



UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.

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

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA.

NÚMERO Y FECHA DE ACUERDO DE VALIDEZ OFICIAL 8931-25

TESIS PROFESIONAL.

**CURSO-TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA
ADOLESCENTES EN EL MANEJO DE LAS EMOCIONES POR MEDIO
DE LA COMUNICACIÓN NO VERBAL.**

PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

LESLIE VIRGINIA RIVERA HERNANDEZ

ASESOR:

PSIC. JOSE ANTONIO REYES GUTIERREZ

ORIZABA, VER.

2017



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.

AGRADECIMIENTOS

A Dios y a la virgen:

Por no desampararme en tiempos difíciles, por las bendiciones que me dan día con día y por darme fortaleza cuando es necesario.

A mi padre:

Gracias porque nunca me has dejado sola, siempre me haces sentir tan segura, que todo lo puedo lograr. Porque eres mi fortaleza en tiempos de angustia y mis ganas de seguir esforzándome para no fallarte. Te amo.

A mi madre:

Gracias por ese apoyo incondicional que siempre me das, por esa fortaleza que me transmites, porque siempre que volteo estas atrás de mi alentándome. Admiro tu fortaleza para sacarnos adelante, te amo.

A mi hermano:

Manuel eres quien le da sentidos a mis días, eres apenas un niño pero eres por quien yo más me esfuerzo, esa necesidad de cuidarte siempre, el ser un buen ejemplo para ti y un apoyo incondicional, te amo mi pequeño.

A mi asesor:

Gracias por todo el apoyo que me brindo durante este trabajo, por todo el tiempo dedicado, por su esfuerzo, paciencia y por todos esos conocimientos que compartió conmigo.

A mis familiares:

A cada uno de ellos por todo el apoyo brindado. A mi tía Eva porque ha sido como una segunda madre para mí, porque siempre sabe que decirme cuando la necesito, porque nunca me ha dejado sola y sé que nunca lo hará. A mi abuelita, que aunque no esté físicamente la llevo siempre conmigo. A Odette por ser un apoyo incondicional, y a mis tíos y primos que aunque no los nombro a detalle, de una u otra manera hicieron posible esto.

A mis amigos:

Agradezco a Dios el poner a cada uno de ellos en mi camino, porque en tiempos difíciles no me han dejado sola. Andrea gracias por todos esos años de amistad; Izamar gracias por todo el apoyo brindado, por tus consejos y porque siempre me escuchaste. Jaqueline gracias por siempre darme ánimos y por brindarme esta bonita amistad. Lucas, gracias por acompañarme durante todo este trabajo. A cada uno de mis amigos, que aunque me es imposible nombrar a todos les agradezco infinitamente su apoyo incondicional, gracias por ser parte de mi vida.

ÍNDICE

Introducción	6
Capítulo I: Planteamiento del problema	
1.1 Descripción del problema.....	9
1.2 Formulación del problema.....	12
1.3 Justificación del problema.....	12
1.4 Formulación de la hipótesis.....	13
1.4.1 Determinación de variables.....	14
1.5 Delimitación de objetivos.....	14
1.5.1 Objetivo general.....	14
1.5.2 Objetivos específicos.....	14
1.6 Marco conceptual.....	15
1.6.1 Concepción de adolescencia.....	15
1.6.2 Concepción de emociones.....	15
1.6.3 Concepción de Inteligencia Emocional.....	15
1.6.4 Concepción de comunicación no verbal.....	15
Capítulo II Marco contextual de referencia	
2.1 Antecedentes históricos del lugar de investigación.....	16
2.2 Ubicación geográfica de la institución donde se realizó la investigación.....	17

Capítulo III Marco teórico

3.1 Fundamentos teóricos de adolescencia temprana.....	18
3.2 Fundamentos teóricos de las emociones.....	29
3.3 Fundamentos teóricos de la inteligencia emocional.....	38
3.4 Fundamentos teóricos de la Comunicación no verbal.....	48
3.5 Fundamentos teóricos del modelo cognitivo.....	61

Capítulo IV Propuesta de tesis

4.1 Contextualización de la propuesta.....	71
4.2 Desarrollo de la propuesta.....	75

Capítulo V Diseño metodológico

5.1 Enfoque de la investigación: Mixto.....	91
5.2 Alcance de la investigación: Descriptiva.....	91
5.3 Tipo de investigación: De campo.....	92
5.4 Diseño de la investigación: No experimental.....	92
5.5 Población.....	93
5.6 Muestra: No probabilística.....	93
5.7 Instrumentos: Cuestionario.....	94

Capítulo VI Resultados de la investigación

6.1 Resultados cuantitativos de la investigación.....	95
6.2 Resultados cualitativos de la investigación.....	100
6.3 Resultados generales.....	104
Conclusión.....	106
Referencias.....	109
Glosario.....	113
Anexos.....	117

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo tiene como propósito mostrar herramientas de apoyo que mejoren la inteligencia emocional en adolescentes de entre 12 y 15 años de edad, abarcando también la comunicación no verbal para que así, cada uno de ellos tenga la capacidad de percibir como se manifiesta cada emoción. Se eligió una población de adolescentes ya que se encuentran en una etapa en donde existe una dificultad en la capacidad de controlar las propias emociones e impulsos. El identificar, controlar y manejar las emociones es de suma importancia, hoy en día se muestra mucha preocupación por el coeficiente intelectual dejando a un lado a la inteligencia emocional, sin embargo esta última es indispensable para la formación dentro del aula escolar.

Crear empatía, tener autoconocimiento, control de los impulsos y autodominio benefician la construcción de un auto concepto en el adolescente y en los demás. Así como también facilita la resolución de problemas tanto personales como intrapersonales, logrando una conducta más asertiva en la vida cotidiana. Para el adolescente es necesario desarrollar la inteligencia emocional puesto que le ayudara a mejorar sus relaciones interpersonales, favorecer su desarrollo personal, reducir el estrés, la ansiedad e incluso la depresión. La investigación se divide en seis capítulos que a continuación serán descritos detalladamente:

En el capítulo I denominado planteamiento del problema se llevó a cabo la descripción detallada de la problemática, así como también el porque del interés de esta investigación. Asimismo se presenta la formulación del problema abarcando los objetivos generales y específicos para así, generar cambios actitudinales en los adolescentes, formulando la hipótesis que ayude a conocer si el proyecto de investigación logra ser aceptado o rechazado. Sumándole las variables dependiente e independiente, las cuales al unirse darán un resultado positivo a la investigación. Por último, dentro del marco conceptual se mencionaran las definiciones generales de la investigación contenidas dentro de la hipótesis.

Dentro del capítulo II se desarrolla el marco contextual de referencia en el cual se describe de forma detallada los antecedentes del lugar donde se llevó a cabo en proyecto de investigación, así como también su dirección y ubicación geográfica.

El capítulo III abarca la parte teórica con la cual se sustenta el tema investigación entre los cuales se encuentran los fundamentos teóricos de la adolescencia, su desarrollo físico, cognitivo y psicosocial, los fundamentos teóricos de las emociones, la clasificación de las emociones, el concepto de inteligencia emocional, el concepto de comunicación y comunicación no verbal, así como los sistemas de la comunicación no verbal y la relación de CNV e IE.

En el capítulo IV se presenta la propuesta de tesis, la cual comprende el nombre de la propuesta, la justificación y los objetivos que pretende alcanzar. De igual manera se describe la población o público a la que va dirigida, así como las dinámicas acordes a los temas planteados dentro del marco teórico.

El capítulo V muestra el diseño metodológico, que abarca el enfoque de la investigación, su alcance, el diseño, el tipo de investigación, la delimitación de la población, la selección de la muestra y por último el instrumento de evaluación utilizado que fue seleccionado para la investigación.

Por último, en el capítulo VI se describen los resultados de la investigación, haciéndose presente toda la información arrojada en la realización del curso taller de inteligencia emocional, así como la descripción detallada de cada sesión, finalizado con la conclusión.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del problema.

Los gestos, las posturas, las miradas, los tonos de voz y otros signos y señales no verbales constituyen un lenguaje complementario al de las palabras, con el que nos comunicamos en forma constante. A todo este conjunto, y la disciplina que lo estudia, reciben el nombre de comunicación no verbal. A través de la comunicación no verbal se evidencian las valoraciones positivas o negativas que experimentamos hacia otras personas.

Por otro lado, la comunicación no verbal saca la luz nuestras intenciones, por ejemplo la sinceridad y el engaño; así como un estado biofísico, es decir, el cansancio, la salud o la enfermedad. Investigaciones, tales como las que realizó el psicólogo Albert Mehrabian, han demostrado que la comunicación no verbal tiene más influencia que las palabras en las reacciones que nos provocamos mutuamente, sin embargo, es mínima la atención que le prestamos a este tipo de comunicación, puesto que no podemos dejar atrás, que la comunicación no verbal está relacionada con procesos inconscientes.

Albert Mehrabian (En Baró, 2013) valoró en un 55% la importancia de la comunicación no verbal dentro de la comunicación personal, 38% al lenguaje paraverbal, es decir, entonación, proyección, resonancia, etc., en pocas palabras todo lo que hacemos con la voz. Por ultimo le asigno un 7% a la información que atribuyen las palabras concluyendo así en que el lenguaje corporal y la voz influyen más que la palabra.

Este trabajo se enfoca específicamente en la comunicación no verbal en adolescentes que se encuentren cursando la secundaria, ya que se localizan en una etapa difícil, en donde todo ser humano pasa por ella, comprende cambios físicos y psicológicos y existen algunas necesidades.

El adolescente, en su comunicación no verbal expresa muchos cambios y necesidades, todos estos podemos comprenderlos si tan solo buscamos que es lo que su cuerpo expresa. Es importante que los jóvenes sepan que todo el tiempo nos estamos comunicando, a pesar de que no hablemos, con solo una mirada, un gesto, etc. creamos comunicación no verbal. Cada emoción que se tiene se expresa por medio de gestos, posturas, etc., y en la mayoría de los casos todas estas conductas son inconscientes. Por tal motivo es muy importante el saber controlar y manejar las emociones; de esto se encarga la inteligencia emocional, ya que permite percibir los sentimientos propios como los de otras personas, para

así ayudarse de esa información de modo que pueda guiar a un pensamiento o conducta asertiva.

Se busca que todo esto sea un apoyo para el adolescente, ya que como mencionamos anteriormente, es una etapa muy importante y difícil para todo ser humano, en esta etapa existen transformaciones físicas que perturban la imagen que el joven tenía de sí mismo, confronta nuevos papeles sociales, busca encajar en su grupo de amigos, sin dejar atrás la atracción física que comienza a tener por alguien que es de su agrado. Todo esto puede causar en el adolescente una serie de emociones que podrían ser expresadas tanto verbal o no verbalmente.

Todo lo que sentimos lo expresamos aunque a veces no lo notemos, aunque no lo notemos todo el tiempo estamos comunicando algo, cada emoción tiene su mímica espontánea, esto quiere decir que dependiendo lo que sentimos, hacemos reaccionar a nuestro cuerpo, por medio de ademanes o movimientos del cuerpo.

La adolescencia se ha destacado como una etapa por la que todo ser humano pasa, en la cual se distinguen ciertas características que la hacen como tal. Durante esta etapa, a los jóvenes se les complica más controlar todas aquellas emociones que experimentan.

1.2 Formulación del problema.

¿Cuál sería la herramienta de apoyo psicológico para el manejo adecuado de las emociones en adolescentes de entre 12 y 15 años de edad, reflejado a través del lenguaje no verbal?

1.3 Justificación.

La adolescencia se conceptualiza a menudo por una transición entre la infancia y la edad adulta; es por ello que se cree que es una de las etapas más difíciles para el ser humano, es dentro de esta donde se marca el final de la infancia y el inicio de la edad adulta.

Existen cambios físicos, psicológicos, sexuales y sociales, que pueden ocasionar al adolescente momentos de angustia y temor ya que ha dejado de ser niño para madurar y convertirse en un adulto. Existen otros cambios por los cuales se caracteriza al adolescente, esta es una etapa llena de cambios rápidos en su estado emocional; existen periodos frecuentes en los que se encuentran de mal humor, tienen una gran necesidad por la privacidad, en variadas ocasiones buscan ser independientes tratando de aislarse de su familia y tomar decisiones por si solos, así como la tendencia a ser temperamentales. Un niño rara vez piensa en futuro, sin embargo el adolescente lo hace constantemente, lo que le resulta preocupante, suele pensar en su rendimiento escolar, su apariencia, su popularidad, su desarrollo físico, la violencia escolar, no tener amigos, etc. Las

emociones del adolescente a veces parecen exageradas. Toda acción que realiza es inconsciente.

Es normal que como adolescente cambie repentinamente de estado de ánimo, entre felicidad y tristeza, por da un ejemplo. Algunos expertos consideran que la adolescencia es como una segunda niñez temprana. Además de estos cambios, el adolescente busca como expresar todas estas emociones que experimenta. Por ejemplo, un joven que anteriormente saludaba a sus amigos y visitas con abrazos afectuosos, puede que ahora salude con el más breve reconocimiento.

Es importante que destaquemos que todos estos cambios son en su manera de expresión, no es sus sentimientos. Son todas estas expresiones y las formas de demostrar sus emociones las que se estudiarán dentro de este trabajo, intentando buscar las estrategias psicológicas adecuadas para el manejo de sus emociones.

1.4 Formulación de la hipótesis.

Un curso taller de inteligencia emocional como una herramienta de apoyo psicológico para el manejo adecuado de las emociones de adolescentes de entre 12 y 15 años manifestado a través de la comunicación no verbal.

1.4.1 Determinación de variables.

Variable independiente: Un curso taller de inteligencia emocional.

Variable dependiente: Las emociones y la expresión no verbal de adolescentes.

1.5 Delimitación de objetivos.

1.5.1 Objetivo general.

Tener un manejo adecuado de las emociones expresadas mediante la comunicación no verbal de adolescentes, mediante la Inteligencia emocional bajo la modalidad de un curso taller.

1.5.2 Objetivos específicos.

* Sustentar teóricamente la investigación por medio de fuentes informativas referentes al tema.

* Diseñar un curso taller basado en la inteligencia emocional para adolescentes de entre 12 y 15 años de edad para obtener un manejo adecuado de las emociones mediante

* Determinar el diseño metodológico de la investigación mediante la lectura y el análisis del enfoque, tipo y alcance de la investigación.

1.6 Marco Conceptual.

1.6.1 Concepción de adolescencia.

Transición del desarrollo entre la niñez y la adultez que implica cambios físicos, cognoscitivos, emocionales y sociales, y que adopta diferentes formas en diferentes escenarios sociales, culturales y económicos (Papalia, 2012).

1.6.2 Concepción de emociones.

Estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción. (Bisquerra, 2000).

1.6.3 Concepción de inteligencia emocional.

Capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y manejar adecuadamente nuestras emociones en nosotros mismos y en nuestras relaciones para manejar los sentimientos de tal manera que puedan ser expresados adecuadamente y con efectividad, permitiendo la sana convivencia y el conocimiento de uno mismo. (Goleman, 1996).

1.6.4 Concepción de comunicación no verbal.

Signos y sistemas de signos no lingüísticos que comunican o se utilizan para comunicar. (Cestero, 1999).

CAPÍTULO II

MARCO CONTEXTUAL DE REFERENCIA

2.1 Antecedentes históricos del lugar de la investigación.

Fundada hace 35 años, ubicada en los límites de ciudad Mendoza y Nogales, se considera una escuela semiurbana y está registrada como telesecundaria, sin embargo cada grupo cuenta con un profesor que se encarga de impartir cada una de las materias que le corresponden según el grado. Así como también cuentan con un profesor de inglés y de educación física para todos los grupos.

Cuenta con 12 grupos, cuatro de cada grado y actualmente se encuentran registrados 322 alumnos en el ciclo escolar en curso. La telesecundaria solo ofrece sus servicios en un turno matutino, iniciando a las ocho de la mañana y finalizando su horario de clases a las dos de la tarde, dividiendo a los grupos en dos recesos de 30 minutos. Como se mencionó anteriormente cada grupo tiene su propio profesor, por consiguiente se encuentran laborando doce maestros, dos secretarías y dos intendentes. Por el momento la telesecundaria no cuenta con un director, sin embargo se asignado un director comisionado que es el encargado de supervisar la zona, el profesor Gabriel Martínez Vargas.

2.2 Ubicación geográfica de la institución donde se realizó investigación.

La Escuela José Vasconcelos tiene una dirección actual en Avenida Rafael Moreno s/n, Guerrero El Encinar, Ciudad Mendoza, Camerino Z. Mendoza, Veracruz, C.P. 94720



Fig. 1 Imagen de la fachada de la institución.

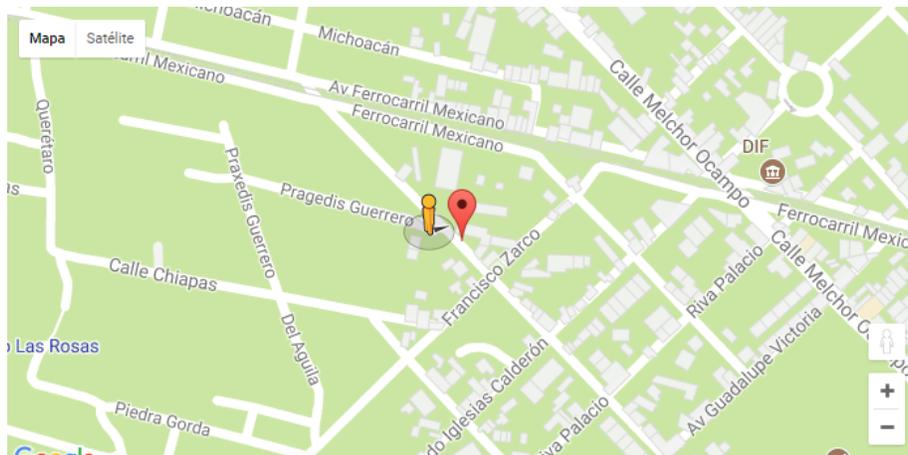


Fig. 2 Croquis de ubicación geográfica de la Institución.

CAPÍTULO III

MARCO TEÓRICO

3.1 Fundamentos teóricos de adolescencia temprana.

La adolescencia es la transición del desarrollo entre la niñez y la adultez que implica importantes cambios físicos, cognoscitivos y psicosociales. (Papalia, 2012). Esta etapa es una de las más importantes dentro del desarrollo humano, ya que en ella existen cambios biológicos muy rápidos. Se ve reflejado un cambio físico muy importante que se da con el inicio de la pubertad, el proceso que da paso a la fertilidad y a la madurez sexual.

