

Universidad Andina Simón Bolívar

Sede Ecuador

Área de Educación

Programa de Maestría en Innovación en Educación

**Desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes de
básica superior de la Escuela de Educación Básica Plinio
Robalino Cruz de la ciudad de Quito, Año Lectivo 2015-2016**

Autora: Janeth Patricia Galarza Paredes

Tutora: Catalina Vélez

Quito, 2016



Cláusula de cesión de derechos de publicación de tesis

Yo, Janeth Patricia Galarza Paredes, autora de la tesis intitulada “Desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes de básica superior de la Escuela de Educación Básica Plinio Robalino Cruz en el año lectivo 2015-2016”, mediante el presente documento dejo constancia de que la obra es de exclusiva autoría y producción, que la he elaborado para cumplir con uno de los requisitos previos para la obtención del título de Magister en la Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador.

1. Cedo a la Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador, los derechos exclusivos de reproducción, comunicación pública, distribución y divulgación, durante 36 meses a partir de mi graduación, pudiendo, por lo tanto, la Universidad utilizar y usar esta obra por cualquier medio conocido o por conocer, siempre y cuando no se lo haga para obtener beneficio económico. Esta autorización incluye la reproducción total o parcial en formato virtual, electrónico, digital u óptico, como usos en red local y en internet.

2. Declaro que en caso de presentarse cualquier declaración de parte de terceros respecto de los derechos de autor/a de la obra antes referida, yo asumiré toda responsabilidad frente a terceros y a la Universidad.

3. En esta fecha entrego a la Secretaría General, el ejemplar respectivo y sus anexos en formato impreso y digital o electrónico.

Fecha: Quito, octubre del 2016

Janeth Patricia Galarza Paredes

RESUMEN

La presente investigación da a conocer el desarrollo de la Inteligencia Emocional en los estudiantes de la Escuela de Educación Básica Plinio Robalino Cruz de la ciudad de Quito en el año lectivo 2015-2016, a través de una investigación cuasi experimental.

La investigación permitió determinar el nivel de Inteligencia emocional en los estudiantes y la incidencia de la aplicación de los talleres “Me conozco y comunico” para desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes que resultaron con percentil bajo y muy bajo, la misma que fue positiva ya que en la aplicación del test los estudiantes mejoraron significativamente su inteligencia emocional, logro que se hizo gracias al apoyo de los docentes, personal del DECE y comunidad educativa en general.

A través de una investigación cuasi experimental, el método de observación y la aplicación de talleres vivenciales me conozco y comunico para desarrollar la inteligencia interpersonal e intrapersonal, apoyados en la programación neurolingüística se desarrolló la inteligencia emocional de los estudiantes. El instrumento de evaluación utilizado fue el test de inteligencia emocional Bar-On Ice que permitió determinar cómo se encuentran los estudiantes en su inteligencia emocional.

Al aplicar el test Bar-On Ice a 84 estudiantes, 25 de ellos presentaron un coeficiente emocional intrapersonal e interpersonal muy bajo fue a ellos quienes se les intervino con los talleres me conozco y comunico a fin de fortalecer la inteligencia emocional interpersonal, intrapersonal y autoestima, luego de lo cual a los estudiantes mencionados se les aplicó el postest de inteligencia emocional en este grupo 48% presenta un nivel promedio, un 20% un nivel alto y un 24% nivel alto determinándose la validez de la intervención.

Descriptor : Inteligencias: emocional, intrapersonal, interpersonal.

DEDICATORIA

Esta tesis representa, el trabajo persistente y el logro de un objetivo más de vida en mi crecimiento humano y profesional. En este transcurso, varias han sido las personas que han aportado al enriquecimiento de este trabajo.

A mi Padre Dios quien es mi pilar de amor, felicidad y fortaleza gracias por su infinita misericordia y por haberme dado salud, para lograr mis objetivos.

A la protagonista más importante de mi vida, la promotora de todas las cosas hermosas, mi hija Camila García que con tu paciencia y amor supo apoyarme en este capítulo especial de mi vida. Te amo.

A mi padre Cristobal que desde el cielo festeja mis logros, a mi madre Rita por su motivación constante, por infundir ejemplos de perseverancia y responsabilidad, pero más que nada por su gran amor. A mis hermanos y sobrinos por su ayuda directa e indirecta, cariño y dulzura en el transcurso de este año.

A mis amigas y amigos por su amistad incondicional.

A mi persona porque mi crecimiento profesional se enriquece enormemente y me permitirá emprender nuevos rumbos profesionales.

Janeth Patricia Galarza Paredes

INDICE

Cláusula de cesión de derechos de publicación de tesis	
RESUMEN	
DEDICATORIA	
INTRODUCCIÓN.....	10
PREGUNTA CENTRAL	12
OBJETIVO GENERAL	12
OBJETIVOS ESPECIFICOS	12
CAPÍTULO I.....	13
1.1.- Inteligencias Múltiples	13
1.2.- Inteligencia Emocional.....	16
1.3.- Desarrollo de la Inteligencia Emocional	17
1.4.- Programación Neurolingüística (PNL) e Inteligencia Emocional.....	21
1.5.-Capacidades que se desarrollan con la Inteligencia Emocional	24
CAPÍTULO II.....	28
INVESTIGACIÓN	28
2.1.-METODOLOGÍA DE TRABAJO	28
2.2.-Población y muestra	29
2.2.1.- Tabla de estudiantes que conforman la investigación	29
2.3.- Operacionalización de la variable	30
2.4.- Instrumento de evaluación.....	31
2.4.1.- Test Bar- On (I- Ce).....	31
2.4.2.- Descripción del Test	31
2.4.3.- Aplicación del Test.....	32
2.4.4.- Referencias	32
2.4.5.-Validez del Test.....	32

CAPÍTULO III	33
3.1 ANÁLISIS DE RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	33
3.1.1.- Resultados Pretest De Inteligencia Emocional Barón - Ice	33
Tabla 1: Pretest de "EQ-I Baron Emotional Quotient Inventory"	33
Gráfico 1 Pretest Coeficiente Emocional Intrapersonal.....	34
3.1.2.- Resultados Pretest del CEER Coeficiente emocional Interpersonal	35
Tabla 2 CEER Coeficiente emocional interpersonal PRE-TEST	35
Gráfico 2 Pretest CEER Coeficiente emocional Interpersonal	36
3.1.3.- Resultados del Pretest CE TOTAL Coeficiente Emocional Total....	37
Tabla 3 CE Total Pretest Coeficiente Emocional	37
Gráfico 3 Pretest CE TOTAL Coeficiente Emocional Total	38
3.2.- Propuesta aplicada en la Escuela de Educación Básica Plinio Robalino	39
Talleres: “ME CONOZCO Y COMUNICO”	39
3.2.1.- Espacio de Investigación y Validación.....	39
3.2.2.- Descripción de la Propuesta.....	40
3.2.3.- Tipo de Propuesta	40
3.2.4.- Tiempo de Implementación	41
3.3.- Justificación.....	41
3.4.- Objetivos	41
3.4.1.- Objetivo General.....	41
3.4.2.- Objetivos Específicos	41
3.5.- Marco Referencial	42
3.5.1.- Programación Neurolingüística	42
3.5.2.-Inteligencia Intrapersonal	42
3.5.3.-Inteligencia Interpersonal	43
3.5.4.-Autoestima.....	43

3.6.-Desarrollo	44
3.7.- Resultados obtenidos posterior a la aplicación de la propuesta	45
3.7.1.- Resultados del Postest CERA Coeficiente Emocional Intrapersonal	45
Tabla 4 Postest CERA Coeficiente Emocional Intrapersonal.....	45
Gráfico 4 CERA Coeficiente Emocional Postest.....	46
3.7.2.- Resultados del Postest CEER Coeficiente Emocional Interpersonal	47
Tabla 5 CEER Coeficiente emocional Interpersonal Postest.....	47
Gráfico 5 CEER Coeficiente emocional Interpersonal Postest.....	48
3.7.3.- Resultados del Postest CE TOTAL Coeficiente Emocional Total ...	49
Tabla 6 CE TOTAL Coeficiente Emocional Total Postest.....	49
Gráfico 6 CE TOTAL Coeficiente Emocional Total POST-TEST	50
3.8.- Interrelación de los resultados del Pretest y Postest.....	51
3.8.1.- Resultados de la interrelación de CERA Coeficiente Emocional Intrapersonal	51
Gráfico 7 CERA Coeficiente Emocional Intrapersonal PRE-TEST y POST-TEST	51
3.8.2.- Resultados de la interrelación de CEER Coeficiente emocional Interpersonal	52
Gráfico 8 de CEER Coeficiente emocional Interpersonal PRE-TEST y POST-TEST	52
3.8.3.- Resultados de la interrelación de CE TOTAL Coeficiente Emocional Total	53
Gráfico 9 CE TOTAL Coeficiente Emocional Total PRE-TEST y POST-TEST	53
Gráfico 10 MEDIA Coeficiente Emocional Total PRE-TEST y POST-TEST	54

Tabla 7 Análisis estadístico utilizando el criterio T-Students para parámetros relacionados.	55
CONCLUSIONES	56
RECOMENDACIONES	59
BIBLIOGRAFÍA	60
ANEXOS	64
UNIDAD 1	64
ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA INTERPERSONAL.....	64
Sesión N°1 El círculo.....	64
Sesión N°2 Imagínate a ti mismo.....	65
Sesión N° 3 Un paseo por el bosque	68
Sesión N° 4 ¿Adivina quién es?.....	69
Sesión N° 5 La noticia	71
Sesión N° 6 Mostrar empatía y parafrasear	72
Sesión N° 7 El trueque de un secreto.....	74
HOJA DE TRABAJO.....	75
Sesión N° 8 El intercambio de vasos	76
UNIDAD 2	78
ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA INTRAPERSONAL	78
Sesión N° 1 Necesito que me reconozcan.....	78
Sesión N° 2 El precio de ti.....	79
Sesión N° 3¿Por qué me va como me va?	80
Sesión N° 4 Autobiografía	81
Sesión N° 5 Telaraña	82
Sesión N° 6 Obsequio de las emociones.....	83

Sesión N° 7 Personas distintas	85
Sesión N° 8 Situación conflictiva	86
UNIDAD 3	88
ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA.....	88
Sesión N° 1 Soy yo	89
Sesión N° 2 Gráfico caritas de sentimientos	91
Sesión N° 3 ¿Y tú qué harías?.....	92
Sesión N° 4 Frases asesinas	94
Sesión N° 5 Las tres R	97
Sesión N° 6 La agresión.....	99
Sesión N° 7 Disco rayado	100
Sesión N° 8 Dar y recibir afecto	102
Sesión N° 9 Los tres saltos.....	103
Sesión N° 10 Me venden.....	105
Sesión N° 11 Este soy yo	106
Test Bar - on Ice	107
Puntajes por áreas	112

INTRODUCCIÓN

El interés en exponer este tema, fundamentalmente es porque todos podemos tomar conciencia del efecto positivo o negativo que tiene la inteligencia emocional en la vida de un ser humano, de la necesidad sentida de padres y maestros por conocer herramientas, procedimientos y estrategias, que permitan mejorar la relación en el ámbito familiar y/o educativo y así, construir en conjunto, la posibilidad de encontrar el espacio, el momento, las palabras y la actitud correcta, para sintonizar el encuentro y desarrollar la inteligencia emocional de manera saludable y ponerse en “contacto” con los hijos y estudiantes.

Como docente puedo testificar la gran dificultad de las personas para comunicarse, expresar lo que sienten y piensan, también la gran dificultad de no captar, y falta de entendimiento en el mensaje que se está transmitiendo. Una relación puede pasar mucho tiempo solamente en un ámbito superficial, al transmitir un mensaje sin ningún cuidado, respeto y sin deseo de establecer una verdadera relación.

Esta situación no surge aisladamente, sino que es una consecuencia del poco tiempo, la poca atención que se comparte al estar “juntos”, es luchar contra una rutina absorbente, en cierta forma, es aceptar como un reto por asumir y alcanzar, padres, maestros y adultos en general, están postergando grandes momentos que con tan sólo tener la intención, no basta ni permite alcanzar el gran anhelo que se tiene guardado en lo más profundo del corazón.

El ser humano, es sensible, capaz de percibir y darse cuenta de sus propias necesidades puede llegar a preocuparse y percibir las necesidades de las personas cercanas. Todos los días puede convertirse en luchador vehemente por conseguir en el espacio de trabajo y empeño, no se cuenta que el tiempo pasa y la oportunidad de acercarse más a las personas que ama se va de manera instantánea.

La inteligencia emocional, sin duda, está incluida en el desarrollo del individuo desde su nacimiento y de ella dependerá la capacidad para resolver dificultades, sentir empatía y tomar decisiones acertadas durante toda su etapa escolar, familiar y laboral. En

el ámbito escolar contribuye a solucionar problemas considerando las habilidades mentales que posee el estudiante.

La inteligencia emocional es la capacidad que tiene una persona de manejar, entender, seleccionar y trabajar sus emociones y las de los demás con eficiencia generando resultados positivos, en otras palabras, representa la habilidad a la hora de conocerse a sí mismos e intervenir sobre su propia psique, en un sentido amplio.¹

El empeño en investigar sobre el desarrollo emocional y la inteligencia intrapersonal e interpersonal en los estudiantes de Educación Básica Superior de la Escuela de Educación Básica “Plinio Robalino Cruz”, se da por las insuficientes estrategias que poseen los estudiantes en la resolución de problemas en situaciones cotidianas posiblemente por una inadecuada comunicación.

Padres y educadores, deben tomar en serio su rol y acompañar en el proceso de crecimiento, instruir, crear un sentido de pertenencia, responsabilidad y aceptación de sus hijos y estudiantes.

El presente trabajo de investigación, tiene el objetivo fundamental de desarrollar la inteligencia emocional, en los estudiantes de educación general básica superior de la Escuela de Educación Básica Plinio Robalino Cruz

La investigación se basa en el análisis situacional de los estudiantes mediante la aplicación de un Test de Inteligencia Emocional que será el punto de partida de la investigación determinando el estado actual de los estudiantes de educación general básica superior

El contenido de la investigación se encuentra conformado por tres capítulos:

En el primer capítulo, se encuentra la base teórica de todo lo relacionado con inteligencias múltiples, inteligencia emocional, programación neurolingüística y las capacidades que se desarrollan con la inteligencia emocional.

¹ Howard Gardner, Inteligencias múltiples la teoría en la práctica, año 2011, Barcelona España, editorial Paidós.

El segundo capítulo está relacionado a la metodología de trabajo, población y muestra, operacionalización de la variable, el instrumento de evaluación con su descripción.

El tercer capítulo expone los resultados de la investigación realizada, con su análisis e interpretación, conclusiones y recomendaciones, que permiten determinar la correspondencia entre las características y condición de los estudiantes investigados.

La inteligencia emocional, sin duda, está incluida en el desarrollo del individuo desde sus primeros años de vida, comparándola con un cristal muy delicado, que debe ser tratada con especial cuidado, ya que de ella dependerá la capacidad para resolver dificultades, sentir empatía y tomar decisiones acertadas durante toda la vida.²

PREGUNTA CENTRAL

¿Los talleres me conozco y comunico incidirán en el desarrollo la inteligencia interpersonal, intrapersonal y autoestima en los estudiantes de Educación Básica Superior de la Unidad Educativa Plinio Robalino Cruz de la ciudad de Quito, en el año lectivo 2015-2016?

OBJETIVO GENERAL

Determinar la incidencia de la aplicación de los talleres me conozco y comunico para desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes de Básica Superior de la escuela de Educación Básica Superior Plinio Robalino Cruz en el año lectivo 2015-2016.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Determinar el nivel de inteligencia emocional de los estudiantes de Educación Básica Superior de la Escuela de Educación Básica Plinio Robalino Cruz en el año lectivo 2015-2016.
- Aplicar los talleres “Me conozco y comunico” a los estudiantes de Educación Básica Superior.
- Establecer el nivel de desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes de Educación Básica Superior.

² Graciela Caldeiro, Inteligencia interpersonal , año 2007, editorial Paidós.

1.1.- Inteligencias Múltiples

CAPÍTULO I

Howard Gardner y sus colaboradores de la prestigiosa universidad de Harvard advirtieron que la inteligencia académica no es un factor decisivo para conocer la inteligencia de una persona, por esta razón la dividen en 8 tipos de inteligencia y es así como Gardner ha logrado identificarlas y definir las, como la inteligencia lingüística que es la capacidad de dominar el lenguaje y el poder de comunicarnos con los demás, este tipo de inteligencia no sólo hace referencia a la habilidad de una comunicación oral sino también de forma escrita y gestual.

Inteligencia lógico- matemática, por muchos años se consideraba a este tipo de inteligencia como la inteligencia en bruto, se la empleaba como baremo para saber qué persona es más inteligente, como su propio nombre lo indica, este tipo de inteligencia se vincula a la capacidad para el razonamiento lógico y la resolución de problemas matemáticos.

Inteligencia espacial, es la habilidad para poder observar el mundo y los objetos desde diferentes perspectivas; las personas que se destacan en este tipo de inteligencia suelen tener capacidades que les permiten idear imágenes mentales, dibujar y detectar detalles, además tienen un sentido personal por la estética. Inteligencia musical, algunas partes del cerebro ejecutan funciones vinculadas con la interpretación y la composición musical, así mismo se puede entrenar y perfeccionar.

Inteligencia corporal y kinestésica, son las habilidades corporales y motrices que se requieren para manejar herramientas o para expresar ciertas emociones, desde el movimiento, personas con este tipo de inteligencia son expertos bailarines, actores, deportistas.

Inteligencia intrapersonal, se refiere a aquella facultad que nos permite comprender y controlar el ámbito interno de uno mismo, las personas con este tipo de inteligencia son capaces de acceder a sus sentimientos y emociones; reflexionar sobre los mismos y analizar las razones porque una persona es diferente a las demás.

Inteligencia interpersonal, nos faculta para poder advertir los sentimientos de los demás más allá de lo que nosotros logramos captar, nos permite interpretar las palabras,

gestos, objetivos y metas de cada discurso; es la habilidad para detectar y entender las circunstancias y problemas de los demás.

La inteligencia naturalista, permite detectar, diferencia y categorizar los aspectos vinculados con la naturaleza, esta inteligencia la incluyó Gardner en el año 1995 ya que mencionaba que se necesitaba una inteligencia para la supervivencia del ser humano.³

El objetivo de la investigación es la inteligencia emocional descrita como una propiedad de la mente en la que se relacionan habilidades como el pensamiento abstracto, entendimiento, comunicación, raciocinio aprendizaje, planificación y la solución de problemas⁴.

Incluye todo el funcionamiento cognoscitivo y la capacidad intelectual, sin embargo Tieplov ha expresado: “Se entiende por capacidades las particularidades individuales que no se reducen a los hábitos, saber hacer y conocimientos, sino que pueden explicar la facilidad o la rapidez con que los mismos pueden adquirirse”⁵.

Algunas definiciones populares de inteligencia hacen hincapié en los aspectos cognitivos, tales como la memoria y la capacidad para resolver problemas cognitivos, sin embargo Edward L. Thorndike, en 1920, utilizó el término inteligencia social para describir la habilidad de comprender y motivar a otras personas.

En 1940, David Wechsler describió la influencia de factores no intelectivos sobre el comportamiento inteligente de las personas. En 1983 Howard Gardner introdujo indicadores de inteligencia como el cociente intelectual, que precisamente no implica que sea una capacidad cognitiva plena, porque estos valores no tienen en cuenta la inteligencia interpersonal e intrapersonal de cada persona⁶.

La emoción es el estado afectivo que experimenta una reacción subjetiva que va acompañada de cambios orgánicos de origen innato, influidos por la experiencia, de esta manera las emociones tienen una forma adaptativa en el ambiente⁷. También es un

³ Howard Gardner, Inteligencias múltiples, la teoría en la práctica, año 1995, Barcelona España, editorial Paidós.

⁴ Ibrahim Gonzales, La inteligencia, año 2011, Editorial Norka Salas

⁵ Tieplov, Problemas de las particularidades individuales, año 1986, La Habana Cuba.

⁶ Howard Gardner, Inteligencias múltiples, la teoría en la práctica, año 2011, Barcelona España, editorial Paidós.

⁷ Reeve Motivación y emoción, año 1994, Madrid España, editorial Mc. Graw Hill.

movimiento, la efervescencia emocional que recorre al individuo, despierta su atención, colorea positivamente o negativamente sus sentimientos, induce modificaciones autonómicas, endocrinas, musculares y comportamentales.

Por lo tanto, las emociones son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos que funcionan como impulsos para actuar, cada persona reaccionara de una manera distinta, dependiendo de sus experiencias vividas⁸.

Pueden considerarse que las emociones se estructuran en tres dimensiones esenciales como la valencia, la alerta y el control; anticipaciones y evaluaciones emocionales que intervienen en las decisiones que conviene tomar y en los acontecimientos que se imponen al ser humano⁹.

Por lo tanto la inteligencia emocional es la capacidad que tiene una persona para manejar, entender, seleccionar y trabajar sus emociones y las de los demás con eficiencia, generando resultados positivos¹⁰.

Mayer, cita un estudio de Martínez como “una habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual, de esta manera se puede usar esta información para guiar nuestra forma de pensar y nuestra forma de pensar y nuestro comportamiento”¹¹.

