donde uno de ellos exprese felicitaciones y los otros voluntarios respondan a los halagos.
7. Se finalizará preguntando a todos los participantes cómo se han sentido con la experiencia.

- Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas.
- Rotafolio o pizarrón.
- Plumones o tizas y borrador para pizarrón.

11.5 Fomentar la práctica de la aserción negativa en sus relaciones diarias.

Aserción negativa.

1. El facilitador les expondrá la situación.
2. Preguntará a los participantes: ¿Qué ha observado en el ejemplo?; ¿Suceden situaciones así en la escuela?; ¿Qué hacemos, cómo actuamos o respondemos?; ¿Cómo nos sentimos cuando cometemos una falta o nos critican injustamente?
3. Pedirá comentarios, dar ejemplos, indagar sobre sentimientos y emociones.
4. El facilitador pedirá que formen 4 o 5 equipos y les entregará la hoja de trabajo 5.
5. Pedirá que cada equipo elaborare dos respuestas que contengan aserciones negativas.
6. Cada equipo deberá dramatizar una situación.
7. Preguntará a los participantes que han dramatizado ¿Cómo se han sentido y qué utilidad encuentran en el ejercicio?
8. El facilitador resaltará la importancia de utilizar la aserción negativa en nuestra vida diaria.

- Situación 1: María y los CD's. 25 minutos
- Hoja de trabajo 5: Aserción negativa.
- Hojas blancas tamaño carta.
- Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas.
- Rotafolio o pizarrón.
- Plumones o tizas y borrador para pizarrón.

11.6 Identificar los conocimientos adquiridos durante la sesión.

Conclusiones y cierre.

11.6.1 Realizar un resumen del tema.

11.6.2 Aclarar las dudas.

11.6.3 Cierre de la sesión.

1. Entregar a cada participante un cuestionario de satisfacción y solicitar lo contesten con la mayor honestidad posible.
2. A través de una lluvia de ideas puedes iniciar con las conclusiones, preguntas sugeridas, etc. lo cual te ayudará a disipar las dudas que pudieran tener algunos participantes.
3. Resuelve todas las dudas con respecto al tema.

- Cuestionario de satisfacción. 15 minutos.
- Plumas.
- Rotafolio o pizarrón.
- Plumones o tizas y borrador para pizarrón.

Sesión 12: Manejo de las emociones (Técnicas de relajación y respiración).

Objetivo General: Identificar las diferentes técnicas de relajación y respiración.

Objetivos específicos	Actividad	Procedimiento	Material	Duración
12.1 Dar la bienvenida a los participantes e integrar a los participantes.	Bienvenida	Recibimiento, que escuchen un poco de música los participantes para relajarlos.	<ul style="list-style-type: none"> ● Grabadora o computadora. ● CD música instrumental ● Vídeos de música relajante. 	10 minutos
12.2 Introducir a los participantes al tema técnicas de respiración y relajación.	Exposición del tema: Manejo de las emociones.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apoyándose en la presentación “Técnicas de respiración y relajación” 2. Explicar de manera dinámica los contenidos. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Computadora y proyector. ● Presentación en PowerPoint: “Técnicas de respiración y relajación” ● Rotafolio o pizarrón. ● Plumones o tizas y borrador para pizarrón. 	15 minutos
12.3 Identificar rasgos de comportamiento de estrés y ansiedad. 12.3.1 Identificar el estrés y ansiedad en situaciones concretas.	Rasgos de estrés y ansiedad.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dividir el grupo en dos equipos. Uno actúa como grupo control, y el otro como grupo experimental. 2. Somete al grupo a una situación de estrés y ansiedad. 3. Al grupo experimental se le somete a la siguiente situación: Se separan las bancas de los participantes; se les pide que guarden todo, y se les anuncia que van a realizar un examen que contará para la evaluación de su desempeño dentro del taller; asimismo, se les hará notar que la prueba tiene relación con el nivel de inteligencia que cada uno tiene. Además, se les limita el tiempo de la prueba, no dejando que hablen entre ellos. 4. Al grupo control realiza la actividad propuesta de modo distendido: se les permite hablar, sentarse en una mesa con aquellos compañeros con los que tengan más confianza, pudiendo tener encima un bolígrafo y un papel para la realización de la actividad. Tampoco se les exige un tiempo determinado, y se les hace notar que es una actividad que no repercutirá en su desempeño dentro del taller. 5. La prueba, la misma para ambos grupos, consiste en leerles una lista de nombres que han de memorizar, como la que aparece en hoja de trabajo 1. 6. Al final se comparan los resultados de los ejercicios de memorización de los dos grupos y se sacan las consecuencias adecuadas sobre la importancia de los estados emocionales y su impacto sobre el aprendizaje. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Hojas de trabajo 1: Ejercicio de memorización. ● Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas. ● Rotafolio o pizarrón. ● Plumones o tizas y borrador para pizarrón 	20 minutos
12.3.2. Conocer los beneficios de la relajación en la reducción de estrés y ansiedad. 12.3.2.1 Practicar la relajación.	Stop estrés I	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realiza una breve explicación teórica sobre la técnica de relajación, sus beneficios e indicaciones. 2. Seguidamente desarrolla de la actividad. 3. Realiza una sesión prototipo de relajación. Los participantes pueden permanecer sentados en sus sillas para realizar el ejercicio. 4. Al finalizar la sesión se hará una puesta en común de la vivencia experimentada durante la misma, sensaciones, 	<ul style="list-style-type: none"> ● El aula deberá estar exenta de ruidos, con buena iluminación y con ventilación natural. ● Colchonetas o esterillas para el suelo (opcional). ● Equipo musical con 	30 minutos

		emociones acerca de cómo se han sentido y qué han aprendido de esta actividad.	reproductor de CD, VD o casete.	
			<ul style="list-style-type: none"> ● Cd, VD o casetes con música relajantes. ● Ejercicio de relajación. 	
12.3.3 Identificar situaciones generadoras de ansiedad.	Stop estrés II	<ol style="list-style-type: none"> 1. Iniciar la actividad con una introducción acerca del concepto de reestructuración cognitiva. 2. El facilitador expondrá un ejemplo para contextualizarlo en situaciones cotidianas, mediante la dramatización. 3. Organizará pequeños equipos para trabajar 3 casos prácticos siguiendo el ejemplo presentado. hoja de trabajo 3. 4. Se comentará con todo el grupo las aportaciones de cada equipo. El facilitador resumirá los aspectos claves de esta estrategia. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Hoja de trabajo 3: Reestructuración cognitiva ● Rotafolio o pizarrón. ● Plumones o tizas y borrador para pizarrón. ● Lápices, plumas, plumines de colores, gomas, sacapuntas 	25 minutos
12.3.3.1 Conocer los beneficios de la reestructuración cognitiva.				
12.3.3.2 Aplicar la reestructuración cognitiva en situaciones de la vida diaria.				
12.4 Conocer diferentes técnicas de respiración.	Técnicas de respiración	<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador dará las instrucciones con voz suave y firme. 2. Comenzará pidiendo que inspiren muy lentamente, dejando que el aire penetre por los pulmones hasta el abdomen. Mientras inspiran, notar cómo éste se hincha, para que la respiración sea lo más relajante posible, imaginando que es un globo que se infla. 3. Después, lentamente también, expiraran, imaginando cómo ese globo se va desinflando. 4. Repetir esta respiración y visualización varias veces hasta que se sientan relajados. 5. Para finalizar el ejercicio pide que comenten cómo se sintieron y pídeles que caminen y se cambien de lugar. 		10 minutos.
12.5 Identificar los conocimientos adquiridos durante la sesión.	Conclusiones y cierre.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entregar a cada participante un cuestionario de satisfacción y solicitar lo contesten con la mayor honestidad posible. 2. A través de una lluvia de ideas puedes iniciar con las conclusiones, preguntas sugeridas, etc. lo cual te ayudará a disipar las dudas que pudieran tener algunos participantes. 3. Resuelve todas las dudas con respecto al tema. 4. Entregar tríptico informativo de la sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Cuestionario de satisfacción. ● Plumones. ● Rotafolio o pizarrón. ● Plumones o tizas y borrador para pizarrón. ● Tríptico "Técnicas de relajación y respiración" 	15 minutos.
12.5.1 Realizar un resumen del tema.				
12.5.2 Aclarar las dudas.				
12.5.3 Cierre de la sesión.				

Sesión 13: Evaluación final, entrega de reconocimientos y cierre del taller.

Objetivo General: Evaluar los conocimientos adquiridos durante el taller.

Objetivos específicos	Actividad	Procedimiento	Material	Duración
13.1 Dar la bienvenida a los participantes e integrar a los participantes.	Bienvenida	Recibimiento	<ul style="list-style-type: none"> ● Grabadora o computadora. ● CD música instrumental ● Videos de música relajante 	10 minutos
13.2 Evaluar los conocimientos y habilidades adquiridos por los participantes durante el taller.	Aplicar post- test	1. Entregar un test a cada uno de los participantes	<ul style="list-style-type: none"> ● Test: Evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE) 	30 minutos
13.3 Repasar los conocimientos adquiridos durante el taller.	Repaso	1. A través de una lluvia de ideas recordar lo más sobresaliente de los temas vistos: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Inteligencia emocional ➤ Adolescencia ➤ Emociones ➤ Autoconocimiento ➤ Autorregulación ➤ Motivación ➤ Empatía ➤ Habilidades sociales ➤ Técnicas de relajación y respiración 	<ul style="list-style-type: none"> ● Rotafolio o pizarrón. ● Plumones o tizas y borrador para pizarrón. 	40 minutos
13.4. Reconocer su participación en el taller.	Cierre del taller.	1. Entrega los reconocimientos a cada uno de los participantes. 2. Agradecer la asistencia y participación en el mismo. 3. Incentivarlos para poner en práctica los conocimientos y habilidades adquiridos.	<ul style="list-style-type: none"> ● Reconocimientos. 	20 minutos
13.4.1 Cierre del taller.				

Anexo 2: Ficha de identificación

Fecha: _____

Nombre del paciente: _____

Edad: _____ Género: (F) (M) Fecha nacimiento: _____

Domicilio: _____

Escolaridad: _____ Pública: () Privada: ()

Motivo de la consulta _____

¿Ha asistido a algún tipo de terapia? Si () ¿Cuál? _____ NO()

¿Motivo? _____

¿Por cuánto tiempo? _____ Terminó el tratamiento Si () No () ¿Por qué? _____

Nombre de la madre: _____ Edad: _____

Escolaridad: _____ Ocupación: _____

Teléfono particular: _____ Teléfono celular: _____

Nombre del padre: _____ Edad: _____

Escolaridad: _____ Ocupación: _____

Teléfono particular: _____ Teléfono celular: _____

Estado civil de los padres: _____ Religión: _____

¿Con quién vive? Padres () Madre () Padrastro () Padre () Madrastra () Abuelos () Tíos ()

Otros: _____

Lugar que ocupa entre los hermanos: _____

Otras personas que vivan con él: _____

Nombre: _____ Edad: _____

Escolaridad: _____ Ocupación: _____

Otras personas que vivan con él: _____

Nombre: _____ Edad: _____

Escolaridad: _____ Ocupación: _____

Otras personas que vivan con él: _____

Nombre: _____ Edad: _____

Escolaridad: _____ Ocupación: _____

Familiograma

Anexo 3: Cuestionario de satisfacción

Instrucciones: las siguientes preguntas se refieren a tu grado de satisfacción con respecto al tema expuesto. Por favor, responde lo más sinceramente posible, ya que tu opinión es muy importante para nosotros y nos permitirá mejorar el contenido y desarrollo de este taller. Te recordamos que este cuestionario es anónimo. Gracias.