Anteriormente se creía que la adolescencia y la pubertad iniciaban al mismo tiempo, a los 13 años aproximadamente, sin embargo, en algunas sociedades occidentales, los médicos han comprobado que la pubertad comienza mucho antes de lo que se cree, para ellos los cambios puberales inician antes de los 10 años, mientras que la adolescencia abarca aproximadamente el lapso entre los 11 y 19 o 20 años. También se considera a la adolescencia como una construcción social. Antes no existía tal concepto ya que se consideraba que el niño era adulto cuando maduraba físicamente, pero ahora se ha convertido en un fenómeno global. En la actualidad los jóvenes viven en un vecindario global, una red de interconexiones e interdependencias. Se requiere de periodos más largos de

educación y entrenamiento vocacional como preparación para sus responsabilidades adultas.

Es una época de oportunidades y riesgos. Al adolescente se le permite crecer no solo en dimensiones físicas sino también conlleva aspectos cognitivos y sociales, la autonomía, la autoestima y la intimidad, por eso es catalogada como una de las etapas más importantes para el ser humano.

Dentro de esta etapa también existen riesgos ya que, el joven en busca de agradar y encajar en el medio que se desarrolla puede llegar a consumir sustancias alcohólicas, drogas, etc., o algunas otras conductas que reflejan inmadurez en el cerebro adolescente. Si se evita todas estas conductas de riesgo aumentara la probabilidad de que el adolescente salga de esta etapa con buena salud física y mental.

a) Desarrollo Físico.

Como se mencionó anteriormente, dentro el periodo de la adolescencia, así como también durante los dos primeros años de vida, el cambio biológico es muy rápido, pero a comparación de los primeros años de vida, el adolescente tiene la capacidad y la oportunidad de poder experimentar dichos procesos.

Dentro de las características biológicas hay un notable aumento de la rapidez del crecimiento, un desarrollo acelerado de los órganos reproductores y la aparición de rasgos secundarios, como podría ser el crecimiento del vello corporal, el aumento de la grasa y de los músculos y maduración de los órganos sexuales.

Algunos cambios son iguales en ambos sexos, pero en su mayoría se trata de cambios específicos según el sexo. Las alteraciones físicas que ocurren cuando inicia la adolescencia están controladas por las hormonas, que son sustancias bioquímicas que son segregadas hacia el torrente sanguíneo en cantidades muy pequeñas por órganos internos llamados glándulas endocrinas.

La producción de estas aumenta alrededor de los 10 años y medio en el caso las niñas y los 12 y 13 años en los niños. Después se presenta el estirón del crecimiento, periodo de crecimiento rápido en el tamaño y la fuerza, acompañados por los cambios en las proporciones corporales. (Craig, 1999).

En el caso de la mujer, el estirón es una señal del inicio de la adolescencia. El estirón viene acompañado de algunas características tales como: torpeza, ya que el adolescente debe aprender a manejar su nuevo cuerpo; en algunas ocasiones el estirón no es simétrico, pero es temporal, por un tiempo una mano o una pierna puede ser ligeramente más grande que la otra. De igual

manera, viene acompañado de un gran apetito ya que el cuerpo busca lo nutrientes necesarios para su crecimiento.

Entre otros cambios existen el aumento del tamaño y de la actividad de las glándulas sebáceas, que son las encargadas de producir grasa en nuestro cuerpo y estas pueden llegar a ocasionar acné. Por otro lado, dentro del estirón también se ve involucrado el incremento de la grasa muscular. En el caso de los hombres van perdiendo la mayor parte de la grasa muscular, pero por el contrario, en el caso de las mujeres suelen conservarla.

Las hormonas femeninas y masculinas se encuentran en ambos sexos pero en el caso de los hombres se empiezan a producir mayor cantidad de andrógenos, la más importante de las cuales es la testosterona, mientras que en la mujer existe un mayor número de estrógenos y de progesterona. Ambas influyen en un grupo específico de receptores. En el caso de la testosterona, su secreción produce el crecimiento del pene, la aparición de vello en la zona genital así como también en la cara y el ensanchamiento de los hombros.

Tanner (En Craig, 1999) explica que las células receptoras son sensibles a cantidades muy pequeñas de las hormonas apropiadas, aun cuando se encuentren en concentraciones como las de una pizca de azúcar disuelta en una alberca. Las glándulas endocrinas se encargan de segregar hormonas. Se busca

mantener el balance por medio de dos áreas del cerebro que son el hipotálamo y la hipófisis.

El hipotálamo se encarga de dar inicio al crecimiento y posteriormente a la capacidad reproductora dentro de la adolescencia. La hipófisis segrega varias clases de hormonas, entre ellas las hormonas del crecimiento y las hormonas tróficas secundarias que estimulan y regulan el funcionamiento de otras glándulas, entre ellas las sexuales. En el hombre, las glándulas sexuales son las que secretan andrógenos y se encargan de producir espermatozoides y en la mujer secretan estrógenos y controlan la ovulación.

Otro aspecto muy importante dentro de este tema es la importancia que le da el adolescente a los cambios físicos. Evalúa su cuerpo y los cambios que transcurren en él. Se preocupa constantemente por su imagen corporal, algunos jóvenes comienzan a realizar una dieta o a hacer mucho ejercicio. El interés de los varones se centra en la fuerza física, lo más importante para ellos es la estatura y los músculos. En el caso de las mujeres su preocupación se concentrara en el peso, buscan ser más delgadas incluso aunque ya lo sean, esto puede llegar a ocasionar trastornos alimenticios tales como la anorexia o la bulimia.

A los jóvenes no solo les preocupa el cómo consideren su propio cuerpo, sino también el punto de vista de los demás. La importancia que le da a su

aspecto físico puede aportar diferentes formas: entre ellas, el interés por personas del sexo opuesto, el desarrollo personal, la apariencia, la fuerza, etc.

Los adolescentes no solo tienden a generar curiosidad por la presencia física de otras personas, sino que también comienza a pensar en su propio cuerpo desde la perspectiva de otro individuo (Horrocks, 1984). Tiene deseos conflictivos, por una parte desean tener una buena apariencia pero por otro lado quieren ocultar algunos atributos que les avergüenzan. La preocupación que los jóvenes tienen por su apariencia física puede ser muy exagerada y si está muy apartada del concepto ideal, el adolescente buscara mejorarla. Si dentro de este esfuerzo llega a fracasar pueden aparecer sentimientos de inseguridad, inferioridad y ansiedad.

En entre otras cosas que llegan a avergonzarles están los aspectos faciales, por ejemplo, los barros, los puntos negros o manchas en la piel. Debido a que el adolescente le da gran importancia a su apariencia, tienden a dedicarle un gran tiempo a su arreglo personal buscando así sentirse bien con ellos mismos.

b) Desarrollo Cognitivo.

Se conoce como cognición al proceso por el cual un organismo va adquiriendo conciencia y creando conocimientos acerca de un objeto. Viéndolo por

el lado de la psicología del desarrollo, se considera a la cognición como una función para formar conceptos, solucionar problemas y procesos mentales.

Durante la adolescencia hay un aumento de la capacidad y estilo del pensamiento que hace que crezca la conciencia del individuo, así como también su imaginación, su intuición y su juicio. En esta etapa el desarrollo cognoscitivo se caracteriza por un pensamiento abstracto y un mejor uso de la metacognición, que es la capacidad para autorregular los procesos de aprendizaje. Gracias al pensamiento abstracto y la metacognición se logra un profundo influjo en el contenido de los pensamientos y en la capacidad que el adolescente tiene para crear juicios morales. El desarrollo cognoscitivo del individuo es una secuencia ascendente de etapas identificables. De modo que, a medida que va creciendo, el individuo pasa por diversas etapas cognoscitivas logrando un pensamiento más abstracto.

Existen diversas teorías de etapas, entre las que se encuentra Vygotsky, quien postula tres etapas del desarrollo cognoscitivo, Werner, entre otras, pero sin embargo, una de las más importantes es la que formuló Piaget. Propuso una teoría secuencial del desarrollo cognoscitivo la cual consiste en cuatro etapas:

- Sensomotriz
- Preoperacional
- Operaciones concretas
- Operaciones formales o proposional

Durante la cuarta etapa, el niño ya es un adolescente y crea una nueva modalidad de procesamiento intelectual. Keating (En Craig, 1999) afirma que a diferencia de los niños pequeños que se contentan con hechos concretos y observables, el adolescente muestra una inclinación creciente a considerar todo como una mera variación de lo que podría ser. En pocas palabras este pensamiento exige la capacidad de probar, formular y evaluar hipótesis. Durante esta etapa, el adolescente suele ser egocéntrico, sin embargo esto va desapareciendo conforme va madurando, puesto que va notando que la función adecuada de la reflexión es predecir e interpretar la experiencia y no solo contradecir.

Las investigaciones que realizó Piaget (En Craig, 1999) nos mencionan que pensamiento de operaciones formales podría ser contemplado como un proceso de segundo orden. Si bien el pensamiento de primer orden consiste en descubrir y examinar las relaciones entre objetos, el de segundo orden consiste en reflexionar sobre nuestros pensamientos, buscar los nexos entre las relaciones y transitar entre la realidad y la posibilidad. Existen diversas controversias acerca de

la teoría que planteo Piaget, sin embargo las investigaciones han logrado confirmar que los cambios significativos de la conducta cognoscitiva si ocurren entre los 12 y los 15 años.

c) Desarrollo Psicosocial.

Se considera uno de los factores más importantes dentro de la etapa de la adolescencia, puesto que es ámbito psicosocial es algo que les importa mucho a los jóvenes de hoy en día, la preocupación de encajar dentro de él, la nueva forma de relacionarse con su padres y amigos, etc.

Para los teóricos, el adolescente debe enfrentar dos grandes desafíos durante esta etapa: debe lograr la autonomía y dependencia de sus padres y la segunda consiste en formar su propia identidad. Respecto al primer punto, el adolescente busca autonomía y la dependencia de sus padres por medio de la rebeldía y el conflicto

Steinberg (En Craig, 1999) señala que la distancia emocional entre el joven y sus padres suele aumentar durante los primeros años de la adolescencia. Sin embargo esta no siempre es consecuencia de rebeldía, ya que existen

adolescentes que han alcanzado su autonomía y tiene una buena relación con sus padres y no acuden a la rebeldía para obtenerla.

John Hill (En Craig, 1999) considera que la autonomía debería definirse como autorregulación. La interdependencia implica que el adolescente tiene la capacidad de hacer juicios por el mismo y regular su conducta. Muchos de ellos aprenden reconsiderando los valores y los límites que aprendieron en casa durante la niñez. En algunas ocasiones existe resistencia de parte de los padres y esto puede llevarles a tener varios conflictos. En ser adulto es una transformación gradual, exige ser dependiente y al mismo tiempo interdependiente. La interdependencia se considera como una dependencia recíproca, por tanto las relaciones personales son interdependientes, por ejemplo, en un ámbito de trabajo, los jefes necesitan a los empleados para producir y viceversa, los empleados necesitan de los jefes administrar la empresa.

El segundo punto que el adolescente debe enfrentar es la identidad, esto significa crear su propio yo integral y que convenga de forma armoniosa con sus diversos aspectos de la personalidad. Para Erickson (en Papalia, 2012) la principal tarea que tenía el adolescente era confrontarse con la crisis de identidad frente a confusión de identidad o identidad frente a confusión de roles, de tal manera que pueda convertirse en un adulto con un coherente sentido del yo y un rol valorado en la sociedad. La juventud comienza y con ella un sinnúmero de dudas por las cuales

el adolescente atraviesa, las cosas en las que antes confiaba ahora se ponen en cierto punto en duda debido a la rapidez del crecimiento corporal y a causa de la madurez genital.

Los jóvenes que crecen y se desarrollan, enfrentados con esta revolución fisiológica en su propio interior, y con tareas adultas tangibles que los aguardan, se preocupan ahora fundamentalmente de lo que parecen ante los ojos de los demás, en comparación con lo que ellos mismos sienten que son, y por el problema relativo a relacionar los roles y las aptitudes cultivadas previamente con los prototipos ocupacionales del momento. (Cueli, 1972). Durante todo este proceso, el adolescente debe volver a librar por varias batallas que enfrentó en años anteriores.

Erickson creía que la identidad se construía resolviendo tres importantes problemas: el elegir una ocupación, la adopción de valores y el desarrollo de una identidad sexual satisfactoria. Durante la niñez media, los niños adquieren las habilidades necesarias para tener éxito en su cultura. En la adolescencia deben encontrar maneras de utilizarlas (Papalia, 2012). Cuando el joven tiene problemas para elegir su ocupación o sus oportunidades se ven limitadas puede llegar a existir conductas negativas tales como la delincuencia. Los adolescentes que llegan a resolver adecuadamente su identidad desarrollando como virtud la fidelidad, es decir, lealtad, fe o sentido de pertenencia hacia alguna persona. La

fidelidad también se puede referir a una identificación con un conjunto de valores, una ideología, una religión, un movimiento político, una empresa creativa o un grupo étnico.

Un factor que influye en la identidad son los grupos de referencia, dentro de ellos los adolescentes adoptan diversos roles y valores.

Los grupos de referencia pueden estar compuestos por personas con las que interactúan constantemente o por grupos sociales más generales por ejemplo: grupos religiosos, escolares, generacionales, etc., y sin duda alguna son muy importante para la formación de la identidad.

3.2 Fundamentos teóricos de las emociones.

El término emoción es un concepto difícil de definir pero que sin duda alguna todos los seres humanos experimentamos. Donald Hebb (en Palmero, Fernández, Martínez y Cholí, 2002) afirmó que el hombre era la más emocional de todas las especies. Trata de explicar lo paradójico que resulta que el primate más evolucionado es, además, el más emocional; y esto, a pesar de los mecanismos de control socioculturales que regulan la alta emotividad humana.

Sin embargo existen otras investigaciones que cuestionan si realmente deben existir las teorías de la emoción, tales como la que realizó Randolph Cornelius (2000) y años atrás Skinner. Incluso Duffy (1941) intento descartar esta expresión sustituyéndola por el termino activación, que para el incluye gran parte de lo que se entiende por emoción.

No parece haber una definición satisfactoria del término emoción, sino de sus manifestaciones corporales o verbales. Dentro de este trabajo nos vamos a enfocar en las manifestaciones corporales de las emociones y como las transmitimos a los demás.

Existen un sinfín de teorías acerca de las emociones, vistas desde diferentes perspectivas, pero sin duda alguna la emoción siempre estará presente en nosotros y existirá una para cada ocasión que presentemos. A continuación analizaremos algunas definiciones que le dan al término emoción:

- Las emociones han sido definidas como estados de excitación que perturban al comportamiento habitual, más parece que dicha definición es demasiado estricta. Otras veces suele acentuarse en la definición de la emoción su carácter pasajero, pero no cabe duda que también es posible hablar de estados emocionales crónicos (Cofer, 1999).

- Desde otra perspectiva, Daniel Goleman (1996) define que las emociones se refieren a los sentimientos y pensamientos, así como también a los estados biológicos, psicológicos y al tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan. Las emociones son impulsos que te llevan a actuar automática e inconscientemente. Hay diferentes emociones, tales como la alegría, la tristeza, el enojo, etc. Mismas que mencionaremos más adelante.
- Según Fraisse, la emoción corresponde a la disminución del nivel de adaptación que se manifiesta cuando la motivación es demasiado intensa en relación con las posibilidades actuales del sujeto (En Rodríguez, 1987). A la emoción también se le ve muy ligada con el término motivación. Esta asociación no está del todo clara, sin embargo se cree que la unión de estos dos términos es debido a que diversas emociones que se presentan pueden dominar nuestras percepciones de la realidad e impulsar un determinado carácter a nuestro comportamiento.

a) Antecedentes históricos del concepto teóricos de la emoción.

A continuación se presentan algunas concepciones que a lo largo de la historia se han considerado en la definición teórica de la emoción, (En Cofer, 1999).

- La primera teoría que se formula acerca de las emociones es la que postula William James en 1884. Sugería que los cambios psicológicos son la base de la experiencia emocional. Con esto quiere decir que nosotros estamos tristes porque lloramos por poner un ejemplo. Para James, la percepción de los cambios del cuerpo es lo que constituía la emoción.
- Casi al mismo tiempo aparece un investigador danés llamado Carl Lange con una idea similar, pero acentuando los cambios vasculares. A esta concepción le designa el nombre de teoría “James Lange”, la cual establece que la percepción de las reacciones del sistema nervioso ante determinados estímulos es lo que constituye a la emoción, o sea que la emoción como proceso mental es una autopercepción de las respuestas fisiológicas ante determinados estímulos.
- La teoría de Cannon fue propuesta en 1927 y ampliada por Bard en 1934, por lo que es designada como teoría Cannon Bard. Sostiene que los impulsos se transmiten a lo largo de los servicios sensoriales hasta la corteza. Allí caso de que sean de una naturaleza que provoca la emoción, pueden estimular a la corteza a fin de que libere el tálamo de la inhibición en que es generalmente mantenido por la corteza (En Cofer, 1999). Entonces el tálamo puede descargar tanto en la corteza, de modo que se produzca una experiencia emocional, como también en las vísceras de manera que produzcan una conducta emocional. Al igual que la teoría

“James Lange” la teoría “Cannon Bard” también tuvo varias críticas en contra, sin embargo estas dos teorías han ayudado de gran medida a las investigaciones acerca de las emociones.

- Por otra parte, también se cuestionaba si las emociones eran innatas. Para McDougall son innatas y asocia cada una de ellas a un instinto, sin embargo, Watson y Rayner, en el año de 1920 presentan observaciones que dan a entender que solo existen tres pautas emocionales innatas, las cuales son: miedo, cólera y amor y que estas pueden ser inducidas más que por un número muy reducido de estímulos, por ejemplo, si sentimos miedo es debido a un animal o a la precaución de estar solo. Estos autores consideraron al aprendizaje como un medio por el que se desarrollan pautas emocionales y como proceso por el que los demás estímulos, en este caso estímulos emocionales, pueden llegar a elicitarlos.

b.- Clasificación de las emociones.

Las emociones se dividen en dos grupos: primarias y secundarias. Dentro de este trabajo nos encargaremos de describir con detalle cada una de las que corresponden a la primera clasificación.

b 1) Emociones primarias.

Las emociones primarias, también conocidas como básicas se caracterizan por ser innatas más que adquiridas, surgen en las mismas circunstancias para toda la gente, por ejemplo a todos nos afecta una pérdida sin importar edad, sexo, etc., se expresan de manera distinta y crea un patrón de respuesta fisiológico distinto.