Para Goleman la inteligencia emocional consiste en conocer las propias emociones, tener conciencia de ellas, reconocer el sentimiento en el momento que ocurre, manejar las emociones, expresar los sentimientos de una manera adecuada y tomando conciencia de las propias emociones porque una incapacidad de sentir una emoción conllevaría a tener emociones incontroladas.

Motivarse a sí mismo y relacionarla con la emoción tiende a impulsar a una acción, por eso, la motivación y las emociones van relacionadas, por tanto es esencial para prestar atención, movilizarse, manejarse y realizar actividades creativas. Reconocer las emociones de los demás se basa en el conocimiento de las emociones propias. La

⁸ Asociación española contra el cáncer, fecha de consulta 07-7-2016,
<http://sauce.pntic.mec.es/falcon/emociones.pdf>

⁹ Roger Gil, Neuropsicología Clínica, año 1999, Barcelona España, editorialbMasson.

¹⁰ Daniel Goleman, Inteligencia Emocional, año 2005, editorial Kairos.

¹¹ Daniel Goleman, Inteligencia Emocional, año 2005, editorial Kairos.

empatía es la base del altruismo, las personas empáticas sintonizan de mejor manera lo que desean o necesitan las demás personas.

Establecer relaciones es considerado como el arte de establecer buenas relaciones con las personas, es la habilidad de manejar las emociones de los demás, de esta manera se podrá dominar las habilidades sociales, para así poder interactuar de una forma suave y asertiva con los demás¹².

1.2.- Inteligencia Emocional

La inteligencia emocional involucra la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar los estados emocionales en uno mismo y en los demás. En 1990 dos psicólogos norteamericanos, el Dr. Peter Salovey y el Dr. John Mayer, acuñaron un término cuya fama futura, en ese entonces, era difícil de imaginar. Ese término es 'inteligencia emocional'¹³, hoy pocas personas de los ambientes culturales, académicos o empresariales desconocen el término o su significado, esto se debe, fundamentalmente, al trabajo de Daniel Goleman, investigador y periodista del New York Times, quien llevó el tema al centro de la atención en todo el mundo a través de su obra¹⁴.

La inteligencia interpersonal constituye la capacidad nuclear para sentir distinciones entre los demás, en particular, contrastes en sus estados de ánimo, temperamento, motivaciones e intenciones. Esta inteligencia le permite a un adulto hábil, leer las intenciones y los deseos de los demás, aunque se los hayan ocultado. Esta capacidad que se da de forma muy sofisticada en los líderes religiosos, políticos, terapeutas y maestros. Esta forma de inteligencia no depende necesariamente del lenguaje¹⁵.

La inteligencia intrapersonal es la capacidad de ver con realismo y veracidad cómo somos y qué queremos, estableciendo prioridades y anhelos personales para de esta forma actuar en consecuencia.

¹² Daniel Goleman, Inteligencia Emocional, año 2005, editorial Kairos.

¹³ Daniel Goleman, Inteligencias Múltiples,

¹⁴ Daniel Goleman, La inteligencia emocional, ciudad New York

¹⁵ Graciela Caldeiro, La inteligencia Interpersonal, año 2007, Argentina,

Las personas con este tipo de inteligencia no suelen engañarse con respecto a sus propios sentimientos, emociones y saben cómo respetarlos, son capaces de analizar el porqué de sus pensamientos y actitudes, siendo capaces de corregir los comportamientos y acciones que no les convienen. También tienen más posibilidades de tomar elecciones acertadas a la hora de elegir qué estudios cursar o qué trabajos aceptar¹⁶.

La inteligencia emocional está relacionado con el sistema cognitivo es decir si emocionalmente la persona se encuentra segura y estable al interactuar con otras personas posiblemente aprenderá con más facilidad, será creativa, innovadora, propositiva y solucionará problemas con facilidad caso contrario será una persona ensimismada con dificultad para aprender, y dependiente de los demás, es por eso que la investigación pretende asegurar que las inteligencias intrapersonal, interpersonal y motivación se encuentren presentes en cada uno de los estudiantes de la Institución.

1.3.- Desarrollo de la Inteligencia Emocional

El objetivo de la investigación es la inteligencia emocional descrita como una propiedad de la mente en la que se relacionan habilidades como el pensamiento abstracto, entendimiento, comunicación, raciocinio aprendizaje, planificación y la solución de problemas¹⁷, incluyendo todo el funcionamiento cognoscitivo y a la capacidad intelectual, sin embargo Tieplov ha expresado: “Se entiende por capacidades las particularidades individuales que no se reducen a los hábitos de saber, hacer y conocimientos, sino que pueden explicar la facilidad o la rapidez con que los mismos pueden adquirirse”¹⁸ algunas definiciones populares de inteligencia hacen hincapié en los aspectos cognitivos, tales como la memoria y la capacidad para resolver problemas cognitivos, sin embargo Edward L. Thorndike, en 1920, utilizó el término inteligencia social para describir la habilidad de comprender y motivar a otras personas.

¹⁶ Universidad Internacional Valencia, Inteligencia intrapersonal, la capacidad de ser como somos y lo que queremos,
<http://www.viu.es/inteligencia-intrapersonal-la-capacidad-de-ver-como-somos-y-lo-que-queremos/>

¹⁷ Ibrahim Gonzales, La inteligencia, año 2011, Editorial Norka Salas

¹⁸ Tieplov, Problemas de las particularidades individuales, año 1986, La Habana Cuba.

En 1940, David Wechsler describió la influencia de factores no intelectivos sobre el comportamiento inteligente de las personas. En 1983 Howard Gardner introdujo indicadores de inteligencia como el cociente intelectual, que precisamente no implica que sea una capacidad cognitiva plena, porque estos valores no tienen en cuenta la Inteligencia Interpersonal e Intrapersonal de cada persona¹⁹, la emoción como el estado afectivo que experimenta una reacción subjetiva que va acompañada de cambios orgánicos de origen innato, influidos por la experiencia, de esta manera las emociones tienen una forma adaptativa en el ambiente²⁰.

Los fundamentos neurológicos de la inteligencia emocional, están en la región más primitiva del cerebro que es el tronco encefálico, que regula las funciones vitales básicas, como la respiración o el metabolismo, y lo compartimos con algunas especies animales.

Es por esta razón que los humanos sobreviven, a diferencia del hombre primitivo que tenía que decidir con frecuencia en muy poco tiempo, cierto tipo de situaciones en las que podría obtener o ser la presa; en la actualidad el hombre analiza cada situación, el nivel de acogida o su nivel de amenaza; el hombre juzga a partir de la primera impresión y toma decisiones sin previo análisis de los factores y consecuencias derivadas de los mismos. Las emociones son mecanismos esenciales de la conducta humana que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante algunos acontecimientos como el tomar decisiones con prontitud y seguridad, comunicarnos de forma no verbal con otras personas.

En los seres humanos las emociones son como un radar que nos permite estar alerta ante situaciones que impliquen peligro; esta instantaneidad es posible gracias al sistema límbico, que también es conocido como cerebro primitivo; el cerebro emocional surgirá con el tiempo, este también es llamado Neo córtex.²¹

El sistema límbico está ubicado profundamente dentro de los hemisferios cerebrales y posee la responsabilidad primaria de regular las emociones, el aprendizaje y

¹⁹ Howard Gardner, *Inteligencias múltiples, la teoría en la práctica*, año 2011, Barcelona España, editorial Paidós.

²⁰ Reeve *Motivación y emoción*, año 1994, Madrid España, editorial Mc. Graw Hill.

²¹ Daniel Goleman, *Inteligencia Emocional*, año 2005, editorial Kairos.

la memoria, es el soporte de las reacciones emocionales de base,²² dentro del sistema límbico se encuentra la amígdala que constituye un conglomerado de estructuras interconectadas en forma de almendra. Si se separara la amígdala del cerebro no sería posible apreciar el significado emocional de diversos acontecimientos, a este hecho se le llama ceguera afectiva, la pérdida de afecto y, por consiguiente la pérdida de la memoria.

La amígdala en conjunto con la circunvolución permite la secreción de lágrimas y funciona como depósito de la memoria, es por esta razón que personas que han sido extirpadas la amígdala pierden los recuerdos que tuvieron un impacto emocional en su vida.

En particular, la amígdala regula la producción de respuestas emocionales tanto innatas como aprendidas; las respuestas innatas vendrán determinadas por la transmisión autonómica hipotálamo- tronco encefálica al núcleo central amigdalina, desde donde se organizaran las diversas respuestas somáticas correspondientes; la función de coordinación emocional que ejerce la amígdala se encuentra regulada por otros sistemas de control que actúan en paralelo.²³ La amígdala no solo está relacionada con las emociones si no también con las pasiones, desde el nacimiento influyen mucho las emociones de la persona, por lo tanto la relación que forme el niño con sus cuidadores en los primeros años de vida es muy importante ya que sería un verdadero aprendizaje emocional.²⁴

Las conexiones existentes entre la amígdala y el neo córtex constituyen el centro de gestión entre los pensamientos y sentimientos, de esta manera permite tener emociones inteligentes y pensar con claridad.²⁵

Según Goleman la inteligencia emocional se divide en inteligencia intrapersonal que es la capacidad de formar un modelo realista y preciso de uno mismo, teniendo acceso a los propios sentimientos y usarlos como guías en la conducta.

²² Roger Gil, Neuropsicología clínica, año 1999, Barcelona España, editorial Masson.

²³ Voogd Nieuwvenhuy, El Sistema Nervioso Central, año 2009, Madrid España, Editorial Medica Panamericana.

²⁴ R. Bisquerra, ¿Cómo educar la emociones? La Inteligencia emocional en la infancia y adolescencia, año 2012, ciudad Faros, Editorial Cuadernos.

²⁵ R. Bisquerra, Pedagogía de las emociones, año, 2009, ciudad Madrid España, Editorial Cuadernos.

La inteligencia interpersonal que es la capacidad de comprender a los demás; qué los motiva, cómo operan, cómo relacionarse adecuadamente. Capacidad de reconocer y reaccionar ante el humor, temperamento y las emociones de los demás²⁶

A través de la autoconciencia de las emociones y del proceso que siguen nuestros pensamientos, podemos llegar a darnos cuenta de las diferencias que pueden existir entre sentir y ser consciente de una emoción, esta conciencia exige un conocimiento íntimo y exacto de nuestras emociones; para aumentar la auto conciencia es necesario conocer nuestros sentimientos, saber cuáles son nuestras atenciones y prestar más atención a nuestros actos.

En el año 2003 Wiesinger sugiere que para tener un desarrollo asertivo de la autoconciencia, aprendiendo a reconocer las propias emociones así como sus efectos personales y en otros, es una de las aptitudes indispensables de la inteligencia emocional. El sentir impulsos emocionales de ira, angustia, desesperación que son valiosos avisos emocionales y como mensajes que presenta el cuerpo y en otras ocasiones cuando las emociones son más fuertes se puede somatizar algunas dolencias²⁷, la inteligencia emocional depende del propio individuo, de su carácter, de su personalidad, de su coeficiente de inteligencia, de su motivación, su formación y educación para la sociedad²⁸.

La capacidad de regular las emociones se relaciona positivamente con las cualidades de las relaciones y sensibilidad social, deduciendo que la inteligencia emocional, influye en algunas variables como lo es el comportamiento escolar y el rendimiento académico²⁹

Una persona puede tener más habilidades para ciertas cosas que para otras, por tal motivo es necesario que el individuo conozca muy bien sus emociones y la manera de reaccionar ante las mismas.³⁰

²⁶y ²³ Daniel Goleman, *Inteligencia Emocional*, año 2005, Barcelona España, Editorial Kairós.

²⁸ Y ²⁷ Daniel Goleman, *Inteligencia Emocional*, año 2005, Barcelona España, Editorial Kairós.

³⁰ R. Bisquerra, *¿Cómo educar las emociones?*, *La inteligencia emocional en la infancia y*

Dentro de las ventajas de un buen desarrollo de la inteligencia emocional se encuentran la comunicación eficaz, bienestar consigo mismo y con los demás, crear un buen ambiente laboral, motivación al servicio de las metas, mejora en el trabajo y relaciones efectivas, una parte de la inteligencia emocional será la motivación, por tal razón la motivación va de la mano con las competencias intrapersonales, en el sentido que se pueda plantear una capacidad de motivación interna o automotivación, sin dejar de lado a la capacidad de motivar a los colaboradores.³¹.

1.4.- Programación Neurolingüística (PNL) e Inteligencia Emocional

La Programación Neurolingüística es un modelo psicológico que estudia los procesos mentales que utiliza una persona para decodificar las emociones a través del lenguaje y del pensamiento.

La forma como piensa, habla a sí mismo y la manera como es nombrado y pensado por los demás (entorno inmediato como padres, familiares, maestros) desde que nace incide significativamente en la imagen y en la forma con él se proyecta a sí mismo.³²

La forma como la persona se expresa de sí mismo se convierte en un programa que se instala en su mente, le genera emociones, le dan un tonalidad, una cualidad tanto al comportamiento como a sus reacciones, siendo importante y fundamental interiorizar en el niño herramientas y habilidades básicas para el desarrollo de estados de excelencia en la comunicación. De esta manera se definirá los tres aspectos esenciales de la programación neurolingüística, que son la programación para establecer una flexibilidad mental a los cambios; neuro representando un principio básico de la conducta, resultado de los procesos neurológicos; lingüística indica que los procesos nerviosos están representados y organizados secuencialmente en modelos y estrategias mediante el sistema del lenguaje y la comunicación.

adolescencia, año 2013, Ciudad Faros, Editorial Cuadernos.

³¹ Daniel Goleman, Inteligencia emocional, año 2005, Barcelona España, editorial Kairos.

³² Bibiana Rubio Saavedra, Programación Neurolingüística comunicación Conciente y eficaz, 2011, Diseli editores SAS.

Por lo tanto el propósito es acceder a programa de manera consciente, para que la persona se presente con una imagen eficaz por medio del lenguaje, y a través de éste dé a conocer sus pensamientos y sentimientos. Para tener efectividad la PNL surge como modelo psicoterapeuta, posteriormente y con los aportes de Robert Dilts, Joseph O'Conor entre otros, la PNL empieza a emplearse en otros ámbitos como el liderazgo, la oratoria, comunicación asertiva entre otros³³, con ayuda de la PNL las personas toman información e incorporan experiencias a través de sus cinco sentidos, y a partir de ellos organizan esos datos sensoriales para generar una representación o impresión del mundo.

Observando con especial atención el comportamiento de una persona, estamos en condiciones de ordenar los elementos de esas representaciones y de los patrones de pensamiento, de esta manera encontramos un modo adecuado para los cambios deseados, es por eso que al aplicar los talleres se pretende generar cambios en los estudiantes en el aspecto intrapersonal e interpersonal, al mismo tiempo que se desarrolla el auto-concepto de lo que los estudiantes son, es decir las características que conciben de su personalidad y la forma de ver la vida, percepciones, opiniones, e ideas que la persona tiene de sí mismo, independientemente que sean falsas o verdaderas, objetivas o subjetivas, y estas opiniones le permiten describirse a sí mismo e interactuar de manera eficaz, dinámica, optimista y enérgica, resaltando su inteligencia intrapersonal y exteriorizando su inteligencia interpersonal, caso contrario la persona se demostraría negativo y apático, el autoestima tiene un significado valorativo en relación a lo que piensa y siente la persona, son las actitudes que la persona tiene, es decir recrea la imagen, competencia y valía de sí mismo³⁴ esta se ve reflejada en la inteligencia intrapersonal e interpersonal.

La programación neurolingüística considera que la alegría y el humor puede ser empleado como una herramienta terapéutica que permite mejorar la comunicación consigo mismo y con los demás, aprender a entrar en el mundo del otro para comprenderlo y aceptarlo, tener acuerdos, armonía e intercambios, optimizar el uso de los recursos que están a su alrededor, identificar la incongruencias y absurdos en determinadas

³³ Jhon Grinder y Richard Bandler, Estructura de la magia I, año 1980, País España, editorial Cuatro Vientos.

³⁴ Conducta humana, rasgos de personalidad y la forma de ser, el autoconcepto y la autoestima,
<https://psicologiamotivacional.com/el-autoconcepto-y-la-autoestima/>

circunstancias, reconocer las palabras con las que se refería a sí mismo, recobrar la confianza en sí mismo y en los otros, crear y encontrar nuevas opciones para su vida, conocer el funcionamiento de la mente y asumir el control de sus emociones, ideas y pensamientos, las técnicas recurridas son la alegría y el humor a fin de aumentar la autoestima y la confianza en sí mismo, tener una percepción más clara de sí mismos, lenguaje asertivo y mejorar la salud.

Con todo lo expuesto al aplicar los talleres me conozco y comunico implica que todos los actores realicen la construcción de conocimientos con la participación activa y responsable de los estudiantes, la construcción colectiva de significados y realidades a través del juego, juego de roles y la cultura; propiciar un ambiente flexible y adecuado a los ritmos personales; abordar contenidos disciplinarios de acuerdo a las dimensiones socio afectivas, cognitivas y sociales con actividades que estimulen el humor y una actitud positiva ante la vida, diseñar estrategias de enseñanza apoyadas en situaciones vivenciales en las cuales el estudiante use sus competencias humorísticas, lingüísticas y comunicativas.

La programación neurolingüística contribuye a la creatividad para encontrar soluciones diferentes y funcionales, usando información confiable y organizada para desarrollar planes y proyectos, tomar decisiones y elegir alternativas que respondan a las intenciones y objetivos, formular proyectos organizados y secuenciados, desarrollar capacidades para trabajar en equipo por un objetivo en común con una responsabilidad compartida, perfeccionar las habilidades en los niños para socializar y desenvolverse.

Una vez terminada la aplicación de los talleres me conozco y comunico el propósito es evidenciar una mejora en la motivación, la calidad y el rendimiento en las tareas escolares, actitud positiva ante los retos y dificultades, desarrollo de la memoria, los procesos cognitivos y neurológicos, aumento de atención, motivación, mejora en el resultado del pre-test a ser aplicado, mejora en la relación docente-estudiante, contribuyendo a establecer un mejor clima en el aula, estimular la creatividad, favorecer la libertad interior y neutralizar la inhibiciones, florecimiento de la espontaneidad y la fluidez de ideas, todo esto expresado en la inteligencia intrapersonal, interpersonal y la autoestima.³⁵

³⁵ Bibiana Rubio, Programación Neurolingüística, modelos pedagógicos sobre el diálogo

La inteligencia emocional pone en evidencia los comportamientos especialmente el momento de enfrentar un problema y buscar una solución, o cuando se le presentan dificultades relacionadas con el autoestima, la adaptación a diferentes circunstancias, las interacciones y las situaciones de estrés emocional³⁶.

En este sentido existe la oportunidad de desarrollar hábitos tendientes a aumentar la inteligencia emocional y de esta manera mejorar las cualidades sociales y emocionales como la empatía, el control de actitudes, autonomía, amabilidad, capacidad de adaptación, la capacidad para resolver situaciones interpersonales, por lo tanto es muy importante trabajar en las instituciones la inteligencia emocional y social, la cual se ponen en evidencia a través del Coeficiente Emocional³⁷.

Desde la neurolingüística, la emoción desempeña un papel vital y determinante en el comportamiento y en el estado anímico del ser humano, constituye la motivación para el pensamiento, la acción, y las reacciones corporales, la alegría, aumentan la creatividad, el optimismo, el entusiasmo³⁸. En el ámbito educativo la mayoría de las dificultades entre los docentes y estudiantes están respaldadas por estados emocionales. Sosteniendo que las emociones son regidas por funciones del hemisferio derecho del cerebro mientras la razón y la lógica corresponden a facultades del hemisferio izquierdo, descubriendo la utilidad del humor en la resolución y abordaje de soluciones conflictivas.

1.5.-Capacidades que se desarrollan con la Inteligencia Emocional

Las investigaciones de Louis Francizini (2002), concluyen que los jóvenes capaces de reírse de sus errores, de situaciones equivocadas, de frases malintencionadas son menos vulnerables a sufrir traumas de baja estima, de timidez o depresión, internamente

combinados con buen humor,2011,Diselli editores SAS.

³⁶ Y ³³ Luis Roberto Barone, Las Inteligencias Múltiples y el desarrollo personal, Cómo desarrollar la inteligencia y promover capacidades, 2010, Cadiex Internacional S.A.

³⁸ Bibiana Rubio Saavedra, Programación Neurolingüística, Motivación y humor, 2011, Diseli Editores SAS.

estables y felices; creativos con procesos de pensamientos flexibles de rasgos firmes y seguros de personalidad; emocionalmente estables,

Con la capacidad de reírse de una situación humorísticamente, salirse de un conflicto y verse fuera de ella; expresan interés por el bienestar del otro y por sus sentimientos, capaces de aceptar diferentes puntos de vista, redefinir metas, retroalimentarse, etc.

Hábiles para enfrentarse a situaciones nuevas y asumir cambios, la inteligencia emocional en los niños aumenta consciente o inconscientemente utilizando el humor como una forma de conseguir aceptación social y enfrentar los conflictos psicológicos inevitables y la angustia.

Los padres por ejemplo pueden ayudar a sus hijos e hijas a manejar la angustia, la frustración o la ansiedad convirtiendo la situación en una broma o chiste³⁹. Las cualidades de inteligencia emocional demostradas en los jóvenes son persistencia, optimismo, automotivación y entusiasmo amistoso.

La inteligencia emocional no se basa en el grado de inteligencia sino más bien a las características de la personalidad o carácter, estas capacidades sociales y emocionales pueden ser aún más fundamentales para el éxito en la vida que la capacidad intelectual, es decir un coeficiente emocional elevado puede ser más importante para tener éxito en la vida que tener un coeficiente intelectual medido por un test estandarizado de inteligencia cognoscitiva verbal y no verbal.