1.	¿Qué tan útil te resultó la sesión?
A	Muy útil
B	Útil
C	Ni útil, ni inútil
D	Inútil
E	Muy inútil

5.	¿Cómo consideras la calidad del ponente?
A	Muy buena
B	Buena
C	Ni buena, ni mala
D	Mala
E	Muy mala

2.	¿Qué tan útil te resultó la sesión para reforzar tus conocimientos?
A	Muy útil
B	Útil
C	Ni útil, ni inútil
D	Inútil
E	Muy inútil

6.	¿Qué te pareció el material y los apoyos didácticos utilizados?
A	Muy adecuado
B	Adecuado
C	Ni adecuado, ni inadecuado
D	Inadecuado
E	Muy inadecuado

3.	¿Cómo consideras la organización de la sesión?
A	Muy buena
B	Buena
C	Ni buena, ni mala
D	Mala
E	Muy mala

7.	¿Cómo considera la distribución de los tiempos para cada actividad?
A	Muy buena
B	Buena
C	Ni buena, ni mala
D	Mala
E	Muy mala

4.	¿Qué tan relevante te pareció el tema y contenidos expuestos en la sesión?
A	Muy relevantes
B	Relevantes
C	Ni relevantes, ni irrelevantes
D	Irrelevantes
E	Muy irrelevantes

8.	¿Qué te pareció la sede de la sesión?
A	Muy buena
B	Buena
C	Ni buena, ni mala
D	Mala
E	Muy mala

¿Qué sugieres para las próximas sesiones?

Comentarios adicionales sobre la sesión:

Anexo 4: Ficha de valoración (Para ser llenada por el facilitador).

Bloque _____

¿Has realizado alguna modificación en las actividades?

Título de la actividad _____

	SI	NO	¿CUÁLES?
Objetivos			
Contenidos			
Metodología			
Recursos			
Duración			

Observaciones: _____

Título de la actividad _____

	SI	NO	¿CUÁLES?
Objetivos			
Contenidos			
Metodología			
Recursos			
Duración			

Observaciones: _____

Título de la actividad _____

	SI	NO	¿CUÁLES?
Objetivos			
Contenidos			
Metodología			
Recursos			
Duración			

Observaciones: _____

Anexo 5: Lista de asistencia

Taller de Inteligencia emocional para el manejo de las emociones en la adolescencia

Sesión N° y nombre		Fecha
N°	Nombre	Edad
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

Anexo 6: Sopa de letras Inteligencia emocional

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



ANEXO 7
UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
MÉXICO

Taller de inteligencia
emocional para el
manejo de emociones en
la adolescencia

FACULTAD DE
PSICOLOGÍA



Sesión 7. Autorregulación

Sistema de control que supervisa que nuestras experiencias emocionales se ajusten a nuestras metas de referencia.



Sesión 8. Motivación

Las tendencias emocionales que guían o facilitan el cumplimiento de las metas establecidas.



Sesión 9. Empatía

Sentir cuáles son los sentimientos del otro, cuán fuertes son y qué cosas los provocan.

Sesión 10. Habilidades sociales

Manejo adecuado de las relaciones con los demás.

Sesión 11 Habilidades sociales

Expresar nuestras propias ideas y sentimientos, pedir las cosas que necesitamos y saber conducir una conversación de manera adecuada.



Sesión 12. Manejo de las emociones.

Técnicas de respiración y relajación para el control y manejo de las emociones.



Sesión 13. Evaluación final, conclusiones, cierre del taller.

“GRACIAS POR TU
PARTICIPACIÓN”

Inteligencia emocional para el manejo de emociones en la adolescencia.

Objetivo: dotar a los adolescentes de los conocimientos, habilidades y competencias sobre la inteligencia emocional que le permitan llevar a cabo el manejo de sus emociones para mejorar sus relaciones interpersonales e intrapersonales.



INTELIGENCIA EMOCIONAL

Participantes: adolescentes de 11 a 17 años.

Duración: 13 sesiones de semanales de 2 horas cada una.

Inicia:

Termina:

Facilitadora: Imelda Ortiz Gama

Cronograma de actividades:

Sesión 1. Presentación del taller:

Bienvenida y exposición tema Inteligencia Emocional.



Sesión 2. Adolescencia

Qué es la adolescencia, etapas, cambios: fisiológicos, psicológicos cognoscitivos y sociales.]



Sesión 3. Emociones:

Qué son las emociones, funciones, estados emocionales, tipos de emociones.

Sesión 4. Emociones

Qué siento, cómo reconocerlas, etc.



Sesión 5. Autoconocimiento

Reconocimiento de los propios estados de ánimo, recursos, fortalezas y debilidades.



Sesión 6. Autorregulación

Capacidad de controlar nuestras propias emociones e impulsos, de pensar antes de actuar.

- *Catalizador del cambio*
- *Constructor de lazos*
- *Colaboración y cooperación*
- *Capacidades de equipo*

Todas estas capacidades, pueden ser aprendidas, brindándonos la oportunidad de sacar el mejor rendimiento posible al potencial intelectual que nos ha correspondido en la lotería genética.

La importancia de la IE, se basa en el vínculo entre los sentimientos, el carácter y los impulsos morales. El equilibrio emocional contribuye, a proteger nuestra salud y nuestro bienestar.

Beneficios de la IE.

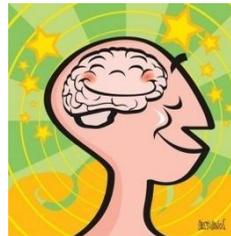
Poder interactuar con el mundo de forma receptiva y adecuada.



- Solucionar problemas usando la combinación de la lógica y los sentimientos.



- Mantener una perspectiva optimista y positiva de la vida diaria.



- Ser más flexible en momentos de cambio.
- Ayudar a otra persona a expresar sus necesidades.

“GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN”



ANEXO 8

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

INTELIGENCIA EMOCIONAL

FACULTAD DE PSICOLOGÍA



¿Qué es la Inteligencia Emocional (IE)?

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

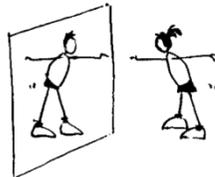


La IE se compone de cinco **competencias principales**:

1. Conciencia de sí mismo

Es capacidad de reconocer y entenderse a uno mismo, con sus fortalezas, debilidades, estados de ánimo, emociones e impulsos; basándose en las siguientes competencias:

- *Conciencia emocional.*
- *Correcta autovaloración.*
- *Autoconfianza.*



2. Autorregulación

Es la capacidad de controlar nuestras propias emociones e impulsos, de pensar antes de actuar; basada en las siguientes competencias:

- *Autocontrol.*
- *Confiabilidad.*
- *Conciencia.*
- *Adaptabilidad*
- *Innovación.*



3. Motivación

Se refiere a las tendencias emocionales que guían o facilitan el cumplimiento de las metas establecidas, basada en las siguientes competencias:

- *Impulso de logro*
- *Compromiso*
- *Iniciativa*
- *Optimismo*



4. Empatía

Es la capacidad que implica tener la conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los otros, basada en las siguientes competencias:

- *Comprensión de los otros*
- *Desarrollar a los otros*
- *Servicio de orientación*
- *Potenciar la diversidad*
- *Conciencia política*

5. Habilidades sociales

Es la capacidad que implica ser un experto para inducir respuestas deseadas en los otros, basada en las siguientes competencias:

- *Influencia*
- *Comunicación*
- *Manejo de conflictos*
- *Liderazgo*



Anexo 9: Test: Adolescencia

Nombre: _____ Edad: _____

1. ¿Qué es la adolescencia?

2. ¿Qué es la pubertad?

3. ¿Cuáles son las primeras manifestaciones de la llegada de la pubertad en los niños (hombres y mujeres)?

4. ¿Cuáles son los cambios biológicos?

5. ¿Cuáles son los cambios físicos durante la adolescencia?

6. ¿Qué cambios emocionales y de conducta acompañan a los físicos?

3. Cambios sociales

Durante la adolescencia se definen valores personales, se desarrolla un juicio moral, culmina el proceso de internalización de modelos de valores y normas sociales, se perfecciona el dominio de destrezas técnicas, comunicativas y sociales.

Además, en esta etapa de la vida se adquiere cierta autonomía, se fortalece la conciencia de sí mismo, con un autoconcepto más claro que facilita la autorregulación y la autodeterminación, se enfrenta la elección vocacional y se perfila un proyecto de vida, de manera consciente o inconsciente.

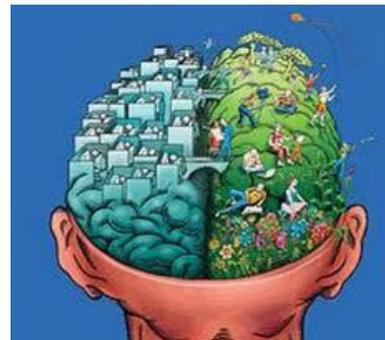


4. Cambios cognoscitivos

La madurez cognitiva es la capacidad para pensar de forma abstracta, hecho que se alcanza ordinariamente durante la adolescencia que va de entre los 11 y los 15 años.

Se alcanza el pensamiento operacional formal. Es un pensamiento más abstracto, se abre a nuevos horizontes cognitivos y sociales. Los adolescentes no están limitados a las experiencias actuales concretas como anclajes del pensamiento. Pueden hacer conjeturas sobre situaciones imaginarias – acontecimientos que son posibilidades puramente hipotéticas o proposiciones estrictamente abstractas- y razonar lógicamente sobre ellas.

Se produce un incremento de la intelectualización, el adolescente busca la solución teórica de todos los problemas trascendentes y de aquellos a los que se verá enfrentado a corto plazo: el amor, la libertad, el matrimonio, la paternidad, la educación, la filosofía y la religión.



“GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN”



ANEXO 10
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

ADOLESCENCIA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA



Adolescencia

La adolescencia es un período de la vida que oscila entre la niñez y la adultez; abarca, más o menos de los 11 a los 19 años; sin que el inicio y el término estén marcados con claridad.

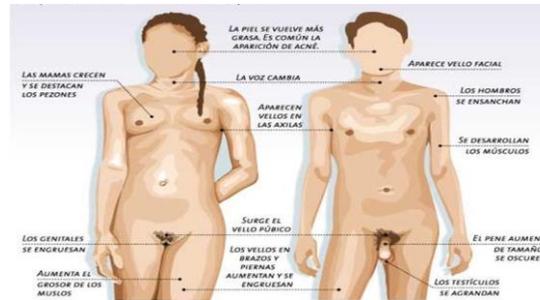


La adolescencia conlleva una serie de cambios biológicos, psicológicos, sociales y cognoscitivos que se manifiestan con diferente intensidad en cada persona. Estos cambios llevan al individuo a preguntarse ¿Quién soy?, debido a que no sé es niño, pero tampoco sé es adulto.