- **Miedo:** Surge como una interpretación del individuo de una situación como potencialmente peligrosa y amenazante (Reeve 2003). Los peligros y amenazas que el individuo experimenta pueden ser físicos o psicológicos y las situaciones que activan la emoción del miedo son las que provocan que el individuo anticipe el daño tanto físico como psicológico, la vulnerabilidad al peligro o la posibilidad de que las habilidades de enfrentamiento no puedan adaptarse a las circunstancias por venir.

El miedo logra activar la defensa y funciona como una señal de alerta. Como aspecto positivo, esta emoción, ofrece el apoyo motivacional para aprender nuevas respuestas de enfrentamiento. La función básica del miedo es cuidar nuestra integridad física y en esa medida está bien estar alertas, está bien sentir miedo y reaccionar inmediatamente. (Lange, 2001).

Si no se puede huir del miedo, este logra activar la función de enfrentamiento y así facilita el aprendizaje de adaptación. Por tanto el miedo está relacionado con la adaptación. Una persona que siente miedo toma conciencia de la dificultad de la situación, toma conciencia de lo que puede perder, y, como consecuencia de esos análisis conscientes, la persona decide escapar o enfrentarse a la situación. (Palmero, Fernández, Martínez y Choliz, 2002).

El miedo se presenta prácticamente en todas las especies pero todos lo manifestamos de diferente manera y en algunas especies nos es difícil interpretar la manera en que ellos viven esta emoción.

- **Alegría:** Esta emoción es un sentimiento positivo que hace placentera la vida y nos permite aumentar el bienestar psicológico. Une relaciones las relaciones sociales. Haviland y Lelivica (1987) mencionan que las sonrisas de alegría facilitan la interacción social.

Trae consigo resultados deseables, tales como el éxito, un progreso, experimentar situaciones placenteras, un logro, etc. La alegría, como cualquier otra emoción, corresponde a una respuesta con connotaciones adaptativas, suele ser muy breve e intensa y provocada por un estímulo antecedente con características específicas

Esta emoción se manifiesta en todo nuestro cuerpo, sin embargo podemos notarla con mayor facilidad en nuestra cara, con la apertura de los ojos y la boca, pues el rasgo más notorio es la sonrisa que puede convertirse en risa.

- **Sorpresa:** La sorpresa es un resultado de un evento inesperado, se caracteriza por su reacción a algo imprevisto o extraño. Se ha llegado a cuestionar de que se trate de una emoción auténtica, algunos autores tales como McDougall (1926) consideran que no se encuentra relacionada con el instinto.

En la mayoría de las emociones, la adaptación juega un papel importante y esta no es la excepción, de manera que la sorpresa facilita la aparición de una reacción emocional y conductual adecuada ante situaciones novedosas. Con respecto a su función social, se logra mediante sus claros mecanismos de expresión, que comunican a los demás la situación de incertidumbre, y por tanto, permiten adecuar su comportamiento a dicha condición (Palmero, Fernández, Martínez y Choliz, 2002).

En lo que conlleva a la expresión facial de la sorpresa, se caracteriza por la elevación de la parte interior y exterior de las cejas, la elevación de los párpados superiores, el descenso de la mandíbula y la apertura de la boca.

- **Ira:** Es un sentimiento que se expresa con el resentimiento, la irritabilidad y la furia. Normalmente cuando a la gente se le pide describir su experiencia emocional más reciente acuden a la ira. Esta emoción surge de la experiencia de la restricción, es decir, si tus planes fueron detenidos por cosas externas a uno mismo, también se originan por la traición de la confianza, por la falta de consideración de otros, críticas inmerecidas, etc. En resumen la ira se da por la creencia de que la situación no es la que debería ser. La persona que experimenta esta emoción se vuelve más fuerte y energizada.

La ira es potencialmente la emoción más peligrosa, ya que su propósito consiste en destruir las barreras del ambiente (Reeve. 2003). Algunos efectos físicos de la ira el aumento del ritmo cardiaco, presión sanguínea y niveles altos de adrenalina y noradrenalina.

- **Tristeza:** Es la emoción más negativa, surge principalmente de experiencias de separación y fracaso, por alguna pérdida, muerte o divorcio. Las causas de la tristeza son regularmente lo opuesto a las causas de la alegría, la forma en que nos afecta la tristeza, es también lo contrario a la manera en que nos afecta la alegría, por ejemplo, con la tristeza se presenta el pesimismo, mientras que con la alegría aparece el optimismo.

De manera positiva, la tristeza motiva al individuo a iniciar cualquier conducta buscando aliviar las circunstancias que producen aflicción antes que ocurran de nuevo. La manera más transparente de la expresión de la emoción es por medio de la orientación hacia debajo de las comisuras de la boca, debido a la pérdida de tono muscular facial.

b 2) Emociones secundarias.

Se caracterizan por la aparición de una valoración positiva o negativa del propio yo, por consiguiente, juega un papel muy importante en la orientación de la conducta del sujeto en relación con los criterios de su desarrollo personal y su vida social. Otra característica de esta clasificación, es que estas emociones no poseen índices expresivos, en especial faciales. Pueden derivarse de emociones primarias y requieren del desarrollo previo de ciertas habilidades cognitivas.

3.3 Fundamentos teóricos de la inteligencia emocional.

a) La inteligencia y la emoción.

- **Emoción:** En el apartado anterior se definió con detalle el concepto emoción, sus antecedentes históricos y la división de las emociones (primarias y

secundarias). En base a eso se dice que la emoción es un estado o un sentimiento que surge como consecuencia de diversos estímulos. Cada emoción predispone tu cuerpo a un tipo distinto de respuesta, y estas predisposiciones biológicas a la acción son moderadas por tus experiencias vitales y por el medio cultural. (Guilera, 2007).

Dentro de la psicología es importante autorregular las emociones, de ahí la importancia de la inteligencia emocional. Si hay un mal manejo de estas, como por ejemplo una represión de una emoción, traería como consecuencia apatía o alteraciones del comportamiento, pero por el contrario, si las emociones se desbordan demasiado y frecuentemente pueden conllevar a patologías indeseables tales como la ansiedad, depresión, la violencia, etc. El tener la capacidad de poder controlar y dirigir las emociones es una tarea que se debe practicar constantemente, ya que las emociones son reacciones rápidas e inconscientes que experimentamos casi sin darnos cuenta. Aquel que se deje llevar por las emociones descontroladas hace cosas que no desea, actúa a trompicones, con discontinuidad, es difícil que consiga realizar un proyecto con coherencia y dedicación (Adam, 2003).

- **Inteligencia:** A continuación se presentan algunas concepciones del término inteligencia (En Cuoto, 2011):

- Sócrates pensaba que la inteligencia residía en el alma humana, que era inmaterial y que presentaba una facultad distinta de los sentidos, fue el primer pensador occidental que descubrió el poder de percibir mediante la razón la estructura invariable de las cosas.
- Por otro lado, Aristóteles afirmaba que la diferencia entre los animales y el ser humano era la perfección de la inteligencia. Señalaba que la razón era la facultad humana más distintiva, penetrante y de mayor alcance, y que únicamente por medio de ella se podía guiar la vida hacia una realización individual y social plena. Para Aristóteles la razón y la inteligencia tenían una razón muy natural con el ser y era la parte más divina del hombre.
- Desde una perspectiva totalmente diferente Jerison define la inteligencia se define como la capacidad total de procesamiento de información del organismo, evaluada mediante un índice cefálico, que representa el tamaño del cerebro que excede el necesario para controlar las funciones corporales cotidianas.
- Gardner considera a la inteligencia como potencial psicológico para resolver problemas o crear productos nuevos que son valorados, al menos en un contexto cultural.

- Sternberg (1987) definió a la inteligencia como un comportamiento adaptativo dirigido a un fin, por lo que es absolutamente intencional.

Robert Sternberg su teoría pentagonal implícita de la superdotación intelectual en 1993, la cual describe cinco criterios para considerar a una persona superdotada los cuales son: 1) criterio de excelencia, destacando claramente sobre los demás en un ámbito importante de desarrollo, 2) criterio de rareza, el ámbito en el que se destaca es realmente único, 3) criterio de productividad, el sujeto debe ser capaz de darle un sentido “productivo real” a su excepcionalidad, 4) criterio de demostrabilidad, las habilidades donde el sujeto destaca deben poder ser demostrables con fiabilidad y validez y por ultimo 5) criterio de valor, la sociedad debe valorar como un bien para ella misma y para el sujeto un ámbito en el que el sujeto destaca en función de una posible existencia de un contravalor no deseable.

Howard Gardner plantea su teoría acerca de las inteligencias múltiples, considera que todos poseen diferentes tipos de inteligencia y de esta idea surgen siete inteligencias las cuales son: inteligencia lingüística, musical, lógico-matemática, espacial, corporal y cinética, intrapersonal y por ultima interpersonal. De las cuales las intra e inter personal son las que se relacionan directamente con la inteligencia emocional.

Gardner junto con Robert Sternberg fueron quienes ampliaron el concepto de inteligencia, ya que Gardner con su teoría de las inteligencias múltiples y Sternberg con su teoría pentagonal implícita de la superdotación intelectual logran dejar atrás el término básico de inteligencia para verlo desde otra perspectiva.

b) Inteligencia emocional.

La inteligencia emocional tiene sus orígenes en un proyecto llamado Spectrum de Howard Gardner, creador de las inteligencias múltiples. Reconoce que el repertorio de las habilidades que tiene el ser humano va más allá de la palabra-número en que se enfocan los estudios tradicionales. Sostiene que deberíamos pasar menos tiempo evaluando niños y más tiempo ayudándolos a identificar sus gracias y competencias naturales (Baena, 2005). Gracias a esta aportación, logra ampliar el concepto de inteligencia que tradicionalmente que antes se conocía. La teoría de las IM se organiza a la luz de los orígenes biológicos de cada capacidad para resolver problemas, solo se tratan las capacidades que son universales a la especie humana (Gardner, 1995).

Howard Gardner describe siete inteligencias que son naturales en el ser humano las cuales son: inteligencia lingüística, inteligencia lógico-matemática, inteligencia musical, inteligencia espacial, inteligencia corporal-cenestésica, inteligencia intrapersonal e inteligencia interpersonal

Estas dos últimas inteligencias son las que se encuentran ligadas con la inteligencia emocional, es ahí donde Gardner coincide con Daniel Goleman, ya que lo que buscan es el proceso de la información, la identificación de emociones y sentimientos de uno mismo y de los demás.

El término inteligencia emocional surge por primera vez en el año de 1985 en los trabajos científicos del psicólogo Reuven Bar-On, quien habla del término coeficiente emocional y lo utiliza cuando describe su manera de evaluar la competencia emocional y social, pero estos términos no fueron muy socorridos, hasta que los psicólogos americanos Peter Salovey y Jonh Mayer retoman este término en 1990, por tanto muchos consideran que el concepto de IE surge hasta este año, con las investigaciones que dichos psicólogos aportaron. Se le utilizo para describir las cualidades emocionales que parecen tener importancia para el éxito tales como empatía, simpatía, control de nuestro coraje, la capacidad de adaptación, cordialidad, amabilidad, respeto, la expresión y comprensión de los sentimiento

Como primera aproximación de la definición de inteligencia emocional podemos decir que es la capacidad natural que tenemos los humanos para gestionar nuestras emociones a fin de adaptarnos a las circunstancias de nuestro entorno; capacidad que podemos mejorar mediante la introspección y a la práctica (Guilera, 2007).

Daniel Goleman considera que la IE es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, para él, la inteligencia emocional consiste en el funcionamiento armónico entre el cerebro racional y el cerebro emocional. Engloba habilidades tales como la autoconciencia, el control de impulsos, el entusiasmo, la motivación, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental, etc. Goleman considera que esta inteligencia engloba miles de circunstancias en la vida, desde problemas matrimoniales hasta problemas de salud y que un mal manejo o control de la IE puede conducir a grandes problemas. Por tanto, es importante tener un adecuado manejo ya que son estas las que nos llevan a afrontar situaciones difíciles.

Considera que todos tenemos dos mentes, una mente que se encarga de pensar y otra que se encarga de sentir y estas dos formas fundamentales de conocimiento interactúan entre sí para poder formar nuestra vida mental. La relación que existe entre lo racional y lo emocional se asemeja a la existente entre el corazón y la cabeza, saber que algo es cierto en nuestro corazón es algo muy distinto que pensarlo con la mente racional. Existe una proporcionalidad constante entre el control emocional y el control racional sobre la mente ya que, cuanto más intenso es el sentimiento, más dominante llega a ser la mente emocional y más ineficaz, en consecuencia, la mente racional (Goleman, 1995).

La mayor parte del tiempo la mente racional y la mente emocional trabajan en conjunto buscando siempre un equilibrio, en el cual la emoción alimenta y da

forma a las funciones que tiene la mente racional y la mente racional ajusta y en ocasiones censura las entradas de las emociones si es necesario. De tal manera que estas dos mentes mayoritariamente están coordinadas porque los sentimientos son esenciales para el pensamiento y viceversa.

Goleman dentro de su libro “Inteligencia Emocional” cita a Peter Salovey, psicólogo de Harvard que se ha encargado de atribuirle más inteligencia a las emociones. Considerando las inteligencias múltiples de Gardner, crea cinco competencias principales:

1. **El conocimiento de las propias emociones:** es decir el conocimiento de uno mismo. Se refiere a la capacidad de reconocer un sentimiento en el momento en que aparece, constituye la piedra angular de la inteligencia emocional. Es fundamental este punto ya que resulta crucial para la comprensión de uno mismo, las personas que tienen una mayor certeza de sus emociones suelen dirigir mejor sus vidas.
2. **La capacidad de controlar las emociones:** La conciencia de uno mismo es una habilidad básica que nos permite controlar nuestros sentimientos y adecuados al momento. Las personas que carecen de esta habilidad suelen batallar constantemente con las tensiones desagradables mientras que las que logran dominar esta habilidad suelen tener la capacidad de recuperarse más rápidamente de los contratiempos de la vida.

- 3. La capacidad de motivarse uno mismo:** las personas que tienen esta habilidad suelen ser más eficaces en cualquier área de la vida, deben tener la capacidad de demorar la gratificación y sofocar la impulsividad.

- 4. El reconocimiento de las emociones ajenas:** la empatía. Otra capacidad que se refiere a la conciencia emocional de uno mismo. Las personas empáticas suelen sacar a la luz señales que demuestran que necesitan y quieren a los demás de modo que logran desarrollarse en ámbitos laborales tales como las ventas, dirección de empresas, la docencia, profesiones sanitarias, etc.

- 5. El control de las relaciones:** el arte de las relaciones se basa mayoritariamente en la capacidad que se tiene para relacionarse adecuadamente con las emociones ajenas. Las personas que sobresalen en esta habilidad suelen ser auténticas y tienen éxito en todo lo que se refiere a relaciones interpersonales.

No todas las personas dominan por igual estas habilidades, sino más bien va a depender de la capacidad que cada persona tiene para resolver cada uno de estos aspectos y las habilidades que maneje.

c) Algunos errores a la concepción de la inteligencia emocional.

Daniel Goleman denoto algunos errores acerca de la inteligencia emocional, como primer puntos señalo que la IE no solo significa ser amable ya que hay momentos estratégicos en donde no es tan necesaria la amabilidad, sino más bien afrontar abiertamente una realidad que suele ser incomoda y no pude posponerse por más tiempo.

En segundo lugar, añadió que la inteligencia emocional tampoco quiere decir que debemos dar rienda suelta a nuestros sentimientos y dejar al descubierto todas nuestras intimidades, sino que se refiere a la capacidad de expresar nuestros propios sentimientos del modo más adecuado y eficaz, posibilitando la colaboración de la consecución de un objetivo común (Goleman, 1998).

Por otra parte, señala que nada tiene que ver el género con esta inteligencia, las mujeres no son emocionalmente más inteligentes que los hombres ni viceversa, ya que depende de cada persona y su perfil de habilidades y fortalezas.

Por último, el grado de desarrollo de la inteligencia emocional no está determinado genéticamente y no siempre se desarrolla en la etapa de la infancia. A diferencia del coeficiente intelectual, que apenas varía después de cumplir los diez años, la inteligencia emocional se desarrolla por medio de un proceso de

aprendizaje mucho más lento y que sigue durante toda la vida por medio de las experiencias. Algunas investigaciones han tratado de detectar el proceso evolutivo de la IE y han llegado a la conclusión de que este proceso se desarrolla progresivamente a medida en que las personas se vuelven más capaces de poder controlar sus emociones e impulsos, así como también, de motivarse a sí mismos y perfeccionar su empatía y sus habilidades sociales.

3.4 Fundamentos teóricos de la Comunicación no verbal.

A) Comunicación.

Existen diferentes definiciones acerca de la palabra comunicación, sin embargo se buscó definir la más adecuada a las necesidades de esta investigación, en este caso nos referimos básicamente a la comunicación interpersonal. Sostiene que es el fenómeno transaccional en el que se influyen o afectan recíproca o mutuamente los miembros integrantes. (Fernández, 1990).

Dentro de esta definición se distinguen cuatro elementos importantes, los cuales son: fenómeno, transaccional, influyen o afectan recíprocamente y miembros integrantes. Se desglosa la definición para una mayor comprensión de la misma, y a continuación se definirá cada uno de los elementos resultantes:

- **Fenómeno:** con fenómeno nos referimos a alguna cosa extraordinaria o sorprendente, por tanto se puede decir que es algo extraordinario que la gente se comunique entre si ya que es fundamental hacer hincapié en que la comunicación es el fenómeno principal y elemental de la relación de la existencia humana. Si no existiera sería casi imposible comunicarse entre sí, no se podrían compartir experiencias personales ya que no habría un medio para hacerlo. Tampoco existiría la ciencia como tal ya que se viviría en un mundo individualizado en donde no existiría nada más que pensamientos y experiencias particulares. Por eso es importante tener muy en cuenta que gracias a la comunicación podemos vivir en sociedad.
- **Transaccionalidad:** es considerado el elemento más importante de la definición. Señala un concepto diferente de considerar la realidad, define a los acontecimientos como dinámicos; el proceso de comunicación permite visualizar una cantidad indefinida de particularidades que interactúan de manera recíproca y continúa en cualquier acto de comunicación. Es importante señalar que cuando una persona interviene en un acto de comunicación lo hace totalmente. El enfoque de la comunicación como un fenómeno transaccional condicionara la forma de sentir y experimentar la realidad del mundo que nos rodea y el medio que nos comunicamos. De modo que la transaccionalidad de la comunicación permitirá que los individuos se percaten de que si se relacionan con alguien, el éxito y fracaso de la relación dependerá de las dos partes y no solo de una.