La capacidad de adaptación, simpatía, capacidad de resolver los problemas en forma interpersonal, persistencia, cordialidad, amabilidad, respeto son aptitudes de la persona que le acompañarán durante toda su vida, siendo apremiante mejorar los valores morales de los niños, al igual que los rasgos sociales y de la personalidad tales como la amabilidad, confianza en sí mismo o respeto por los demás, son capacidades cognoscitivas sociales y emocionales que interactúan en forma dinámica en el mundo real; sin embargo mientras que cada generación de niños parece volverse más inteligente, sus capacidades emocionales y sociales parecen estar disminuyendo vertiginosamente.

³⁹ Lawrence E Shapiro, La inteligencia emocional en los niños, 2010, www.mvna.com.ar/libros/La_Inteligencia_Emocional_Ninos.pdf

Al enseñarles a los jóvenes a preocuparse por los demás, no hay nada que reemplace la experiencia; hablar no es suficiente, algunas capacidades de la inteligencia emocional están ligadas a las relaciones del joven con los demás, sólo pueden enseñarse en forma efectiva al cerebro emocional.

El lenguaje y la lógica del cerebro pensante son importantes cuando se enseñan valores al niño no modelarán su conducta como los sentimientos de orgullo y pertenencia que acompañan los actos de atención y ayuda a los demás; enseñarles el valor de la sinceridad a los niños cuando son pequeños y ser coherente con el mensaje a medida que crezcan, la comprensión de la sinceridad por parte de los niños se modifica, pero la del adulto debe mantenerse inalterable, pudiendo convertir la sinceridad y la ética en un tema de conversación desde muy temprano eligiendo libros y vídeos para compartir con los niños, jugando juegos de creación de confianza y comprendiendo las necesidades cambiantes de la intimidad del niño.

Cuando empleamos inteligencia emocional en el aula podremos hablar de disciplina positiva que se refiere al hecho de contar con formas bien pensadas, previsibles y apropiadas según la edad de responder a la mala conducta de los niños, considerando que todos los jóvenes necesitan disciplina en un sentido positivo y restringido.

Si los jóvenes pretenden aprender capacidades productivas, necesitan desarrollar la disciplina a fin de aprovechar al máximo sus talentos innatos, con las siguientes estrategias dentro del aula:

- Establecer reglas y límites claros y ateniéndose a ellos, de ser posible escribiéndoles y fijándoles sobre la pared.
- Enseñar el autocontrol, definiendo el comportamiento positivo reforzando la buena conducta con elogios y afecto e ignorando la conducta que sólo apunta a llamar la atención.
- Educar conforme a expectativas, empleando el tiempo suficiente para hablar con ellos acerca de los valores y normas y por qué estos son importantes
- Prevenir los problemas antes de que se produzcan.
- Ser coherentes entre lo que se dice y hace.

- Establecer consecuencias lógicas y naturales de su mala conducta a fin de que perciban por qué una norma en particular es importante.⁴⁰

⁴⁰ Lawrence E. Shapiro. La Inteligencia Emocional en los niños, Disciplina positiva, 2010, [http://www.mvna.com.ar/libros/La Inteligencia Emocional Niños.pdf](http://www.mvna.com.ar/libros/La%20Inteligencia%20Emocional%20Niños.pdf)

INVESTIGACIÓN

CAPÍTULO II

2.1.-METODOLOGÍA DE TRABAJO

La modalidad utilizada en el trabajo de investigación, fue una indagación bibliográfica, de campo y cuasi experimental.

Bibliográfica porque se obtuvo de fuentes primarias y secundarias información para establecer conceptos básicos, clasificaciones, teorías entre otros, estos datos fueron elaborados y procesados

De campo porque se realizó en el sitio donde se encuentra el objeto de estudio. Ello permitió un conocimiento cercano y el manejo de datos con más seguridad para realizar diseños exploratorios, descriptivos y experimentales, creando una situación de control y así permitiendo obtener nuevos conocimientos en el campo de la realidad social, adicionalmente se diagnosticó necesidades y problemas.

La investigación cumplió con los parámetros cuasi experimental iniciando con la aplicación del test de inteligencia emocional Baron-ice a los estudiantes de Básica Superior en donde los resultados reflejaron cómo se encontraban los estudiantes en el ámbito de inteligencia emocional.

La información obtenida permitió aportar para que el proyecto de investigación sea factible y quedar establecido que los talleres me conozco y comunico si son adecuados. Los datos fueron procesados de acuerdo a los baremos correspondientes y trasladados al programa estadístico de Excel y con ello al Programa estadístico SPSS en su versión 22.

Debido a que los resultados del test no resultaron equitativos se determinó trabajar con una muestra de 25 estudiantes para que la aplicación de la propuesta sea efectiva, se estableció dos grupos, el primero de 13 estudiantes con un puntaje de 70 a 79 por encontrarse en el límite de muy bajo y bajo; el segundo grupo comprendido por 12 estudiantes con un puntaje de 80 a 90 en el límite bajo.

Para realizar el análisis de los test se toma en cuenta las dimensiones: intrapersonal, interpersonal y coeficiente emocional total, con los resultados del pre- test

se procede a realizar tablas y gráficos con el análisis adecuado, los mismos que se detallan a continuación:

2.2.-Población y muestra

La población son los estudiantes de la Unidad Educativa Plinio Robalino Cruz, es una Institución que atiende a estudiantes de educación básica, básica superior y bachillerato, la Institución funciona en dos jornadas matutina y vespertina, cuenta con una infraestructura propia, la misma que se encuentra ubicada en la Ciudadela Turubamba Alto en el sector sur oriente de la ciudad de Quito.

Su infraestructura es una edificación de aulas pre fabricadas, los recursos dados por el Estado ecuatoriano no son suficientes para atender de manera adecuada a la población estudiantil.

2.2.1.- Tabla de estudiantes que conforman la investigación

INFORMANTES	N° DE ESTUDIANTES	PORCENTAJE
NOVENO B	27	32%
NOVENO C	28	33%
DECIMO A	29	35%
TOTAL	84	100%

Debido a que la población en estudio no es extensa, se procede a trabajar con los estudiantes de los cursos mencionados en la tabla anteriormente detallada.

2.3.- Operacionalización de la variable

Variable	Dimensiones	Indicadores	Técnicas e instrumentos	Ítems
Inteligencia Emocional Habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual.	Intrapersonal	Conocimiento de sí mismo. Seguridad Asertividad Auto concepto Autorrealización Independencia	Test de Inteligencia Emocional de Bar-On (I-Ce)	8,7,9
	Interpersonal	Relaciones Interpersonales Responsabilidad Social Empatía		11,10,8

2.4.- Instrumento de evaluación

2.4.1.- Test Bar- On (I- Ce)

Elaborado por Reuven Bar- On		Título Original: EQ-I (Bar On Emotional Quotient inventory).
Título en Castellano: Inventario de Cociente Emocional de Bar On.		Traducción y adaptación para uso experimental: Zoila Abanto, Leonardo Higuera y Jorge Cueto.
Administración: Puede hacerse en forma Individual o Colectiva		Duración aproximada entre 20 a 50 minutos
Aplicación de 16 años en Adelante.		

El inventario de Bar On intenta medir “un conjunto de habilidades no cognitivas, competencias y destrezas que influyen en nuestra habilidad para tener éxito en ajustarse a las demandas y presiones del ambiente” como pueden ser: los sucesos de la vida, presiones del trabajo, presiones personales, ambiente emocional, conciencia emocional, expresión emocional, conciencia emocional de otros, conocimiento emocional, iniciativa emocional, creatividad, actitud emocional, conexiones interpersonales, descontento constructivo, competencias emocionales, compasión, perspectiva, intuición, radio de confianza, poder personal, integridad emocional, honestidad emocional, valores y creencias, salud general, calidad de vida, etc.

2.4.2.- Descripción del Test

El test consta de 133 preguntas, las cuales están divididas en 7 escalas, también incluye una escala que evalúa las respuestas inconsistentes, las escalas son multidimensionales que evalúan las características centrales de la inteligencia emocional, una escala de impresión positiva para identificar a los que intentan crear una imagen exageradamente favorable de sí misma, un factor de corrección que permite al usuario un ajuste de las

respuestas positivas que tienden a dar los niños pequeños, un índice de inconsistencia diseñado para detectar el estilo de respuesta discrepante, alta confiabilidad y validez.

2.4.3.- Aplicación del Test

La administración se hace de forma individual o colectiva, se entrega el cuestionario que tiene 133 ítems los cuales tendrán que ir leyendo de forma detenida para ir respondiendo señalando uno de los 5 cuadros numerados del 1 al 5 siendo el numero 1 rara vez y el 5 siempre, de esta manera tienen un tiempo establecido de entre 20 a 50 minutos.

Para la aplicación se evaluó las primeras horas de clase, dando una breve explicación a los estudiantes sobre el objetivo de evaluar su inteligencia emocional, proporcionando información clara como la confiabilidad del test, confidencialidad en los resultados. El test Bar-on se aplicó a 84 estudiantes (pre-test) y después de la propuesta se evaluó con el mismo test a los estudiantes.

2.4.4.- Referencias

Ugarriza, Chávez Nelly y Pajares del Águila Liz (2005), Test Bar- On (I- Ce), Universidad de Lima.

2.4.5.-Validez del Test

Se examinó la validez de los 3.539 protocolos de la muestra inicialmente seleccionada que no presentaban omisión. En esta evaluación los criterios de exclusión se consideraron en el siguiente orden: los protocolos con más de seis omisiones y el índice de inconsistencia por encima de 10.

Como consecuencia de esta evaluación se excluyeron 165 protocolos, obteniéndose una muestra definitiva de 3.374 evaluados, las pruebas tomadas fueron en Perú y al ser un país tan cercano al nuestro vive una realidad socio cultural similar.

3.1 ANÁLISIS DE RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

CAPÍTULO III

3.1.1.- Resultados Pretest De Inteligencia Emocional Barón - Ice

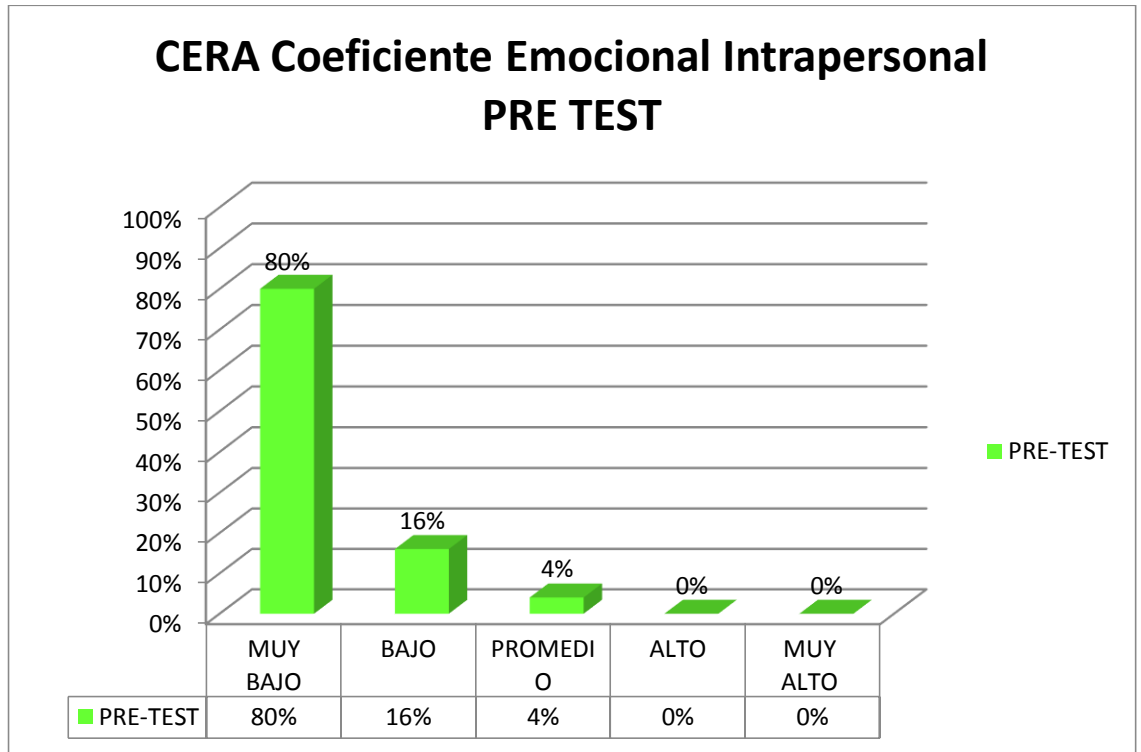
Tabla 1: Pretest de "EQ-I Baron Emotional Quotient Inventory"

N	CERA Coeficiente Emocional Intrapersonal PRE-TEST
1	67
2	67
3	73
4	60
5	77
6	87
7	63
8	81
9	72
10	66
11	83
12	74
13	72
14	78
15	72
16	72
17	95
18	77
19	85
20	62
21	77
22	64
23	67
24	60
25	56
MEDIA	72,28

De los 25 estudiantes tomados como muestra la media del grupo es 72,28; según la escala de evaluación 20 se presentan como muy bajo, 4 como bajo, 1 como promedio demostrando que la confianza en sí mismo, seguridad, autoestima, auto-realización independencia se encuentran deterioradas.

Gráfico 1 Pretest Coeficiente Emocional Intrapersonal

Obtenidos en la aplicación del PRE-TEST de “EQ-I Baron Emotional Quotient Inventory”



En el gráfico se puede determinar que del 100% de la muestra un 80% presenta un determinante MUY BAJO del Coeficiente Emocional Intrapersonal, un 16% presenta un determinante BAJO y un 4% un determinante PROMEDIO, demostrando que la confianza en sí mismo, seguridad, autoestima, autorrealización independencia se encuentran deterioradas.

3.1.2.- Resultados Pretest del CEER Coeficiente emocional Interpersonal

Obtenidos en la aplicación del PRE-TEST de “EQ-I Baron Emotional Quotient Inventory”

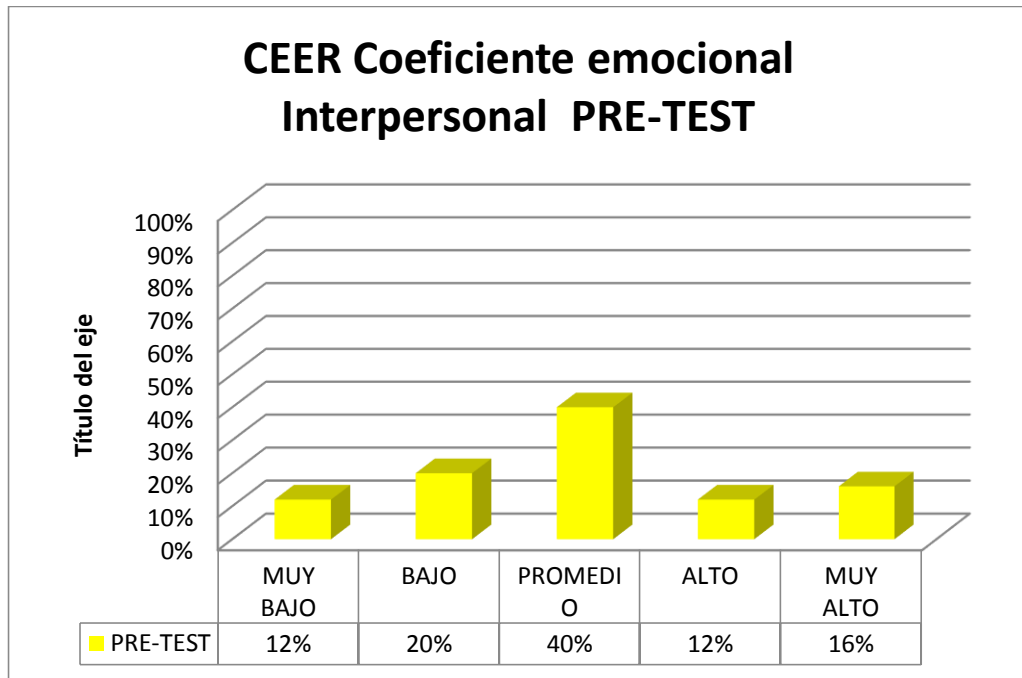
Tabla 2 CEER Coeficiente emocional interpersonal PRE-TEST

N	CEER Coeficiente emocional Interpersonal PRE-TEST
1	132
2	115
3	92
4	96
5	96
6	80
7	93
8	111
9	102
10	71
11	99
12	81
13	105
14	123
15	99
16	132
17	90
18	93
19	74
20	90
21	123
22	98
23	112
24	78
25	83
MEDIA	98,72

La media del grupo que actúa como muestra es de 98,72 que determina como PROMEDIO para este coeficiente, es decir que las relaciones interpersonales, responsabilidad social, empatía se encuentra dentro de los límites aceptables.

Gráfico 2 Pretest CEER Coeficiente emocional Interpersonal

Obtenidos en la aplicación del PRE-TEST de “EQ-I Baron Emotional Quotient Inventory”



En el gráfico anterior se puede determinar que del 100% de la muestra un 12% presenta un determinante MUY BAJO del Coeficiente Emocional Interpersonal, un 20% presenta un determinante BAJO, un 40% un determinante PROMEDIO, un 12% un determinante ALTO y un 16% un determinante MUY ALTO.

3.1.3.- Resultados del Pretest CE TOTAL Coeficiente Emocional Total

Obtenidos en la aplicación del PRE-TEST de "EQ-I Baron Emotional Quotient Inventory"

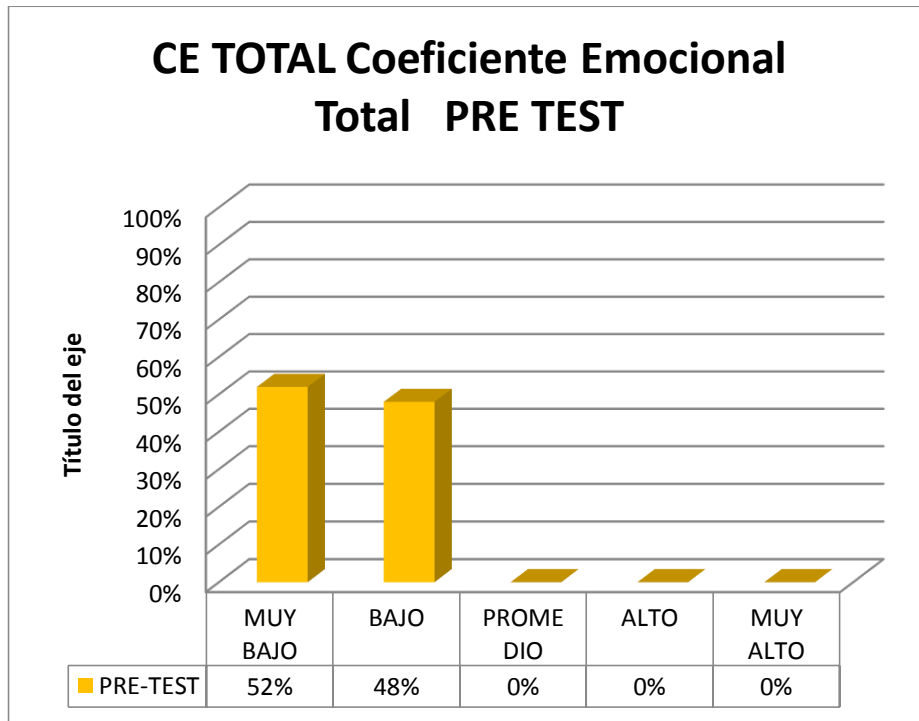
Tabla 3 CE Total Pretest Coeficiente Emocional

N	CE TOTAL Coeficiente Emocional Total PRE-TEST
1	81
2	71
3	81
4	78
5	82
6	85
7	82
8	83
9	79
10	70
11	89
12	79
13	77
14	94
15	71
16	86
17	87
18	83
19	76
20	73
21	88
22	78
23	78
24	72
25	73
MEDIA	79,84

La media del grupo que actúa como muestra es de 79,84 puntos que determina según la escala de evaluación como MUY BAJO para este coeficiente. Según los resultados obtenidos se puede distinguir la distribución de los 25 integrantes de la muestra en relación a su coeficiente presentado para este parámetro en el gráfico N° 3.

Gráfico 3 Pretest CE TOTAL Coeficiente Emocional Total

Obtenidos en la aplicación del PRE-TEST de “EQ-I Baron Emotional Quotient Inventory”



En el gráfico anterior se puede determinar que del 100% de la muestra un 52% presenta un determinante MUY BAJO del Coeficiente Emocional Intrapersonal, mientras que el 48% restante presenta un determinante BAJO.

3.2.- Propuesta aplicada en la Escuela de Educación Básica Plinio Robalino

Talleres: “ME CONOZCO Y COMUNICO”

En base a la investigación realizada sobre “El desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes de Básica Superior (octavo, noveno y décimo) de la Escuela de Educación Básica Plinio Robalino Cruz de la ciudad de Quito, en el año lectivo 2015-2016”, los resultados evidencian deficiencia en las inteligencias intrapersonal, interpersonal y autoestima.