1. Cambios fisiológicos

El período de la adolescencia inicia con los cambios fisiológicos de la pubertad.



La pubertad es el tiempo en el cual las características físicas y sexuales de un niño maduran y se presenta debido a cambios hormonales, que producen un incremento en la síntesis y liberación de hormonas sexuales.

En las mujeres, los estrógenos estimulan el crecimiento de la vagina, ovario y trompas de Falopio, así como el desarrollo de las mamas y contribuyen a la distribución de la grasa corporal con contornos femeninos.

En los hombres, los andrógenos producen un aumento del tamaño del pene y del escroto, la aparición del vello pubiano y aumento rápido de la estatura; hacen que la piel seas más gruesa y oleosa. Estimulan el crecimiento de la laringe, con el cambio

en el tono de voz, y favorece la aparición de la barba y la distribución masculina del vello corporal. Favorecen la síntesis de proteínas y el desarrollo muscular y son la causa del mayor tamaño muscular con respecto a la mujer.

2. Cambios psicológicos

En esta etapa puede parecer que seas un joven, agresiv@, rebelde, aislad@, inestable y hasta groser@. Esto se debe sólo a que estás en una etapa en que piensas diferente a los demás.

Existen cambios en tu estado de ánimo, de repente puedes sentirte triste, enojado y al rato sentirte feliz o incluso puedes cambiar la percepción que tienes de ti mismo de un día para otro.

Empiezas a cuestionar las normas que te han enseñado tus padres, buscas libertad e independencia para escoger a tus amig@s o tu pareja.

Puedes sentirte presionad@ a tomar decisiones con las que no estás de acuerdo.

Todos estos cambios emocionales o psicológicos son normales, los adolescentes están expuestos a fuertes cambios hormonales que los hacen sentir en crisis con el mundo.

Anexo 11 Test ¿Qué son las emociones?

Nombre: _____ Edad: _____

1. ¿Qué es una emoción?

2. ¿Recuerdas una emoción que hayas experimentado últimamente?

3. Describe lo que sientes cuando experimentas esa emoción.

4. ¿Qué piensas de sentirte así?

5. ¿Cómo te has comportado?

6. ¿Has observado alguna reacción en tu cuerpo?

Anexo 12: Panel de fotos



Jaime

Rosa

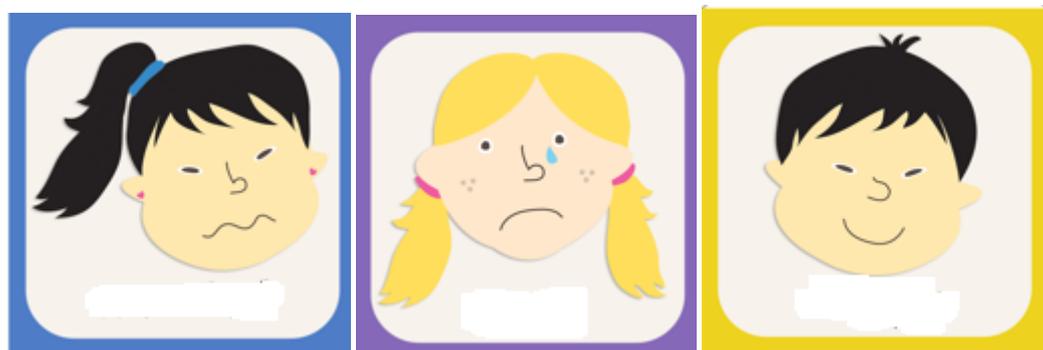
Daniela



Mary, Lupita y Yola

Juan

Romina



Karla

Mónica

Saúl



Eduardo

Sebastián

Paco, Tito y José

Anexo 13: “Experimento emociones”

Nombre: _____ Edad: _____

1. ¿Recuerdas una emoción que hayas experimentado últimamente?

2. Describe brevemente la situación que ha originado la emoción.

3. ¿Cómo te has sentido?

4. ¿Has observado alguna reacción en tu cuerpo?

5. ¿Qué has hecho al experimentar esta emoción?

6. ¿Cómo te has comportado?

7. ¿Cómo denominarías a esta emoción?

Tipo de emociones:

1. **Miedo:** Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.

Función adaptativa: Tendemos hacia la protección.



2. **Sorpresa:** Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria. Puede dar una aproximación cognitiva para saber qué pasa.

Función adaptativa: Ayuda a orientarnos frente a la nueva situación.



3. **Aversión:** Disgusto, asco, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.

Función adaptativa: Nos produce rechazo hacia aquello que tenemos delante.



4. **Ira:** Rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.

Función adaptativa: Nos induce hacia la destrucción.



5. **Alegría:** Diversión, euforia, contentos, gratificación, da una sensación de bienestar, de seguridad.

Función adaptativa: Nos induce hacia la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien).



6. **Tristeza:** Pena, soledad, pesimismo.

Función adaptativa: Nos motiva hacia una nueva reintegración personal.



ANEXO 14
UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
MÉXICO

EMOCIONES

FACULTAD DE
PSICOLOGÍA



Emociones

Una emoción es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia. Las emociones tienen una función adaptativa, social y/o motivacional de nuestro organismo a lo que nos rodea.

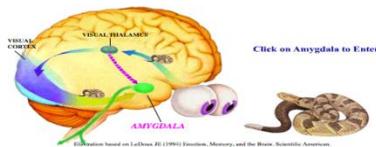


En el ser humano la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación.

Cada individuo experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, aprendizaje, carácter y de la situación concreta. Los componentes fisiológicos, comportamentales y/o motivacionales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse:

1. Componente neurofisiológico

Las emociones son una respuesta del organismo que se inicia en el Sistema Nervioso Central (SNC). Con respuestas como: taquicardia, sudoración, cambios en los niveles de ciertos neurotransmisores, vasoconstricción, secreciones hormonales, en cambio en el tono muscular, etc.



2. Componente comportamental

Coincide con la expresión emocional. La observación del comportamiento del individuo permite inferir tipo de emociones está experimentando. El lenguaje no verbal, principalmente las expresiones del rostro y el tono de voz, aportan señales de bastante precisión.



Las expresiones faciales surgen de la actividad combinada de unos veintitrés músculos, cuyo control voluntario es difícil. Pero este componente se puede disimular y entrenar.



3. Componente cognitivo

Es la *experiencia emocional* subjetiva de lo que pasa. Permite tomar conciencia de la emoción que se está experimentando y etiquetarla, en función del dominio del lenguaje. Las limitaciones del lenguaje imponen serias restricciones al conocimiento de lo que me pasa en una emoción.



Estos déficit provocan la sensación de "no sé qué me pasa". Ser capaz de poner nombre a las emociones es una forma de conocernos a nosotros mismos. La componente cognitiva coincide con lo que se denomina *sentimiento*.

Si tomamos en cuenta las diferentes finalidades de las emociones, podríamos decir que tienen diferentes funciones:

Función de las emociones:

1. Adaptativa

La emoción sirve para facilitar la conducta apropiada a cada situación. Al preparar al organismo para que ejecute eficazmente una conducta exigida por las condiciones ambientales, que movilice la energía necesaria para ello y que dirija la conducta a un objetivo determinado

2. Social

Se basa en la expresión de las mismas, permite a las demás personas predecir el comportamiento que vamos a desarrollar y a nosotros el suyo. La expresión de las emociones puede considerarse como una serie de estímulos discriminativos que facilitan la realización de conductas sociales.

3. Motivacional

No se limita al hecho de que en toda conducta motivada se produzcan reacciones emocionales, sino que una emoción puede determinar la aparición de la propia conducta motivada, dirigirla hacia determinada meta y hacer que se ejecute con un cierto grado de intensidad. Por lo que, la conducta motivada produce una reacción emocional y, a su vez, la emoción facilita la aparición de conductas motivadas



Anexo 15: Siento y pienso

Cuando...	
Me siento...	
Y pienso...	
Como consecuencia ... (¿Qué hago?)	

Anexo 16: Emociones: causas y consecuencias

Emoción	Causa	Respuesta impulsiva	Respuesta apropiada	Respuesta adoptada	Consecuencias

Anexo 17: Música y emociones

Música y Emociones		
Música	Emoción	Respuesta
1. El cóndor pasa – flauta de pan	Tristeza, melancolía, nostalgia...	Alguna lágrima, evocación de recuerdos de la infancia...
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

Nota: Cada participante puede elaborar un listado de los fragmentos musicales escuchados, anotar con qué emoción los relaciona y qué respuesta da a la misma.

Anexo 18: Cuestionario ¿Quién soy?

1. ¿Quién soy?

2. Cosas que me gustan y que no me gustan de mí

3. Cosas que me gustan y que no me gustan de los otros

4. Cosas que hago y que hacen felices a otras personas

5. Cosas que hago y que entristecen a otras personas

6. Cualidades que admiro en otras personas

7. ¿Qué es un verdadero amor?

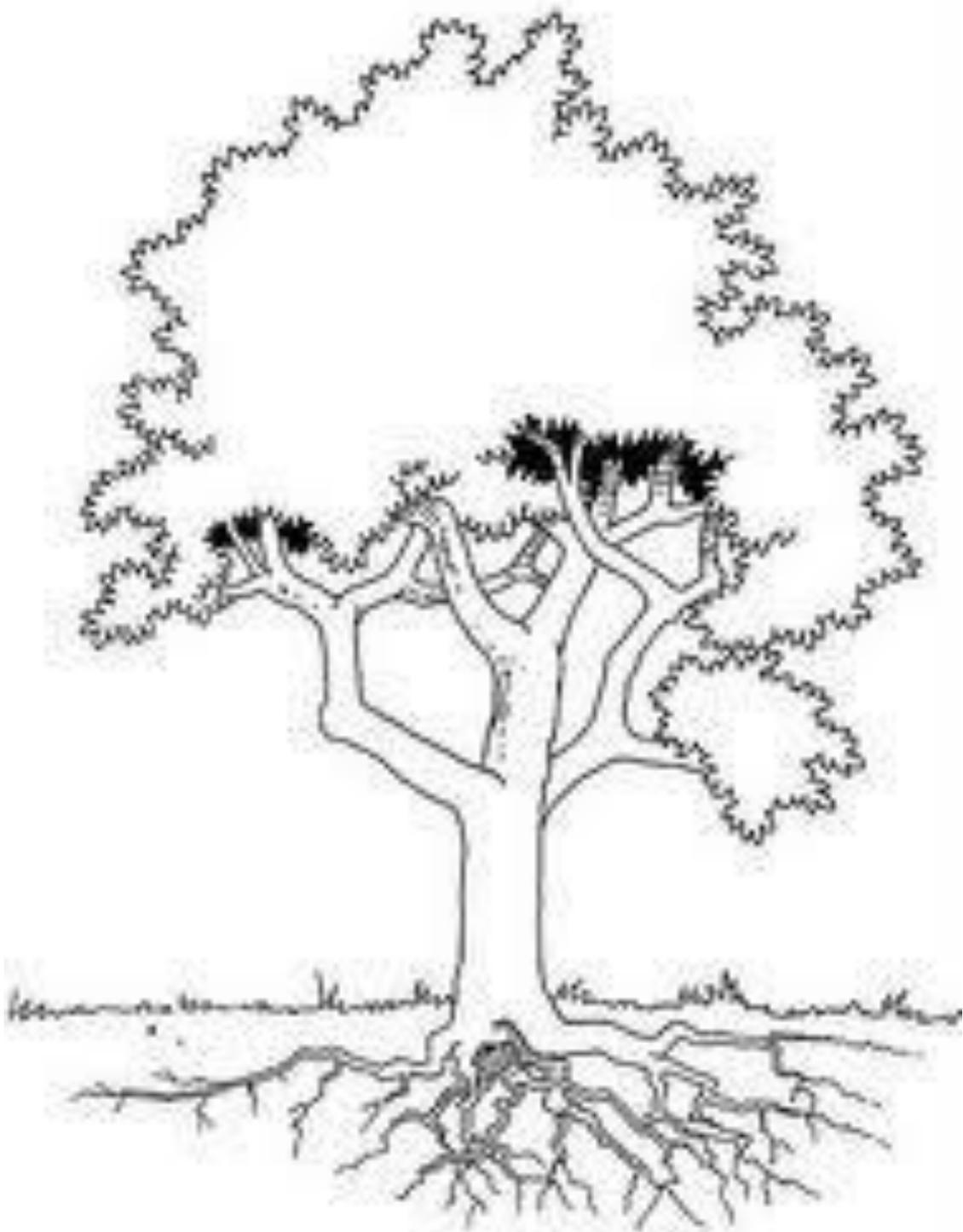
8. ¿Qué es una amistad verdadera?