- **Influyen o afectan recíprocamente:** el hombre debe saber que se realiza gracias a los otros, los necesita para poder ser así como ellos a él. Si esto es cierto, será una realidad que los hombres, al necesitarse, están conscientes de que toda relación humana implica una influencia recíproca. Pedro Lain Entralgo (en Fernández 1990) señala: “inicial y genéricamente el otro es para mí el reciprocante, el que puede responder a mi acción sobre el con otra acción semejante a la mía”. Con el concepto reciprocante, Lain demostró el hecho de que las relaciones humanas, los hombres influyen recíprocamente, es decir, mutuamente.
- **Miembros integrantes:** de manera simplificada se podría decir que este punto se refiere a que sin importar cuanto tiempo sea, el ser humano interactúa con otro volviéndose un conjunto, y así llegan a formarse como miembros e integrantes.

B) Diferencias e interrelaciones entre la comunicación verbal y no verbal.

1) Diferencias:

- **La comunicación verbal es simbólica, la no verbal no lo es:**

Por simbólico se entiende que la gente está de acuerdo con tener un significado común, por tanto la comunicación no verbal no es simbólica ya que un movimiento corporal no tiene el mismo significado para todos.

- **La comunicación verbal es discreta; la no verbal es continua:**

Cuando una persona habla inicia el proceso de comunicación cuando el sonido empieza a emanar de su boca y termina cuando la vocalización se detiene. Mientras que dentro de la comunicación no verbal, los mensajes continúan fluyendo todo el tiempo mientras una persona este frente a otra, es decir, un ser humano puede mantenerse callado pero su cuerpo seguirá transmitiendo información.

- **La comunicación verbal es un fenómeno unicanalizable; la no verbal es multicanalizable:**

Esto quiere decir que la comunicación verbal solo se transmite por un canal, en este caso el habla y el lenguaje, por el contrario la no verbal tiene la capacidad de ser transmitida por todas y cada una de las regiones del cuerpo, puesto que el cuerpo tiene gran movilidad y capacidad de expresión y permite emplear diversos canales para expresar mensajes.

- **La comunicación verbal es controlada; la no verbal es espontanea:**

Se debe tener muy en claro que cada mensaje que se transmite por medio del lenguaje no verbal es inconsciente, cada expresión corporal, desde la mirada hasta el manejo del espacio que se hace entre una persona y otra es a un nivel

inconsciente, lo que conlleva a la espontaneidad, puesto que no se ha previsto. Mientras que dentro de la comunicación verbal siempre se va a buscar pensar antes de hablar. Se pueden controlar las palabras pero no lo que se siente con gran intensidad. Por su espontaneidad, la comunicación no verbal es la más fiel de las representaciones emotivas del ser humano (Fernández, 1990).

2: Interrelaciones.

- **La comunicación no verbal complementa a la verbal:**

En la mayoría de las ocasiones los movimientos corporales tales como los gestos, las miradas, etc., están acompañados del mensaje verbal. Por ejemplo cuando una persona dice “sí” al mismo tiempo afirma con la cabeza o cuando dice “adiós” y con el brazo levantado abre y cierra los dedos.

- **La comunicación no verbal puede sustituir a la verbal:**

Como ejemplo de esta afirmación podemos señalar cuando se responde a una pregunta simplemente por medio de la comunicación no verbal, ya sea por medio del levantamiento de hombros, asiento de cabeza o una sonrisa.

- **La comunicación no verbal puede contradecir a la verbal:**

Consiste en la relación de todo lo que se dice con lo que se expresa no verbalmente. Algunos especialistas en expresión corporal consideran que expresión no verbal es verdaderamente la que se encarga de reflejar los estados

emotivos, las creencias, actitudes e intenciones del ser humano. El conjunto de estas dos es la mayor fuente de información que puede tener una persona con respecto a otra durante el encuentro interpersonal.

c) Comunicación no verbal.

Comúnmente se utiliza el término no verbal para describir todos los acontecimientos de la comunicación humana que trasciende las palabras dichas o escritas (Knapp, 1982). Todos estos acontecimientos y conductas no verbales pueden interpretarse por medio de símbolos verbales.

En cada conversación que la gente tiene, la comunicación no verbal demuestra y se encarga de expresar el complejo mundo afectivo compuesto por emociones, sentimientos y estados de ánimo, tiene como tarea reflejar como se sienten las personas y también como demuestran los procesos cognitivos relacionados con la atención, la memoria y la imaginación. Los gestos, las posturas, las miradas, los tonos de voz y otros signos y señales no verbales constituyen complementario al de las palabras, con el que nos comunicamos de forma constante, el conjunto de estos elementos y también la disciplina que lo estudia, reciben el nombre de comunicación no verbal. (Rulicki, 2011).

A través de la comunicación no verbal se pueden reflejar las intenciones ya sean buenas o malas de las personas como por ejemplo, la sinceridad y el engaño. Las investigaciones han demostrado que este tipo de comunicación tiene más influencia que las palabras en las reacciones que se provocan mutuamente entre las personas, sin embargo es mínima la atención que se les presta, ya que está relacionada con procesos inconscientes. Por eso tiene un alto poder retórico ante las mentes individuales, así como también sobre la mente colectiva.

Otra manera de definirla, desde un enfoque interdisciplinar, sería como: las emisiones de signos activos o pasivos, constituyan o no comportamiento, a través de los sistemas no léxicos semánticos, objetuales o ambientales contenidos en una cultura, individualmente o en mutua coestructuración (Poyatos, 1994). Lo que significa que tanto las personas, como seres socializantes que son, y el ambiente natural, modificado o construido que los rodea, están emitiendo constantemente mensajes no verbales. Por eso se considera interdisciplinar a los estudios de comunicación no verbal ya que responde a su misma naturaleza y abarca campos como arquitectura, medicina, enfermería, comercio, publicidad, psicoterapia, educación, etc. Esta comunicación ocupa un lugar central en todos los tipos de interacción cara a cara. La interacción es un intercambio entre al menos dos organismos socializantes que pone en marcha lo que debemos entender por cultura (Poyatos, 1994).

Las personas adoptan diferentes tipos de CNV dependiendo de su identidad colectiva y su carácter individual que están compuestos por patrones habituales de comportamiento gestual y postural. Sus estilos implican pautas culturales que establecen los códigos protocolares de las relaciones interpersonales en las actividades tanto sociales como laborales dentro de la vida cotidiana. Cabe mencionar que la comunicación no verbal también es de fundamental apoyo ya que constituye el fundamento táctico de la empatía y el comportamiento asertivo, el carisma, la persuasión y el liderazgo.

Un aspecto muy importante que se mencionó anteriormente, es la influencia inconsciente de las emociones y otros estados afectivos dentro de la comunicación no verbal, que suelen ser más fuertes dentro de esta que dentro de la verbal, ya que cabe mencionar que durante la comunicación verbal, las personas piensan normalmente todo lo que hacen o dicen, mientras que por medio de la comunicación no verbal, reaccionan inconscientemente.

d) Sistemas de la comunicación no verbal.

- **Paralingüístico:** también conocido como paralingüaje o paraverbal y se refiere a las señales vocales que emitimos al hablar, es considerado también un código no verbal. Entre estas señales vocales se encuentran el volumen de la voz, la articulación, la acentuación, el ritmo, la entonación y

las pausas; y sonidos como el carraspeo, vocales de relleno o temblor de voz (Baró, 2012). Un ejemplo dentro de la entonación de la voz sería cuando las personas experimentan excitación o ansiedad su tono de voz suele volverse más agudo y más grave cuando se trata de tristeza.

- **Kinésico:** movimientos corporales y posiciones resultantes o alternantes de base psicomuscular, conscientes o inconscientes, somatogénicos o aprendidos, de percepción visual, auditiva, táctil o cenestésica (individual o conjuntamente), que, aislados o combinados, con las coestructuras verbales y paralingüísticas y con los demás sistemas somáticos y objetuales, poseen un valor comunicativo intencionado o no (Poyatos, 1994). Esto es, la actividad kinésica puede percibirse de cuatro maneras ya sea individual o conjuntamente: visualmente, que es como generalmente se perciben los gestos; audiblemente, por ejemplo, un aplauso, las palmadas, etc; táctilmente, como ejemplo los abrazos; y cinestésicamente, que no va necesariamente de la mano con el tacto por el contacto directo con otra persona como ocurre durante un abrazo, este va más referido a través de un objeto que actúa de mediador, ejemplo, el jugueteo con la ropa o el cabello.

Los actos no verbales que corresponden al sistema de la kinésica son muy variados, por eso es necesario subdividirlo:

- **Subsistema gestual y postural:** la conducta gestual se refiere a los movimientos de las expresiones faciales, de las manos, los troncos, la cabeza y el cuerpo, y se encargan de transmitir estados emotivos, cognitivos y valorativos experimentados. Por otra parte las posturas son comportamientos no verbales más estables en el cual las partes del cuerpo o el cuerpo en si adopta una posición que podría durar minutos o inclusive horas. Comunican la intensidad de la emoción y aportan datos sobre el estado afectivo. Por ejemplo, al cruzar los brazos se indica mala predisposición o que la persona tiene frio.

- **Subsistema ocular:** la conducta ocular abarca los tipos de miradas y las maneras de sostenerlas. Informa sobre los procesos emotivo-cognitivos, valorativos e intencionales. La importancia que tiene en las relaciones interpersonales hace de esta categoría uno de los subsistemas más relevantes de la CNV. En su codificación intervienen factores tales como la duración, la dirección y la intensidad (Rulicki, 2011). Un ejemplo de esta conducta seria; cuando se muestra nerviosismo debido a la ansiedad existe un pestañeo constante.

- **Subsistema de contacto:** un contacto corporal no solo implica lo visual o auditivo, sino también está compuesto del aspecto físico que existe entre dos personas y que transmite una fuerte carga emocional. Por ejemplo las

diferentes formas de contacto o las partes que toca o permite que le toquen ofrece información acerca de la relación que existe entre esas personas. El rostro es una parte del cuerpo que solo puede tocar una persona con mayor confianza.

- **Proxémico:** el antropólogo Edward T. Hall publicó “the silent language” dentro del cual desarrolló el término “proxémica” para referirse al estudio de los patrones culturales utilizados para construir, manejar y percibir el espacio social y personal. Según Hall dentro de la cultura noreuropea-norteamericana, la distancia o espacio de interacción pública que se encuentra entre 3.5 y 7.5 metros es la utilizada entre un conferencista y la audiencia por poner un ejemplo; la distancia de interacción social es entre 1, 2 y 3 metros en el espacio utilizado entre asociados comerciales y entre desconocidos en espacios públicos; la distancia en la interacción personal es de entre 0.6 y 1.2 metros y; el espacio entre la interacción íntima llega a ser hasta 0.6 metro.
- **Cronémico:** se encuentra vinculado con las formas culturalmente establecidas de organizar el uso del tiempo. También se toma a Hall como fundador, el cual considera dos tipos básicos de comportamiento cronémico: el primero es el monocrónico, el cual es característico por un uso rígidamente segmentado del tiempo, el cual es utilizado únicamente para un tipo de actividad; mientras que por el contrario el segundo tipo,

llamado policrónico se caracteriza por la utilización del tiempo en diversas actividades.

- **Diacrítico:** este último es una forma simbólica de manifestar la identidad grupal e individual. Abarca desde los códigos del vestuario y del arreglo personal, e incluye, entre otros aspectos tales como el uso de instintivos religioso o corporativos, también incluye el largo del cabello, el maquillaje, las joyas e incluso la marca del auto o reloj que ocupa la persona. Como se puede ver, este sistema es muy extenso puesto que da a conocer diversas características de la persona. Todos ellos expresan la identidad de quien los pone en escena y emiten mensajes hacia los demás. A través de la observación de diacríticos y la interpretación de un simbolismo, se pueden conocer muchas características de la personalidad y pensamiento de quienes lo exhiben (Rulicki, 2011).

e) La comunicación no verbal y la inteligencia emocional.

La inteligencia emocional es una herramienta fundamental para resolver problemas y crear contextos emocionales positivos, permite conocer a los demás, comprender sus emociones y sentimientos, crear empatía con otras personas y asertividad.

Es una gran herramienta de apoyo para buscar ser y parecer lo mejor de uno mismo, procura el no utilizar palabras inadecuadas y reemplazar aquellos comportamientos no verbales que no cumplen funciones positivas. Sin embargo, existe también la posibilidad de utilizar la comunicación no verbal con algún fin manipulador. El sentido profundo, inteligente e incluso terapéutico de la comunicación no verbal consiste en mejorar nuestra percepción y comprensión de las emociones, ayuda a regular el estrés, evitar comportamientos que perjudican la comunicación, y hasta prevenirnos contra quienes intentan engañarnos (Rulicki, 2011).

Conocer la comunicación no verbal es de fundamental importancia para mejorar aspectos de comportamiento relacionados con estados afectivos negativos, tales como la inseguridad, el desprecio, la agresividad; y positivos como la confianza y la empatía.

Daniel Goleman reconoce la importancia de la comunicación no verbal en la emisión e interpretación de las emociones, menciona: “las emociones de la gente rara vez se expresan en palabras; con mucho mayor frecuencia se manifiestan a través de otras señales. La clave para intuir los sentimientos del otro está en la habilidad para interpretar los canales no verbales (...) así como la mente racional se expresa a través de palabras, la expresión de las emociones es no verbal” (en Rulicki, 2011).

En conclusión, las señales no verbales son por naturaleza, inconscientes. Este tipo de comunicación permite conocer las emociones y sentimientos que las personas no expresan conscientemente. Los estados emocionales expresan lo más básico de la conciencia. Las emociones logran ejercer una presión psicológica y fisiológica que es expresada a través de los movimientos corporales. El tener habilidades en comunicación no verbal constituye un tipo especial de inteligencia emocional.

3.5 Fundamentos teóricos del modelo cognitivo.

Se considera a las terapias cognitivas como las más importantes dentro de ámbito de la psicoterapia, ya que existen factores que sostienen esta idea, por ejemplo, la convergencia de las terapias cognitivas con la orientación cognitivo-conductual en terapia de conducta. Esta terapia pretende modificar los comportamientos y pensamientos de manera sincrónica y sinérgica; se encuentra orientada hacia el presente, como meta tiene reducir y si es posible eliminar los síntomas. La terapia cognitivo conductual se ayuda de mediciones psicométricas y pone énfasis en la cuantificación, la identificación de indicadores objetivos de progreso y la medición de estos (Sánchez, 2008).

Por otro lado, el auge de las terapias cognitivas también se debe a que durante las últimas dos décadas se produjo una “cognitivación” de la psicoterapia, de modo que es inconcebible algún tipo de terapia que no postule de forma directa o indirecta alguna modalidad de cambio cognitivo.

El término cognición se utiliza en un sentido amplio que incluye ideas, constructos personales, imágenes, creencias, expectativas, atribuciones, etc. (Feixas y Miró, 1993). Desde una perspectiva amplia, este término no solo hace referencia a un proceso intelectual, sino también a patrones complejos de significado en los cuales participan emociones, pensamientos y conductas.

a) Aparición de las terapias cognitivas

Se considera a Kelly el primer teórico que representa una teoría de la personalidad, y un enfoque de la clínica y la terapia que puede ser considerada cognitiva. Menciona que la anticipación es la principal responsable de los procesos psicológicos del individuo. Su teoría está basada en la sistematización de las estructuras de significado del individuo mientras que su práctica clínica se basa en la comprensión de tales estructuras en los propios términos del sujeto.

Por otra parte, se encuentran Beck y Ellis, quienes son considerados como fundadores. Sus inicios fueron dentro del psicoanálisis, pero debido a la falta de eficacia que encontraron dentro de ese enfoque decidieron inclinarse hacia la terapia cognitiva. Ellis reemplazo la escucha pasiva por la escucha activa, la cual utilizo con sus clientes. Su enfoque se basa en la creencia de que la persona puede sustituir conscientemente los pensamientos irracionales con otras más razonables (Feixas y Miró, 1993).

Beck (En Feixas y Miró, 1993), de igual manera, no logro encontrar los resultados deseables desde la terapia psicoanalítica. Trabajo con pacientes depresivos, dentro del enfoque que desarrollo describió que el depresivo tiene pensamientos negativos acerca de si mismo, del mundo y del futuro, lo que es conocido como la triada cognitiva de la depresión. Estos pensamientos pueden ser identificados por medio de la obtención de datos que cuestionen su validez y pueden lograr ser modificados.

Mahoney y Arnkoff señalaron a Bandura como el iniciador de la tendencia cognitiva dentro del enfoque conductual. Su aportación propicia: la aceptación de un determinismo reciproco entre el organismo y su entorno, dejando ya de lado el determinismo ambiental de los conductistas clásicos y; la postulación de los procesos básicos de cambio conductual que implican mecanismos centrales de tipo cognitivo-simbólico (En Feixas y Miró, 1993). Así, posteriormente, Bandura

reafirma la importancia de la expectativa de refuerzo, como un concepto claramente cognitivo para el control de la conducta.

b) Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC).

Ellis resumió su teoría en lo que denominó el “ABC”, recordando que “entre el acontecimiento activador y las consecuencias (C) siempre hay un pensamiento (B) (Álvarez, Escoffié, Rosado y Sosa, 2016).

El evento activador (A) representa el acontecimiento activador, suceso o situación que podría ser externa o interna (pensamiento, imagen, conducta, fantasía, sensación, emoción, etc.). El sistema de creencias (B) se considera que incluye todo el contenido del sistema cognitivo (recuerdos, pensamientos, actitudes, imágenes, atribuciones, valores, normas, esquema, filosofía de vida, etc.); y por último, las consecuencias (C) representa la acción de una persona ante un evento, pueden ser de tipo emotivo, cognitivo y/o conductual.

El esquema completo incluye el debate “D”, que implica la discusión del terapeuta con el cliente sobre sus creencias irracionales “B” para generar creencias racionales “E” y con ello nuevas consecuencias emocionales más adaptativas y funcionales “F”, para ayudar a la persona a conseguir sus metas “G”

(Álvarez, Escoffié, Rosado y Sosa, 2016). Debe tomarse muy en cuenta que la relación que existe entre A, B y C no siempre va a ser lineal ni de forma unidireccional.

c) Estilos del terapeuta.