La presente propuesta de trabajo Talleres de fortalecimiento de la inteligencia emocional “Me conozco y comunico” son estrategias neurolingüísticas que permitirán un desarrollo psico-emocional adecuado, la propuesta está encaminada para estudiantes de Educación General Básica sin que tenga mayor relevancia en el estilo de aprendizaje en cada uno de ellos, esto hace que las estrategias se puedan aplicar a toda la población. En base a los resultados obtenidos se procedió a fortalecer las áreas intrapersonal interpersonal y autoestima pues fueron en las que obtuvieron menor puntaje los estudiantes.

La propuesta es un instrumento de vital importancia para la comunidad educativa que permitirá perfeccionar los estilos de aprendizaje que prevalecen en cada individuo y mejorar las áreas intrapersonal, interpersonal y autoestima.

Un requisito importante para el éxito de la propuesta es que los profesionales demuestren buena actitud en el momento de su aplicación, pues contarán con un instrumento para su trabajo.

3.2.1.- Espacio de Investigación y Validación

La investigación se realizó en el mes de enero de 2016 en la Unidad Educativa “Plinio Robalino Cruz” con los estudiantes de la sección vespertina del noveno año B y C; décimo año A, con una población de 84 estudiantes.

Para precisar la validez de la propuesta se solicitó el criterio de dos profesionales con experiencia en la temática, como son la Dra. Olga León profesional en el área de Psicología y Coach en Programación Neurolingüística y Msc. Deysi Apolo Egüez, profesional en el área de Psicología conocedora de intervención de las dificultades de aprendizaje y emocionales en el Colegio Gutenberg.

3.2.2.- Descripción de la Propuesta

Las actividades de los talleres están encaminadas a desarrollar la inteligencia intrapersonal, interpersonal y la autoestima, son actividades que los docentes pueden aplicar a estudiantes de Básica Superior de Educación, está compuesta por tres unidades didácticas cada una de ellas contiene ejercicios tendientes a elevar los cocientes de inteligencia emocional y constan de:

Unidad 1: talleres y ejercicios encaminados a desarrollar en los participantes la inteligencia emocional intrapersonal, para que el estudiante conozca, reconozca e inflencie en sus deseos, necesidades e intenciones de sus pares, se relacionen con otras personas, lideren, organicen, medien y participen.

Unidad 2: talleres y ejercicios que desarrollan la inteligencia interpersonal o social a través de las cuales los estudiantes podrán interactuar de manera eficaz con los otros, lo que significa que serán capaces de conocer, reconocer e influenciar en los deseos, necesidades e intenciones de sus pares, se relacionen y lideren, organicen medien y participen con actividades grupales que les sirva como un buen referente.

Unidad 3: talleres y ejercicios para reforzar la autoestima considerada como un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter, es decir valorar la percepción evaluativa de nosotros mismos.

3.2.3.- Tipo de Propuesta

Los talleres están dirigidos a estudiantes, proporcionan apoyo en el salón de clases, consta de una gama de ejercicios didácticos respaldados con la fundamentación teórica de cada tema garantizando la aplicación en el aula de las actividades propuestas a manera de ejercicios.

Para cumplir con esta meta se requiere la participación activa de los docentes durante los períodos de clase, alternando las estrategias metodológicas para desarrollar con éxito las actividades programadas. Las actividades se pueden incluir en la planificación de destrezas de los docentes manteniendo los métodos de enseñanza que se están utilizando, de esta manera se podrá dar seguimiento al cumplimiento de las mismas,

3.2.4.- Tiempo de Implementación

Utilizando una apropiada práctica pedagógica y planificación curricular se puede aplicar la guía didáctica en un periodo de 10 semanas como eje transversal en horas clase, cumpliendo así con el currículo propuesto por el MINEDUC.

3.3.- Justificación

Según los resultados obtenidos en el estudio de campo relacionado con el test Baron-ice se requiere fortalecer las áreas intrapersonal, interpersonal y autoestima de los estudiantes, pero sin descuidar las demás áreas académicas.

Por el deficiente nivel que se demostró en la aplicación del Test Baron I- Ce, es necesario elaborar talleres de fortalecimiento de la inteligencia emocional “Me conozco y comunico” en los que se pretende a través de actividades grupales, aprendizaje cooperativo, interacción con sus pares, relacionarse positivamente con los otros fortalecer la inteligencia intrapersonal y mantener en claro las metas, la autoestima y el autocontrol con espacios individuales, trabajos de autorregulación, opciones e instrucción individualizada fortalecer la inteligencia interpersonal.

3.4.- Objetivos

3.4.1.- Objetivo General

Fortalecer la inteligencia intrapersonal, interpersonal y autoestima a través de talleres con estrategias neurolingüísticas para el desarrollo global de la inteligencia emocional.

3.4.2.- Objetivos Específicos

- Potencializar la inteligencia intrapersonal en los estudiantes a través de técnicas de PNL.
- Afianzar el trato interpersonal entre estudiantes mediante ejercicios de empatía.
- Reforzar el autoestima de los estudiantes a través de talleres de cooperación grupal.

3.5.- Marco Referencial

3.5.1.- Programación Neurolingüística

La PNL es el estudio de la experiencia humana subjetiva, es decir como organizamos lo que percibimos, lo revisamos y filtramos en el mundo exterior mediante nuestros sentidos. Además explora como transmitimos nuestra representación del mundo a través del lenguaje.

La PNL es una escuela de pensamientos pragmáticos que provee herramientas y habilidades para el desarrollo de estados de excelencia en comunicación y cambio, promueve la flexibilidad del comportamiento, el pensamiento estratégico y una comprensión de los procesos mentales.

En momentos en que la comunicación se ha ubicado en el centro de la preocupación global, la PNL ocupó rápidamente un lugar estratégico entre las disciplinas que permiten a los individuos optimizar los recursos. Originalmente concebida para los procesos terapéuticos, los resultados que se sucedieron en forma extraordinaria lograron que se sucedieron en forma extraordinaria lograron que su utilización trascendiera esa frontera. (Holistico 2010)

3.5.2.-Inteligencia Intrapersonal

Al ser un tipo de inteligencia netamente intrínseca, los individuos que la practican no la expresan de la misma manera que otros en quienes predomine, por ejemplo, un tipo de inteligencia lingüística-verbal o lógica-matemática. La facultad intrapersonal se hace visible, sobre todo, a través de conductas y gestos.

El trabajo con uno mismo; permite una comprensión óptima de cada individuo. Veamos cuáles son las principales características de este tipo de inteligencia y cómo podemos verlas expresadas a los demás:

a) Introspección. Es habitual que la inteligencia intrapersonal busque métodos y terapias de este tipo para lograr sus objetivos. Recordemos que se trata, sobre todo, de una mirada al interior de cada persona.

b) Buena autoestima. Al conocer sus limitaciones y habilidades, la persona sabe cuál es su valor en cada escenario en el que se desenvuelve. No aspira a tener más ni menos de lo que merece; tampoco ocupa lugares que no le corresponden.

c) Sentido de la realidad. Quien posea este tipo de inteligencia no sólo es consciente de su presente y del lugar que ocupa en él, sino que además tiene claras cuáles son sus expectativas y hacia dónde se encamina su vida.

d) Dominio de emociones. En este punto, la facultad intrapersonal se acerca a lo que habitualmente se denomina «inteligencia emocional», que no es otra cosa que el buen manejo de emociones, sentimientos y afectos. La persona sabe que cada emoción tiene un momento y un grado de expresión adecuados.

e) Disciplina y madurez. La actitud reflexiva no suele ser una constante. En cambio, sí lo es en quienes practican la inteligencia intrapersonal; para ellos es un hábito, una manera de estar en el mundo. Esto revela su estado de madurez frente a las situaciones y ayuda a desarrollar habilidades como la justicia y la ponderación.⁴¹

3.5.3.-Inteligencia Interpersonal

La inteligencia interpersonal es la que nos permite entender a los demás, es mucho más importante en nuestra vida diaria que la brillantez académica, porque es la que determina la elección de la pareja, los amigos y, en gran medida, nuestro éxito en el trabajo o en el estudio.

La inteligencia interpersonal se basa en el desarrollo de dos grandes tipos de capacidades, la empatía y la capacidad de manejar las relaciones interpersonales

3.5.4.-Autoestima

Las creencias que tenemos acerca de nosotros mismos, aquellas cualidades, capacidades, modos de sentir o de pensar que nos atribuimos, conforman nuestra “imagen personal” o “autoimagen”. La “autoestima” es la valoración que hacemos de nosotros mismos sobre la base de las sensaciones y experiencias que hemos ido incorporando a lo largo de la vida. Nos sentimos listos o tontos, capaces o incapaces, nos gustamos o no.

Esta autovaloración es muy importante, dado que de ella dependen en gran parte la realización de nuestro potencial personal y nuestros logros en la vida. De este modo, las personas que se sienten bien consigo mismas, que tienen una buena autoestima, son capaces de enfrentarse y resolver los retos y las responsabilidades que la vida plantea. Por el contrario, los que tienen una autoestima baja suelen auto limitarse y fracasar.⁴²

⁴¹ Retos Directivos, 2010

⁴² Mckay,1999

3.6.-Desarrollo

Para elaborar la presente guía se realizó la aplicación del test correspondiente a Inteligencia Emocional (Test Barón ICE- ON). Los resultados ayudaron a determinar la producción de estrategias neurolingüísticas para el desarrollo sico-emocional

Esta guía proporciona al lector una serie de actividades que podrán ser aplicadas en cualquier tipo de contexto escolar, y le permitirá poner a prueba la imaginación y la creatividad, promoviendo el trabajo cooperativo entre estudiantes, cuerpo docente, padres y a toda la comunidad educativa, por lo tanto el docente implementará el trabajo cooperativo como estrategia para propiciar el enriquecimiento, fortalecimiento y la superación cognitiva individual con el propósito de desarrollar diferentes temas respetando las capacidades y talentos individuales.

El rol del docente que adquiera esta modalidad de trabajo será muy propositiva porque adquirirá diversas formas de cooperación durante toda la propuesta educativa, con el objetivo de llevar adelante una tarea específica. la misma que puede ser de una hora clase o de varias semanas, asegurándose de que todos sean parte de ese desarrollo, brindando todo el apoyo y andamiaje necesario al tiempo que debe proveer espacios tanto físicos como temporales y recursos que propicien la interacción entre pares.

Cada una de las actividades se encuentran detalladas en las unidades didácticas de los talleres de fortalecimiento de autoestima “Me conozco y comunico”, que se encuentran en los anexos.

Aplicando los talleres vivenciales en los estudiantes de básica superior de la Escuela de Educación Básica “Plinio Robalino” se procedió a aplicar el postest para verificar la existencia o no del fortalecimiento de la inteligencia emocional intrapersonal, interpersonal y autoestima en los estudiantes, los resultados fueron los siguientes:

3.7.- Resultados obtenidos posterior a la aplicación de la propuesta

Una vez finalizada la propuesta se aplicó el pos-test para observar la incidencia de los talleres de fortalecimiento de la inteligencia emocional “Me conozco y comunico”

3.7.1.- Resultados del Postest CERA Coeficiente Emocional Intrapersonal

Tabla 4 Postest CERA Coeficiente Emocional Intrapersonal

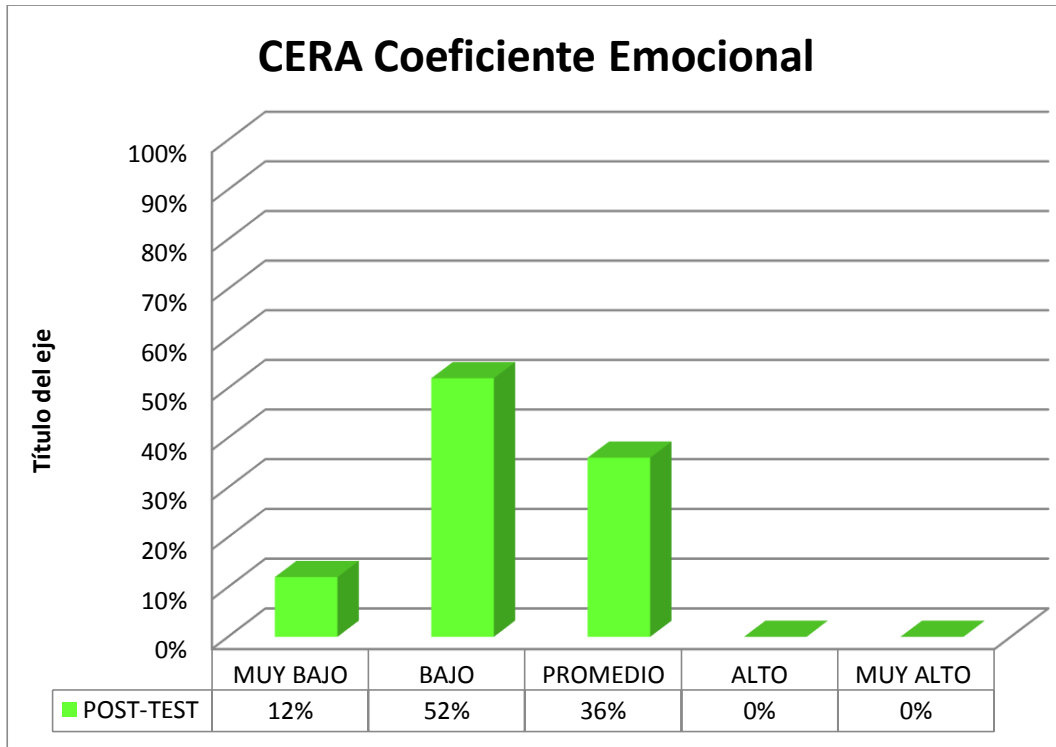
Obtenidos en la aplicación del POST-TEST de “EQ-I Baron Emotional Quotient Inventory”

N	CERA Coeficiente Emocional Intrapersonal POST-TEST
1	81
2	88
3	90
4	79
5	88
6	93
7	90
8	95
9	98
10	86
11	94
12	90
13	86
14	92
15	84
16	90
17	101
18	93
19	102
20	84
21	93
22	79
23	86
24	82
25	77
MEDIA	88,84

La media del grupo que actúa como muestra después de la intervención planteada es de 88,84 puntos que determina según la escala de evaluación como BAJO para este coeficiente. Según los resultados obtenidos se puede distinguir la distribución de los 25 integrantes de la muestra en relación a su coeficiente presentado para este parámetro en el gráfico Nº 4.

Gráfico 4 CERA Coeficiente Emocional Postest

Obtenidos en la aplicación del POST-TEST de "EQ-I Baron Emotional Quotient Inventory"



En el gráfico anterior se puede determinar que del 100% de la muestra después de la intervención planteada, un 12% presenta un determinante MUY BAJO del Coeficiente Emocional Intrapersonal, un 52% presenta un determinante BAJO y un 36% un determinante PROMEDIO, lo que determina que existen variaciones en este parámetro que serán relacionadas más adelante con los resultados del PRE-TEST.

3.7.2.- Resultados del Postest CEER Coeficiente Emocional Interpersonal

Tabla 5 CEER Coeficiente emocional Interpersonal Postest

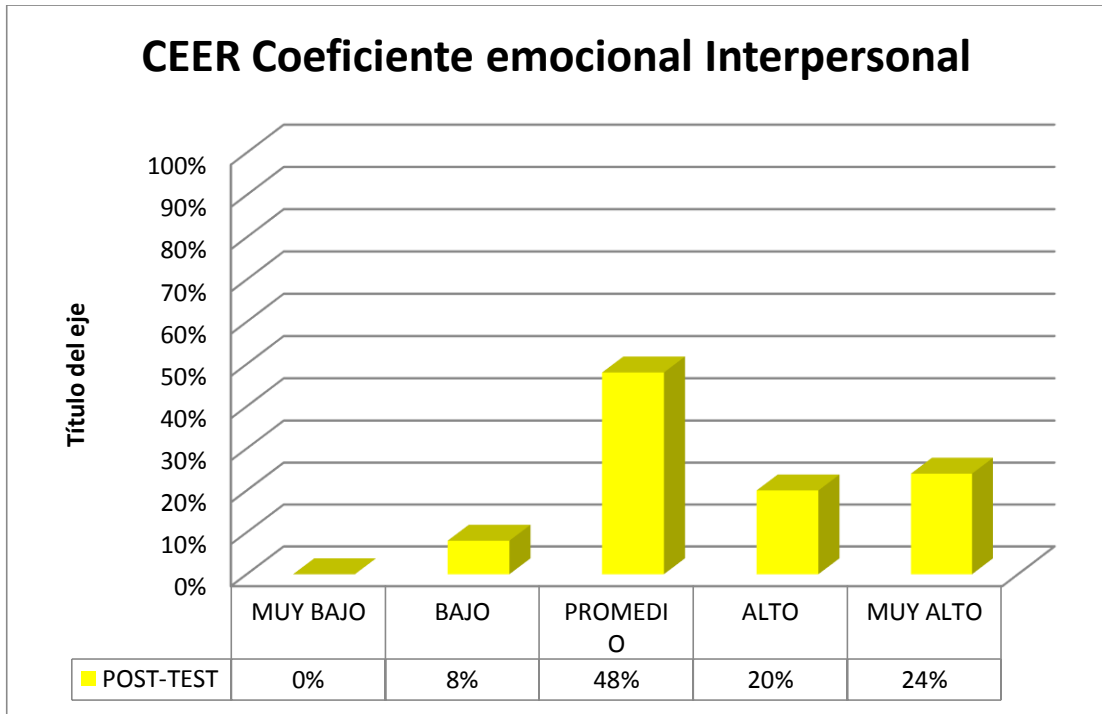
Obtenidos en la aplicación del POST-TEST de “EQ-I Baron Emotional Quotient Inventory”

N	CEER Coeficiente emocional Interpersonal POST-TEST
1	146
2	127
3	116
4	108
5	104
6	96
7	105
8	121
9	107
10	91
11	110
12	101
13	115
14	131
15	109
16	135
17	98
18	106
19	87
20	98
21	129
22	110
23	114
24	96
25	90
MEDIA	110

La media del grupo que actúa como muestra después de la intervención planteada es de 110 puntos que determina según la escala de evaluación como ALTO para este coeficiente. Según los resultados obtenidos se puede distinguir la distribución de los 25 integrantes de la muestra en relación a su coeficiente presentado para este parámetro en el gráfico Nº 5.

Gráfico 5 CEER Coeficiente emocional Interpersonal Postest

Obtenidos en la aplicación del POST-TEST de "EQ-I Baron Emotional Quotient Inventory"



Se puede determinar que del 100% de la muestra después de la intervención planteada, un 8% presenta un determinante BAJO del Coeficiente Emocional Interpersonal, un 48% presenta un determinante PROMEDIO, un 20% un determinante ALTO y un 24% un determinante MUY ALTO, lo que determina que existen variaciones en este parámetro que serán relacionadas más adelante con los resultados del PRE-TEST.

3.7.3.- Resultados del Postest CE TOTAL Coeficiente Emocional Total

Tabla 6 CE TOTAL Coeficiente Emocional Total Postest

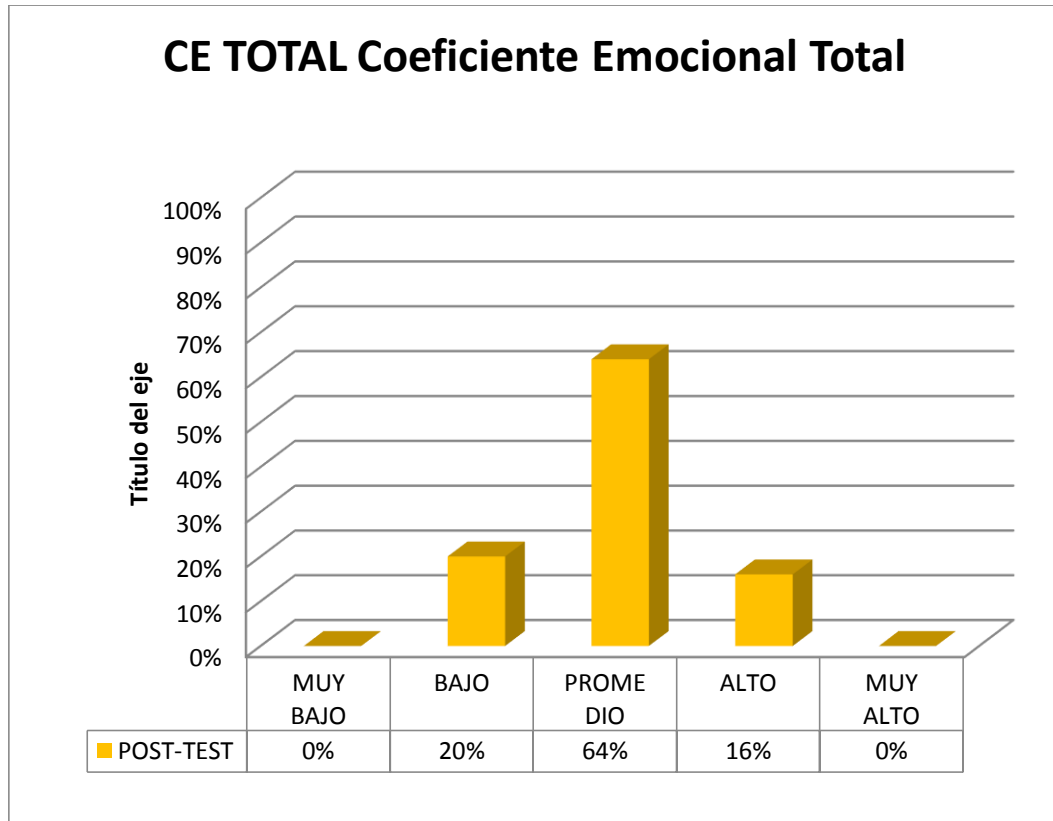
Obtenidos en la aplicación del POST-TEST de “EQ-I Baron Emotional Quotient Inventory”

N	CE TOTAL Coeficiente Emocional Total POST-TEST
1	102
2	90
3	100
4	95
5	98
6	107
7	111
8	105
9	89
10	89
11	107
12	90
13	93
14	118
15	98
16	112
17	103
18	97
19	108
20	100
21	110
22	95
23	101
24	90
25	102
MEDIA	100,4

La media del grupo que actúa como muestra después de la intervención planteada es de 100,4 puntos que determina según la escala de evaluación como PROMEDIO para este coeficiente. Según los resultados obtenidos se puede distinguir la distribución de los 25 integrantes de la muestra en relación a su coeficiente presentado para este parámetro en el gráfico Nº 6.