9. Cosa que causan mi inseguridad

10. ¿Qué es la libertad?

11. ¿Quién es libre?

Anexo 19: Mi árbol (opcional)



Anexo 20: Relato de actividades

Yo soy así

Datos personales

(Nombre completo, domicilio, lugar de residencia, lugar de nacimiento, edad, estado civil, escolaridad, escuela a la que asiste...)

Características de personalidad

(Reservada, abierta, tranquilo, sumiso, dominante, entusiasta, despreocupada, emprendedora, segura, dubitativa, serena, astuta, insegura, alegre...)

Aficiones

(Leer, pasear, bailar, labores, practicar algún deporte, viajar, realizar alguna manualidad, programa de televisión, música preferida...)

1. Correcta autovaloración

Es la capacidad de conocer las propias fortalezas y sus limitaciones que tenemos y, con esto, conocer sus posibles impactos y preparar planes de autodesarrollo.



Muchos de los problemas que nos surgen en nuestras vidas son debidos a que no sabemos valorarnos o somos muy negativos con nuestras propias valoraciones.

Si eres realista contigo mismo, si aprendes a quererte y a darte cuenta de tus virtudes y de tus puntos débiles, entonces tu vida dará un giro enorme, la seguridad en ti mismo aumentará al igual que la felicidad.

1. Autoconfianza

Implica tener un fuerte sentido del propio valor y capacidad. Un sentido de control y manejo del propio cuerpo y del comportamiento que se deriva; sentir que es más probable el éxito que el fracaso en lo que vayas a emprender; paralelamente sentir que los adultos son de ayuda.



“GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN”



ANEXO 21
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

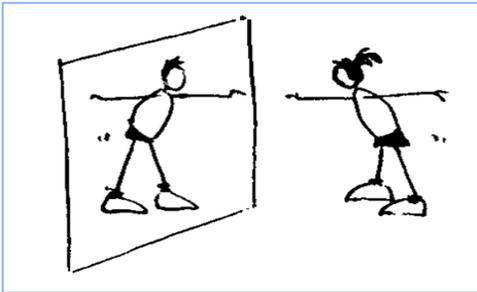
AUTOCONOCIMIENTO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA



Autoconocimiento

Es la capacidad de reconocer y entenderse a uno mismo, con sus fortalezas, debilidades, estados de ánimo, emociones e impulsos.



Conocerse, saber qué se quiere en la vida e identificar los recursos personales con que se cuenta para lograrlo, son aspectos que le permiten a una persona tener claridad sobre el proyecto vital que quiere emprender y desarrollar las competencias que necesita para lograrlo. Conocerse es el soporte y el motor de la identidad y de la capacidad de comportarse con autonomía.

Conocerse no es sólo mirar hacia dentro de sí, también es saber con qué fuentes sociales de afecto,

apoyo, ejemplo o reconocimiento se cuenta. Saber con qué recursos personales y sociales contamos en los momentos de adversidad.



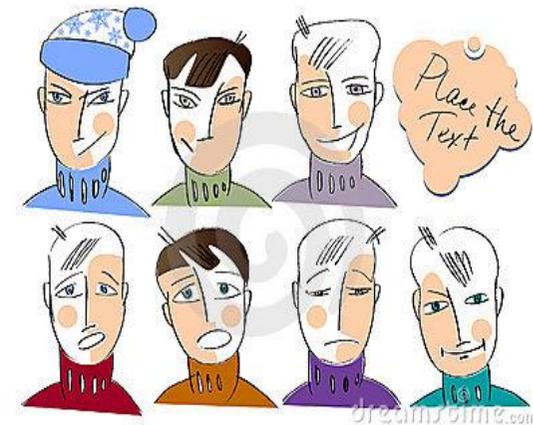
El autoconocimiento se basa en las siguientes competencias:

1. Conciencia emocional

Es la capacidad de identificar las propias emociones y los efectos que pueden tener. Incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado.

El arte de vivir en armonía con nosotros mismos incluye ser conscientes de nuestras emociones. Y el paso fundamental para acceder a nuestra conciencia emocional es la comprensión de que ésta representa un objetivo necesario y para ello debemos permitir conocernos y aceptarnos.

Nuestras emociones nos acompañan día a día y forman parte de nuestra personalidad, pero muchas veces las ignoramos, bloqueamos o evitamos.



Anexo 22: Situaciones: ¿Cómo actuamos?

Situación 1.

Sofía y su novio son parte de nuestro grupo de mejores amigos. Hoy he llamado para platicar un rato con ella y me ha dicho que a Román le acaban de diagnosticar una grave enfermedad. Sofía está muy triste, sus ojos se llenaron de lágrimas y se le entrecorto la voz.

Situación 2.

Jaime, Pedro y Eduardo, por acompañar a Gabriel a comprar algo llegaron tarde a la clase de matemáticas y el profesor ya no los dejó entrar para hacer el examen bimestral, el cual tendría el 50% de la calificación final.

Situación 3.

A Mónica le acaban de avisar sus padres que se irán a vivir a Baja California Sur debido a que a su papá lo ascendieron de puesto. Mónica va y se lo informa a Fabiola que es su mejor amiga desde que tenían 3 años, además siempre habían estado en el misma escuela y salón de clases.

Situación 4.

Sebastián al llegar a la escuela se enteró por otros compañeros que su mejor amigo ha estado hablando mal de él y que además ha dicho que le gusta su novia.

Anexo 23: ¿Cómo actuamos?**¿CÓMO ACTUAMOS?**

Percepción	Respuesta impulsiva	Estrategia de afrontamiento y control

Anexo 24: Situación: Regulación emocional

Matt Biondi, miembro del equipo olímpico de los Estados Unidos en 1988¹.

“Los americanos interesados en la natación abrigaban muchas esperanzas en Matt Biondi, un miembro del equipo olímpico de los Estados Unidos en 1988. Algunos periodistas deportivos llegaron a afirmar que era muy probable que Biondi igualara la hazaña realizada por Mark Spitz en 1972 de ganar 7 medallas de oro. Pero Biondi terminó en un desalentador tercer puesto en la primera de las pruebas, los 200 metros libres, y en la siguiente carrera, los 100 metros mariposa, fue superado por otro nadador que hizo un esfuerzo extraordinario en el sprint final. Los comentaristas deportivos llegaron a decir que aquellos fracasos desanimarían a Biondi, pero no habían contado con su reacción, una reacción que le llevó a ganar la medalla de oro en las cinco últimas pruebas. A quien no le sorprendió la respuesta de Biondi fue a Martin Seligman, un psicólogo de la Universidad de Pennsylvania que había estado valorando el grado de optimismo de Biondi aquel mismo año. En un determinado experimento realizado por Seligman, el entrenador le dijo a Biondi que, en una de sus pruebas favoritas, había realizado un tiempo muy malo cuando lo cierto es que no fue así. Pero a pesar del aparente mal resultado, cuando se le invitó a descansar e intentarlo de nuevo, su marca –realmente muy buena- mejoró más todavía. No obstante, cuando otros miembros del equipo- cuyas puntuaciones en optimismo eran ciertamente bajas-, a quienes también se les dio un tiempo falso, lo intentaron por segunda vez, lo hicieron francamente peor”.

1 Párrafo tomado de: Goleman D., (1992). Inteligencia emocional. pp. 141-1412.

Anexo 25: Dimensiones de la regulación emocional

Dimensión	Situación propuesta
Auto-regulación	
Regulación interpersonal	
Regulación de estados negativos	
Regulación de estados positivos	

Anexo 26: “Percepción de sentimientos ajenos”

Situación 1: Supermercado

Encuentro en el supermercado

- Uno comienza la conversación preguntando a los demás ¿cómo están?
- Los otros le responden que como siempre, pero sin dar muchas explicaciones.
- Hablan del tiempo que hace ese día, que es muy bueno.
- Otros contestan que cómo ha cambiado el tiempo respecto de la última semana.
- Alguno pregunta a los otros por su familia (hijos, padres).
- Le contestan que están bien, pero sin entrar en muchos detalles.
- También comentan lo bonito que es el coche de una de ellos.
- Se despiden esperando volverá verse y que todos sigan bien.

Situación 2: Calle

Encuentro en la calle

- Hablan de la vecina que vive en su misma calle y que ha llegado nueva al pueblo: acerca de dónde viene, que se vino porque al marido le han destinado al pueblo para un trabajo, que si tiene hijos porque la han visto con niños pequeños por la calle.
- Luego hablan de la chica del pueblo, que es hija de una conocida de todos, que va a casarse con un chico del pueblo de al lado. Conversan de la casa que se están haciendo, que es muy grande, cuándo va a ser la boda, etc.
- También comentan e un señor mayor del pueblo que han tenido que ingresar en el hospital porque vivía sólo, ya que no tenía familia en el pueblo que le atendiese porque su familia vive lejos y sólo viene a verle de vez en cuando.

Situación 3: Reunión frente a la casa de un vecino

Reunión frente a la casa de un vecino

- Uno cree que la familia del barrio en cuestión son gente sin recursos a la que hay que ayudarla.
- Otros piensan que tener gente de este tipo en el barrio puede perjudicar la situación del barrio.
- Otro piensa que los servicios sociales deberían ocuparse de ellos.
- Otros, que son gente peligrosa porque tienen muy mala pinta.

Situación 4: Reunión en casa de un amigo

Reunión en casa de un amigo

- El dueño de la casa comienza diciendo que se siente muy preocupado porque ni sabe si la enfermedad de su padre será muy grave o no.
- Otro comenta que está triste porque aún no ha podido ir a visitarle al hospital debido a que también tiene a su madre a su cargo y es muy mayor y no puede dejarla sola en casa.
- El otro vecino comenta que siente mucho lo de la enfermedad del padre porque es un hombre muy bueno; recuerda lo contento que estuvo cuando contrató a su mujer –que estaba en paro- en la empresa de la que él era dueño.