Debe tomarse que existen diversos estilos de terapeuta dependiendo de dónde se trabaja y teniendo en cuenta las características tanto del psicólogo como del cliente. Un terapeuta puede cambiar su estilo dependiendo del cliente o temática que se está tratando, por lo que se plantean diversos estilos de terapeuta: 1.- Estilo socrático: se llega a las conclusiones por medio de preguntas orientadas al cliente; 2.- Estilo didáctico: brinda información acerca de los mecanismos de perturbación emocional, como surge y se arraiga y que se debe hacer para combatirlos; 3.- Estilo humorístico: muestra la evidencia por medio de lo cómico de una creencia irracional, este es posible solo si el paciente tiene sentido del humor, si hay un vínculo establecido y si la broma va dirigida a la idea y no al paciente; 4.- Estilo autorrevelación: ilustra argumentos con algunos ejemplo de su propia experiencia dentro de su vida personal; y por ultimo 5: Estilo metafórico: como su nombre lo dice utiliza conceptos con metáforas que se refieren a temas que al paciente le parezcan familiares.

d) Terapias cognitivas.

- **Reestructuración cognitiva.**

Se denomina reestructuración cognitiva al proceso mediante el cual modificamos las formas inadecuadas de pensar, debido a las evidencias contrarias que ofrece la experiencia o al hecho de asumir líneas de razonamientos más alineadas (Gonzales y López, 1999). Tiene como objetivo detectar los pensamientos automáticos negativos y sustituirlo por otros más racionales.

- **Detención del pensamiento.**

Se encarga de reducir la frecuencia y la duración de los pensamientos negativos e irracionales. Dicha técnica consiste de tres pasos los cuales son:

- 1. Tomar conciencia de lo que se está haciendo:** busca que la persona imagine una situación en la aparezca un pensamiento negativo. Puede cerrar los ojos si así lo cree necesario, debe dejar volar su imaginación determinando con detalle el pensamiento.

2. Detener el pensamiento: gritar mentalmente o en voz alta “¡Stop!”, “¡Basta ya!” u otras opciones de modo que pueda ser interrumpido el pensamiento irracional.

3. Sustituirlo: modificar y cambiar el pensamiento irracional por otro pensamiento racional. También puede sustituir el pensamiento, distrayéndose con alguna tarea, de modo que la persona pueda distraerse y olvidarse de dicho pensamiento.

- **Esquema ABC.**

Ellis elabora una teoría de la personalidad sobre la idea inicial de que la conducta inadaptada se deriva de pensamientos irracionales y erróneos, que la mayoría de los seres humanos tenemos debido a un mal aprendizaje realizado a lo largo de nuestra vida (Milán y Serrano, 2002). Desarrolla el esquema ABC que tiene como objetivo desaparecer las ideas irracionales por medio de cinco pasos (A, B, C, D y E):

A) Acontecimiento activador, sucesos observables. Puede provenir tanto del interior como del exterior, así como puede ser observable o algo poco observable.

B) Pensamientos y creencias. Va referido a los pensamientos y creencias que el acontecimiento activador (A) desencadena. Estos pensamientos pueden ser racionales o irracionales, las ideas irracionales suelen ser poco lógicas, no basadas en la evidencia.

C) Consecuencias o conductas emocionales. Pueden ser motora o emocionales y son derivadas de estos pensamientos.

D) Debate. Discusión realizada para solucionar problemas creados a partir de la interpretación irracional de acontecimientos activadores que lleva a conductas o emociones inapropiadas. Tiene como objetivo desmontar los pensamientos irracionales.

E) Se refiere a las conductas y emociones más adecuadas que aparecen después de realizar con éxito el punto D.

- **Relajación progresiva.**

Tiene como finalidad provocar una tranquilidad mental al suprimir progresivamente todas las tensiones musculares, buscando un aprendizaje de la relajación progresiva de todas las partes del cuerpo. Los músculos que intervienen en la realización de cualquier actividad, por ejemplo, escribir a

máquina, muestran un nivel mínimo de tensión consistente con la eficacia de la tarea, mientras que los no implicados directamente en el trabajo están relajados, el cuerpo esta tan relajado como lo permite la situación mientras está alcanzando el objetivo, es decir mecanografiar la página, por tanto, la relajación diferencial es la relajación progresiva aplicada a las tareas cotidianas (Payne, 2005).

Para realizar esta técnica se debe buscar un lugar tranquilo, sin demasiado ruido y con una luz moderada o si es posible totalmente a oscuras. La persona debe ir con ropa totalmente cómoda. Para llevar a cabo esta técnica se le pedirá a la persona que se acueste boca arriba y que realice las instrucciones dadas por el instructor. Cuenta con tres fases las cuales son:

1º FASE: Tensión-relajación.

Relajación de cara, cuello y hombros según el siguiente orden, se repite cada ejercicio tres veces con intervalos de descanso de unos segundos. Para la relajación de cara se trabaja con frente, ojos, nariz, boca, lengua, mandíbula y labios. Durante el trabajo con hombros y cuello se da la indicación de elevar los hombros presionando contra el cuello, para después volver a la posición inicial lentamente. Posteriormente en la relajación de brazos y manos, se contraen, sin mover, primero un brazo y luego el otro con el puño apretado, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos. En la relajación de piernas se estira primero una

pierna y después la otra levantando el pie hacia arriba y notando la tensión en piernas: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Por último para la relajación de tórax, abdomen y región lumbar se trabaja de la siguiente manera: espalda: Brazos en cruz y llevar codos hacia atrás. Notará la tensión en la parte inferior de la espalda y los hombros; tórax: Inspirar y retener el aire durante unos segundos en los pulmones. Observar la tensión en el pecho. Espirar lentamente; estómago: Tensar estómago, relajar lentamente y cintura: Tensar nalgas y muslos. El trasero se eleva de la silla.

2ª FASE: repaso.

Repasar mentalmente cada una de las partes que se tensionaron y relajaron para comprobar que cada parte sigue relajada.

3ª FASE: relajación mental.

Finalmente se piensa en algo agradable, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

CAPITULO IV

PROPUESTA DE TESIS

4.1 Contextualización de la propuesta.

Nombre: Curso taller de inteligencia emocional como herramienta de apoyo para el manejo adecuado de las emociones por medio de la comunicación no verbal.

Objetivo: Aumentar el manejo adecuado de las emociones expresadas por medio de la comunicación no verbal en adolescentes de entre 12 y 15 años de edad mediante la Inteligencia emocional.

Justificación: El lenguaje no verbal puede revelar tanta o más información que las palabras. Puede expresar quienes somos, como nos sentimos o cuales son nuestros gustos. Dentro de la interacción, la conducta no verbal informa el grado de comprensión y si la persona está de acuerdo o no con un acontecimiento, e incluso puede desmentir lo que se está diciendo en ese momento.

Por medio del cuerpo se pueden expresar distintas emociones, tales como el enojo, la tristeza, la alegría, el miedo, etc. Es importante conocer cada una de las emociones que los seres humanos experimentamos y el como también son

expresadas a los demás, debido a esto existe una gran relación entre la comunicación no verbal y la inteligencia emocional.

La inteligencia emocional permite conocer cada una de las emociones que los seres humanos vivencian, pero principalmente, busca mejorar el manejo de cada una de estas emociones, para esto, las personas primero que nada deben conocer cada una de las emociones que experimentan, el cómo se sienten y primordialmente como aprender a controlarlas. Cabe recalcar que la IE es muy importante para las relaciones interpersonales, crear empatía con las demás personas crea un mejor ambiente social y mayores oportunidades en la vida diaria.

La comunicación no verbal es en su mayoría inconsciente, muchas de las cosas que las personas sienten las expresan por este medio sin darse cuenta. Si se tiene un buen manejo de las emociones por ende se tendrá un buen manejo de la comunicación no verbal.

Se eligió la etapa de la adolescencia porque sin duda es una de las etapas más significativas para el ser humano, las emociones están al flor de piel, sus cambios de humor son muy repentinos y siempre buscan explorar diversas maneras de expresar sus emociones, así como también tienen una dificultad para identificar ya que suelen confundirlas. Por tanto es fundamental que sepan manejar adecuadamente cada una de las emociones que vivencian y saber cómo

comunicárselas a los demás. En el presente proyecto se desarrolla un curso taller dirigido a adolescentes que actualmente se encuentran cursando el nivel secundaria En el cual se pretende reestructurar los procesos mentales de estos para que con ayuda de este curso taller el adolescente conozca sus propias emociones, el cómo pueden ser controladas por medio de la inteligencia emocional y como se expresan por medio de la comunicación no verbal.

Público: Adolescentes de entre 12 y 15 años de edad.

Área: Educativa.

La psicología de la educación es la rama de la psicología que se especializa en la comprensión de la enseñanza y el aprendizaje en escenarios educativos (Santrock, 2002)

El objetivo que tiene la psicología educativa como ciencia es proporcionar conocimientos que están basados en la investigación y que posteriormente pueden ser aplicados en el área de enseñanza, pero por otra parte se cree a la psicología educativa un arte ya que conocimiento científico por sí mismo no puede informar a los maestros sobre las diferentes maneras de educar a los niños, es aquí donde se es considerado un arte.

Dos conceptos muy importantes dentro de las principales actividades escolares son la enseñanza y el aprendizaje, ambas actividades suponen procesos complejos de índole psicológica. Aprender es la actividad mental por medio de la cual el conocimiento y la destreza, los hábitos y las aptitudes, las actitudes ideales serán adquiridos, requeridos y utilizados (De la Mora, 1977).

La psicología educativa puede definirse como la aplicación de los principios de la psicología a los problemas educativos. Se entiende por educación al proceso de crecimiento y desarrollo por el cual el individuo asimila un caudal de conocimientos, hace suyo un haz de ideales de vida y desarrolla la habilidad de usar esos conocimientos en la prosecución de esos ideales (De la Mora, 1977).

La psicología educativa es una disciplina distinta con sus propias teorías, métodos de investigación, problemas y técnicas (Woolfork, 1999). Es diferente a las otras ramas de la psicología ya que tiene como objetivo la comprensión y el mejoramiento de la educación.

El psicólogo educativo se encarga de estudiar lo que la gente siente, piensa y hace al enseñar y aprender algo específico dentro de un ambiente educativo o de capacitación. Wittrock (en Woolfork, 1999) lo resume diciendo que la psicología educativa se concentra en el estudio psicológico de los problemas cotidianos de la

educación, de lo que derivan principios, modelos, teorías, procedimientos de enseñanza y métodos prácticos de instrucción y evaluación, así como métodos de investigación, análisis estadísticos y procedimientos de medición y valoración para el estudio de los procesos afectivos y de pensamiento de los estudiantes y los complejos procesos sociales y culturales de la escuela.

La enseñanza es multidimensional en tanto que involucra muchas y muy diferentes áreas. Por lo regular se ve a la enseñanza en termino de áreas académicas o cognitivas, sin embargo la enseñanza involucra también otras áreas como la social, la afectiva, la moral y la salud. Debido a que en la escuela los alumnos no obtienen destrezas en áreas académicas, sino que también socializan, aprenden a controlar sus emociones, aprenden los valores y desarrollan otras destrezas. Por lo tanto el maestro debe abarcar no solo enseñanzas académicas, sino que también debe promover la socialización y el desarrollo personal.

4.2 Desarrollo de la propuesta.



CURSO-TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA ADOLESCENTES
EN EL MANEJO DE LAS EMOCIONES POR MEDIO DE LA COMUNICACIÓN NO VERBAL

Leslie Virginia Rivera Hernández

INDICE TEMÁTICO

Sesión 1: Conociendo el concepto Inteligencia Emocional.

- Tema 1: Inteligencia Emocional.
- Tema 2: Inteligencia Intrapersonal e interpersonal.

Sesión 2: Las emociones.

- Tema 1: ¿Qué son las emociones?
- Tema 2: Tipos de emociones.

Sesión 3: El manejo de las emociones.

- Tema 1: Control y manejo de nuestras propias emociones.
- Tema 2: Identificando las emociones de los demás.

Sesión 4: Como se expresan las emociones por medio de la comunicación no verbal.

- Tema 1: Comunicación no verbal.
- Tema 2: Inteligencia Emocional y comunicación no verbal.

Introducción

El presente curso-taller pretende ofrecer a los adolescentes conocimientos que les sean útiles para poder desarrollar adecuadamente las emociones que van experimentando y que son expresadas por medio de la comunicación no verbal. Hoy en día la inteligencia emocional es fundamental ya que es una cualidad necesaria para relacionarse con otras personas y tener una mejor relación con los demás. Dentro de la inteligencia emocional participa la comunicación hacia el exterior, esto es el cómo las personas expresan sus propias emociones y como los demás las perciben, por eso la IE va de la mano con la comunicación no verbal, ya que si una persona tiene la capacidad de poder controlar sus propias emociones podrá lograr manejar cada gesto o expresión que sean consecuencia de esa emoción.

Por otro lado también podrá percatarse de lo que otras personas están comunicando por medio de los gestos, las posturas o las expresiones. Este curso-taller va dirigido a adolescentes ya que se encuentran en una etapa dentro de la cual existen diversos cambios tanto físicos como emocionales. Es una etapa de adaptación para el joven en la cual se define su personalidad. Dentro de esta etapa suelen tener cambios emocionales drásticos y a veces sus emociones suelen verse muy exageradas, sin dejar atrás que en la mayoría de los casos, los adolescentes no conocen en su totalidad cada una de las emociones, y mucho menos el control de las mismas, por eso la importancia de la inteligencia

emocional dentro de esta etapa. El joven que tenga la capacidad de manejar de una manera adecuada sus emociones, logrando un mayor nivel de inteligencia emocional, podrá mejorar su ámbito escolar y sus relaciones tanto familiares como personales, llegando al autocontrol y el autoconocimiento, factores importantes hoy en día para un mayor éxito en la vida.

Primera sesión:**Nombre:** Conociendo el concepto Inteligencia Emocional**Duración:** 4 horas**Objetivo:** Brindar una serie de conceptos sobre lo que se conoce como inteligencia emocional**Actividad de Inicio:****Nombre:** El ordenador**Duración:** 20 minutos.**Objetivo:** Fomentar un ambiente de participación dentro del grupo, favoreciendo la comunicación y la integración de los integrantes, lograr un grado de confianza y conocimientos de sí mismos, los demás y el grupo.**Instrucciones:** Todo el grupo juega el papel de sentirse ordenadores y como tales todos transmiten mensajes. Todos caminan por la sala transmitiendo el mensaje "bit, bit", sin dejar de caminar por la sala entre sus compañeros buscan la afinidad que les dicta el indicador, por ejemplo: si nacieron el mismo mes, signo zodiacal, color preferido, ritmo de música que más le gusta, si su cabello es lacio o rozado, entre otras cosas.**Contenido temático: Inteligencia emocional****Duración:** 50 minutos.

El término fue introducido por primera vez por Peter Salovey y Mayer, definiéndola como la capacidad de percibir los sentimientos propios y los de los demás, distinguir entre ellos y servirse de esa información para guiar el pensamiento y la conducta de uno mismo. Posteriormente Daniel Goleman retoma este término y menciona que la inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social (Solís, 2013).

Actividad de inteligencia emocional.**Duración:** 20 minutos.**Nombre:** Cuestionario ¿Qué pasa con mi vida?**Autor:** Lorna Solís Ibarra**Objetivo:** Conocerse a uno mismo y reflexionar lo que pasa con la vida de uno mismo por medio de las siguientes preguntas.**Instrucciones:** Resuelve las siguientes preguntas de manera honesta. No existen respuestas ni buenas ni malas.

- 1.- ¿Sueles pedir la opinión de los demás cuando vas a tomar una decisión?
- 2.- ¿Pasas mucho tiempo añorando épocas pasadas de tu vida?
- 3.- ¿Te sientes triste con frecuencia?
- 4.- ¿Te sientes inconforme con tu trabajo (o tu escuela) actual?
- 5.- ¿Te sientes solo?
- 6.- ¿Te cuesta trabajo levantarte por las mañanas?
- 7.- ¿Rechazas las invitaciones que te hacen tus amigos para salir a fiestas o paseos?
- 8.- ¿Te sientes inconforme cuando miras tu imagen en el espejo?
- 9.- ¿Sientes que todo el mundo te critica?
- 10.- ¿Te gustaría vivir la vida de otra persona?
- 11.- ¿Evitas hablar de ti mismo?
- 12.- ¿Tienes cambios de humor radicales?
- 13.- ¿idealizas una situación diferente a la que estás viviendo?
- 14.- ¿Te cuesta trabajo hacer amigos?
- 15.- ¿Te consideras una persona tímida?
- 16.- ¿Has pensado que no te soportas a ti mismo?

Si contestaste que si a más de la mitad de preguntas, deberías de reconsiderar el modo en que estás viviendo, pues en realidad no estas gozando de una vida plena. No obstante, esto no es tan alarmante, siempre podemos cambiar lo que está mal. Puedes empezar a romper la rutina, a probar cosas nuevas y a probar eso que te haga completamente feliz. Si contestaste que no a más de la mitad de las preguntas, o a todas, ¡felicidades! Te será más fácil aprender a educar tus

emociones, o quizá ya tienes cierto control sobre estas.	
RECESO: 30 minutos	
Actividad de integración:	Duración: 20 minutos.
Nombre: La canasta de las emociones	
Objetivo: Conseguir que todos los integrantes del grupo centren su atención en un mismo objetivo y se familiaricen con cada emoción que se va a trabajar.	
Instrucciones:	
1.- Se disponen sillas a la redonda y cada uno de los integrantes se sienta a excepto un integrante.	
2.- A cada uno de los integrantes se le asigna el nombre de una emoción repitiendo cada nombre entre dos o más integrantes.	
3.- El director de la actividad empezará a narrar una historia que tendrá que inventar sobre la marcha y advertirá que cuando mencione el nombre de una emoción de los que asignó previamente, los participantes a los que se les asignó dicho nombre tendrán que intercambiar puestos y quien esté de pie será el próximo en narrar la historia. Si el narrador menciona la palabra canasta, entonces todos deberán cambiar de puesto.	
Contenido temático: Inteligencia interpersonal e intrapersonal.	
Duración: 1 hora.	
La inteligencia intrapersonal consiste en una serie de competencias que determinan la manera que nos relacionamos con nosotros mismos. Consiste en la conciencia de uno mismo o autoconocimiento emocional y de la autorregulación o autocontrol emocional.	
La inteligencia interpersonal está compuesta por otras competencias que determinan el modo en que nos relacionamos con los demás, por ejemplo: reconocimiento de emociones ajenas o empatía, relaciones interpersonales y habilidades sociales.	
Actividad de integración	Duración: 20 minutos.
Nombre: El ABC	Autor: Albert Ellis
Enfoque: Cognitivo	
Objetivo: Hacer conscientes algunos aspectos que se viven en la vida diaria con el propósito de realizar un cambio.	
Instrucciones:	
1.- Se le entrega una hoja de papel a cada integrante.	
2.- Se les pide que doblen la hoja en tres, poniendo en la parte superior A, B y C en cada sección.	
3.- En la sección A escribirán un acontecimiento activador de una situación específica	
4.- En el B se les pedirá que escriban un pensamiento o creencia que vayan referidas a la sección A.	
5.- En la sección C anotaran las consecuencias emocionales y conductuales que se dan a los acontecimientos activadores.	
Cierre	Duración: 20 minutos
Nombre: Una nota de agradecimiento	
Objetivo: Ayudar a los participantes a desarrollar el hábito de expresar agradecimiento sincero en el trabajo.	
Instrucciones: Se le entregara a cada participante 25 tarjetas de agradecimiento y se les explicara que durante el transcurso del curso taller ellos tendrán que obsequiar diariamente tarjetas a quienes ellos consideren necesario. Se le pide a cada participante que lleve un registro de a quien le entrego tarjeta y porque.	