Gráfico 6 CE TOTAL Coeficiente Emocional Total POST-TEST

Obtenidos en la aplicación del POST-TEST de "EQ-I Baron Emotional Quotient Inventory"



Se puede determinar que del 100% de la muestra después de la intervención planteada, un 20% presenta un determinante BAJO del Coeficiente Emocional Total, un 64% presenta un determinante PROMEDIO y un 16% un determinante ALTO, lo que determina que existen variaciones en este parámetro que serán relacionadas más adelante con los resultados del PRE-TEST.

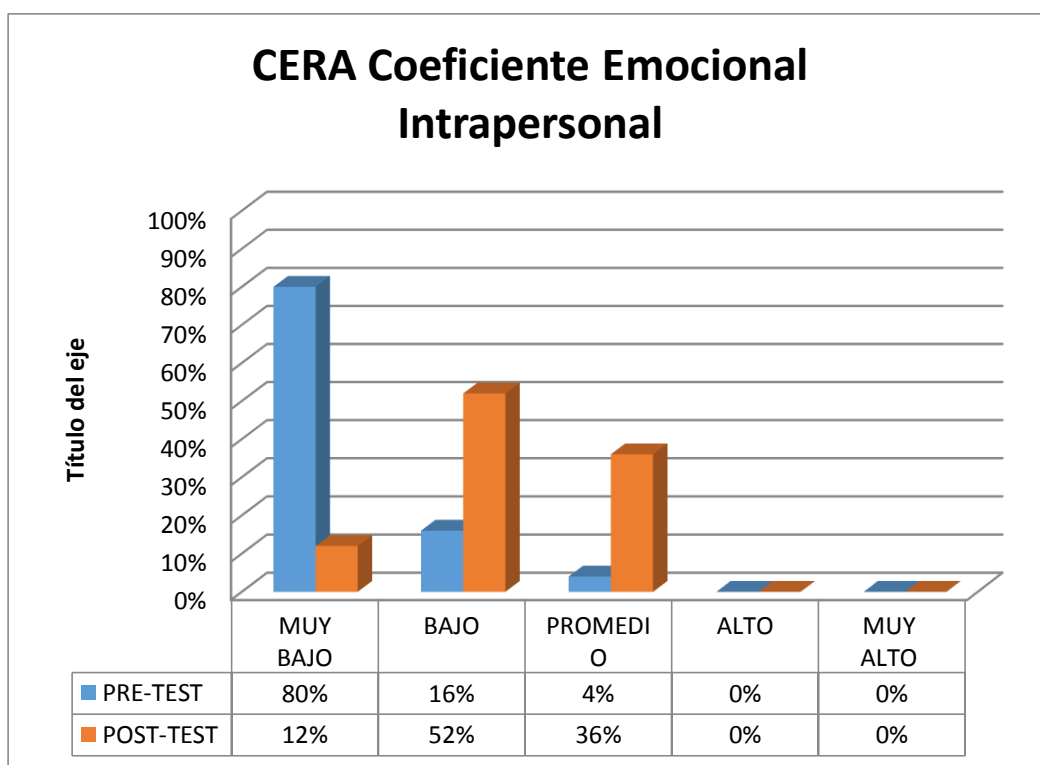
3.8.- Interrelación de los resultados del Pretest y Postest.

3.8.1.- Resultados de la interrelación de CERA Coeficiente Emocional Intrapersonal

Obtenidos en la aplicación del PRE-TEST y POST-TEST de “EQ-I Baron Emotional Quotient Inventory”

Gráfico 7 CERA Coeficiente Emocional Intrapersonal PRE-TEST y POST-TEST

Obtenidos en la aplicación del PRE-TEST y POST-TEST de “EQ-I Baron Emotional Quotient Inventory”



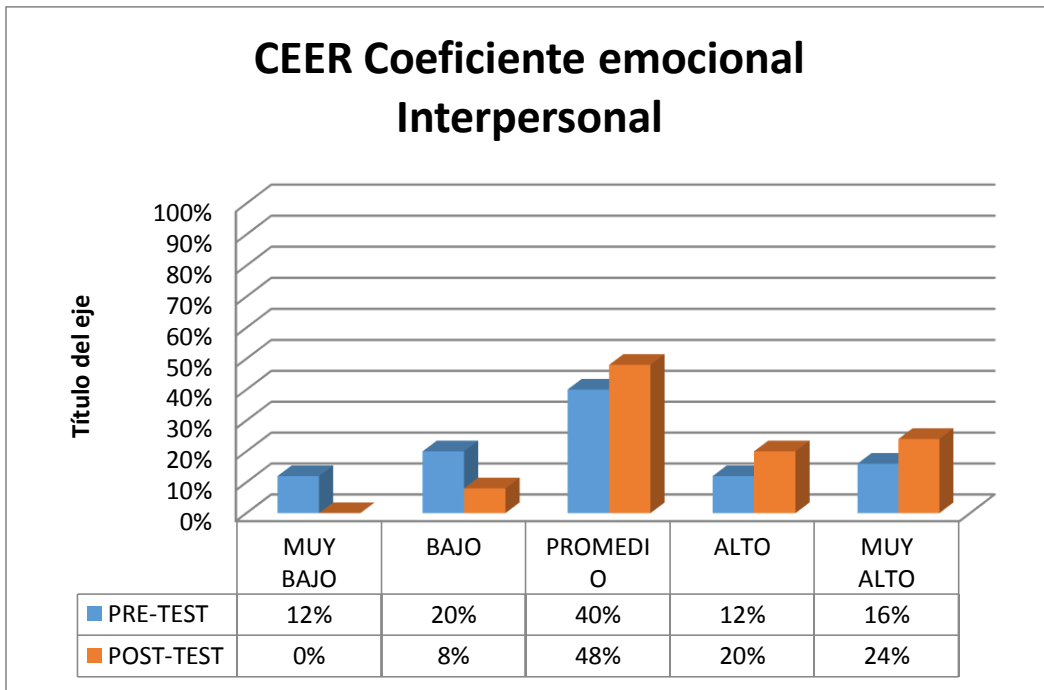
En el gráfico anterior se puede observar que después de la propuesta planteada, existe una variación de porcentajes en aumento de la escala de evaluación, es así que de un 80% del determinante MUY BAJO presentado en el PRE-TEST se evidencia una disminución en un 68%. Los demás resultados presentan un desplazamiento en crecimiento hacia los determinantes BAJO en un aumento de un 36% y un 32% en el determinante PROMEDIO.

3.8.2.- Resultados de la interrelación de CEER Coeficiente emocional Interpersonal

Obtenidos en la aplicación del PRE-TEST y POST-TEST de “EQ-I Baron Emotional Quotient Inventory”

Gráfico 8 de CEER Coeficiente emocional Interpersonal PRE-TEST y POST-TEST

Obtenidos en la aplicación del PRE-TEST y POST-TEST de “EQ-I Baron Emotional Quotient Inventory”

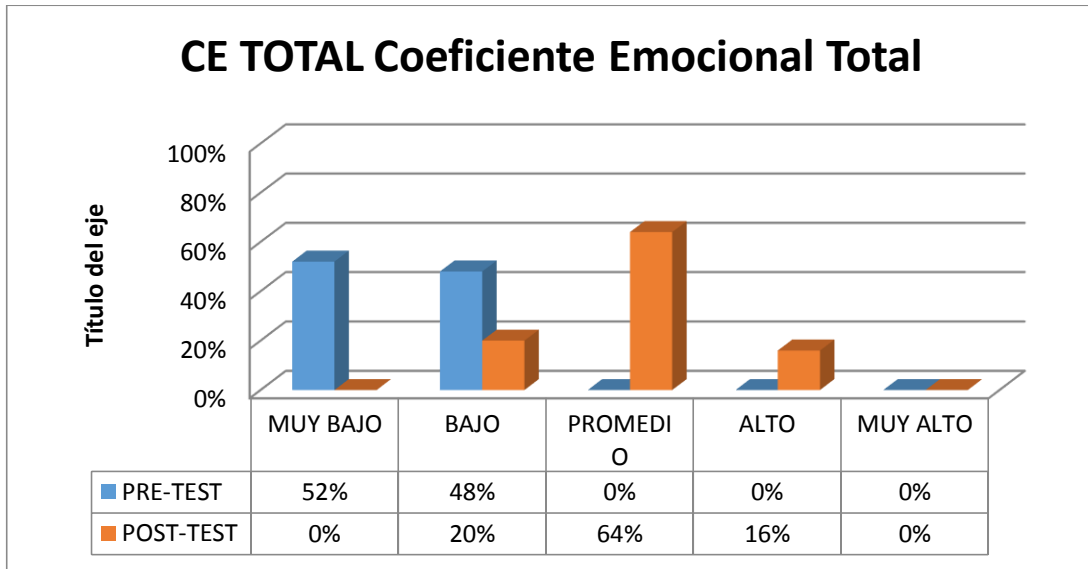


En el gráfico anterior se puede observar que después de la propuesta planteada, existe una variación de porcentajes en aumento de la escala de evaluación, es así que de un 12% del determinante MUY BAJO presentado en el PRE-TEST se evidencia una disminución total, presentando un 0% en esta segunda etapa. Los resultados en la escala BAJO de igual manera presentan una disminución en un 12%, mientras que en la determinante PROMEDIO presentan un desplazamiento en crecimiento de un 8%, en el determinante ALTO de un 8% y de igual manera en el determinante MUY ALTO con un 8%, evidenciando la efectividad de la propuesta.

3.8.3.- Resultados de la interrelación de CE TOTAL Coeficiente Emocional Total

Obtenidos en la aplicación del PRE-TEST y POST-TEST de “EQ-I Baron Emotional Quotient Inventory

Gráfico 9 CE TOTAL Coeficiente Emocional Total PRE-TEST y POST-TEST

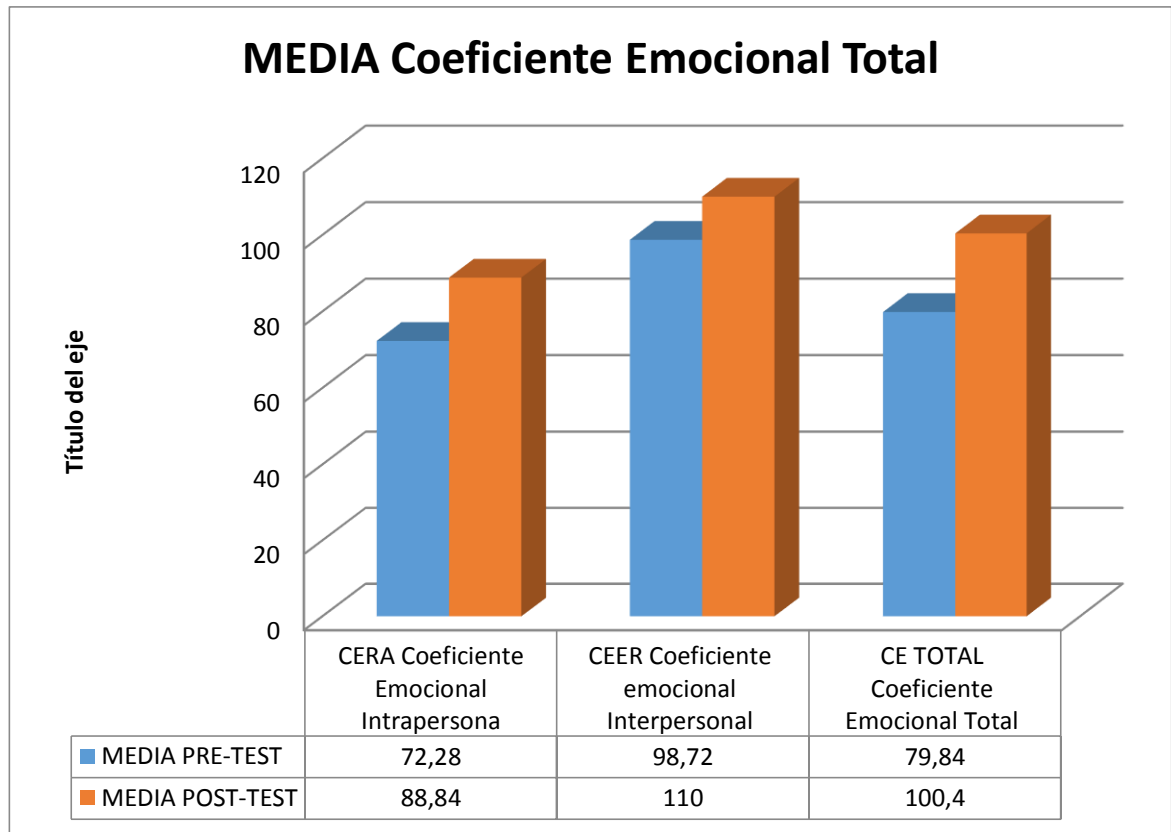


En el gráfico anterior se puede observar que después de la aplicación de la propuesta planteada, existe una variación de porcentajes en aumento de la escala de evaluación, es así que de un 52% del determinante MUY BAJO presentado en el PRE-TEST se evidencia una disminución total, presentando un 0% en esta segunda etapa. Los resultados en la escala BAJO de igual manera presentan una disminución en un 28%, mientras que en la determinante PROMEDIO presentan un desplazamiento en crecimiento de un 64% en relación a su ausencia en la primera etapa y en el determinante ALTO de igual manera un crecimiento del 16% en relación a su ausencia en el PRE-TEST.

De igual manera en el gráfico Nº 10 se puede observar como al aumento del puntaje en el POST-TEST en los coeficientes intrapersonal e interpersonal existe un aumento recíproco en el coeficiente emocional total, lo que evidencia que la propuesta basada en el trabajo en estos dos parámetros es positiva para el desarrollo de la inteligencia emocional.

Gráfico 10 MEDIA Coeficiente Emocional Total PRE-TEST y POST-TEST

Obtenidos en la aplicación del PRE-TEST y POST-TEST de “EQ-I Baron Emotional Quotient Inventory”



En el gráfico se puede diferenciar que en CERA Coeficiente Emocional Intrapersonal existe un aumento en la escala de 16,56 puntos que permitió mejora el resultado medio del grupo de un determinante MUY BAJO a u determinante BAJO, en CEER Coeficiente emocional Interpersonal existe un aumento de 11, 28 puntos que permitió de igual manera mejorar el resultado medio del grupo de un determinante PROMEDIO a un determinante ALTO y para el CE TOTAL Coeficiente Emocional Total, el reforzamiento desarrollo de estos dos parámetro permitió aumentar en 20,56 puntos que mejoraron el resultado medio del grupo de un determinante MUY BAJO a un determinante PROMEDIO, lo que evidencia lo positivo y eficaz de la propuesta, que es evidenciado en la tabla № 7 en el análisis estadístico utilizando el criterio T-Students para parámetros relacionados.

Tabla 7 Análisis estadístico utilizando el criterio T-Students para parámetros relacionados.

N	CERA Coeficiente Emocional Intrapersonal PRE-TEST	CERA Coeficiente Emocional Intrapersonal POST-TEST	CEER Coeficiente emocional Interpersonal PRE-TEST	CEER Coeficiente emocional Interpersonal POST-TEST	CE TOTAL Coeficiente Emocional Total PRE-TEST	CE TOTAL Coeficiente Emocional Total POST-TEST
1	7	81	132	146	1	102
2	7	88	115	127	71	90
3	3	90	92	116	81	100
4	60	79	96	108	78	95
5	77	88	96	104	82	98
6	87	93	80	96	85	107
7	63	90	93	105	82	111
8	81	95	111	121	83	105
9	72	98	102	107	79	89
10	66	86	71	91	70	89
11	83	94	99	110	89	107
12	74	90	81	101	79	90
13	72	86	105	115	77	93
14	78	92	123	131	94	118
15	72	84	99	109	71	98
16	72	90	132	135	86	112
17	95	101	90	98	87	103
18	77	93	93	106	83	97
19	85	102	74	87	76	108
20	62	84	90	98	73	100
21	77	93	123	129	88	110
22	64	79	98	110	78	95
23	67	86	112	114	78	101
24	60	82	78	96	72	90
25	56	77	83	90	73	102
	$P \leq 0,001$	0,0000000000000001714	$P \geq 0,001$	0,0000000000084444	$P \leq 0,001$	0,0000000000000000735 8

En cada uno de los parámetros analizados según el criterio estadístico se determinó que dichos resultados se encuentran en un nivel $P \leq 0,001$ que determina que los resultados de la investigación son altamente significativos y se puede evaluar a la propuesta como positiva.

CONCLUSIONES

Existen fortalezas en los estudiantes de educación básica superior como la independencia, reconocimiento de la realidad, flexibilidad a los cambios y optimismo de acuerdo a los resultados del Test, estas fortalezas se debe conservar y mantener

como la importancia de los valores impartidos y extendidos en la familia y comunidad.

La Institución es un sistema abierto de acción que permite extender procesos de decisión, en relación a su entorno con la ayuda de líderes docentes que sean parte responsable de un grupo de acción y decisión.

Se determinaron que existen varios factores que propician la aparición de un conflicto, los cuales representan los mitos, símbolos, valores e ideas que sirven para justificar la violencia o la paz, los factores estructurales que perpetúan las desigualdades, falta de equidad y la explotación y para finalizar los factores de comportamiento producto de la cultural y estructura de los hogares; que se materializan en conductas agresivas

En los resultados del pre-test de los 84 estudiantes evaluados con el test de Inteligencia Emocional Bar-on Ice se pudo distinguir que 25 integrantes presentan un coeficiente entre bajo y muy bajo.

De los 25 estudiantes tomados como muestra, un 12% presenta un determinante MUY BAJO en Inteligencia Interpersonal, un 20% presenta un determinante BAJO, un 40% un determinante PROMEDIO, un 12% un determinante ALTO y un 16% un determinante MUY ALTO.

En el ámbito Intrapersonal un 52% presenta un determinante MUY BAJO, mientras que el 48% restante presenta un determinante BAJO.

Según el Coeficiente Emocional Total del grupo que actúa como muestra se determina según la escala de evaluación como BAJO.

Sin embargo estos resultados cambiaron después de la propuesta planteada, existe una variación de porcentajes en aumento de la escala de evaluación, es así que de un 80% del determinante MUY BAJO presentado en el PRE-TEST se evidencia una disminución en un 68%, los demás resultados presentan un

desplazamiento en crecimiento hacia los determinantes BAJO en un aumento de un 36% y un 32% en el determinante PROMEDIO.

Un 12% del determinante MUY BAJO presentado en el PRE-TEST se evidencia una disminución total, presentando un 0% en esta segunda etapa. Los resultados en la escala BAJO de igual manera presentan una disminución en un 12%, mientras que en la determinante PROMEDIO presentan un desplazamiento en crecimiento de un 8%, en el determinante ALTO de un 8% y de igual manera en el determinante MUY ALTO con un 8%, evidenciando la efectividad de la propuesta; un 52% del determinante MUY BAJO presentado en el PRE-TEST se evidencia una disminución total, presentando un 0% en esta segunda etapa. Los resultados en la escala BAJO de igual manera presentan una disminución en un 28%, mientras que en la determinante PROMEDIO presentan un desplazamiento en crecimiento de un 64% en relación a su ausencia en la primera etapa y en el determinante ALTO de igual manera un crecimiento del 16% en relación a su ausencia en el PRE-TEST.

En el coeficiente emocional intrapersonal existe un aumento en la escala de 16,56 puntos que permitió mejora el resultado medio del grupo de un determinante MUY BAJO a un determinante BAJO, en el coeficiente emocional Interpersonal existe un aumento de 11,28 puntos que permitió de igual manera mejorar el resultado medio del grupo de un determinante PROMEDIO a un determinante ALTO y para coeficiente emocional total, el reforzamiento desarrollo de estos dos parámetros permitió aumentar en 20,56 puntos que mejoraron el resultado medio del grupo de un determinante MUY BAJO a un determinante PROMEDIO, lo que evidencia lo positivo y eficaz de la propuesta. Después de la intervención planteada, un 12% presenta un determinante MUY BAJO del Coeficiente Emocional Intrapersonal, un 52% presenta un determinante BAJO y un 36% un determinante PROMEDIO, lo que determina que existen variaciones en este parámetro en relación al PRE-TEST.

La media del grupo que actúa es de 110 puntos que determina según la escala de evaluación como ALTO para este coeficiente. Según los resultados obtenidos se puede distinguir la distribución de los 25 integrantes de la muestra en relación a su coeficiente.

Se puede determinar que del 100% de la muestra después de la intervención planteada, un 8% presenta un nivel BAJO del Coeficiente Emocional Interpersonal, un 48% presenta un nivel PROMEDIO, un 20% un nivel ALTO y un 24% un determinante MUY ALTO, lo que indica que existen variaciones en relación a los resultados del PRE-TEST.