La persona adaptable posee las siguientes características :

Manejan con desenvoltura exigencias múltiples, prioridades cambiantes.

Adaptan sus reacciones y tácticas a las circunstancias cambiantes.

Son flexibles en su visión de los hechos.



1. Innovación

Sentirse cómodo con la nueva información, las nuevas ideas y las nuevas situaciones.

Características de una persona innovadora:

La curiosidad, el hábito de hacer buenas preguntas, buscan ideas nuevas de muchas fuentes distintas

para entender las cosas más profundamente

- Una actitud proactiva, un sesgo hacia la acción y la experimentación.
- Hallan soluciones originales para los problemas.
- Generan ideas nuevas.
- Adoptan perspectivas novedosas y aceptan riesgos

El verdadero innovador es un pensador no convencional dispuesto a asumir riesgos y aprender del fracaso.



“GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN”



ANEXO 27
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

AUTORREGULACIÓN

FACULTAD DE PSICOLOGÍA



Autorregulación

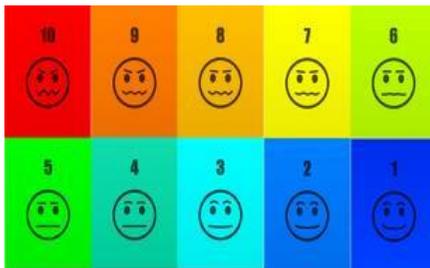
Es la capacidad de controlar nuestras propias emociones e impulsos, de pensar antes de actuar.



La autorregulación se basa en las siguientes competencias:

2. Autocontrol

Consiste en mantener vigiladas las emociones perturbadoras y los impulsos.



3. Confiabilidad

Confiabilidad: mantener estándares adecuados de honestidad e integridad.

Las personas que muestran esta competencia actúan éticamente y están por encima de todo reproche.

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



4. Conciencia

Asumir las responsabilidades del propio desempeño escolar, laboral, social, etc.

Las personas con esta competencia:

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



5. Adaptabilidad

Capacidad para acomodarse a los cambios en las situaciones sin que ello redunde en una reducción de bienestar y eficacia.

Supone la posibilidad de cambiar o adaptar nuevos enfoques en función de los requerimientos, evaluando y cuestionando lo que se estaba realizando para encontrar nuevas ideas o alternativas de mejora.

Anexo 28: “Cómo te sentirías sí...”

a) El médico te dice que tienes una enfermedad mortal.

b) El banco se comunica que han robado todo tu dinero de la caja fuerte.

c) Has quedado parapléjico y tus familiares has de darte de comer y limpiarte.

d) La persona de tu familia que más quieres tuviera un problema muy importante y de difícil solución.

e) Te enteraste de que no puedes hacer una cosa en la que tenías mucha ilusión (un viaje, comenzar unos estudios, comprar algo, etc.)

f) Suspendieras un examen fundamental para acceder a los estudios que quieres y que has estado preparando muy bien desde hace tiempo.

g) Supieras que han echado injustamente de su casa a una familia muy pobre y a la que tú has visitado y que de ahora en adelante han de dormir en la calle.

h) Te dicen que tu mejor amigo ha hablado mal de ti a otra persona.

i) Tu amigo más íntimo, el que mejor te comprende, se tiene que ir de la colonia a vivir a otro sitio.

j) Vivieras en un país en el que no está permitida ninguna manifestación externa de creencia religiosa o contraria a la que tú profesas o con la que te sientes más identificado.

K) Si pudieras evitar que ocurrieran alguna de las situaciones que aparecen en esta hoja ¿cuál de ellas no permitirías, por nada del mundo, que sucediese?

Anexo 29: Ideas irracionales de Ellis.

1. Tengo que ser amado y aprobado por todos los que forman mi comunidad, especialmente por aquellos que son más importantes para mí.
 - Nadie será jamás universalmente amado y aprobado.
 - Examinar la crítica recibida; ver si he de cambiar yo o quien me la hace. Si el problema es mío, trataré de cambiar, si no, ha de ser él quien cambie.
2. Tengo que ser perfectamente competente y capaz de culminar con éxito todas mis empresas, antes de poder considerarme una persona valiosa.
 - Lo importante no es “acertar”, sino “aprender a ser”.
 - Las personas racionales tratan de hacer bien las cosas por su propio interés y satisfacción.
 - No buscan el éxito ni ser mejor que los demás; al contrario, disfrutan con lo que hacen, reciben gratificación del trabajo bien realizado.
3. Mi felicidad queda fuera de mi control y está completamente a expensas de las circunstancias externas.
 - La felicidad es cuestión de actitudes y éstas no pueden ser impuestas desde fuera: depende de nuestra percepción y valoración de los acontecimientos, proviene de dentro.
4. Mis experiencias pasadas y los acontecimientos de mi vida han determinado mi vida y mi comportamiento actuales. La influencia del pasado no puede ser erradicada.
 - Busca eludir el reto que supone cambiar: es más cómodo no cambiar.
 - Puede cambiar si reinterpreta los acontecimientos y sus percepciones.
5. Todos y cada uno de mis problemas tienen una solución adecuada y perfecta. Si no encuentro esa solución, será para mí una verdadera catástrofe.
 - No existe una única solución perfecta para cada problema.
 - Existen problemas verdaderamente insolubles; de ahí que debamos aprender a vivir con ellos.
6. Las cosas peligrosas o temibles producen una terrible preocupación. Por eso, tengo que estar preparado para lo peor; y para ello debo pensar constantemente en posibles calamidades y tratar desesperadamente de preverlas.

-
-
- Error: creer que angustiarse anticipadamente es de alguna utilidad.
 - Por el contrario, se pierde objetividad y la posibilidad de actuar con eficacia, además, la ansiedad puede provocar la tan temida situación. Finalmente, la preocupación exagera los acontecimientos desagradables.
 - Las personas racionales no dan por supuesto que la tragedia tenga que producirse, valoran la situación y saben que no ganan nada preocupándose anticipadamente.
7. Tengo que depender necesariamente de otro y debo contar con alguien más fuerte que yo en quien poder confiar.
- Peligro: excesiva dependencia, que se intensifica con el paso del tiempo, estando a merced de la persona de la que se depende.
 - Los individuos racionales desean tomar sus decisiones y asumir responsabilidades, a la vez que no temen equivocarse: “Lo que cuenta no es acertar, sino aprender a ser”.
8. Si mi vida no discurre del modo en que yo lo había planeado, será verdaderamente terrible.
- Error: hacer depender la propia felicidad de la perfecta realización de mis planes.
 - Las personas racionales saben improvisar, tolerar la frustración y aprovechar las posibilidades de maduración que les ofrecen estas situaciones.
9. Es más sencillo eludir determinadas dificultades y responsabilidades que hacerles frente.
- Al contrario, es más agotador, debido a los problemas añadidos, a esto hay que sumarle la progresiva pérdida de confianza en uno mismo.
 - Los individuos racionales buscan las causas de sus fracasos, a la vez que encuentran mayor satisfacción en afrontar las dificultades que en evitarlas.
10. Hay personas perversas a las que habría que condenar y castigar.
- Error: creer que podemos juzgar la responsabilidad, la conciencia y el entendimiento de los demás.
 - Las personas racionales juzgan los hechos, pero nunca a las personas.
11. Deberíamos dejarnos atribular por los problemas y trastornos de los demás.
- Sólo se ayuda a los demás conservando el propio equilibrio y la paz interior.

3. Iniciativa

Capacidad de tener un criterio propio y transformar las ideas en acciones manteniendo una visión positiva, siendo la capacidad de relacionar el ámbito personal, social y laboral con los intereses propios. Disponibilidad para reaccionar ante las oportunidades.

La principal característica de la iniciativa personal es que se trata de una conducta personal que se define como auto-iniciada, por lo tanto, no es necesario que alguien diga que se debe hacer y no forma parte de las obligaciones o requerimientos, por lo que, frente a los objetivos establecidos, se hablan en este caso de los objetivos auto-impuestos.



4. Optimismo

Es la persistencia en la persecución de los objetivos, a pesar de los obstáculos y retrocesos que puedan presentarse.

Una persona optimista, es la que piensa en lo mejor para sí mismo y los demás, no solo piensa en que le ocurrirán cosas buenas y en que todo estará bien (como el positivismo), sino que evalúa las posibilidades y los diferentes caminos para transitar por el mejor.

El optimismo permite tomar buenas decisiones, tener la mente clara para el éxito, atraer las mejores oportunidades y vislumbrar los mejores caminos.



“GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN”

ANEXO 30



**UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
MÉXICO**

MOTIVACIÓN



**FACULTAD DE
PSICOLOGÍA**

Motivación

Esta capacidad se refiere a las tendencias emocionales que guían o facilitan el cumplimiento de las metas establecidas.

La motivación es el combustible que nos permite llevar a realizar lo que nos proponemos porque las personas motivadas tienen empuje, dirección y resolución.

Es la clave de cualquier logro y progreso personal, laboral, social, familiar.



Tipos de motivación:

Motivación Interna:

Es aquella motivación que se realiza de forma espontánea, es decir, surge internamente.

Motivación Externa:

Se establece como una motivación en la cual los factores externos al individuo, es decir, el medio ambiente, son los que motivan al individuo.

Motivación Negativa:

Es aquella motivación que ve su origen en amenazas y castigos.

Motivación Positiva:

Surge por una necesidad y deseo constante, que impulsa directamente a las personas a mejorar sus capacidades.

Motivación Intrínseca:

Es aquella en la cual las personas se fijan en un interés específico, buscando superar así mismo.

Motivación Extrínseca:

Son aquellas motivaciones que ocurren por obligación, pues la misma ofrece ciertas ventajas directas para el individuo a la larga

Las habilidades en las que se basa la motivación son:

1. Impulso de logro

Es el esfuerzo por mejorar o alcanzar un estándar de excelencia escolar, social, familiar, laboral.



2. Compromiso

Es la capacidad adherirse con las metas del grupo u organización.



Anexo 31: Empatía: Frases a terminar.

Me gustaría superar _____

Me arrepiento de _____

Un problema mío es _____

Anexo 32: Historia del hombre que buscaba un martillo

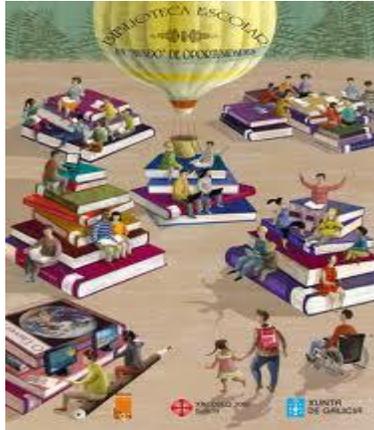
Un hombre quería colgar un cuadro de la pared de su casa, pero se dio cuenta de que le hacía falta un martillo y él no tenía ninguno. Entonces decidió pedirselo prestado a su vecino, cuya casa estaba a medio kilómetro de la suya.