Segunda sesión:	
Nombre: Las emociones	Duración: 4 horas
Objetivo: Definir el concepto emoción y conceptualizar cada una de las principales emociones.	
Actividad de Inicio:	
Nombre: Descubriendo emociones	Duración: 20 minutos.
Objetivo: Aprender a describir y a expresar emociones. Promover la reflexión sobre las emociones y las situaciones que las provocan.	
Instrucciones: A cada participante se le coloca en la frente un post-it con una emoción escrita previamente por los monitores, se puede usar cinta adhesiva para que no se caiga, de modo que, todos menos él puedan ver la emoción que tiene.	
Así, el resto del grupo debe decirle situaciones que provocan dicha emoción para que, con esa información, el participante pueda autodescubrir de qué emoción se trata. Dicho procedimiento se realizará con cada participante	
Contenido temático: ¿Qué son las emociones?	Duración: 60 minutos.
Según James y Lange las emociones son una secuencia de sucesos que comienza con la ocurrencia de un estímulo y finaliza con una experiencia emocional consciente.	
El diccionario define la palabra emoción como una alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática, es decir, que es físicamente notorio. Las emociones siempre van acompañadas de reacciones físicas que pueden ser muy notorias, sin embargo, existen personas que suelen disimularlas muy bien.	
Las emociones permiten afrontar situaciones que en ocasiones pueden ser muy duras para ser resueltas únicamente con el intelecto. Cada emoción predispone de un modo diferente a cada acción. Cada una emoción da una disposición definida de actuar porque han sido grabadas como tenencias innatas y automáticas (Solis, 2013).	
Actividad de inteligencia emocional.	Duración: 20 minutos.
Nombre: Dones	Autor: Lynn Adele B.
Objetivo:	
<ul style="list-style-type: none"> • Ayudar a los participantes a reconocer las cualidades positivas de sus demás compañeros. • Ayudar a los líderes a desarrollar un corazón agradecido, incrementando así su habilidad para influir y crear vínculos. • Ayudar a los líderes a comprender la amplia variedad de dones que son necesarios para triunfar en el entorno de trabajo o escolar. 	
Instrucciones: Piense en cada uno de sus compañeros como si fuese un regalo. ¿Qué es lo que ellos aportan al entorno escolar? Recuerde que debe incluir las destrezas. Los conocimientos, los valores o las cualidades especiales. Escriba el nombre del empleado debajo de la caja de regalo. A la derecha. Enumere los dones especiales de esa persona. Estos dones pueden ser algo tan sencillo como tener sentido del humor.	
RECESO: 30 minutos	
Actividad de integración:	Duración: 30 minutos.
Nombre: El círculo	
Objetivo: Fomentar la confianza entre los miembros del grupo.	
Instrucciones: Se forman grupos de cinco, dependiendo el número de integrantes dentro del grupo. Los miembros de cada subgrupo formaran un círculo a excepción de uno, que quedara en el interior de ese círculo. Las personas que forman el círculo deberán estar muy pegadas entre sí de manera que no quede ningún espacio entre ellas. De esta manera la persona que está dentro	

del círculo hacia los lados, delante o hacia atrás y sus compañeros evitaran que se caiga.

Contenido temático: Las emociones

Duración: 60 minutos.

Es necesario mencionar las principales emociones y para que sirven:

- **Miedo:** Permite alejar todo aquello que represente peligro a la integridad. Esta emoción hace que la sangre vaya a los músculos esqueléticos, en especial a los de las piernas para así poder facilitar la huida. El organismo se pone en un estado de alerta y la atención se fija en la amenaza.
- **Ira:** Esta emoción suele activarse cuando se bloquea la conducta dirigida hacia una meta. El ritmo cardiaco se eleva así como también el nivel de adrenalina, lo que garantiza el cumplimiento de cualquier acción vigorosa.
- **Tristeza:** facilita el proceso de dolor ayudando a enfrentar la pérdida. El descenso de alegría que se experimenta dentro de esta emoción tiene como objeto contribuir a adaptarse a una pérdida significativa, la resignación.
- **Alegría:** Es todo lo contrario a la tristeza. Incrementa la actividad de los centros cerebrales e inhiben los sentimientos negativos.
- **Sorpresa:** Hace que las cejas se levanten, lo que permite un mayor alcance visual y mayor iluminación en la retina, lo que ofrece mayor información ante un suceso inesperado.

Actividad de integración

Duración: 30 minutos.

Nombre: Reestructuración cognitiva

Autor: Arturo Bados y Eugeni García

Enfoque: Cognitivo

Objetivo: Identificar y corregir los patrones de pensamiento negativo

Instrucciones: En una hoja blanca, escribe un pensamiento negativo que produzca ansiedad o cualquier otro tipo de perturbación emocional, por ejemplo “creen que soy aburrido” y sustitúyelo por alguna creencia o pensamiento más racional como “no puedo leer el pensamiento de otras personas, seguramente están cansados ahora”.

Cierre:

Duración: 20 minutos

Nombre: Visualizar el éxito

Objetivo: Ayudar a los participantes a determinar cuáles son las acciones que pueden promover mejor su visión.

Instrucciones: Visualizar el éxito. Visualice que tiene una cantidad ilimitada de energía., Cuales serían algunas de las cosas que haría para revitalizar su visión que actualmente no parece encontrar tiempo para hacerlas ahora Escríbalas. ¿Qué es lo que le impide hacer esas cosas actualmente? Intente encontrar una solución a sus bloqueos.

Tercera sesión:	
Nombre: El manejo de las emociones	Duración: 4 horas
Objetivo: Conocer y manejar cada una de las emociones que el ser humano experimenta.	
Actividad de Inicio:	
Nombre: El semáforo	Duración: 20 minutos.
Objetivo: Concientizar al alumno sobre sus emociones y lograr un control de las mismas.	
Instrucciones: Describimos alguna situación en particular, pidiéndole a los alumnos que reflexionen sobre esta y consideren la forma en que ellos reaccionarían a dicha situación. Se les explica en qué consisten los colores del semáforo.	
<ul style="list-style-type: none"> • Rojo: Significa alto, detente, párate antes de actuar. Se puede representar poniendo los brazos en cruz en el pecho. Tomate unos segundos o si es necesario unos minutos para controlarte. Date un paseo si puedes para que evite que tu primer impulso saque lo peor de ti. • Amarillo: En esta fase debes respirar bien hondo para pensar con claridad y cuando ya estés más tranquilo, responder a las preguntas ¿Qué ha ocurrido? ¿Cómo me siento? • Verde: Dentro de esta fase debemos centrarnos en buscar una solución. ¿Qué puedo hacer para solucionarlo? ¿Puedo hacerlo solo o necesito ayuda? 	
Contenido temático: Control y manejo de nuestras propias emociones	Duración:
50 minutos.	
<p>Manejar las emociones no significa reprimirlas o regirlas, sino transformar emociones negativas en positivas cuando sea necesario y moderar los impulsos que se sienten en determinada emoción. Transformar las emociones no implica que no se experimentaran emociones negativas, ya que cabe mencionar que algunas de estas emociones, tales como el miedo y la ira son necesarias para la supervivencia.</p> <p>Controlar las emociones es importante porque nunca se sabe cómo va a reaccionar otra persona ante un ataque de ira e incluso de risas ya que cabe mencionar que no todas las personas son tan tolerantes.</p> <p>Hay distintos contextos dentro del control emocional, esto quiere decir que existen situaciones en las que es bueno expresar los sentimientos, pero también hay momentos en los que es mejor disimular o callar.</p>	
Actividad de inteligencia emocional.	
Nombre: Cuestionario identificando tus emociones	Duración: 30 minutos.
Objetivo: Identificar cada una de las emociones que experimentamos y las causas que las producen.	Autor: Lorna Solís Ibarra
Instrucciones: Resuelve el siguiente cuestionario contestando lo más honesto posible. En esta primera sección debes anotar lo que se te pide. Utiliza una hoja en blanco para que tengas más espacio.	
<ol style="list-style-type: none"> 1.- ¿Qué te causa alegría? 2.- ¿A que le tienes miedo? 3.- ¿Qué te hace sentir estresado? 4.- menciona las situaciones en las que te aburres: 	

5.- ¿Qué te hace enojar?

6.- menciona las situaciones o la cosas que te hacen sentir nervioso:

Para el siguiente ejercicio, es necesario que hagas un poco de memoria y visualices el momento que se menciona en cada caso, para responder a las siguientes preguntas:

1.- ¿Cómo reaccionaste la última vez que estuviste muy feliz?

2.- ¿Cómo reaccionaste la última vez que tuviste miedo?

3.- ¿Cómo reaccionaste la última vez que alguien o algo te hizo enojar?

4.- ¿Qué hiciste la última vez que estuviste aburrido?

5.- ¿Cómo reaccionas cuando estas estresado?

6.- ¿Qué te pasa cuando te pones nervioso?

7.- ¿Qué le pasa a tu cuerpo cuando ves a una persona que te gusta mucho o de la cual estás enamorado?

8.- ¿Qué haces cuando estas triste?

A continuación vamos a ver como percibes las emociones o que tan familiarizado estas con estas:

1.- Escribe tu propia definición de emoción

2.- ¿Qué es la tristeza o cuáles son sus síntomas?

3.- ¿Qué es la alegría?

4.- ¿Cómo se ve una persona alegre?

5.- ¿Qué es la ira?

6.- ¿Cómo identificas una persona cuando está enojada?

7.- ¿Cómo identificas una persona que está deprimida?

8.- ¿Cuáles son los síntomas del enamoramiento?

RECESO: 30 minutos

Actividad de integración:

Duración: 20 minutos.

Nombre: La presión del ambiente

Objetivo: Demostrar cómo las personas no somos indiferentes ante situaciones de crítica o de alabanza. También, ante momentos de éxito y de fracaso.

- En primer lugar, se pide a dos personas que abandonen la sala para explicar la actividad a los compañeros.
- Se formarán dos grupos, de manera que las personas que se encuentran fuera, cada una de ellas pertenecerá a un subgrupo. Se trata que estando ellos sentados dándose la espalda, construirán una figura con las piezas y la ayuda de sus compañeros.
- Cada uno de los equipos recibirá una instrucción. En subgrupo A que va a ayudar y motivar a su compañero durante la construcción y el subgrupo B que actuará de manera contraria, desmotivando, mostrándose indiferente e incluso, desanimando a su compañero.
- Se pide a las dos personas que se encuentren fuera que entren y se les explica que, por subgrupos, deben realizar una figura y que cuentan con el apoyo de sus compañeros.
- Una vez pasado el tiempo establecido, se forma un debate del grupo completo en el que cada miembro exprese cómo se ha sentido a lo largo de la actividad. Se les contará a los compañeros las órdenes que se le habían dado a los integrantes de los subgrupos. Se analizará cómo afecta, a nivel individual y a la hora de ejecutar una tarea, el ánimo que exista entre los compañeros.

Contenido temático: identificando las emociones de los demás.

Duración: 50 minutos.

Dentro de las relaciones sociales existe un aspecto muy importante para la convivencia llamado empatía. El diccionario define empatía como la identificación mental y afectiva de un sujeto con el estado de ánimo de otro. Esto quiere decir que la empatía es una especie de conexión que se tiene con los demás que permite relacionarse y entenderse entre individuos.

Uno de los aspectos más importantes de la inteligencia emocional es aprender a comprender a los que nos rodean, todo este proceso se logra prestando atención en las expresiones corporales y sobre todo faciales del otro individuo.

Actividad de integración

Duración: 20 minutos.

Nombre: Detención del pensamiento

Autor: Joseph Wolpe

Objetivo: Reducir la frecuencia y la duración de los pensamientos negativos y las preocupaciones.

Instrucciones:

1. **Toma conciencia de lo que estás haciendo:** Lo primero, como en todo, es ser capaz de darte cuenta de que estás haciendo algo perjudicial para tu salud emocional. Muchas veces empezamos una espiral de preocupaciones y la repitimos una y otra vez, casi sin darnos cuenta. Bien, pues el primer paso es que seas capaz, cada vez que lo hagas, de darte cuenta de lo que estás haciendo. Para ello, escúchate, presta atención a aquello que te pasa por la cabeza.
2. **Detén tu pensamiento:** Grita interiormente (o en voz alta si te apetece y puedes), frases como: "¡Basta ya!" "¡Para de una vez!" "¡Stop!". Tan sencillo como eso. Y aunque no lo creas, tu pensamiento parará (con tiempo y entrenamiento). Pero lo más importante es que recuerdes siempre que tu pensamiento es tuyo, y por lo tanto, tú eres el que manda, el que tiene el control, no él sobre ti.
3. **Sustitúyelo:** Piensa en otra cosa positiva o realiza otro tipo de tareas para distraerte un poco.

Cierre:

Duración: 20 minutos

Nombre: Emociones: saber expresarlas y controlarlas

Objetivo: Ayudar a los participantes a reconocer cuáles son sus emociones en el trabajo. Ayudar a los participantes a reconocer que sus emociones influyen en otras personas de su entorno.

Instrucciones: Es importante ser consciente de las emociones que experimentamos en la escuela o sobre nuestro trabajo. Con frecuencia, esas emociones son el telón de fondo para los mensajes que enviamos a nuestros compañeros. Si comprendemos nuestras emociones, estamos mejor equipados para gestionar el espíritu del lugar de trabajo.

Piense en la última vez que se rio en la escuela. ¿Por qué lo hizo? ¿Cómo se sintió?
¿Compartieron los demás esa sensación de diversión?

Piense en algún momento en el que se sintió vencido en su trabajo. ¿Se percataron los demás de su estado de ánimo

¿Cuándo fue la última vez que se enfadó en la escuela? ¿Por qué estaba enfadado? ¿Qué impacto tuvo el enfado en sus interacciones con los otros?

Piense en alguna ocasión en la que se sintió sobrecargado de trabajo. ¿De qué manera influyo en el espíritu de su trabajo?

Piense en el momento en el que se sintió más orgulloso sus compañeros. ¿Qué impacto tuvo ese orgullo en sus empleados?

Piense en alguna ocasión en la que se sintió defraudado en la escuela. ¿Cuáles pueden haber sido los signos visibles para sus empleados?

<p>Cuarta sesión: Nombre: Como se expresan las emociones por medio de la comunicación no verbal. Duración: 4 horas Objetivo: Que el adolescente tenga la capacidad de identificar cada emoción por medio de la comunicación no verbal.</p>	
<p>Actividad de Inicio: Nombre: Cien mexicanos dijeron Duración: 30 minutos. Objetivo: Reforzar los temas vistos en las sesiones anteriores. Instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se reunirán equipos de 6 integrantes y se define un capitán de cada equipo. • Al principio del juego pasara el capitán de cada equipo a contestar una pregunta para empezar el juego. El primero que toque el círculo será el primero en contestar la pregunta. Si esta es la que se encuentra en primer lugar, automáticamente ese equipo es el primero en responder. • Si la respuesta que contesto no es la respuesta número uno el otro capitán puede contestar. • Si esta es el puesto más popular que la del equipo anterior su equipo inicia el juego, de no ser así, juega el primer capitán que contesto. • Tendrán 10 segundos para dar una respuesta, de no dar ninguna o contestar una no acertada se pondrá una tacha al equipo. • Al acumular tres taches el turno corresponderá al otro equipo y podrá robar, si su respuesta es correcta, los puntos acumulados se va a ese equipo, de no ser así se le regresaran al otro equipo. • Las preguntas serán referentes a los temas que anteriormente hemos visto. • 	
<p>Contenido temático: Comunicación no verbal Duración: 50 minutos. Aunque las expresiones se expresan a menudo con palabras buena parte del tiempo comunicamos nuestros sentimientos de manera no verbal. Todo esto lo hacemos mediante la calidad de voz, expresión facial, el lenguaje corporal, el espacio personal y los actos explícitos. Muchas expresiones faciales son innatas y no aprendidas, todo el tiempo estamos comunicando algo incluso sin darnos cuenta.</p>	
<p>Actividad de inteligencia emocional. Duración: 20 minutos. Nombre: Acción/reacción Autor: Lynn Adele B. Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ayudar a los participantes a darse cuenta del impacto que sus acciones tienen en los demás. • Ayudar a los líderes reconocer la necesidad de evaluar el impacto emocional de sus acciones antes de iniciarlas. • Comprender <p>Instrucciones: Siempre que actuamos, o dejamos de actuar, estamos enviando un mensaje. Recuerde las últimas 10 cartas, e-mails, llamadas telefónicas o instrucciones verbales que envió. En la columna de la izquierda, escriba la intención de cada mensaje. Haciendo uso de su imaginación, ¿Qué mensajes pudieron haber recibido, diferentes a los que usted intentaba transmitir? Sea creativo. Deje volar su imaginación. Piense en los sentimientos que pudieron haber provocado esos mensajes. Escriba sus respuestas en la columna derecha.</p>	
<p>RECESO: 20 minutos</p>	
<p>Actividad de integración: Duración: 25 minutos Nombre: Reconociendo nuestras emociones. Objetivo: Reconocer las principales emociones Instrucciones: Observa las imágenes y describe que emoción expresan y que te causa cada emoción. Debate tus respuestas con el grupo</p>	



Contenido temático: Inteligencia emocional y comunicación no verbal.

Duración: 45 minutos.

La comunicación no verbal es inevitable e inconsciente. Cualquier persona que decida no hablar, o sea incapaz de hacerlo podrá comunicarse a través de sus gestos faciales y su movimiento corporal. El componente verbal es el encargado de comunicar información y el no verbal comunica estados y actitudes personales.

Dentro de la comunicación no verbal, es indispensable la emisión e interpretaciones de las emociones, ya que esta rara vez se expresan con palabras, sino que, por el contrario, son expresadas por medio de los gestos y la postura.

Actividad de integración

Duración: 30 minutos.