En el cociente emocional total en el grupo muestra un 20% presenta un determinante BAJO, un 64% presenta un determinante PROMEDIO y un 16% un determinante ALTO, indicando que existen variaciones en este parámetro con los resultados del PRE-TEST.

En cada uno de los parámetros analizados según el criterio estadístico se determinó que dichos resultados se encuentran en un nivel $P \leq 0,001$ que determina que los resultados de la investigación son altamente significativos y se puede evaluar a la propuesta como positiva.

RECOMENDACIONES

Se puede evidenciar un aumento del puntaje en el POST-TEST en los coeficientes intrapersonal e interpersonal, el aumento recíproco en el coeficiente emocional total, lo que evidencia que la propuesta basada en el trabajo en estos dos parámetros es positivos para el desarrollo de la inteligencia emocional.

Después de haber realizado el estudio de este trabajo de investigación, he descubierto que los docentes de educación básica manejan estrategias para la resolución de conflictos; sin embargo, he propuesto los talleres en el que se podrán al tanto de información actual con respecto a cómo desarrollar la inteligencia intra-inter personal y autoestima; lo que les permitirá incorporar en sus clases de forma natural; estrategias eficaces para resolver conflictos de modo satisfactorio y positivo.

Incrementar un proyecto a nivel Institucional en el que se trabaje todos los aspectos concernientes a elevar la Inteligencia Emocional en los estudiantes.

Aplicar la propuesta talleres de fortalecimiento de la autoestima “Me conozco y comunico” cada quimestre por estar encaminados a desarrollar la inteligencia intrapersonal, interpersonal y autoestima

Sensibilizar a toda la Comunidad Educativa sobre la importancia de tener un óptimo nivel de Inteligencia Emocional.

Los talleres deben brindar espacios de respeto, calidad y calidez para que los estudiantes se sientan comprendidos y seguros.

Establecer canales de acción en la toma de decisiones para acordar consecuencias lógicas y naturales al incumplimiento de reglas Institucionales.

Fortalecer los lazos de confianza entre estudiantes, docentes y directivos.

Intervenir estratégicamente y sistemáticamente cuando exista un problema, identificando las fortalezas, debilidades grupales/ individuales promoviendo el pensamiento útil para la acción.

BIBLIOGRAFÍA

- Capitulo. «La comunicacion no verbal.» 7 de agosto de 2013.
<http://assets.mheducation.es/bcv/guide/capitulo/8448175743.pdf> (último acceso: 12 de julio de 2016).
- Actividades de Aula e inteligencia Interpersonal.* 2008.
<http://www.galeon.com/aprenderaaprender/intemocional/interactividades.htm>
(último acceso: 7 de septiembre de 2016).
- Albadalejo, Marta. *La Comunicación mas alla de las palabras.* España: Grao, 2015.
- Albarran, Dugliana. «Metodos de Investigación.» 9 de Junio de 2014.
gerenciafinancieragrupo5.blogspot.com/p/contenido.html (último acceso: 19 de 7 de 2016).
- Alzate, R. *Análisis y resolución de conflictos. Una perspectiva psicológica.* Bilbao: úniversidad de País Vasco, 1998.
- Andreas, Steve. *PNL: la nueva tecnologia del exito.* Urano, 1988.
- Barone, Luis Roberto. *Las Inteligencias Múltipes y el Desarrollo Personal.* Buenos Aires: Cadiex Internacional S.A., 2010.
- Billikopf, Gregorio. *Mediación Interpersonasl: Facilitando el diálogo entre las partes.* Chile: Universidad de California, 2013.
- Bisquerra, R. *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia.* Faros: Cuadernos, 2012.
- . *Pedagogia de las emociones.* Madrid, 2009.
- Caldeiro, Graciela. *Inteligencia Interpersonal.* 28 de Noviembre de 2005.
<http://inteligenciasmultiples.idoneos.com/368545/> (último acceso: 8 de Septiembre de 2016).
- Cáncer, Asociación Española contra el. «Asociación Española Contra el Cáncer.» s.f.
<http://sauce.pntic.mec.es/falcon/emociones.pdf> (último acceso: 7 de Julio de 2016).
- Colombia, U. *Rincon del Vago.* 5 de agosto de 2007.
http://html.rincondelvago.com/disenodeunainvestigacion_1.html (último acceso: 14 de julio de 2016).

- Cornelius, H. *tú ganas,,, yo gano: Como resolver conflictos creativamente*. Madrid: Gaia, 2003.
- Fisher, R. *Más allá de Maquiavelo: Herramientas para afrontar conflictos*. Barcelona: Granica, 1996.
- Gardner, Howard. *Inteligencia multiples: la teoría en la practica*. España: Paidos, 1995.
- Gardner:, Howard. *Inteligencias Múltiples: la teoría en la práctica*. Barcelona: Paidos, 2011.
- Gil, Roger. *Neuripsicología*. Barcelona: MASSON, 1999.
- . *Neuripsicología Clínica*. Barcelona: MASSON, 1999.
- Goleman, Daniel. *Inteligencia Emocional*. Barcelona, España: Kairós, 2005.
- González, Ibrahim. *La Inteligencia*. Norka Salas, 2011.
- Granados, María. *Conflicto: ¿problema o invitación?* Bogotá: Javeriano, 2001.
- Grinder, R. Bandler & J. *La estructura de la Magia*. España: Cuatro Vientos, 2000.
- Grinder, Richard Bandler & John. *Estructura de la magia I*. España: Cuatro Vientos, 1980.
- Hernandez Sampieri, Roberto, Fernandez Collado, y Pilar Baptista Lucio. *Metodología de la Investigación*. México: McGraw Hill, 1997.
- Holístico, Planeta. *Curso de PNL*. 7 de Julio de 2010. <http://www.planetaholístico.com.ar/Libros/PNL/CursodeProgramacionNeurolinguistica.pdf> (último acceso: 8 de Julio de 2016).
- López, Ruth. «Fundamentos de Investigación.» En *La Investigación Cuasi Experimental*, de Ruth López. 2010.
- Lozano, Jose Carlos. *Teoría e Investigación de la comunicacion de Masas*. MEXico: Alambra, 2006.
- Malonda, Javier. «Evolución Humana Consiente.» 26 de enero de 2010. <http://www.javiermalonda.com/ehc/el-metamodelo-del-lenguaje/> (último acceso: 12 de Julio de 2016).
- Manrique, Pedro. *Orientación Educativa*. 7 de julio de 2008. <http://m4orientacioneducativa.blogspot.com/2008/07/dinamica-de-inteligencia-intrapersonal.html> (último acceso: 7 de septiembre de 2016).
- Martin, Doris y Boeck, Karim. *EQ, que es la inteligencia emocional*. MADrid: EDAF, 1997.

- Mckay, Matthew. *Autoestima Evaluación y mejora*. Martinez Roca, 1999.
- Molina, Montserrat. *Trastornos del desarrollo del lenguaje y la comunicacion*. Barcelona, 2007.
- Morales, F. *Tipos de investigación: Descriptiva, Exploratoria y Explicativa*. 28 de Enero de 2015. <http://www.creadess.org/index.php/informate/de-interes/temas-de-intereses-17300-conozca-3-tipos-de-investigacion-descriptiva-exploratoria-y-explicativa> (último acceso: 14 de Julio de 2016).
- Navarro, Ernesto. «Documenta.» 2005. http://www.catedu.es/documenta/apuntes/h_comunicacion.pdf (último acceso: 11 de Julio de 2016).
- Navarro, Fernando. *126 Dinamicas de Educación Emocional*. 14 de abril de 2016. <http://orientafer.blogspot.com/2011/09/126-dinamicas-de-educacion-emocional.html> (último acceso: 7 de septiembre de 2016).
- Navarro, Pau. «Las 3 clavess de la Comunicación Emocional.» *Habilidad Social*, 2012.
- Nieuwenhuys, Voogd. *El sistema Nervioso Cental*. Madrid: Médica Panamericana, 2009.
- O'Connor, Joseph. *Introduccion a la Programacion Neurolinguistica*. Argentina: Urano, s.f.
- Orientados. «Tecnicas de Grupo.» En *Las relaciones entre adolescentes y profesores*, de Orientados, 1-6. 2008.
- Pastor, X. *Guía practica de la gestión de conflictos en el tejido asociativo*. Barcelona: Mediterrània, 2005.
- Reeve. *Motivación y Emoción*. Madrid: Mc Graw Hill, 1994.
- Retos Directivos*. 16 de Julio de 2014. <http://retos-directivos.eae.es/potencia-tu-inteligencia-intrapersonal/> (último acceso: 8 de Septiembre de 2016).
- Rodriguez, C. *Investigacion Bibliográfica, monográfica y de campo*. 9 de enero de 2010. <https://carorodriguez.word.com/2010/01/09/investigacion-bibliograficamonograficas-y-de-campo/> (último acceso: 14 de Julio de 2016).
- Rubio, Alcala. *La inteligencia intrapersonal en el alumnado de idiomas*. Sevilla: Mergablum, 2002.
- Saavedra, Bibiana Rubio. *Programación neurolingüística comunicación consciente y eficaz*. Diseli Editores SAS, 2011.
- Segura, Angela Maria. *Diseños Cuasi Experimentales*. Antioquia, 2003.

- Serrano, Manuel Martin. *Teoria de la comunicacion. La comunicacion, la vida y la sociedad*. España: McGraw-Hill, 2007.
- Serrano, Martin. *Evolucion e historia en el desarrollo de la comunicación humana*. McGraw- Hill: España, 2007.
- Shapiro, Lawrwnce E. «La inteligencia emocional en los niños. Disciplina Positiva.» 2010. [http://www.mvna.com.ar/libros/La Inteligencia Emocional Ninios.pdf](http://www.mvna.com.ar/libros/La_Inteligencia_Emocional_Ninios.pdf) (último acceso: 30 de septiembre de 2016).
- Tieplov. *Problemas de las Particularidades individuales*. La habana, 1986.
- Yulhyb. *IMACInteligencia Intrapersonal*. 12 de junio de 2010. <http://imacinteligenciaintrapersonal.blogspot.com/2010/06/actividades-que-estimulan-la.html> (último acceso: 7 de septiembre de 2016).
- Zacharis, John. *Comunicacion Oral, Un enfoque Racional*. MEXico: Limusa, 1978.

ANEXOS

UNIDAD 1

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA INTERPERSONAL

Sesión N°1 El círculo

OBJETIVO:	<ul style="list-style-type: none">• Aprender a observar y valorar las cualidades positivas de otras personas.• Aprender a dar y recibir elogios.
Procedimiento	<p>El facilitador explica a los participantes, que van a centrarse únicamente en las características positivas que poseen sus compañeros:</p> <ul style="list-style-type: none">• Cualidades (por ejemplo, simpatía, alegría, optimismo, sentido del humor, sentido común, solidaridad, etc.)• Rasgos físicos que les agraden (por ejemplo, un cabello bonito, mirada agradable, una sonrisa dulce, etc.),• Capacidades, (capacidad para la lectura, para las matemáticas, para organizar fiestas, etc.). <p>A continuación, los alumnos se colocan en círculo, y cada uno escribe su nombre en la parte superior de una hoja y se lo da al compañero de su derecha, así, la hoja va dando vueltas hasta que lo recibe el propietario con todos los elogios que han escrito de él sus compañeros.</p>
Duración	40 minutos aproximadamente
Materiales	Hojas y Lápices
Bibliografía	(Orientados 2008)

Sesión N°2 Imagínate a ti mismo

OBJETIVO:	<ul style="list-style-type: none"> • Concientizar a los participantes sobre la realización de sus proyectos futuros.
Procedimiento	<p>Esta actividad se basa en la utilización de técnicas de imaginería mental, las cuales son de gran utilidad para conseguir que las personas sean conscientes de aspectos en los que nos es costoso concentrarse por la carga emocional implícita que a veces poseen.</p> <p>El facilitador:</p> <p>Indica a los participantes que en esta actividad van a pensar en el futuro y en cómo se imaginan a sí mismos dentro de algunos años.</p> <p>En primer lugar, deben cerrar los ojos e imaginarse a sí mismos dentro de 10 años.</p> <p>Cuando todos los alumnos han cerrado los ojos, el profesor lee en voz alta las siguientes preguntas, cuidando siempre de dejar un tiempo entre pregunta y pregunta para que cada alumno, individualmente, pueda pensar e imaginar las respuestas. Las preguntas que debe realizar son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo te imaginas físicamente dentro de 10 años?, • ¿A qué crees que te dedicas?, • ¿Qué aficiones tienes?, • ¿Con quién vives?, • ¿Qué amigos tienes?, • ¿Cómo es la relación con tus padres?, • ¿Tienes pareja?, • ¿Tienes hijos?, • ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?, • ¿Eres feliz?, • ¿De qué te sientes más orgulloso?. <ul style="list-style-type: none"> • La fase de imaginación concluye y los alumnos ya pueden abrir los ojos

<p>Procedimiento</p>	<p>Plenaria: preguntar a todos los alumnos en general si creen que ese futuro imaginado será necesariamente así o si puede ser de otra manera y, sobre todo, si creen que conseguir el futuro que desean es algo que depende en gran parte, aunque no totalmente, de ellos o si creen que no pueden hacer nada para acercarse a su futuro deseado. El profesor debe reconducir este debate hacia la capacidad que todos tienen para aumentar las probabilidades de alcanzar sus objetivos.</p> <p>No obstante, lo primero que se necesita para alcanzar sus metas es:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saber a dónde se quiere llegar, • Qué quiere ser, Cuáles son sus objetivos. • Tener esto claro es haber recorrido ya la mitad del camino. <p>El facilitador debe motivar a los alumnos para que valoren el poder y capacidad personal que tienen y la necesidad de fijarse unos objetivos claros.</p> <p>La actividad concluye con una fase final individual en la que los alumnos escriben tres metas futuras:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A largo plazo (por ejemplo, crear una familia , tener un trabajo en el que se sientan satisfechos, etc.), tres metas futuras a corto plazo (por ejemplo, aprobar el siguiente examen) que desearían conseguir
<p>Duración</p>	<p>60 minutos</p>
<p>Materiales</p>	<p>Hojas y Lápices</p>
<p>Bibliografía</p>	<p>(Orientados 2008)</p>

Sesión N° 3 Un paseo por el bosque

OBJETIVO:	<ul style="list-style-type: none"> • Favorecer el conocimiento propio y de los demás. • Estimular la acción de auto valorarse en los demás compañeros. • Mejorar la confianza y la comunicación del grupo.
Procedimiento	<p>El Facilitador solicitará a los participantes que dibujen un árbol, con sus raíces, ramas, hojas y frutos. En las raíces escribirán las cualidades positivas que cada uno cree tener; en las ramas, las cosas positivas que hacen y en los frutos, los éxitos o triunfos. Se pondrá música clásica de fondo para ayudarles a concentrarse y relajarse. Una vez terminado deben escribir su nombre y sus apellidos en la parte superior del dibujo.</p> <p>Los participantes formarán grupos de 4 personas, y cada uno pondrá en el centro del grupo su dibujo, y hablará del árbol en primera persona, como si fuese el árbol; los participantes se colocarán el árbol en el pecho, de forma que el resto de sus compañeros puedan verlo, y darán un paseo “por el bosque”, de modo que cada vez que encuentren un árbol lean en voz alta lo que hay escrito en el dibujo, diciendo “Tu eres...” Por ejemplo: “Alfonso, eres...tienes...” Tendrán 5 minutos para dar un paseo “por el bosque”</p> <p>Cada participante podrá añadir “raíces” y “frutos” que los demás le reconocen e indican.</p> <p>El facilitador hará las siguientes preguntas para comentar la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Les ha gustado el juego de interacción? • ¿Cómo se han sentido durante el paseo por el bosque? • ¿Cómo reaccionaron cuando sus compañeros han dicho sus cualidades en voz alta? • ¿Qué árbol, además del suyo, les ha gustado? • ¿Qué compañero ha dibujado un árbol parecido al suyo? • ¿Cómo se sintieron después de esta actividad?
Duración	60 minutos
Materiales	Papel Rotuladores, Música clásica, Grabadora
Bibliografía	(Orientados 2008)

Sesión N° 4 ¿Adivina quién es?

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Desarrollar actitudes que favorezcan el aprendizaje, desarrollen su inteligencia inter personal y potencian su autoestima.
Procedimientos	<p>Definir rasgos de personalidad, aspecto físico, y describir aficiones. Junto a dicho repaso se añadirá vocabulario que pueda ser nuevo para los participantes. Esto se puede realizar, por ejemplo, pidiendo a los alumnos que piensen en un familiar, y que señalen un rasgo de personalidad y otro físico de esta persona y que a ellos les parezca positivo, así como una de sus aficiones.</p> <p>Los participantes tendrán una hoja de papel (tamaño A4), la cortarán por la mitad, en un pedazo escribirán su nombre en el centro.</p> <p>Se pedirá que sin que les vean escriban en ese papel lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none">• Esquina superior izquierda un rasgo positivo de su personalidad;• Esquina superior derecha un rasgo positivo de su aspecto físico;• Esquina inferior izquierda una afición;• Esquina inferior derecha un rasgo de su personalidad que les gustaría mejorar. <p>Se Recogerá todas las hojas y se explicará a los alumnos que a partir de esas informaciones que han apuntado en ellas, tendrán que adivinar el compañero del que se trata en cada caso.</p>

	<p>Se tomará una hoja al azar y se compartirá la información de la siguiente manera:</p> <p style="padding-left: 40px;">«Este compañero es simpático... y le gustan sus ojos... Le gustaría mejorar su...». Dejar que los participantes en voz alta y en cualquier momento intenten adivinar de quién se trata.</p> <p>Se repartirá al azar las otras mitades de las hojas para que en ellas escriban más datos sobre el compañero al que se refiere esa ficha.</p> <p>Se pedirá que apunten en el reverso de la hoja una breve descripción de la información que ese compañero dio sobre sí mismo, deben añadir toda la información que consideren oportuna, siempre que esta destaque cualidades positivas de ese compañero.</p> <p>Para finalizar se pedirá que cada alumno lea el texto que ha escrito se lo entregue al compañero del que se trate, y así sucesivamente. Para desarrollar la interacción oral, se dará paso a una puesta en común.</p>
Duración	40 min
Materiales	Hoja de papel bond
Bibliografía	(Rubio 2002)

Sesión N° 5 La noticia

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Aprender a reaccionar empáticamente, ante situaciones que involucren a terceras personas.
Procedimientos	<p>Los participantes deben anotar en una hoja las tres noticias más felices de su vida, y de forma individual compartirlas con el resto del grupo.</p> <p>Todos los partícipes comentarán sus noticias: en primer lugar lo hacen las facilitadoras, después sigue su vecino de la derecha y así sucesivamente hasta terminar.</p> <p>Si se cree oportuno, en cada ocasión si lo desean, los demás pueden aportar opiniones y hacer preguntas acerca de las noticias de los interlocutores.</p>
Duración	20 minutos
Materiales	Hoja de Papel bond
Bibliografía	(Yulhyb 2010)

Sesión N° 6 Mostrar empatía y parafrasear

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a comunicarnos de forma asertiva.
Procedimientos	<p>En parejas, cada uno piensa en una situación divertida que le ha sucedido o bien que le han contado.</p> <p>Cuando un compañero la explica, nosotros bostezamos, nos distraemos, no lo miramos a la cara y adoptamos una pose de aburrimiento.</p> <p>A continuación se valora:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se han sentido cuando han explicado la historia?. • ¿Tenían ganas de seguir hablando?. • ¿Qué es lo que han pensado respecto a su compañero?. • ¿Les gustaría tenerlo como amigo o como compañero de clase?. <p>Repetimos la experiencia, pero esta vez mostrando empatía: mirando a los ojos, asintiendo, repitiendo alguna palabra (eco) y demostrando que estamos interesados en la otra persona y en lo que nos cuenta.</p> <p>Se vuelve a valorar esta práctica con las mismas preguntas anteriores para luego:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicar que una buena manera de mostrar interés por la persona que nos habla consiste en repetir lo que nos ha dicho de forma parecida a como lo ha expresado. Así comprobamos que lo hemos entendido bien y, si no es así, nos lo puede volver a explicar. • Ejemplificar el parafraseo con un voluntario que, en la práctica anterior, ha explicado una historia muy interesante. • En la parte delantera de la clase, algunas parejas de voluntarios pueden elegir una historia; uno de

	<p>sus miembros escucha y el otro habla. El resto del grupo observa si el oyente muestra empatía (lenguaje no verbal) y si parafrasea.</p> <p>OBSERVACIONES:</p> <p>Algunos conflictos y enemistades empiezan cuando no se practica la comunicación activa. Las personas que no nos escuchan no nos gustan y nos producen rechazo. Es importante que nos esforcemos por comprender a las personas de nuestro entorno (padres, hermanos, compañeros, amigos, etc.). Escuchar activamente demuestra que nos interesamos por la otra persona, y que creemos que es importante y única.</p>
Duración	40 minutos
Materiales	
Bibliografía	(F. Navarro 2016)

Sesión N° 7 El trueque de un secreto

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Crear mayor capacidad de empatía entre los participantes.
Procedimientos	<ol style="list-style-type: none"> a. El instructor distribuye una hoja a cada uno de los participantes. b. Los participantes deberán describir, en una hoja las dificultades que sienten para relacionarse con las demás personas y que no les gustaría exponer oralmente. c. El instructor recomienda que todos disfracen la letra, para no revelar el autor. d. El instructor solicita que todos doblen la hoja de la misma forma que los demás participantes. Una vez recogidas estas serán mezcladas, distribuyendo luego las hojas dobladas a cada participante. e. El instructor recomienda que cada uno asuma el problema de la hoja, como si el participante fuera el autor, esforzándose por comprenderlo. f. Cada uno a su vez, leerá en voz alta el problema que había en la hoja, usando la primera persona "Yo" y haciendo las adaptaciones necesarias, para proponer una solución. g. Al explicar el problema a los demás, cada uno deberá representarlo. h. No será permitido debatir ni preguntar sobre el asunto, durante la exposición. i. Al final, el instructor podrá liderar el debate sobre las reacciones. j. El instructor guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida
Duración	30 minutos
Materiales	
Bibliografía	(F. Navarro 2016)

HOJA DE TRABAJO

EL TRUEQUE DE UN SECRETO

Formular las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te sentiste al describir tu problema?
- ¿Cómo te sentiste al explicar el problema de otro?
- ¿Cómo te sentiste cuando tu problema fue contado por otro?
- A tu entender, ¿el otro comprendió tu problema?
- ¿Consiguió ponerse en la situación?
- ¿Sentiste que comprendías el problema de las otra persona?
- ¿Cómo te sentiste en relación con los otros miembros del grupo?
- ¿Cambiaron tus sentimientos en relación con los otros, como consecuencia de este ejercicio?