Mientras iba de camino a casa del vecino, nuestro hombre comenzó a darle vueltas a la cabeza, preguntándose si su vecino le prestaría la herramienta. “¿Será tan amable de dejarme un martillo? ¿Me hará el favor?”... Pero empezó también a creer que, al ir a su casa, podía molestar a su vecino: “Seguro que mi vecino está durmiendo la siesta y le despierto al llamar” -se iba diciendo- “eso le molestará probablemente”... “así que saldrá de mala gana a abrirme la puerta”... “me gritará: ¡qué diablos quieres a estas horas!, “bueno -se dijo el hombre- entonces yo le diré: ¿puedes prestarme tu martillo para colgar un cuadro?”... “y mi vecino –continuaba pensando el hombre- me responderá con un ¡no! Rotundo, como venganza por haberlo despertado de la siesta”... “me gritará: ¿para esa tontería vienes a molestarme?”.

Entre tanto pensamiento, nuestro hombre había llegado ya caminando hasta la puerta de su vecino. Llamó al timbre. Su vecino le abre y nuestro hombre, sin dejarle mediar palabra, le grita: “¿Sabes que te digo?, ¡que te vayas al infierno tú y tu maldito martillo!

4. Potenciar la diversidad

Cultivar las oportunidades escolares a través de distintos tipos de personas.



5. Conciencia política

Ser capaz de leer las corrientes emocionales del grupo, así como el poder de las relaciones entre sus miembros.



Actitudes para desarrollar la empatía

Escuchar con la mente abierta y sin prejuicios; prestar atención y mostrar interés por lo que nos están contando, ya que no es suficiente con saber lo que el otro siente, sino que tenemos que demostrárselo; no interrumpir mientras nos están hablando y evitar convertirnos en un experto que se dedica a dar consejos en lugar de intentar sentir lo que el otro siente.

Habilidad de descubrir, reconocer y recompensar las cualidades y logros de los demás. Esto va a contribuir, no solamente a fomentar sus capacidades, sino que descubrirán también, nuestra preocupación e interés por ellos.



“GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN”

ANEXO 33



**UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
MÉXICO**

EMPATÍA

**FACULTAD DE
PSICOLOGÍA**



Empatía

Esta capacidad implica tener la conciencia de los sentimientos, necesidades, preocupaciones, deseos y creencias de los otros.



Cuando desarrollamos la empatía las emociones de los demás resuenan en nosotros. Sentimos cuáles son los sentimientos del otro, cuán fuertes son y qué cosas los provocan.

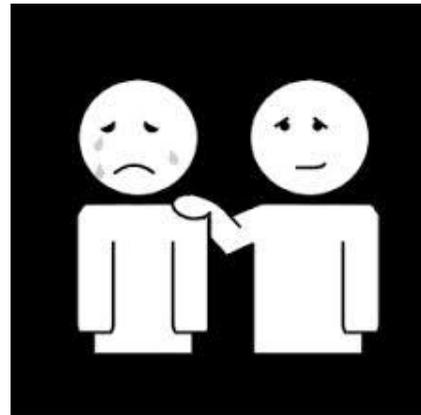
Supone que entramos en el mundo del otro y vemos las cosas desde su punto de vista, sentimos sus sentimientos y oímos lo que el otro oye. La capacidad de ponerse en el lugar del otro no quiere decir que compartamos sus opiniones, ni que estemos de acuerdo con su manera de interpretarla

Realidad, simplemente nos hace más tolerantes en las interacciones sociales.

1. Comprensión de los otros

Darse cuenta de los sentimientos y perspectivas de las personas con las que interacciona en su entorno escolar, social, familiar, laboral.

No es necesario pasar por las mismas vivencias y experiencias para entender mejor a los que nos rodean, sino ser capaces de captar los mensajes verbales y no verbales que la otra persona nos quiere transmitir, y hacer que se sienta comprendida de manera única y especial.



1. Desarrollar a los otros

Estar al tanto de las necesidades de desarrollo del resto y reforzar sus habilidades.



2. Servicio de orientación

Anticipar, reconocer y satisfacer las necesidades reales de las otras personas.



Anexo 34: Saber escuchar

Lectura 1: Historia de Manuel

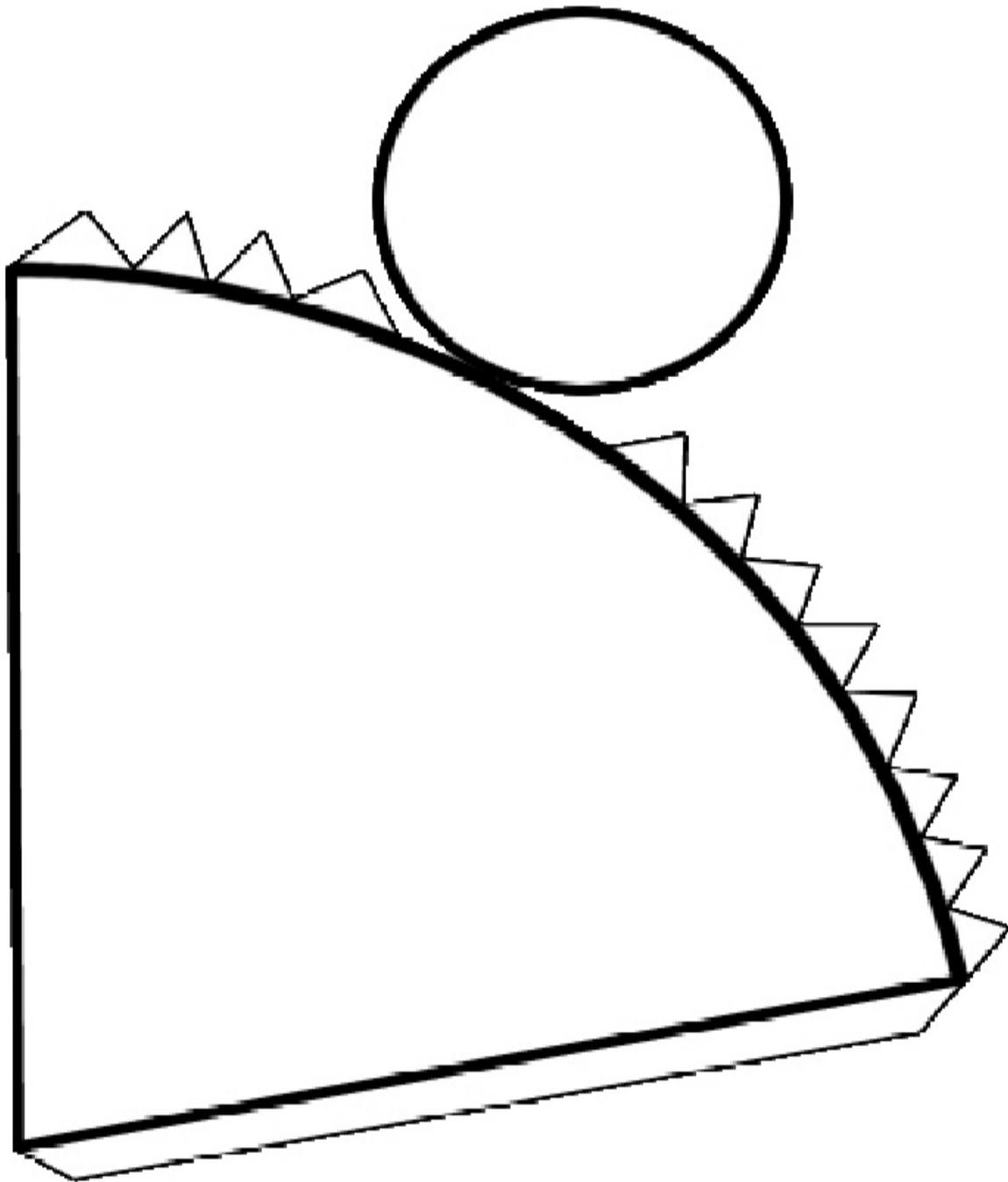
El sábado 27 de julio, Manuel nos invitó a celebrar su cumpleaños en la discoteca “Los magnéticos”. A esa fiesta asistieron compañeros del 5° “G” y los chicos del 2° “F”, durante la fiesta vimos con sorpresa que los mejores bailarines, fueron Sonia con William; a tal punto que, todos los rodeamos y le hicimos barra. De pronto, vimos a Manuel algo incómodo con ellos y le dijo al Disk-jockey que cambie de música y... ¡que noche! empezaron a tocar sólo cumbias lo que produjo molestia y aburrimiento en todos.

Lectura 2: Historia de Saúl

El otro día Saúl asistió a una tocada que se realizó en el barrio para recaudar fondos porque su vecino estaba internado. En plena fiesta salió a comprar refrescos que le encargaron, para vender en la tocada. En la esquina se encontró a Mauricio, su compañero de escuela, mientras conversaban vieron que la policía se estaba llevando a unos pandilleros a la delegación; y creyendo que también ellos eran de ese grupo, se los llevaron detenidos. Les explicaron y no les creyeron porque los dos tenían gorros parecidos a los de la pandilla y por eso la policía los confundió.

Tuvieron que quedarse allí hasta que fueron sus familiares; mientras tanto, en la tocada, creían que Saúl se había escapado con el dinero y estaban muy molestos.

Anexo 35: Dibujo



Anexo 36: Expresando mis mensajes con claridad y precisión

Escribir con claridad los mensajes siguientes:

Ejemplo: Pedir prestado un lapicero.

“Pedro por favor préstame el lapicero de color negro”

1. Permiso para no asistir al colegio al día siguiente, por motivo de control médico.

2. Justificación de una tardanza.

3. Reclamar al compañero que le devuelva su cuaderno.

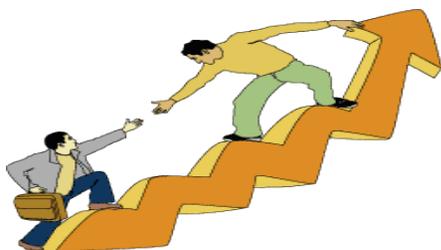
4. Pedir permiso a sus padres para ir a una fiesta.

5. Invitar a un chic@ para salir a pasear.

6. Solicitar al profesor una nueva oportunidad para un examen.

4. Liderazgo

Capacidad de inspirar y guiar a los individuos y al grupo en su conjunto.



5. Catalizador del cambio

Iniciador o administrador de las situaciones nuevas.



6. Constructor de lazos

Alimentar y reforzar las relaciones interpersonales dentro del grupo.



7. Colaboración y cooperación

Trabajar con otros para alcanzar metas compartidas.



8. Capacidades de equipo

Ser capaz de crear sinergia para la persecución de metas colectivas.



“GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN”

ANEXO 37



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

HABILIDADES SOCIALES

FACULTAD DE PSICOLOGÍA



Habilidades sociales

Es la capacidad de manejar adecuadamente las relaciones con los demás, es decir, saber persuadir positivamente a los otros, expresar nuestras propias ideas y sentimientos, pedir las cosas que necesitamos y saber conducir una conversación de manera adecuada.



Características de las habilidades sociales:

- No son innatas. Se adquieren a través del aprendizaje.
- Son recíprocas por naturaleza. Las habilidades sociales, requieren para su desarrollo la relación con otras personas.
- Incluyen conductas verbales y no verbales. Es tan importante lo que se dice como otros aspectos que no se dicen.