Nombre: Relajación progresiva

Autor: Edmund Jacobson

Enfoque: Cognitivo

Objetivo: Disminuir los estados de ansiedad por medio de la relajación.

Instrucciones:

Posición inicial: Cierra los ojos, siéntate en el sillón o acuéstate en la cama lo más cómodamente para que tu cuerpo pueda relajarse al máximo posible.

1º FASE: Tensión-relajación.

Relajación de cara, cuello y hombros con el siguiente orden (repetir cada ejercicio tres veces con intervalos de descanso de unos segundos):

- Frente: Arruga unos segundos y relaja lentamente.
- Ojos: Abrir ampliamente y cerrar lentamente.
- Nariz: Arrugar unos segundos y relaja lentamente.
- Boca: Sonreír ampliamente, relaja lentamente.
- Lengua: Presionar la lengua contra el paladar, relaja lentamente.
- Mandíbula: Presionar los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienes, relaja lentamente.
- Labios: Arrugar como para dar un beso y relaja lentamente.
- Cuello y nuca: Flexiona hacia atrás, vuelve a la posición inicial. Flexiona hacia adelante, vuelve a la posición inicial lentamente.
- Hombros y cuello: Elevar los hombros presionando contra el cuello, vuelve a la posición inicial lentamente.

Relajación de brazos y manos.

Contraer, sin mover, primero un brazo y luego el otro con el puño apretado, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos. Relaja lentamente.

Relajación de piernas: Estirar primero una pierna y después la otra levantando el pie hacia arriba y notando la tensión en piernas: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relaja lentamente.

Relajación de tórax, abdomen y región lumbar (estos ejercicios se hacen mejor sentado sobre una silla):

- Espalda: Brazos en cruz y llevar codos hacia atrás. Notará la tensión en la parte inferior de la espalda y los hombros.
- Tórax: Inspirar y retener el aire durante unos segundos en los pulmones. Observar la tensión en el pecho. Espirar lentamente.
- Estómago: Tensar estómago, relajar lentamente.
- Cintura: Tensar nalgas y muslos. El trasero se eleva de la silla.

2ª FASE: repaso.

Repasa mentalmente cada una de las partes que hemos tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relaja aún más cada una de ellas.

3ª FASE: relajación mental.

Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un

paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

Cierre:

Duración: 20 minutos

Nombre: Concurso de personalidad

Objetivo: Mejorar las relaciones y los vínculos con los compañeros tomando mayor conciencia de cómo nuestras percepciones afectan nuestras relaciones. Ayudar a los participantes a comprender que realmente pueden estar enviando unos mensajes visibles a sus compañeros que no siempre son iguales.

Instrucciones: Haga una lista con los nombres de sus empleados. Comenzando por el que más le gusta y terminando por el que menos. No se preocupe. Sea sincero. ¿Quién le cae mejor como persona? ¿Quién le cae peor? No le estamos preguntando sobre rendimiento o productividad; solamente hablamos de personalidad. ¿Cuáles son los mensajes sutiles que es posible envíe a las personas que ocupan los últimos puestos de la lista?

Reflexione sobre lo siguiente:

¿Hay diferencias en su lenguaje corporal cuando conversa informalmente con los compañeros que están al comienzo de la lista versus los que están al final?

¿Hay diferencias en su lenguaje corporal cuando se relaciona con los empleados que están al comienzo de la lista versus los que están al final?

¿Hay alguna diferencia en su "charla mental" con las personas que están al comienzo de la lista versus las que están al final? (La "charla mental" es la conversación que tiene lugar en su mente en relación a una persona o situación específica.

CAPÍTULO V

DISEÑO METODOLÓGICO

5.1 Enfoque de la investigación: Cualitativo.

Para este trabajo se ha elegido el enfoque mixto debido a la recolección, análisis e integración de datos cuantitativos y cualitativos. Se utilizara el enfoque cuantitativo para saber cuántos adolescentes controlan sus emociones y el enfoque cualitativo por la utilización de encuestas y preguntas abiertas.

Los métodos mixtos representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio (Hernández, 2014).

5.2 Alcance de la investigación: Descriptiva.

Debido a que este trabajo pretende utilizar la inteligencia emocional como una herramienta de apoyo para el manejo de las emociones expresadas por medio de la comunicación no verbal para esta investigación se eligió este alcance ya que

según Hernández (2014) se encarga de especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, esto es, su objetivo no es indicar cómo se relacionan éstas.

5.3 Tipo de investigación: De campo.

Dentro de la investigación se utilizó una investigación de campo puesto que se acudió al lugar donde se detectó el problema recolectando datos por medio de la observación y la aplicación de cuestionarios. Dentro de este tipo de investigación, para recopilar información procedente de la información y de los informantes clave se utiliza generalmente una libreta de campo de donde se extraen las notas para resumirlas y concentrarlas en fichas de trabajo con el fin de facilitar el manejo de la información (Rojas, 2006).

5.4 Diseño de la investigación: No experimental.

Para esta investigación se utilizó el tipo de investigación no experimental ya que este se encarga de analizar cuál es el nivel o modalidad de una o diversas variables en un momento dado, evaluar una situación, comunidad, evento,

fenómeno o contexto en un punto del tiempo y determinar o ubicar cuál es la relación entre un conjunto de variables en un momento (Hernández, 2014).

El diseño consiste en una estrategia o plan para obtener ciertos datos que se requieren en esta investigación. En esta investigación analizamos fenómenos en su contexto natural tal y como los observamos y posteriormente los analizamos, no se construirá ninguna situación, por lo contrario, se observaran situaciones ya existentes.

5.5 Población.

Adolescentes de entre 12 y 15 años de la telesecundaria “José Vasconcelos” ubicada en la ciudad de Mendoza, Veracruz.

5.6 Muestra: No probabilística.

En esta investigación utilizaremos una muestra no probabilística, lo cual significa que la elección de los participantes no dependerá de la probabilidad sino de las características que requiere este trabajo. El procedimiento no será mecánico, ni en base a operaciones probabilísticas, sino que será basado de acuerdo a las decisiones que mejor convengan a este estudio. El tamaño total de la muestra será de treinta sujetos.

Las muestras no probabilísticas, también llamadas muestras dirigidas, suponen un procedimiento de selección orientado por las características de la investigación, más que por un criterio estadístico de generalización. Se utilizan en diversas investigaciones cuantitativas y cualitativas. (Hernández, 2014).

5.7 Instrumentos: Cuestionario.

El instrumento que se utilizara e esta investigación será el cuestionario, ya que es el más adecuado para la recolección de datos. Consiste en un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir (en Hernández, 2014). Es utilizado en encuestas de todo tipo, y pueden ser preguntas abiertas o cerradas. Las preguntas abiertas arrojan información más detallada de lo que se está analizando, mientras que las preguntas cerradas son más fáciles de codificar y preparas para su análisis.

CAPÍTULO VI

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

La información que se presenta a continuación es el resultado de la aplicación del curso taller “La inteligencia emocional como herramienta de apoyo para el manejo adecuado del manejo de las emociones por medio de la comunicación no verbal”, que fue impartido para 20 adolescentes de entre 12 y 15 años de edad, los cuales se encuentran cursando el primer año de secundaria, los cuales asistieron con una duración de cuatro horas cada una.

6.1 Resultados cuantitativos de la investigación.

Dentro de la investigación se aplicó un instrumento denominado TMMS-24 que está basada en Trait Meta-Mood Scale (TMMS) del grupo de investigación de Salovey y Mayer. La escala origina es una escala de 28 items que evalúa el metaconocimiento de los estados emocionales. Contiene tres dimensiones claves de la inteligencia emocional con 8 items cada una de ellas, las cuales son: atención emocional, claridad de sentimientos y reparación emocional, definidas a continuación:

- **Atención:** Se refiere a la capacidad de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada

- **Claridad:** Se da cuando el individuo logra comprender bien sus estados emocionales
- **Reparación:** Capacidad de regular los estados emocionales correctamente.

Para obtener los resultados de cada dimensión que hay dentro de este test, se suman los ítems del 1 al 8 para el factor atención emocional, los ítems del 9 al 16 para el factor claridad emocional y del 17 al 24 para el factor reparación de las emociones. Luego se comparan los resultados con cada una de las tablas que se presentan, existe una variación entre la puntuación de hombres y mujeres puesto que son diferentes para cada uno de ellos. Cabe recalcar que la validez y la confianza del test dependen de la sinceridad con la que fue resuelto.

	Puntuaciones <i>Hombres</i>	Puntuaciones <i>Mujeres</i>
Atención	Debe mejorar su atención: presta poca atención < 21	Debe mejorar su atención: presta poca atención < 24
	Adecuada atención 22 a 32	Adecuada atención 25 a 35
	Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 33	Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 36

	Puntuaciones <i>Hombres</i>	Puntuaciones <i>Mujeres</i>
Reparación	Debe mejorar su reparación < 23	Debe mejorar su reparación < 23
	Adecuada reparación 24 a 35	Adecuada reparación 24 a 34
	Excelente reparación > 36	Excelente reparación > 35

	Puntuaciones <i>Hombres</i>	Puntuaciones <i>Mujeres</i>
Claridad	Debe mejorar su claridad < 25	Debe mejorar su claridad < 23
	Adecuada claridad 26 a 35	Adecuada claridad 24 a 34
	Excelente claridad > 36	Excelente claridad > 35

A) Interpretación.

Se aplicó la prueba antes y después del curso-taller con la finalidad de corroborar los resultados con las observaciones que se obtuvieron durante cada sesión. Como se mencionó anteriormente, el test está dividido en tres partes, los primero 8 reactivos van encaminados a la atención emocional, en este apartado se encontraron ítems tales como “normalmente dedico tiempo a pensar mis

emociones”, “dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos”, etc., cada uno de ellos evaluando si el individuo tiene la capacidad de sentir o expresar los sentimientos de la manera más adecuada según la puntuación. Existe una diferencia de puntuaciones para hombres y mujeres, dependiendo la puntuación de cada uno dentro del factor atención se denota si el individuo presta poca atención, es adecuada o debe mejorar su atención. Dentro del factor claridad de sentimientos, que abarca del 9 al 16, se mide la capacidad de comprender bien los propios estados emocionales mientras que el último factor denominado reparación, busca regular los estados emocionales de una manera adecuada. Las primeras diez personas que se encuentran dentro de las tablas que se mostraran a continuación corresponden al sexo femenino y por consiguiente las últimas diez al sexo masculino ya que en los tres factores las puntuaciones son diferentes para ambos sexos.

Las siguientes tablas arrojan los resultados que se obtuvieron dentro de la aplicación de la TMMS-24 antes y después del curso taller que fue impartido para 20 adolescentes de entre 12 y 15 años en la telesecundaria José Vasconcelos, arrojando los siguientes resultados:

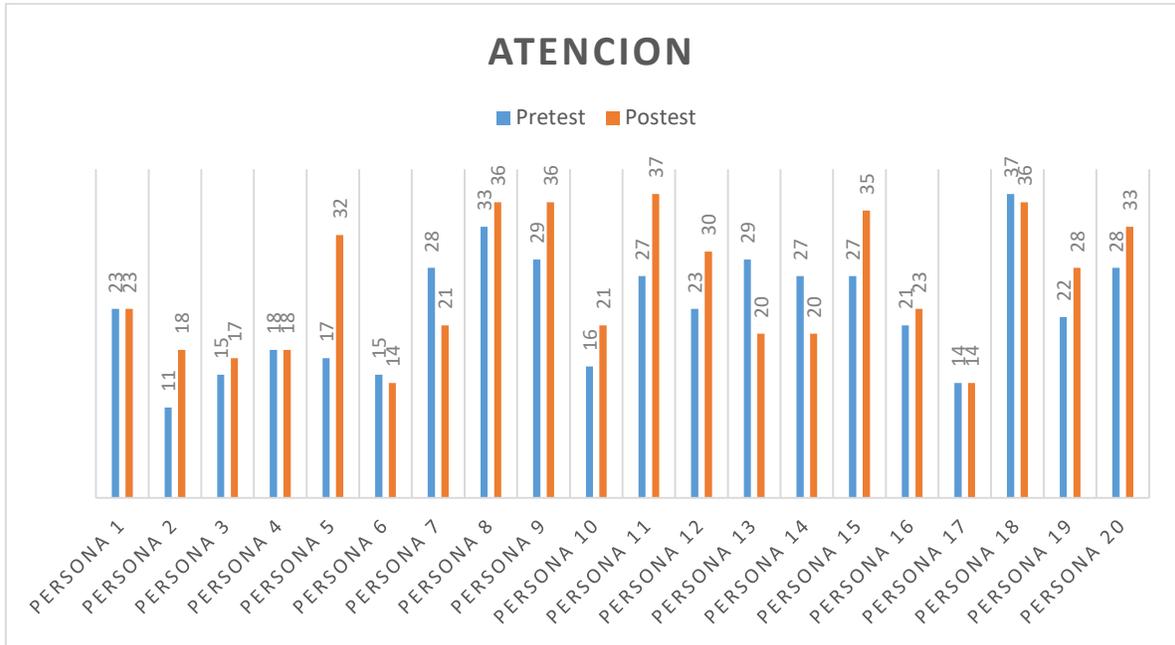


Tabla 1: Factor atención correspondiente a los ítems del 1 – 8.

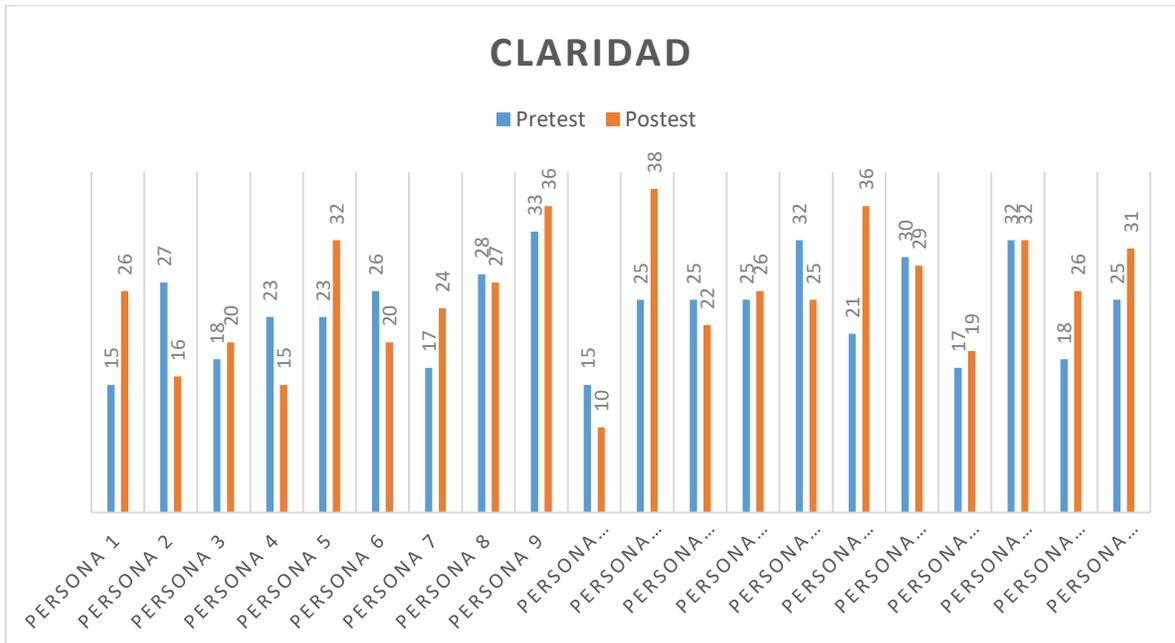


Tabla 2: Factor claridad correspondiente a los ítems del 9 – 16.

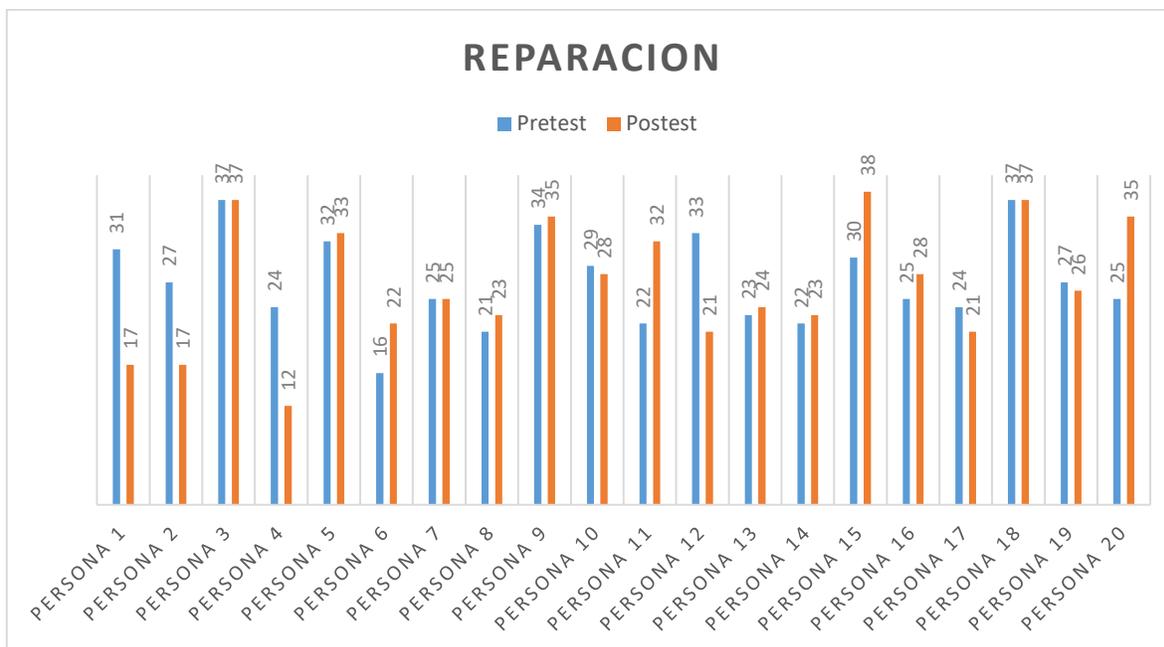


Tabla 3: Factor atención reparación a los ítems del 17 – 24.

6.2 Resultados cualitativos de la investigación.

a) Sesión 1.

Durante la primera sesión, los alumnos se mostraron un poco ansiosos ya que, como me lo expresaron posteriormente, era la primera vez que alguien externo a la escuela les impartiría un tema, cabe recalcar que el curso fue aplicado a alumnos de primer año de secundaria. Como actividad de inicio se le puso una dinámica llamada el ordenador con el objetivo de fomentar un ambiente de participación dentro del grupo, cuando se les informo que la mayoría del curso consistía en dinámicas se mostraron más participativos. En esta sesión se les aplico la prueba TMMS-24; posteriormente se les expuso que era el concepto de

Inteligencia Emocional (IE); del cual nadie conocía. Antes de iniciar el tema se les pregunto si alguien reconocía el término y algunos de ellos comentaron lo que creían que era según el nombre.