Sesión N° 8 El intercambio de vasos

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Tomar conciencia de quiénes son los alumnos/as más valorados por saber respetar a los demás.
Procedimientos	<p>Se inicia la actividad con un diálogo sobre lo que entendemos por respetar a los demás. Para ello, se pide a los alumnos que comenten las siguientes afirmaciones y añadan otras:</p> <ul style="list-style-type: none">• Respetamos a los demás cuando:• Llamamos a los compañeros por su nombre y no por el apodo.• Escuchamos sin interrumpir.• No empujamos por los pasillos.• Sabemos guardar un secreto.• Valoramos la forma de ser de cada uno. <p>El profesor/a invita a los alumnos/as a comprobar cómo se vive este valor en el grupo.</p> <p>Primero indica que se coloquen de pie formando un círculo; después dará a cada uno cinco vasos de plástico. Entonces les explica que deben entregar esos cinco vasos, siguiendo unas reglas, a los compañeros/as que muestran un mayor respeto hacia los demás. No se trata de una votación, sino de una toma de conciencia sobre quiénes actúan habitualmente respetando a los otros. Conviene dejar un tiempo para que cada uno/a piense a quien va a entregar sus vasos, y por qué.</p> <p>Las normas de intercambio son:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ha de hacerse en silencio absoluto.• Nadie puede pedir que le den algún vaso.• Hay que repartir los cinco vasos.• Se pueden entregar más de un vaso a la misma persona (incluso todos).• Terminado el intercambio, se da paso a un diálogo sobre la experiencia vivida.

	<p>Algunas cuestiones que pueden ayudar son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo te has sentido al recibir vasos? • ¿Te ha costado decidir a quién se los dabas? • ¿Por quién te has decidido y por qué? • ¿Cómo podemos ayudarnos para respetarnos más los unos a los otros?
Duración	40 minutos
Materiales	
Bibliografía	(F. Navarro 2016)

UNIDAD 2

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA INTRAPERSONAL

Sesión N° 1 Necesito que me reconozcan

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Aprender cualidades de otras personas a través de una comunicación asertiva.
Procedimientos	<p>El facilitador pedirá que los participantes se agrupen en parejas.</p> <p>Cada participante se sentará de frente hacia su compañero.</p> <p>Cada pareja se mirará a los ojos y dirá cinco aspectos o características que deseen que reconozca su compañero.</p> <p>El compañero receptor sólo debe escuchar sin emitir comentarios. La única acción será mirar a los ojos a su emisor.</p> <p>Luego repite la acción el compañero que estuvo de receptor.</p>
Duración	15 minutos
Materiales	-
Bibliografía	(Yulhyb 2010)

Sesión N° 2 El precio de ti

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Valorar a cada integrante del grupo, usando la inteligencia intrapersonal.
Procedimientos	<p>El facilitador pedirá que todos los participantes se sienten en círculo.</p> <p>Empezando por el facilitador pasará uno por vez a ser la figura central del círculo.</p> <p>Cada participante deberá llamarle por su nombre y decirle el aspecto que más valore del compañero que se ha sentado en el centro.</p> <p>Al finalizar se preguntará a cada uno como se sintió al ver como sus otros compañeros lo ven y si cada persona se ha dado cuenta de las características que sus compañeros han dado de él.</p>
Duración	15 minutos
Materiales	-
Bibliografía	(Yulhyb 2010)

Sesión N° 3¿Por qué me va como me va?

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Aprender a usar el tiempo libre, para de esta manera mejorar las actividades que se realiza, para que nos dé un resultado favorable.
Procedimientos	<p>En una hoja de papel, cada participante escribirá su nombre en el centro.</p> <p>Luego pensará en las actividades que realiza diariamente y le va muy bien, y aquellas en las que le va no tan bien.</p> <p>Cada participante representará con círculos de distintos tamaños conforme a cómo le va en cada una.</p> <p>El facilitador dirá que una su nombre a esas actividades, haciendo trazos con tantas líneas como horas dedica a realizar cada una de ellas.</p> <p>Finalmente solicita que observen el tamaño de los círculos y cuantas líneas utilizó para unir el círculo con su nombre.</p> <p>De esta manera cada uno de los participantes se dará cuenta que tal vez si incrementa el tiempo que dedica a las actividades que no le van tan bien, podría mejorar la calificación de estas.</p>
Duración	15 minutos
Materiales	Hoja de Papel Bond
Bibliografía	(Yulhyb 2010)

Sesión N° 4 Autobiografía

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer a sí mismo, y de esta manera potencializar nuevas actitudes, y fortalezas que servirán para su vida diaria.
Procedimientos	<p>Se trata de escribir una autobiografía recomendamos el siguiente plan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yo... • Mi retrato físico y emocional... • Mi familia... • Mis juegos... • Mis amigos... • Mi casa... • Mi barrio... • Mi escuela... • Mis buenos recuerdos... • Mis malos recuerdos... • La edad más linda... • La edad más fea... • Mi vida actual... • Mis alegrías y preocupaciones de hoy... • Mis sueños y proyectos <p>El facilitador pedirá que algún voluntario lea su autobiografía, y cada persona del grupo podrá ir mencionando cosas que le haga falta y de esta manera la persona podrá saber cómo le ve los demás participantes del grupo.</p>
Duración	45 minutos
Materiales	Hoja de Papel bond
Bibliografía	(Yulhyb 2010)

Sesión N° 5 Telaraña

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a usar nuestra inteligencia intrapersonal, para enfrentar conflictos.
Procedimientos	<p>Todos los participantes se colocarán en círculo y el guía toma una bola de lana y se la da a uno de los compañeros quien tiene que enredarse un poco de hilo en un dedo y lanzarlo a quien él decida, diciéndole su mayor virtud y defecto, aportándole una idea de cómo esa persona lo puede solucionar; la persona que recibe el estambre o hilo se coloca un poco en un dedo y lo lanza a otro compañero mientras le dice su virtud y defecto, así sucesivamente hasta que todos hayan recibido y lanzado la bola de hilo.</p> <p>Al finalizar la imagen es la de una telaraña que une a todo el grupo. Mostrando así la fortaleza que tienen individualmente y grupalmente, para mantener sus virtudes y cambiar o transformar sus defectos.</p>
Duración	30 minutos
Materiales	Una bola de estambre
Bibliografía	(Manrique 2008)

Sesión N° 6 Obsequio de las emociones

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Manifestar la capacidad que tenemos todos para reconocer en nosotros y en las demás personas que nos rodean, las emociones y valores humanos que poseemos.
Procedimientos	<p>Antes de iniciar con la sesión el facilitador esconderá un obsequio en cualquier parte del aula de clases o lugar en el que se dé la sesión, el mismo que tendrá que estar muy presentable y llamativo, además debe ser calculado para un número de determinadas personas. También sobre él deberán estar pegadas unas tarjetas, una debajo de otra que indicarán cual será el ganador del mismo, cada supuesto ganador(a) deberá leer una tarjeta antes de llevarse el obsequio con él y luego deberá decir quién será el ganador, según la emoción o valor humano requerido y así hasta que quede la última tarjeta que dirá que persona se quedará con el obsequio; el mismo que tendrá que repartirlo al final de la actividad.</p> <p>Las tarjetas deberán estar pegadas en el siguiente orden:</p> <ul style="list-style-type: none">• ! Gracias por encontrarme! pero lo siento este obsequio no es para ti, es para la persona más alegre del aula.• Lo siento, este obsequio tampoco es para ti, es para la persona más triste del aula.• Lo siento, este obsequio tampoco es para ti, es para la persona más sociable del aula.• Lo siento, este obsequio tampoco es para ti, es para la persona más distraída del aula.• Lo siento, este obsequio tampoco es para ti, es para la persona más solidaria del aula.• Lo siento, este obsequio tampoco es para ti, es para la persona que tiene el carácter más fuerte del aula.

	<ul style="list-style-type: none"> • Lo siento, este obsequio tampoco es para ti, es para la persona más tímida del aula. • ! Oh! eres el afortunado de obtener el obsequio de las emociones, pero con la condición de que lo compartas con todos tus compañeros de clases. Disfrútalo.....
Duración	30 minutos
Materiales	Una caja de zapatos, lámina de papel bond blanca, un pliego de papel crepe de color rojo para el lazo, cartulina de construcción para las tarjetas, pega, cinta adhesiva y dos bolsas de caramelos
Bibliografía	(Manrique 2008)

Sesión N° 7 Personas distintas

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar la capacidad de analizar las cosas desde distintas perspectivas.
Procedimientos	<p>El facilitador pedirá a cada participante que escriba una redacción describiéndose a sí mismo.</p> <p>La redacción tendrá las siguientes pautas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Primer párrafo descríbete tal y cómo tú te ves. • Segundo párrafo, descríbete tal y como te ve tu mejor amigo, • Tercer párrafo descríbete tal y como te vería alguien que no te conociera y se cruzase contigo en la calle. <p>Cada participante al finalizar la redacción leerá la misma y cada compañero opinará de la misma.</p>
Duración	40 minutos
Materiales	Hoja de papel bond, lápices
Bibliografía	(Actividades de Aula e inteligencia Interpersonal 2008)

Sesión N° 8 Situación conflictiva

Objetivos	Desarrollar en los alumnos y alumnas el aprendizaje práctico de técnicas para afrontar los conflictos sociales de forma constructiva y no violenta, no tanto para hacerlos desaparecer como para buscar respuestas lo más satisfactorias posibles a las situaciones problemáticas, contando con la implicación y las necesidades de todos los afectados por cada conflicto.
Procedimientos	<ul style="list-style-type: none"> • Preparar al grupo: motivar, establecer normas de intervención y discusión. • Ofertar dilemas: escoger aquellos que sean significativos para el alumnado. • Presentar el dilema: de forma narrada o escrita. Es importante constatar que han comprendido los elementos centrales. • Pedirles que adopten una posición inicial: escribirán su postura y una o dos razones del porqué. Después manifestarán su opinión. • Discusión en pequeños grupos: de cuatro o cinco estudiantes. Pueden agruparse en función de la opción tomada o bien entre los que toman diferente opción. Han de llegar a una decisión. • Discusión en el grupo-clase: los/las portavoces informan sobre las opciones de los grupos pequeños y sus razones. • Intervenciones individuales espontáneas en plenaria. • Resumen final del docente: de las razones y opciones aportadas por los grupos. • Reconsideración individual de las posiciones iniciales: es interesante solicitarles que manifiesten al grupo si el debate ha modificado su opinión inicial y en qué.
Duración	30 minutos
Materiales	Ninguno
Bibliografía	(F. Navarro 2016)

PLANTILLA DE LA ACTIVIDAD

La situación conflictiva a considerar podría ser la siguiente: UN CASO DE ROBO.

En el colegio se están cometiendo toda una serie continuada de robos. Los afectados son estudiantes de 1º de Bachillerato, que han sido amenazados con daños mayores si hacen algo.

Padres y madres y profesorado están indignados por lo que ocurre, pero nadie dice nada sobre los/as agresores/as y por tanto las medidas para tomar son variadas. Han amenazado con cerrar el colegio y con hacer registros a todo el alumnado.

María, alumna de 3º, conoce a los ladrones. Son estudiantes de 3º y de 2º de bachillerato y quien los capitanea es amigo de ella. Ha comentado con su amigo que está muy mal que les roben y, sobre todo, que les amenacen; el jefe le ha dicho que se meta en sus asuntos si quiere que sigan siendo amigos.

María se está planteando si debe decir lo que sabe para que termine de una vez esta situación desagradable para todos. Pero si lo denuncia, su amigo, que está considerado como un buen alumno, será expulsado dada la gravedad de los hechos; si calla el daño puede ser aún mayor.

UNIDAD 3

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

PLANTILLA PARA EL FACILITADOR

LA AUTOESTIMA: La autoestima hace referencia al concepto que tenemos de nosotros mismos, según unas cualidades subjetivas, puesto que se basa en la percepción que tenemos de nosotros mismos y la que creemos que tienen los demás de nosotros, y según unas cualidades de tipo valorativo, puesto que en función de nuestras experiencias y de los valores que imperen en nuestra cultura, atribuimos a estas cualidades un valor positivo o negativo.

El origen de nuestra autoestima se encuentra en nuestro entorno social, más concretamente en nuestras relaciones interpersonales más significativas para nosotros; por eso padres, hermanos, profesores y amigos son los que más contribuyen a favorecer o dificultar las experiencias sociales en las que podemos comprobar nuestras cualidades, en función del modo en que nos tratan, de cómo interpretan nuestras conductas y de la información concreta que nos transmiten sobre nosotros mismos.

Sesión N° 1 Soy yo

OBJETIVO:	<ul style="list-style-type: none">• Tomar conciencia de las cualidades positivas propias y de los demás.• Concienciar de que nuestra autovaloración será positiva o negativa en función de con quién nos comparemos
	<p>El facilitador hará una breve introducción acerca de lo que significa la palabra “autoestima” (evaluación que el sujeto hace de sí mismo, si te gusta o no como eres), siempre incitando a los participantes que den su opinión.</p> <p>Se repartirá a cada participante una hoja, en el que pondrán en la parte superior la frase YO SOY....., y a la parte izquierda de la hoja la misma frase, escrita unas 20 veces.</p> <p>Se les indicará las siguientes instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none">• Escribir características propias que sean positivas (cualidades, logros, destrezas, conocimientos, capacidades...).• En parejas van a simular que uno será el vendedor y otro el consumidor; el vendedor dirá las razones porque al comprador le conviene adquirirlo.• El facilitador preguntará a sus participantes que dificultades encontraron al completar las frase de Yo soy....., y a la hora de vendernos.• Hacer una breve explicación de lo difícil que se les hace a las personas reconocer sus propias cualidades y que esto ocurre porque las personas elegimos un modelo de comparación y dependerá mucho con quién nos comparemos para auto valorarnos.

Procedimiento	<p>QUE SE PRETENDE QUE LOS ALUMNOS APRENDAN CON ESTA ACTIVIDAD:</p> <p>Que sean capaces de auto valorarse, reconociendo las características positivas que poseen, así como que reconozcan también en los demás estas cualidades y sean capaces de expresarlas de forma adecuada. Que sean conscientes de la dificultad que conlleva en ocasiones el reconocer las cualidades positivas. Lograr que los alumnos potencien su autoestima mutuamente.</p>
Duración	50 minutos
Materiales	Hojas y lápices

Sesión N° 2 Gráfico caritas de sentimientos

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Expandir tanto la consciencia de los estudiantes como su vocabulario para expresar sentimientos.
Procedimientos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentar el lenguaje corporal/ expresiones faciales Preguntar qué acciones o movimientos realiza 2. Conectar las expresiones faciales con los sentimientos Realizar expresiones con el rostro, indicar qué significa. 3. Generar un listado de palabras de sentimientos Incluir palabras de sentimientos que no suelen ser usadas: renuente, ofendido, perplejo, etc. 4. Crear un gráfico de caritas de sentimientos. Cada estudiante realiza un rostro y escribir en una cartulina de 8 X 21 cm. con el sentimiento escrito en letras grandes, fotografiar al niño demostrando el sentimiento. Imprimir la foto y preparar un cuadro para pegarlo en la pared. 5. Con los cuadros individuales de los estudiantes identificar sentimientos y ampliar el vocabulario de emociones. 6. Utilizar los cuadros para hablar de sus sentimientos, de ser necesario mirar el cuadro mientras se expresa, fomentar lecturas con los sentimientos presentados.
Duración	10 minutos
Materiales	Test, lápiz, borrador
Bibliografía	(F. Navarro 2016)

Sesión N° 3 ¿Y tú qué harías?

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Reflexionar sobre situaciones de la vida diaria en la que, es difícil saber cómo actuar correctamente o se sabe cómo actuar, pero es difícil hacer las cosas como se piensan
Procedimientos	Reflexionar y realizar la hoja de actividades (que se encuentran en la plantilla) de forma individual.
Duración	30 minutos
Materiales	Hoja de actividad, lápiz, borrador
Bibliografía	(F. Navarro 2016)

PLANTILLA DE LA ACTIVIDAD:

Ante las situaciones que se exponen a continuación..... **¿tú qué harías?**

1.- Estamos en una excursión. Después de comer hay un montón de desperdicios, papeles, plásticos,**¿ tú qué harías?**

2.- Después de comer en una excursión el profesor/a indica que hay que limpiar la zona. Varios compañeros están recogiendo los restos que quedaron por el suelo, pero algunos se hacen los remolones riéndose y haciendo burlas a los que trabajan. **¿Tú qué harías?**

3.- Estás en clase. Tienes que realizar una tarea que te ha pedido el profesor/a pero no te concentras porque un grupo de compañeros están molestando y alborotando..... ¿ **tú qué harías?**

4.- Vas por la calle con un grupo de amigos y amigas. Te cruzas con una persona que tiene un defecto físico. Uno de tus amigos empieza a hacer “chistes”, y a burlarse de ella imitando su defecto..... ¿ **Tú qué harías?**

5- Estás en el recreo. Un compañero no tiene comida porque se le hizo tarde y vino sin desayunar. ¿ **Tú qué harías?**

6.- Estás en el recreo. Hay un amigo que todos los días te pide parte de tu refrigerio y hace lo mismo con otros compañeros y compañeras. ¿ **Tú qué harías?**

Sesión N° 4 Frases asesinas

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Entender por qué debemos comunicarnos de forma eficaz y con respeto. • Dialogar para que se entiendan nuestros sentimientos, ideas e intenciones, con la utilización de mensajes asertivos y hacer ver a las otras personas las consecuencias de su comportamiento.
Procedimientos	<p>El facilitador simulará una comunicación en las que se presentarán las siguientes características para analizar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toma de conciencia de la forma en que nos dirigimos al semejante, habitualmente atribuyéndole aspectos negativos que no facilitan la comunicación. • Para ello se presentará el listado de frases asesinas, proponiéndoles completar la lista con otras frases que aporten los estudiantes. Posteriormente reflexiona si son adecuadas para la comunicación y por qué. • El tutor explicará en qué consisten los mensajes yo; en parejas se ensaya la producción de mensajes tú y mensajes yo a partir de situaciones simuladas • En plenaria se resumen las conclusiones, reflexionando sobre ventajas e inconvenientes de cada uno de los mensajes presentados, y la facilidad o dificultad para redactarlos. • Se podría proponer que analicen en la semana próxima todos los mensajes yo y los mensajes tú que realizaron y la respuesta del interlocutor en cada caso.
Duración	30 minutos
Materiales	
Bibliografía	(F. Navarro 2016)

PLANTILLA DE LA ACTIVIDAD

Frases asesinas

- Contigo no se puede dialogar.
- No haces más que repetir y repetir.
- Eres un/a fantasma
- ¡Siempre haces lo mismo!
- De este asunto no entiendes absolutamente nada.
- Mira, no me compliques.
- Dilo tú, que lo sabes todo.
- A veces, te preocupas más de los demás que de tu familia.
- Estás loco/a; hazlo tú si quieres.
- No te quiero ver con ese/a sinvergüenza de amigo/a que tienes
- Pareces tonto/a, hijo/a. ¿Por qué no saludaste ayer?.
- No me traigas a nadie a casa. ¡Ve tú a saber con qué compañías andas!

Mensajes yo

El mensaje yo es una comunicación respetuosa con la persona que tienes enfrente. Comunicas sin reprochar nada a la otra persona. Sin embargo, los mensajes tú, suelen atribuir a las otras personas las causas de tus comportamientos y opiniones. Se suelen expresar con mandatos e imperativos. Con estos mensajes tus compañeros pueden sentirse evaluados, controlados, culpados e injustamente tratados.

Para construir mensajes yo puedes seguir estos tres pasos:

1. Describir brevemente la situación o comportamiento que te disgusta o molesta. Describe y no juzgues. Ej.: Levantas mucho la voz y no logro escuchar lo que dicen. Me siento molesto.
2. Describir las consecuencias o efectos que dicho comportamiento o sentimiento tiene sobre ti (... y no logro escuchar los que dicen)
3. Expresar los sentimientos que ese comportamiento te causa (Me siento molesto)

Situaciones para producir mensajes yo y mensajes tú

- Tu amigo te dice que le acompañes a una tienda, pero tú prefieres quedarte en casa viendo una película.
- Pepe habla en tono pasional cuando cree que tiene la verdad. Siempre trata de llevar el agua a su molino.
- A la salida del instituto saludaste a tu amiga Juana y ella estaba enfadada y no te contestó. Tú no sabías la razón de su malestar.