- Están determinadas por el reforzamiento social (positivo o negativo). Determinadas conductas se repiten si tienen un refuerzo interpretado como positivo (acorde con sus ideas y sentimientos) o negativo (en desacuerdo).
- Son capacidades formadas por un repertorio de creencias, sentimientos, ideas y valores. Estos son la base de la conducta social. Las personas interpretan las situaciones y deciden la actuación.
- Los resultados de las relaciones sociales influyen en el autoconcepto y la autoestima y estos a su vez son cruciales para las diferentes conductas en el medio social.
- Son necesarias para el desarrollo integral de las personas. La persona se desarrolla y aprende en interacción con los demás.



1. Influencia

Idear efectivas tácticas de persuasión.



2. Comunicación

Saber escuchar abiertamente al resto y elaborar mensajes convincentes.



3. Manejo de conflictos

Saber negociar y resolver los desacuerdos que se presenten dentro del equipo de trabajo.



Anexo 38: Estilos de comunicación

1. Ser **PASIVO** significa:

Evitar decir lo que sientes, piensas, quieres u opinas, porque:

- Tienes miedo de las consecuencias
- No crees en tus derechos personales
- No sabes cómo expresar tus derechos
- Crees que los derechos de los demás son más importantes que los tuyos.

Ejemplo: *“Pedro al llegar a casa se da cuenta que su hermano se ha puesto se camisa nueva, eso le produce enojo pero no dice nada”.*

2. Ser **AGRESIVO** significa:

Decir lo que piensas, sientes, quieres u opinas sin considerar el derecho de los demás a ser tratados con respeto.

Ejemplo:

Pedro: *Juan eres un conchudo, porque te pones mi camisa nueva.*

Juan: *No me fastidies.*

3. Ser **ASERTIVO** significa:

Decir lo que tú piensas, sientes, quieres u opinas sin perjudicar el DERECHO DE LOS DEMÁS. Es hacer respetar nuestros derechos con firmeza considerando el contexto social.

Ejemplo:

Pedro: *Juan estoy muy molesto porque te has puesto mi camisa nueva sin mi permiso.*

Juan: *Discúlpame Pedro no volveré hacerlo.*

Anexo 39: Test de Discriminación de respuestas

Grupo 1

Instrucciones: Para cada una de las situaciones que se presentan decide si la respuesta es pasiva (PAS), agresiva (AGRE), o asertiva (ASER). Rodea con un círculo la respuesta.

Situación 1

Chico a su novia: *"Me gustaría que te pintarás el cabello de rubio"*.

Respuesta: *"A mí no me importa lo que tú quieres, no me fastidies"*.

PAS. AGRE. ASER.

Situación 2

Profesor a un estudiante: *"Tus tareas son una cochinado. Hazlas de nuevo"*.

Respuesta: *"Está bien, tiene razón"*. (Y piensa: *me siento mal, la verdad es que soy un inútil*).

PAS. AGRE. ASER.

Grupo 2

Instrucciones: Para cada una de las situaciones que se presentan decide si la respuesta es pasiva (PAS), agresiva (AGRE), o asertiva (ASER). Rodea con un círculo la respuesta.

Situación 3

Chica un amigo: *"Podrías acompañarme a pedir mi mochila, después de la clase"*.

Amigo: *"Lo siento, pero hoy no puedo"*.

PAS. AGRE. ASER.

Situación 4

Roberto: *"Aléjate de Martha o le diré a ella que fumas marihuana"*.

Daniel: *"Inténtalo y te enseñaré quién puede y quién no puede ver a Martha"*.

PAS. AGRE. ASER.

Grupo 3

Instrucciones: Para cada una de las situaciones que se presentan decide si la respuesta es pasiva (PAS), agresiva (AGRE), o asertiva (ASER). Rodea con un círculo la respuesta.

Situación 7

Pedro: *"Sí quieres pertenecer a nuestro grupo, fuma esto"*.

Carlos: *"No jodas"*.

PAS. AGRE. ASER.

Situación 8

Juan: *"Pedro se ha comido tu refrigerio"*.

Pepe: *"Él siempre hace eso, me da cólera, pero no le diré nada"*.

PAS. AGRE. ASER.

Grupo 4

Instrucciones: Para cada una de las situaciones que se presentan decide si la respuesta es pasiva (PAS), agresiva (AGRE), o asertiva (ASER). Rodea con un círculo la respuesta.

Situación 5

Laura: *"Préstame tu cuaderno para copiar la tarea".*

Rosa: *"Tengo que estudiar, tengo examen... pero ya que, que importa, te lo presto".*

PAS. AGRE. ASER.

Situación 6

Roberto: *"Tenemos tres meses de enamorados, quiero que me des la prueba de amor".*

Luana: *"No sé... tengo miedo... creo que no... pero no quiero que te molestes y me dejes...está bien".*

PAS. AGRE. ASER.

Grupo 5

Instrucciones: Para cada una de las situaciones que se presentan decide si la respuesta es pasiva (PAS), agresiva (AGRE), o asertiva (ASER). Rodea con un círculo la respuesta.

Situación 9

Tania: *"¿Por qué te has puesto esa ropa tan ridícula".*

Janet: *"Mi ropa, es asunto mío".*

PAS. AGRE. ASER.

Situación 10

Jaime: *"Gracias por guardar mi libro que olvidé ayer".*

Saúl: *"Bueno, no fue nada. De verdad, no me lo agradezcas, no fue nada".*

PAS. AGRE. ASER.

Anexo 40: Expresión y aceptación de halagos

PERSONAS	EXPRESANDO HALAGOS	REACCIÓN GESTUAL DE LA PERSONA	REACCIÓN VERBAL DE LA PERSONA
Compañero de clase			
Papá			
Mamá			
Hermano/a			
Amigo/a			
Otros			

Anexo 41: Situación aserción negativa

“María dejó en la ventana de su casa unos CD’s que le prestó Laura. Estos al estar expuestos a la intemperie se rayaron y ya no sirven. María se los devolvió sin avisarle que ya no servían.

Laura intentó escucharlos y se dio cuenta que estaban en mal estado y molestándose mucho, le dice: “María me disgusta que no hayas cuidado mis Cd’s y me los hayas devuelto sin avisarme que ya no servían. ¡Estoy muy molesta y nunca más te prestaré mis cosas, siempre descuidas mis cosas!

María le contesta: Laura lo siento he cometido un error. Tuve un poco de temor de decirte lo que había sucedido, pero es la primera vez que echo a perder algo tuyo”.

Contestar las siguientes preguntas: (de preferencia de manera verbal)

¿Qué ha observado en el ejemplo?

¿Suceden situaciones así en la escuela?

¿Qué hacemos, cómo actuamos o respondemos?

¿Cómo nos sentimos cuando cometemos una falta o nos critican injustamente?

Anexo 42: Aserción negativa

Elaborar dos respuestas que contengan aserciones negativas.

1. La profesora llama la atención a un alumno por su mal comportamiento.

2. Tu compañero te llama la atención por copiarle su tarea.

3. Los padres de Sebastián lo por mala nota en matemáticas.

4. Jesús le dice a Daniel “siempre eres impuntual” porque llegó tarde al partido de fútbol.

5. José le llama a su hermana Lidsey presto sus discos sin su conocimiento.

6. Te suspenden en la escuela por haberle pegado a tus compañeros.

7. Tu papá te castiga por haber reprobado el año escolar.

8. El profesor te quita el examen por estar copiando a tus compañeros.

9. Tus compañeros de grupo te llaman la atención por no haber podido entregar el trabajo grupal, porque tú no hiciste lo que te correspondía.

10. Tu amigo está molesto contigo por no haber asistido a la cita que tenían.

Anexo 43: Ejercicio de memorización

Instrucciones: trata de recordar el mayor número de palabras de la lista que aparece a continuación:

Perro	Tostadas	Tenedor	Canelones
Leche	Acelgas	Cerveza	Coliflor
Raviol	Garbanzos	Serpiente	Agua
Berenjena	Conejo	Bizcocho	Cereales
Croissant	Cuchillo	Repollo	Mero
Caballo	Spaghetti	Vino	Lechuga
Cuchara	Pan	Pescadilla	Lentejas
Judías blancas	Tigre	Tenera	Liebre
Pollo	Merluza	Lasaña	Gato
Cordero	Pato	Cucharita	Churros
Mosto	Emperador	Sardina	Lubina
Macarrones	Café	Judías verdes	Mono
Galletas	Zumo	Cerdo	Pizza
Cuchara	León	Tallarines	Lenguado

Anexo 44: Ejercicio de relajación

- ⇒ Póngase en una posición cómoda. Afloje cualquier prenda de vestir que le oprima; zapatos, cadena de reloj,... Cierre los ojos. Ponga atención a su respiración. Fíjese si respira por la nariz o por la boca.
- ⇒ Ahora preste atención a su cuerpo, notando si existe alguna zona en la que sienta tensión. Sienta la tensión, pero no intente hacer que desaparezca.
- ⇒ Ahora vuelva a fijar su atención en su respiración y respire lenta y profundamente, tomando el aire por la nariz y expulsándolo por la boca. Mientras expulsa el aire preste atención a sus músculos, sintiendo cómo van aflojándose. Continúe respirando profunda y rítmicamente, notando cómo se siente a través de todo su cuerpo.
- ⇒ Cada vez que respire o tome aire, sienta cómo entra y, mientras lo expulsa, sienta cómo poco a poco va saliendo de su cuerpo. Continúe ahora tomando aire y expulsándolo de forma lenta, rítmica y profunda.
- ⇒ Repita esto varias veces, lenta y rítmicamente. Mientras expulsa el aire, ponga la atención en su cuerpo, especialmente en sus músculos. Es posible que tenga sensación de calor en ellos (por ejemplo, manos y brazos calientes), o también es posible que los note más ligeros, o por el contrario, más pesados. Cualesquiera que sean las sensaciones que note, disfrute de ellas mientras continúa respirando lenta y profundamente.

Anexo 45: Stop estrés: Reestructuración cognitiva

Caso 1

- Una persona que ha enviudado recientemente invita a uno de sus hijos a irse a vivir con ella. Ante la negativa de éste surgen en ella pensamientos del tipo:
** Toda la vida intentando ayudarles y ahora que necesito su compañía y ayuda me dan la espalda, "soy un estorbo en sus planes de vida"...*

Caso 2

- A una persona mayor, ante un diagnóstico de fractura de cadera, empiezan a inundarle pensamientos del tipo:
** Soy un viejo inútil, no sirvo para nada, no puedo hacer nada y, encima, necesito que los demás me ayuden...*

Caso 3

- Un pequeño empresario acaba de jubilarse por "obligación", es decir, no ha sido una decisión voluntaria, sino que lo han sugerido sus hijos; ahora serán ellos quienes se ocuparán de la empresa familiar. Los pensamientos que fluyen en esta situación pueden ser del tipo:
** Es una injusticia que me jubilen, todos van contra mí. Me esconden los verdaderos motivos. En realidad me jubilan porque les estorbo. Se piensan que ya no sirvo, que no soy capaz de trabajar tan bien como antes.*

La relajación

La relajación es una técnica muy sencilla de aplicar que puede ser de enorme ayuda para eliminar estados de tensión, nerviosismo, ansiedad... que se te pueden presentar en numerosas situaciones de tu vida, ya que, si no controlas y reduces estas situaciones negativas, éstas pueden conducirte al fracaso de esa situación determinada.

Para tener un mayor beneficio de las técnicas de relajación debemos tener en cuenta:

1. Ambiente tranquilo, sin demasiados ruidos, lejos de los posibles estímulos exteriores perturbantes, con luz moderada, temperatura agradable.



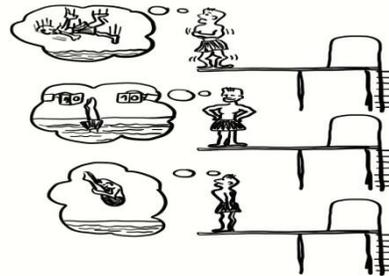
2. Usar ropa cómoda que no sea demasiado ajustada que pueda interferir en el proceso del entrenamiento o que sea fuente de una tensión extra.

Ventajas

- Mayor concentración y capacidad de aprendizaje.
- Mejora la autodisciplina
- Reducción de problemas emocionales.
- Mejores pautas de sueño
- Reducción de ansiedad y estrés
- Mejores relaciones sociales.
- Adaptabilidad y flexibilidad a las situaciones.
- Reducción de síntomas psicossomáticos (enfermedades).
- Logro de objetivos.

Técnicas

- Relajación progresiva
- Imaginación guiada
- Entrenamiento Autógeno
- Relajación muscular
- Ensayo mental



ANEXO 46



**UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
MÉXICO**

**TÉCNICAS DE
RESPIRACIÓN
Y RELAJACIÓN**

**FACULTAD DE
PSICOLOGÍA**



Cómo manejar las emociones

La adolescencia es una época de grandes cambios, tanto a nivel físico como emocional, lo que hace que muchos adolescentes muestren un alto grado de ansiedad y de irritabilidad tanto en las relaciones familiares, como con los amigos o en la escuela que muchas veces hace que el trato con ellos sea realmente complicado.

Los componentes centrales de las emociones son las reacciones fisiológicas (incremento de la tasa cardíaca y de la respiración, tensión muscular, etc.) y los pensamientos. Es necesario adquirir ciertas habilidades para manejar las emociones ya que una intensidad excesiva puede hacer que las personas las vivan como estados desagradables o les lleven a realizar conductas indeseables.

Ante este tipo de situaciones en la mayoría de las personas suelen producirse una serie de reacciones fisiológicas dirigidas a poner el organismo en alerta. Estas reacciones que van

acompañadas por pensamientos, específicos, que nos permiten diferenciar un rango mayor de emociones

La respiración

Un control adecuado de nuestra respiración es una de las estrategias más sencillas para hacer frente a las situaciones de estrés y manejar los aumentos en la activación fisiológica provocados por estas.

Unos hábitos correctos de respiración son muy importantes porque aportan al organismo el suficiente oxígeno para nuestro cerebro. El ritmo actual de vida favorece la respiración incompleta que no utiliza la total capacidad de los pulmones.

Objetivo

Facilitar el control voluntario de la respiración y automatizarlo para que pueda ser mantenido en situaciones de estrés.



Ejercicios de respiración

1. Inspiración abdominal, ventral y costal.
2. Espiración.
3. Ritmo inspiración – expiración.



4. Sobre generalización.
5. Respiración profunda.
6. Suspiro.



7. Respiración purificante.
8. El molino.



RECONOCIMIENTO

a: _____

Anexo 47

**POR SU PARTICIPACIÓN EN EL
TALLER**

**INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA EL
MANEJO DE EMOCIONES EN LA
ADOLESCENCIA:**

“SER FELIZ”



“Ser libre no es hacer lo que quieres sin pensar, sino pensar por qué quieres hacerlo”

Ramón Rosal Cortés, director del Instituto E. Fromm.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BIBLIOGRAFÍA

Aberastury, A. y Knobel. (1978). *La adolescencia normal*. México: Paidós.

Antunes, C. (2002). **Las inteligencias múltiples: como estimularlas y desarrollarlas**. México: Alfaomega.

Arenas Landgrave Paulina. (2005). **Detección de malestar emocional en un grupo de adolescentes**. Tesis de Licenciatura en Psicología. Facultad de Psicología. UNAM. México.

Augusto Landa, J. M. (2009). **Estudios en el ámbito de la inteligencia emocional**. España: Universidad de Jaén, Servicios de Publicaciones.

Baena Paz, G. (2002). **Cómo desarrollar la inteligencia infantil, guía para padres y maestros**. México: Editorial Trillas.

BarOn. (2005). **El inventario de inteligencia emocional ICE: NA de BarOn**. <http://www.redalyc.org/pdf/1471/147112816001.pdf>

Bisquerra Alzina R. (2009). **Psicopedagogía de las emociones**. España: Editorial Síntesis.

Blos, P. (1971). **Psicoanálisis de la adolescencia**. Buenos Aires: Amorrortu.

Caballo, V. (2005). **Manual de Evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales**. (6° Edición). Madrid: Siglo XXI.

Casacuberta, D. (2000). **Qué es una emoción**. Barcelona: Ed. Crítica.

Chabot, D. y Chabot, Michel. (2009). **Pedagogía Emocional. Sentir para aprender. Integración de la inteligencia emocional en el aprendizaje**. México: Alfaomega Grupo Editor.

Coleman. J.C. & Hendry, L. B. (2003). **Psicología de la adolescencia**. España: Ediciones Morata.

Craig, G. (2009). **Desarrollo psicológico**. México: Pearson Educación.

Deval, J. (1994). **El desarrollo humano**. México: Siglo XXI

Erikson, E. (1974). **Identidad, juventud y crisis**. Buenos Aires: Editorial Paidós.

Erickson, E. (1972). **Sociedad y adolescencia**. México: Siglo XXI

Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). **El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas**. Revista Electrónica de Investigación Educativa, 6 (2). Consultado en: <http://redie.uabc.mx/vol6no2/contenido-extremera.html>

Feldman, R. (2008). **Desarrollo en la infancia**. México: Pearson Educación.

Fierros Dávila, Luis Enrique. (1999). **El perfil del adolescente mexicano**. Tesis Maestría en Modificación de Conducta. Escuela Nacional de Estudios Profesionales Iztacala. UNAM. México.

Gago, H. (1982). **Elaboración de cartas descriptivas. Guía para preparar el programa de un curso**. México: Editorial Trillas.

García, E. (2003). **Psicología de la infancia y la adolescencia: guía para padres y maestros**. México: Editorial Trillas.

Gardner, Howard. (1994). **Estructuras de la mente. La teoría de las inteligencias múltiples**. México: Fondo de Cultura Económica.

Goleman, Daniel. (1997). **Inteligencia emocional**. Madrid

González Núñez, J. J.; Romero, J. y De Tavira, F. (1986). **Teoría y técnica de la psicoterapia psicoanalítica**. México: Plaza y Valdés.

González Núñez, J. J. y Rodríguez, M. P. (2002). **Teoría y técnica de la terapia psicoanalítica**. México: Plaza y Valdés.

http://biblioteca.itson.mx/oa/desarrollo_personal/oa19/inteligencia_emocional_e_intelectual/z5.htm

<http://definicion.de/inteligencia/>

<http://kopher.wordpress.com/2009/06/01/inteligencia>

<https://sites.google.com/site/adelatorretorres/dinamicas-de-grupo//> Dinámica la banca

http://www.educacionysociedad.org/Images/img_noticias/docu4e92a4f930245_10102011_455am.pdf.

http://www.sociedadmexicanadepsicologia.org/images/stories/PDFs/RMP/Revista_Mexicana_de_Psicologia_Vol_24_No_2.pdf

http://www.sociedadmexicanadepsicologia.org/images/stories/PDFs/RMP/Revista_Mexicana_de_Psicologia_Vol_25_No_1.pdf

http://www.sociedadmexicanadepsicologia.org/images/stories/PDFs/RMP/Revista_Mexicana_de_Psicologia_Vol_26_No_1.pdf

Kimmel, D. & Weiner, I. (1998). **La adolescencia: una transición del desarrollo**. España: Ariel

Minuchin S. (1980). **Familias y Terapia Familiar**. Madrid: Ediciones Gedisa.

Monjas Casares, M. (2004). **Ni sumisas ni dominantes. Los estilos de relación interpersonal en la infancia y en la adolescencia**. Memoria de Investigación, Plan Nacional de Investigación Científica, Desarrollo e Innovación Tecnológica. Valladolid, España. Disponible en: http://www.inmujer.migualdad.es/mujer/mujeres/estud_inves/672.pdf

Monzón García, Luis. (2001). **Los rasgos de la personalidad del adolescente. Tesis de Maestría en Psicología Educativa**. Facultad de Psicología. UNAM. México.

Organización Mundial de la Salud (OMS). Consultado en línea. <http://www.who.int/es/>

Ortony, A.; Clore, G. y Collins, A. (1996). **La estructura de las emociones**. España: Siglo XXI.

Palacios, Jesús. (2002). **Familia y Desarrollo Humano**. Madrid. Alianza Editorial, S. A.

Papalia, D., Feldman, O. (2010). **Desarrollo humano**. China: McGraw-Hill

Papalia, D. (1978). **Psicología del desarrollo: de la infancia a la adolescencia**. México: McGraw Hill.

Piaget, J. (1970). **Seis estudios de psicología**. Barcelona, España: Editorial Seix Barral.

Piaget, J. e Inhelder, B. (2002). **Psicología del niño**. Madrid: Morata.

Quiles S., Ma. José y Espada Sánchez J. P. (2004). **Educación en la autoestima**. Madrid: Editorial CCS

Reeve, J. (2003). **Motivación y emoción**. México: McGraw Hill.

Rice Philip. (2000). **Adolescencia: Desarrollo, relaciones y cultura**. Madrid: Prentice Hall

Santrock J. (2003). **Psicología del desarrollo “Adolescencia”**. España: McGraw-Hill.

Segura, M, Arcas, M (2007). **Educación de las emociones y los sentimientos**. Madrid, España: Narcea.

Shaffer, David R. (2000). **Psicología del desarrollo. Infancia y adolescencia**. Estados Unidos: International Thompson Editores.

Steiner, Claude Dr. y Perry, Paul. (1997). **La educación emocional**. Argentina: Grupo Zeta.

UNICEF. Fondo de Naciones Unidas para la Infancia. **La adolescencia**. Consultado en línea: http://www.unicef.org/mexico/spanish/ninos_6879.htm

Vallés Arándiga, Antonio y Vallés Tortosa Consol. (2000). **Inteligencia emocional**. Madrid: Editorial EOS.

Valles Arándiga, Antonio y Vallés Tortosa Consol. (2010). **Programa de refuerzo de las habilidades sociales I**. Madrid: Editorial EOS.

Villanova Navarro, José Salvador y Carrión, Antonio Clemente. (2005). **La inteligencia emocional en adolescentes**. Valladolid: Universidad de Valladolid, Secretariado de Publicaciones e Intercambio Editorial.