Más tarde se les aplico un cuestionario de inteligencia emocional que contenía preguntas acerca del autoconocimiento. Otra actividad, en la cual ellos se mostraron muy participativos fue la de la canasta de las emociones, por medio de esta pudieron familiarizarse con cada emoción. También se les impartió el tema de inteligencia intra e interpersonal, en el cual se mostraron muy atentos e interesados. Con respecto al esquema ABC note que les costó un poco realizar esta actividad y tardaron más de lo establecido para realizarla, sin embargo lograron hacerlo. Por último se les pidió que recortaran algunas tarjetitas de “gracias” que estaban en su carpeta de actividades y que se las dieran a quienes ellos consideraran necesario y se les explico que esas tarjetitas debían obsequiarlas durante el curso; la maestra comento que a sus alumnos no tenían el habito de agradecer y que sería una actividad de gran ayuda. Al inicio les consto buscar a quien obsequiarlas pero con el transcurso de la actividad se mostraron muy contentos y participativos

b) Sesión 2.

Al iniciar la sesión se mostraron muy contentos, la actividad de inicio les gustó mucho y les ocasiono gran interés. Antes de iniciar el tema se retroalimentó

los conceptos visto en la sesión anterior los cuales recordaban con gran exactitud; al tener una idea más clara de lo que era IE, les fue más fácil de digerir el concepto de emoción. La actividad de “Los dones” se les complico ya que esta consistía en escribir alguna destreza o aspecto positivo de algunos de sus compañeros y se mostraban renuentes, sin embargo lograron contestarla correctamente. De igual manera, la actividad del circulo les costó mucho trabajo hacerla ya que esta consistía en fomentar la confianza entre los miembros del grupo y les era complicado confiar en sus compañeros, ya que pensaban que los iban a tirar, pero con ayuda pudieron hacerlo y después retroalimentar el cómo se sintieron y porque les costó tanto hacerlo. Las emociones fue otro tema que se vio en esta sesión, después de definir el concepto emoción, se clasificaron las emociones y se explicó cada una de ellas. Se procedió a realizar otras dos actividades las cuales realizaron con éxito, como último se les pidió que repartieran las tarjetitas de agradecimiento de la segunda sesión, lo cual se les facilito más y se mostraban muy contentos de recibir tarjetas de sus compañeros.

c) Sesión 3.

Durante esta sesión que lleva como nombre el manejo de las emociones, los adolescentes ya conocían el concepto de inteligencia emocional, emoción y cada una de las emociones como el individuo experimenta, por consiguiente se comenzó a trabajar con el control y manejo de sus propias emociones, así como también la identificación de la emociones de los demás. Conocieron con mayor detalle el concepto empatía, ya que tenían una pequeña idea de lo que era.

Durante la actividad de inicio “el semáforo” se mostraron participativos sin embargo defendían sus ideas de como ellos reaccionarían a las situaciones que se les exponían, se mostraron impulsivos ante las problemáticas que se les exponían, no racionalizaban lo que debían hacer, sino que respondían según sus impulsos. Se les aplico un cuestionario de identificación de emociones en el cual se pudo notar como cada uno de ellos ya iba identificando cada una de sus emociones así como el motivo que las causaba. Se mostraron ansiosos porque llegara la hora de repartir las tarjetitas ya que externaron que era una de sus actividades favoritas, se mostraron contentos al entregar y recibir tarjetitas de agradecimiento.

d) Sesión 4.

En esta última sesión cada uno de ellos se mostró muy participativo, la actividad de inicio fue muy de su agrado; se retroalimentó todos los temas vistos anteriormente por medio del juego “Cien mexicanos dijeron”, en el cual se mostraron muy competitivos entre los dos grupos que se formaron, sus respuestas fueron en su mayoría correctas y lograron repasar cada uno de los temas que se vieron en las sesiones anteriores. Los participantes ya manejaban correctamente cada emoción, sabían que podría ocasionarlas y el cómo manejarlas, por lo que se prosiguió al siguiente tema, “Comunicación no verbal”, el cual abarcaba las características físicas de cada emoción, se vieron aspectos tales como la calidad de voz, la expresión facial, el lenguaje corporal y el espacio personal. Fue uno de los temas que más les interesó, también se les habló de la relación que había

entre inteligencia emocional y comunicación no verbal. Al inicio de la actividad de relajación todos se mostraron inquietos, les costó concentrarse, sin embargo lograron realizar la actividad con éxito, se fueron incorporando lentamente para después realizar las últimas actividades. Agradecieron que se haya impartido el curso y posteriormente hubo una pequeña convivencia que los participantes organizaron.

6.3 Resultados generales.

Gracias a las diferentes actividades que tienen como fin desarrollar la inteligencia emocional aplicadas durante el “curso taller de inteligencia emocional para adolescentes en el manejo de las emociones por medio de la comunicación no verbal” existió un aumento en el desarrollo de la IE según los resultados arrojados en la prueba aplicada. Estas actividades en conjunto con los conceptos y temas dados dentro de cada sesión permitieron que los adolescentes mejoraran en el aspecto emocional, ya que así como iban conociendo cada uno de los conceptos que engloba IE, iban trabajando y desarrollando esta habilidad por medio de las actividades.

Al inicio del curso, se mostraban muy impulsivos al realizar las actividades, como todo adolescente, no pensaban antes de actuar, no existía un autocontrol de sus emociones e incluso no había tan buena relación entre ellos, de manera que, cuando se les pedía enunciar aspectos positivos de sus compañeros, mencionaban algo negativo a pesar de la instrucción de la actividad, incluso les

costó realizar actividades que involucraran confianza hacia sus compañeros. Pero como fueron pasando las sesiones, se pudo notar un gran cambio en su actitud. Lograron trabajar en equipo e incluso con compañeros con los que no convivían mucho, lograron integrar a otros compañeros los cuales por lo regular siempre estaban aislados. En el aspecto de las emociones, fueron conociendo cada una de ellas, de modo que ya era conscientes de como reaccionaban cuando se sentían enojados, tristes, alegres, etc., así como también que causaba que sintieran dicha emoción. Por otra parte, con ayuda de la comunicación no verbal, fueron aprendiendo algunos gestos que la gente hace inconscientemente al transmitir una emoción; eso les permitió analizar como reaccionaba cada uno de sus compañeros cuando estaban contentos, felices, enojados, etc., de tal modo que hicieron consciencia y pudieron darse cuenta que ya conocían las reacciones de sus compañeros al sentir alguna emoción. En la toma de decisiones ya no eran tan impulsivos, pensaban que hacer y si era la mejor manera. Se mostraron más cooperativos durante las actividades e incluso como se iban familiarizando con los temas se mostraban más interesados y participativos.

Esto muestra que el hacer conscientes a las personas acerca de sus emociones y mostrarles cómo pueden gestionarlas les ayuda a adaptarse y a la toma de decisiones dentro de la vida cotidiana, logrando también una mayor empatía hacia los demás. Así como también el tener la capacidad de reconocer las emociones de los demás, saber que quieren y que necesitan, permitirá mejorar sus relaciones sociales.

CONCLUSIÓN

A lo largo de la presente investigación se llegó a comprobar que mediante el conocimiento de la inteligencia emocional, se pueden lograr grandes cambios actitudinales en adolescentes, consiguiendo gestionar y comprender sus emociones y las de los demás, fomentando la habilidad de desenvolverse dentro de su entorno con un cambio positivo en sus relaciones personales y profesionales.

Durante la etapa de la adolescencia las emociones son inestables y por consiguiente, a algunos jóvenes les es complicado manejarlas, ya que la mayoría de las veces suelen ser exageradas e inconscientes. Esta característica fue la detonante de la elección de la población dentro de esta investigación, puesto que para los adolescentes es fundamental desarrollar la IE ya que esta juega un papel fundamental en el desarrollo de las habilidades sociales y las competencias interpersonales. Sin embargo, dentro del ámbito escolar les ha preocupado más por desarrollar el coeficiente intelectual dejando atrás las emociones, cuando lo correcto es tener un balance entre estos, ya que si lo racional y lo emocional operan de manera armoniosa se pueden evitar comportamientos irracionales tales como gritar, golpear o insultar.

Es así como se eligió, dentro de esta investigación, a la inteligencia emocional como una herramienta de apoyo para el control de emociones en los adolescentes, ya que es la capacidad de percibir los sentimientos propios y los de otras personas, distinguir entre ellos y servirse de esa información para guiar el pensamiento y la conducta de uno mismo, de modo que exista una buena interacción social y una toma de decisiones asertiva. Cabe mencionar que la inteligencia emocional no consiste en reprimir las emociones propias, sino más bien busca ayudar a manejarlas o controlarlas de una manera adecuada. Quizá no tengamos la capacidad de poder controlar todo lo que nos rodea, pero si podemos manejar nuestras propias emociones, lo que proporciona un mejor equilibrio mental con nosotros mismos y aquellos que nos rodean, logrando una mayor satisfacción personal, interpersonal e incluso un mayor éxito profesional.

Con la ayuda de la comunicación no verbal podemos identificar las emociones de otras personas, el conocimiento emocional propio y el de los demás se pueden considerar la base de la IE. Esta habilidad es fundamental dentro de las relaciones sociales puesto que nos ayuda a tener una mejor interacción con los otros, creando una mayor empatía.

Gracias a las actividades y temas expuestos dentro del curso los adolescentes lograron un mejoramiento en su autocontrol, en la comprensión de sus propias emociones así como también en la de los demás. Se espera que

todas estas habilidades adquiridas durante el curso taller sigan siendo puestas en práctica en su vida cotidiana, para que así, tengan la capacidad de lidiar con sus propios problemas, tomando la mejor decisión y creando experiencia enriquecedoras para lograr una mejor convivencia y un ambiente más armonioso en su día a día.

REFERENCIAS

ADAM, E., Cela, J., Darder, P., Fuentes, M., Gómez, J., (2003), *Emociones y educación: que son y como intervenir desde la escuela*, Laboratorio educativo, Venezuela.

ALVAREZ, S., Escoffié, E., Rosado, M., Sosa, M., (2016), *Terapia en contexto. Una aproximación al ejercicio psicoterapéutico*, Editorial Manual Moderno, México.

BAENA, G., (2007), *Como desarrollar la inteligencia emocional infantil. Guía para padres y maestros*, Trillas, México

BARO, T., (2012), *La gran guía del lenguaje no verbal: como aplicarlo en nuestras relaciones para lograr el éxito y la felicidad*, Editorial Paidós, Barcelona, España.

COFER (1999), *Motivación y emoción*, Noriega Editores, México.

CRAIG, G., Baucum, D. (1999), *Desarrollo psicológico*, Pearson Education, México.

CUELI, J., Reidi, L., Martí, C., (1972), *Teorías de la personalidad*, Editorial Trillas, México.

CUOTO, S., (2011), *Desarrollo de la relación entre inteligencia emocional y los problemas de convivencia: estudio clínico y experimental*, Editorial Visión Libros, Madrid, España,

DE LA MORA, J., (1977), *Psicología educativa*, Editorial Progreso, México.

FREIXAS, G., Miro, M., (1993), *Aproximaciones a la psicoterapia: una introducción a los tratamientos psicológicos*, Editorial Paidós, Barcelona, España.

FERNANDEZ, J., (1990), *La comunicación en las relaciones humanas*, Editorial Trillas, México.

GARDNER, H., (1995), *Inteligencias Múltiples: la teoría en la práctica*, Editorial Paidós, España.

GOLEMAN, D., (1995), *Inteligencia Emocional*, Editorial Kairos, España.

GOLEMAN, D., (1998), *La práctica de la Inteligencia Emocional*, Editorial Kairos, Barcelona, España.

GONZALES, J., López, L., (1999). *Sentirse bien esta en tus manos. Manual de autoayuda para superar los estados de ansiedad, depresión y estrés, basado en estrategias cognitivo-conductuales*, Editorial Sal Terrae, España.

GUILERA, L., (2007), *Más allá de la inteligencia emocional: las cinco dimensiones de la mente*, Editorial Thomson, Madrid.

HERNANDEZ, R., Fernández, C., Baptista, P., (2014), *Metodología de la investigación*, Editorial McGraw-Hill/Interamericana Editores, S.A. de C. V., México.

HORROCKS, J. (1984), *Psicología de la adolescencia*, Editorial Trillas, México.

KNAPP, M., (1982), *La comunicación no verbal: el cuerpo y el entorno*, Editorial Paidós, Barcelona.

LANGE, S., (2001), *El libro de las emociones: siento luego existo*, Psicología personal/EDAF, Madrid.

MILLAN, M., Serrano, S., (2002). *Psicología y familia*, Editorial Caritas, España.

PAPALIA, D., Duskin, R., Mastorell, G. (2012). *Desarrollo humano*, McGraw-Hiill/Interamericana Editores, S.A. de C. V. México.

PALMERO, F., Fernández, E., Martínez, F., Choliz, M., (2002), *Psicología de la motivación y emoción*, McGraw-Hiill/Interamericana Editores, S.A. de C. V., Madrid.

PAYNE, R., (2005). *Técnicas de relajación. Guía práctica*, Editorial Paidotribo, España.

POYATOS, F., (1994), *La comunicación no verbal I: Cultura, lenguaje y conversación*, Editorial Istmo, España.

POYATOS, F., (1994), *La comunicación no verbal II: Paralenguaje, kinésica e interacción*, Editorial Istmo, España.

REEVE, J. (2003), *Motivación y emoción*, Editorial McGraw-Hiill/Interamericana Editores, S.A. de C. V., México.

RODRIGUEZ, R., (1987), *Apuntes de la psicología de la motivación*, Oviedo Universidad, Servicio de Publicaciones, México.

ROJAS, R., (2006), *Guía para realizar investigación sociales*, Plaza y Valdez, México.

RULICKI, S., (2011), *Comunicación no verbal: como la inteligencia emocional se expresa a través de los gestos*, Editorial Granica, México.

SANCAHEZ, P., (2008), *Psicología clínica*, Editorial Manual Moderno, México.

SANTROCK, J., (2002), *Psicología de la educación*, Editorial McGraw-Hill/Interamericana Editores, S.A. de C. V., México.

SOLIS, L., (2013), *Inteligencia Emocional. Conócela y utilízala*, Editorial Época, S. A. de C.V., México

VIGOTSKY, L., (2004), *Teoría de las emociones: estudio histórico-psicológico*, Editorial Akal, Madrid.

WOOLFORK, A., (1999), *Psicología educativa (7a. ed.)*, Editorial Pearson, México.

GLOSARIO

Adolescencia: Transición del desarrollo entre la niñez y la adultez que implica importantes cambios físicos, cognoscitivos y psicosociales.

Autoconciencia: Habilidad que facilita la comprensión de lo que se está sintiendo y porque se está sintiendo. Es una competencia que nos permite conectarse con las creencias subyacentes, supuestos y valores y conocer qué es lo que conduce a ellos.

Autocontrol emocional: Capacidad de controlar las emociones propias y gestionarlas de una manera adecuada.

Comunicación: Es la transmisión verbal o no verbal de información entre alguien que requiere expresar una idea y quien espera captarla o se espera que capte.

Comunicación no verbal: Los gestos, las posturas, las miradas, los tonos de voz y otros signos y señales no verbales constituyen un lenguaje complementario al de las palabras, con el que nos comunicamos de forma constante, el conjunto de estos elementos, y también la disciplina que los estudia, reciben el nombre de comunicación no verbal.

Emoción: Alteración del estado intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática, es decir, que es físicamente notorio.

Emociones primarias: Se caracterizan por ser innatas más que adquiridas, surgen en las mismas circunstancias para toda la gente. Se expresan de manera distinta y crea un patrón de respuesta fisiológico distinto.

Emociones secundarias: Se caracterizan por la aparición de una valoración positiva o negativa del propio yo, por consiguiente, juega un papel muy importante en la orientación de la conducta del sujeto en relación con los criterios de su desarrollo personal y su vida social. No poseen índices expresivos, en especial faciales. Pueden derivarse de emociones primarias y requieren del desarrollo previo de ciertas habilidades cognitivas.

Empatía: Se refiere a la capacidad de considerar los sentimientos ajenos, saber cómo decir las cosas, como actuar y entender el punto de vista de cada uno de los miembros del equipo.

Gesto: Son formas expresivas que no incluyen el uso de palabras, por medio de ellos se articulan emociones tales como enojo, alegría, miedo, etc.

Impulsividad: Reacción sin reflexión, de forma inmediata, sin tener en cuenta las consecuencias. Tendencia a reaccionar, tomar decisiones, etc., de forma inmediata y sin reflexión, es decir, sin tomar en consideración las consecuencias.

Inteligencia: Capacidad total de procesamiento de información del organismo, evaluada mediante un índice cefálico, que representa el tamaño del cerebro que excede el necesario para controlar las funciones corporales cotidianas.

Inteligencia emocional: Es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos. Consiste en el funcionamiento armónico entre el cerebro racional y el cerebro emocional. Engloba habilidades tales como la autoconciencia, el control de impulsos, el entusiasmo, la motivación, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental, etc.

Inteligencia interpersonal: Se trata de una inteligencia que permite interpretar las palabras o gestos, o los objetivos y metas de cada discurso. Evalúa la capacidad para empatizar con las demás personas.

Inteligencia intrapersonal: Se refiere a aquella inteligencia que nos faculta para comprender y controlar el ámbito interno de uno mismo

Kinésica: Movimientos corporales y posiciones resultantes o alternantes de base psicomuscular, conscientes o inconscientes, somatogénicos o aprendidos, de percepción visual, auditiva, táctil o cenestésica. Estudia el significado expresivo o comunicativo de los movimientos corporales.

Paraverbal: También conocido como paralenguaje o paralingüístico y se refieren a las señales vocales que se emiten al hablar. Por ejemplo el volumen de voz, la articulación la acentuación, el ritmo, la entonación, las pausas, etc.

Percepción emocional: se refiere a la habilidad para identificar y reconocer los sentimientos propios y los de aquellos que te rodean. Implica prestar atención y decodificar con precisión las señales emocionales de la expresión facial, movimientos corporales y tono de voz.

ANEXOS

Anexo 1: TMMS-24

INSTRUCCIONES:

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.

No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1	2	3	4	5
Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2..	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

Anexo 2: Evidencias de la aplicación del curso taller.