Sesión N° 5 Las tres R

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar una buena estrategia asertiva para el control de diversas emociones tales como ira, ansiedad, celos, tristeza... al permitir manifestar y comunicar positivamente nuestros sentimientos, empatizando con los de los demás y ayudándonos a resolver conflictos de forma no violenta.
Procedimientos	<p>El facilitador pedirá a los participantes que doblen 4 veces una hoja con el fin de formar 4 columnas y les dará las siguientes instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none">• En la 1ª columna deben poner una lista de los nombre de 10 personas con los que estén más en contacto diariamente (padres, amigos, profesores...)• En la 2ª columna 1 o 2 enunciados que expresen un resentimiento hacia tres personas señaladas en la columna anterior. Ej.: Estoy resentida con Carlos porque no me ha pasado los apuntes. Estoy resentida con mi amiga Lucía porque no me hace caso <p>El facilitador aclarará que el resentimiento supone un modo de expresar un enfado u ofensa hacia otras personas. Es importante que sepan escribir ese resentimiento sin caer en la ofensa personal o en el insulto</p> <ul style="list-style-type: none">• En la 3ª columna escribirán lo que desean realmente que hagan aquellas personas hacia las que sienten un resentimiento. Es decir, un requerimiento de forma clara y precisa. Ej.: Estoy resentido con mi Amiga Lucia, porque no me hace caso y quiero que me escuche pues he discutido con mis padres.

	<ul style="list-style-type: none"> • En la 4ª columna corresponde al reconocimiento. El resentimiento y el requerimiento pueden resultar más significativos para la persona hacia quien los diriges si intentas ver los aspectos positivos de su actuación y apreciar las razones de su comportamiento. Ej.: Reconozco que tiene mucho que estudiar y no puede atenderme como antes... <p>El ejemplo completo sería: Estoy resentido con mi amiga Lucía, porque no me hace caso y quiero que me escuche pues he discutido con mis padres, pero reconozco que tiene mucho que estudiar y no puede atenderme como antes.</p>
Duración	30 minutos
Materiales	Hoja de Papel Bond
Bibliografía	(F. Navarro 2016)

Sesión N° 6 La agresión

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Analizar distintas formas de responder a la agresión.
Procedimientos	<p>El facilitador compartirá con el grupo la siguiente historia: “Miguel está jugando en el patio con una pelota y Aitor le empuja, le hace caer al suelo y le quita la pelota. Miguel intenta levantarse del suelo pero Aitor le empuja de nuevo y vuelve a caer. ¿Qué siente Miguel en esa situación? ¿Qué podría hacer? Se dividirá a la clase en grupos que reflexionarán sobre la forma de responder a esta situación conflictiva. En plenaria se leen las soluciones de cada grupo y se clasifican en asertivas, agresivas o pasivas. Si las respuestas no son asertivas el facilitador deberá señalar formas positivas de responder a la agresión como interrogarse sobre su conducta, señalar el impacto de su conducta sobre los demás y las consecuencias que se pueden derivar para sus relaciones interpersonales, solicitarles reparación del daño...</p>
Duración	30 minutos
Materiales	
Bibliografía	(F. Navarro 2016)

Sesión N° 7 Disco rayado

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Ayudar a los alumnos para se den cuenta que no es necesario atacar a otra persona para defendernos y que tenemos derecho a insistir en nuestro punto de vista
Procedimientos	<p>Se introducirá la técnica del disco rayado que consiste en elegir una frase corta que sintetice lo que queremos y repetirla una y otra vez, con serenidad, respetando los turnos de palabra, sin entrar en provocaciones con la otra persona, hasta que se dé cuenta que no logrará nada con sus ataques o provocaciones.</p> <p>Se analizará el siguiente caso, el cual puede dramatizarse.</p> <p>Tus amigos te ofrecen tabaco o bebida e insisten en que debes consumirlo si quieres formar parte de la pandilla, porque todos lo están haciendo. Y se entabla el siguiente diálogo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Amigo: ¿Qué te pasa, eres mariquita o qué? ➤ Tú: No, simplemente no quiero. ➤ Amigo: Vamos, mientras nosotros nos estamos divirtiendo, tú te lo estás perdiendo. ➤ Tú: Ya, pero no quiero ➤ Amigo: Qué van a decir de ti los demás. Si no te atreves, no vengas más con la pandilla. ➤ Tú: No me importa lo que digan, yo no quiero tomar ni fumar. Si quieres otro día nos vemos. ➤ Por parejas se inventarán situaciones donde se utilice la técnica del disco rayado, se escribirá un diálogo y se dramatizará. Se pueden sugerir algunas como: <ul style="list-style-type: none"> • Un vendedor a domicilio te manipula para que tus padres compren un producto. • Un sábado por la tarde un amigo te propone hacer algo que a ti no te gusta. • Mis amigos quieren ver una película que no me gusta

	<ul style="list-style-type: none">• Un comerciante quiere convencerte para que compres algo que no te gusta.• Tú madre o padre quiere imponerte lo que tienes que estudiar en el futuro.
Duración	30 minutos
Materiales	
Bibliografía	(F. Navarro 2016)

Sesión N° 8 Dar y recibir afecto

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Vivenciar los problemas relacionados con dar y recibir afecto.
Procedimientos	<p>El instructor presentará el ejercicio, diciendo que para la mayoría de las personas, tanto dar como recibir afecto, es asunto muy difícil. Para ayudar a las personas a experimentar la dificultad, se usa un método llamado bombardeo intenso.</p> <p>Las personas del grupo dirán a la persona que es el foco de atención todos los sentimientos positivos que tienen hacia ella. Ella solamente oye.</p> <p>La intensidad de la experiencia puede variar de diferentes modos, probablemente, la manera más simple es hacer salir a la persona en cuestión del círculo y quedar de espaldas al grupo, escuchando lo que se dice. O puede permanecer en el grupo y le hablan directamente.</p> <p>El impacto es más fuerte cuando cada uno se coloca delante de la persona, la toca, la mira a los ojos y le habla directamente.</p> <p>El instructor guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.</p>
Duración	30 minutos
Materiales	Papel y Lápiz para cada participante
Bibliografía	(F. Navarro 2016)

Sesión N° 9 Los tres saltos

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer nuestras propias habilidades, y así generar confianza propia.
Procedimientos	<p>Buscar un espacio amplio, el facilitador pedirá que se presenten tres personas voluntarias.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una de ellas se coloca de pie con los pies juntos. Colocamos una señal en la punta de sus pies y le pedimos que adivine hasta donde cree que llegará dando un salto fuerte con los pies juntos sin tomar carrera. • Colocamos una señal en el lugar donde dijo que llegaría. Ahora se concentra y salta. Ponemos una marca en el lugar a donde llegaron las puntas de sus pies. • Analizamos lo sucedido, cómo fue la previsión, analizamos el resultado del salto y lo que sucedió mientras tanto. Repetimos lo mismo con las otras dos personas voluntarias. <p>Si hay tiempo y el grupo lo considera interesante, puede ser conveniente repetir la misma actividad las tres personas de nuevo. A veces suceden cosas sorprendentes.</p> <p>Análisis: Finalmente analizamos la utilidad de la actividad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué hemos descubierto? • ¿Qué concepto tenemos de nosotras mismas? • ¿Qué expectativas? • ¿Nos ponemos metas inalcanzables? O nos gusta pensar en grande <p>En otra ocasión pondremos en práctica una versión diferente en la cual, dos personas agarran por los brazos a la que va a saltar y le ayudan en el salto.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Ha llegado más lejos? • ¿Es un ejemplo de trabajo cooperativo? • ¿Nos hemos sentido diferentes al saltar, con más o menos seguridad?

	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Encontramos alguna relación con estilos de cooperación en la vida real? • ¿Qué necesitamos para que el trabajo cooperativo sea eficaz?....
Duración	30 minutos
Materiales	
Bibliografía	(F. Navarro 2016)

Sesión N° 10 Me venden

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Examinar la autoestima que tiene cada persona y la autoestima grupal.
Procedimientos	<p>El facilitador hará que se unan en grupos de dos personas el cual está conformado por un vendedor comprador. El vendedor pretenderá hacer un "anuncio por palabras" para intentar "vender" a la otra persona.</p> <p>No se trata de redactar un gran párrafo simplemente y de la manera más breve posible, tenemos que describir las cualidades de una persona del grupo a la que conocemos bien.</p> <p>Una vez que tenemos el anuncio escrito se puede presentar a la clase de diversas formas:</p> <p>Se colocarán en dos círculos concéntricos y mostramos, según vamos girando, nuestro anuncio a cada una de las personas que encontramos frente a nosotros.</p> <p>Una vez leídos todos nos sentamos para opinar sobre la Sesión.</p> <p>No pueden faltar las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo me he sentido?. • ¿Me agrada o me incomoda que se hable bien de mí?. • ¿Lo hacen con suficiente frecuencia?. • ¿Estoy dispuesto a practicar este lado positivo de mi personalidad con más frecuencia?. • ¿Cuándo puedo poner en práctica esta actitud hacia las personas que me rodean?.
Duración	40 minutos
Materiales	
Bibliografía	(F. Navarro 2016)

Sesión N° 11 Este soy yo

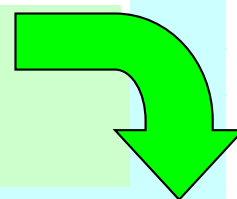
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> Examinar la creatividad que tiene cada participante y de esta manera identificar cómo se siente a través de los dibujos.
Procedimientos	<p>El facilitador pedirá que cada estudiante se dibuje en un hoja sin utilizar formas de figura humana. ¿De qué otra forma podemos definir nuestro Yo?.</p> <p>Es probable que en un principio se sientan bloqueados. Nos preguntarán, nos pedirán que amplíemos la propuesta pero debemos dejar que vayan pensando por sí mismos cómo pueden definir sus cualidades, su personalidad, su estilo sin utilizar para ello el dibujo de una figura humana.</p> <p>Este dibujo en un primer momento lo vamos a explicar a otra persona cualquiera de la clase. Nuestra compañera o compañero hará la presentación de nuestro retrato al resto de la clase.</p> <p>No es tan sencillo como parece. Necesitarán su tiempo. En un principio se suelen animar a dibujar aquello que les gusta pero lo que buscamos es más. Buscamos metáforas de sus actitudes, capacidades, intereses, etc..</p> <p>OBSERVACIONES:</p> <p>En la evaluación lo primero que podemos preguntar es cómo se han sentido cuando otra persona habla de ellos mismos. ¿Están contentos con el resultado final? ¿Faltaba algo? ¿Sobraba algo?</p> <p>Una vez más queremos insistir que no se puede establecer una verdadera evaluación y un verdadero diálogo si no estamos sentados en círculo. El diálogo no es sólo con la persona que dirige la Sesión, es con toda la clase y para eso es necesario comunicarse cara a cara y no hablando a la espalda de muchos otros compañeros.</p>
Duración	40 minutos
Materiales	Hoja de papel , lápices, pinturas
Bibliografía	(F. Navarro 2016)

Test Bar - on Ice

INVENTARIO DE COCIENTE EMOCIONAL DE BAR ON					
DATOS INFORMATIVOS					
NOMBRE	N N				
EDAD	0	INSTR.	Decimo "A"	SEXO	FEMENINO
EXAMINADOR	Esp.Sup. Patricia Galarza				X
FECHA	9 de enero de 2016	X		X	

Ud. Encontrará 133 afirmaciones sobre maneras de sentir, pensar o actuar. Léala atentamente y decida en qué medida cada una de ellas describe o no su verdadero modo de ser. Existen cinco (5) posibilidades de respuesta

MARCA 1	si tu respuesta es: RARA VEZ O NUNCA
MARCA 2	si tu respuesta es: POCAS VECES
MARCA 3	si tu respuesta es: ALGUNAS VECES
MARCA 4	si tu respuesta es: MUCHAS VECES
MARCA 5	si tu respuesta es: MUY FRECUENTEMENTE O SIEMPRE



1	Para superar las dificultades que se me presentan, actúo paso a paso	5
2	Me resulta difícil disfrutar de la vida	1
3	Prefiero un tipo de trabajo en el cual me indiquen casi todo lo que debo de hacer	3
4	Sé como manejar los problemas más desagradables	4
5	Me agradan las personas que conozco	5
6	Trato de valorar y darle sentido a mi vida	5
7	Me resulta relativamente fácil expresar mis sentimientos	3
8	Trato de ser realista, no me gusta fantasear ni soñar despierto (a)	5
9	Entro fácilmente en contacto con mis emociones	3
10	Soy incapaz de demostrar afecto	1
11	Me siento seguro (a) de mi mismo (a) en la mayoría de las situaciones	4
12	Tengo la sensación que algo no está bien en mi cabeza	1
13	Tengo problemas para controlarme cuando me enojo	1
14	Me resulta difícil comenzar cosas nuevas	1
15	Frente a una situación problemática obtengo la mayor cantidad de información posible para comprender mejor lo que está pasando	5
16	Me gusta ayudar a la gente	5
17	Me es difícil sonreír	1
18	Soy incapaz de comprender cómo se sienten los demás	1
19	Cuando trabajo con otras personas, tiendo a confiar más en las ideas de los demás que en las mías propias.	3
20	Creo que tengo la capacidad para poder controlar las situaciones difíciles	5
21	No puedo identificar mis cualidades, no sé realmente para qué cosas soy bueno (a).	1
22	No soy capaz de expresar mis sentimientos	1
23	Me es difícil compartir mis sentimientos más íntimos	3

24	No tengo confianza en mí mismo (a)	1
25	Creo que he perdido la cabeza	1
26	Casi todo lo que hago, lo hago con optimismo	5
27	Cuando comienzo a hablar me resulta difícil detenerme.	2
28	En general, me resulta difícil adaptarme a los cambios	2
29	Antes de intentar solucionar un problema me gusta obtener un panorama general del mismo	5
30	No me molesta aprovecharme de los demás, especialmente si se lo merecen	1
31	Soy una persona bastante alegre y optimista.	4
32	Prefiero que los otros tomen las decisiones por mí	1
33	Puedo manejar situaciones de estrés sin ponerme demasiado nervioso (a)	4
34	Tengo pensamientos positivos para con los demás	3
35	Me es difícil entender como me siento	1
36	He logrado muy poco en los últimos años	2
37	Cuando estoy enojado (a) con alguien se lo puedo decir	3
38	He tenido experiencias extrañas que son inexplicables	1
39	me resulta fácil hacer amigos (as)	1
40	Me tengo mucho respeto	1
41	Hago cosas muy raras	1
42	Soy impulsivo (a) y esto me trae problemas	1
43	Me resulta difícil cambiar de opinión	3
44	Tengo la capacidad para comprender los sentimientos ajenos	4
45	Lo primero que hago cuando tengo un problema es detenerme a pensar	5
46	A la gente le resulta difícil confiar en mí	2
47	Estoy contento (a) con mi vida	5
48	Me resulta difícil tomar decisiones por mí mismo (a)	1
49	No resisto al estrés	1
50	En mi vida no hago nada malo	1
51	No disfruto lo que hago	1
52	Me resulta difícil expresar mis sentimientos más íntimos	3
53	La gente no comprende mi manera de pensar	2
54	En general espero que suceda lo mejor	4
55	Mis amistades me confían sus intimidades	3
56	No me siento bien conmigo mismo	1
57	Percibo cosas extrañas que los demás o ven	2
58	La gente me dice que baje el too de voz cuando discuto	1
59	Me resulta fácil adaptarme a situaciones nuevas.	2
60	Frente a una situación problemática, analizo todas las opciones y luego opto por la que considero mejor	4
61	Si veo a un niño llorando me detengo a ayudarlo, aunque en ese momento tenga otro compromiso	3
62	Soy una persona divertida	4
63	Soy consciente de cómo me siento	4
64	Siento que me resulta difícil controlar mi ansiedad	1

65	Nada me perturba	2
66	No me entusiasman mucho mis intereses	2
67	Cuando no estoy de acuerdo con alguien siento que se lo puedo decir	4
68	Tengo una tendencia a perder contacto con la realidad y a fantasear.	1
69	Me es difícil relacionarme con los demás	1
70	Me resulta difícil aceptarme tal como soy	1
71	Me siento como si estuviera separado (a) de mi cuerpo	1
72	Me importa lo que puede sucederle a los demás	3
73	Soy impaciente	1
74	Puedo cambiar mis viejas costumbres	1
75	Me resulta difícil escoger la mejor solución cuando tengo que resolver un problema	2
76	Si pudiera violar la ley sin pagar las consecuencias, lo haría en determinadas situaciones	1
77	Me deprimó	2
78	Se cómo mantener la calma en situaciones difíciles	4
79	Nunca he mentido	3
80	En general, me siento motivado (a) para seguir adelante, incluso cuando las cosas se ponen difíciles	5
81	Trato de seguir adelante con las cosas que me gustan	5
82	Me resulta difícil decir "no" aunque tenga el deseo de hacerlo	4
83	Me dejo llevar por mi imaginación y mis fantasías	1
84	Mis relaciones más cercanas significan mucho, tanto para mí como para mis amigos	3
85	Me siento feliz conmigo mismo (a)	5
86	Tengo reacciones fuertes, intensas que son difíciles de controlar	1
87	En general, me resulta difícil realizar cambios en mi vida cotidiana	1
88	Soy consciente de lo que me está pasando, aún cuando estoy alterado (a)	4
89	Para poder resolver una situación que se presenta, analizo todas las posibilidades existentes	4
90	Soy respetuoso (a) con los demás	5
91	No estoy muy contento (a) con mi vida	1
92	Prefiero seguir a otros, a ser líder	1
93	Me resulta difícil enfrentar las cosas desagradables de la vida	2
94	Nunca he violado la ley	1
95	Disfruto de las cosas que me interesan	5
96	Me resulta relativamente fácil decirle a la gente lo que pienso	3
97	Tengo tendencia a exagerar	1
98	Soy sensible a los sentimientos de las otras personas	5
99	Mantengo buenas relaciones con la gente	5
100	Estoy contento (a) con mi cuerpo	5
101	Soy una persona muy extraña	1
102	Soy impulsivo (la)	1
103	Me resulta difícil cambiar mis costumbres	3
104	Considero que es importante ser un (a) ciudadano (a) que respeta la ley.	5
105	Disfruto las vacaciones y los fines de semana.	5

106	En general , tengo una actitud positiva para todo, aún cuando surjan inconvenientes	4
107	Tengo tendencia a apegarme demasiado a la gente	2
108	Creo en mi capacidad para manejar los problemas más difíciles.	5
109	No me siento avergonzado (a) por nada de lo que he hecho hasta ahora	1
110	Trato de aprovechar al máximo las cosas que me gustan	5
111	Los demás piensan que no me hago valer, que me falta firmeza	1
112	Soy capaz de dejar de fantasear para inmediatamente ponerme a tono con la realidad	2
113	Los demás opinan que soy una persona sociable	4
114	Estoy contento (a) con la forma en que me veo	0
115	Tengo pensamientos extraños que los demás no logran entender	1
116	Me es difícil describir lo que siento	2
117	Tengo mal carácter	1
118	Por lo general, me trabo cuando analizo diferentes opciones para resolver un problema	1
119	Me es difícil ver sufrir a la gente	4
120	Me gusta divertirme	4
121	Me parece que necesito de los demás, más de lo que ellos me necesitan	2
122	Me pongo ansioso	1
123	Nunca tengo un mal día	2
124	Intento no herir los sentimientos de los demás	4
125	No tengo idea de lo que quiero hacer en mi vida	1
126	Me es difícil hacer valer mis derechos	1
127	Me es difícil ser realista	2
128	No mantengo relación con mis amistades	1
129	Mis cualidades superan a mis defectos y éstos me permiten estar contento (a) conmigo mismo (a)	4
130	Tengo una tendencia a explotar de rabia fácilmente	1
131	Si me viera obligado (a) a dejar mi casa actual, me sería difícil adaptarme nuevamente.	2
132	En general, cuando comienzo algo nuevo tengo la sensación que voy a fracasar.	1
133	He respondido sincera y honestamente a las frases anteriores.	5
Total		339

Puntajes por áreas

				N° ITEMS	Ptje Max
Intrapers.	Con.Em.SiM.	27	90	8	40
	Seguridad	17	65	7	35
	Autoestima	22	61	9	45
	Autorrealiz.	39	102	9	45
	Independ.	17	47	7	35
	TOTAL	122	70	40	200
Interp.	Relac.Interp.	34	73	11	55
	Resp.Soc.	34	134	10	50
	Empatía	27	55	8	40
	TOTAL	95	95	29	145
Adaptab.	Sol.Probl.	29	98	8	40
	Prue.Real.	36	92	10	50
	Flexibilidad	23	82	8	40
	TOTAL	88	88	26	130
Manejo De Tensión	Tler.Tensión	33	99	9	45
	Cont.Impuls.	24	83	9	45
	TOTAL	57	88	18	90
Animo General	Optimismo	33	102	8	40
	Felicidad	37	101	9	45
	TOTAL	70	102	17	85
	Impr.Posit	18	76	8	40
	Impr.Negat.	12	103	7	35

