
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD AJUSCO
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA

LA IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL
EN EL DESARROLLO INTEGRAL
DE ESTUDIANTES DE EDUCACION SUPERIOR

PROPUESTA PEDAGÓGICA

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

PRESENTA:

SARAHÍ YAÑEZ SANTILLAN

ASESOR:

MTRO. JESÚS CARLOS GONZÁLEZ MELCHOR

CIUDAD DE MÉXICO, FEBRERO 2019

Dedicatorias

“Dulce es el fruto de la adversidad, que como el sapo feo y venenoso lleva en la cabeza una preciosa joya” William Shakespeare.

Pese a las adversidades quiero agradecer a mi madre Eugenia Santillan Romero por ser mi soporte en todos los momentos de mi vida, te quiero mucho.

A mi padre Rodolfo Yañez Merida por confiar en mí en todo momento, por siempre apoyarme en mis proyectos y hacer hasta el día de hoy que todo sea posible, de igual manera por hacerme creer que yo soy capaz de cualquier cosa que me proponga.

A mis hermanos Hilda, Rodolfo y Emilio por ser mi inspiración, gracias por apoyarme en todas mis locuras, los quiero mucho.

A Génesis, mi sobrina favorita, mi inspiración para ser mejor persona.

Gracias a todos porque hoy el sapo que un día fue feo y venenoso termina con una preciosa joya en la cabeza, comparto esta felicidad con ustedes, las personas que más quiero en la vida.

Agradecimientos

Quiero agradecer a mi asesor el profesor Jesús Carlos González Melchor, por confiar en mí para realizar este trabajo y por brindarme su apoyo incondicional, es una persona que me inspira a nunca dejar de prepararme y a luchar por mis sueños.

Gracias por compartirme sus experiencias y por atender mis dudas por más incoherentes que fueran de igual manera gracias por brindarme su amistad.

A mis lectores: Profesor Iván Rodolfo Escalante Herrera, Profesor Samuel Ubaldo Pérez y la Profesora Berenice Avilés Ordaz, por revisar mi trabajo y darme sugerencias siempre con el debido respeto.

A todas las personas con las que compartí un aula en esta universidad, gracias por ser parte de mi aprendizaje.

Gracias a la Universidad Pedagógica Nacional mi alma mater, soy la persona más orgullosa de pertenecer a este lugar.

Índice.

Introducción	1
Capítulo I. Inteligencia Emocional	7
1.1 Inteligencia.....	7
1.1.1 Tipos de Inteligencia.....	11
1.2 Emoción.....	13
1.2.1 ¿Qué es una emoción?.....	14
1.2.2 Tipos de emociones.....	16
1.2.3 Componentes de las emociones.....	20
1.3 Desarrollo del concepto Inteligencia Emocional.....	25
1.3.1 Modelos de Inteligencia Emocional.....	27
Capítulo II. Alfabetización Emocional	32
2.1 Autoconocimiento y Autoconocimiento Emocional.....	34
2.2 Disciplina Emocional.....	41
2.3 Las crisis emocionales.....	48

Capítulo III. Desarrollo Integral del Estudiante Universitario.	54
3.1 Autoestima.....	55
3.2 La toma de decisiones.....	60
3.3 La motivación.....	65
3.4 Comunicación asertiva.....	68
3.5 Creatividad aplicada a la solución de problemas (liderazgo).....	71
3.6 El estudiante de educación superior.....	76
Capítulo IV. Propuesta pedagógica: La importancia de la Inteligencia emocional en el desarrollo integral de estudiantes de educación superior.	77
4.1 El modelo de diseño.....	77
4.2 Presentación de la propuesta pedagógica.....	82
4.3 Planificaciones de clase.....	85
Conclusiones	116
Respuesta a las preguntas de investigación	123
Bibliografía	128

INTRODUCCIÓN

Los estudiantes universitarios no solamente aprenden desde la parte cognitiva, existen teorías que explican que las emociones son muy importantes para el desarrollo de la inteligencia, a lo largo de mi trayectoria estudiantil me di cuenta que mientras yo me favorecía emocionalmente me encontraba más motivada en el ámbito escolar, por el contrario, cuando me encontraba en situaciones de tristeza, enojo o depresión, mis aprendizajes dejaban mucho que desear.

En la universidad, me doy cuenta que mis compañeros tienen un sinnúmero de dificultades emocionales, muchas veces por problemas familiares, económicos, personales etc.

Por lo tanto esta investigación desarrolla una propuesta pedagógica centrada en las emociones y en la estructura de la inteligencia emocional propuesta por Daniel Goleman donde sobresalen temas como la Autoconciencia, Conciencia social, Gestión de las relaciones y Autogestión.

La Inteligencia Emocional si bien es cierto, es un tema que ha estado en tendencia por mucho tiempo, aunque actualmente ha sobresalido por distintas razones como lo es la toma de decisiones y el *coaching* de vida.

El motivo de realizar esta investigación y propuesta es porque a lo largo de la carrera he estado en circunstancias donde no tengo claridad en mis pensamientos para tomar una decisión, además he observado que eso existe en más alumnos de nivel superior que al presentarse algún tipo de problema pueden llegar hasta abandonar la carrera.

En cierto momento en el que me encontraba en una situación emocional difícil tuve una persona de mi trabajo que me ayudó mucho a comprender qué pasa con mis emociones y cómo

puedo trabajar con ellas, además me llevó a comprender que las emociones son algo natural del ser humano y todos podemos trabajar con ellas para tener un entorno sano.

Llevar este tema de la Inteligencia Emocional a los Estudiantes Universitarios es una idea que va entrelazada con el ámbito laboral, ya que cuando el universitario sale del ámbito educativo no cuenta con las herramientas necesarias para tratar con su entorno, todo esto en relación con habilidades de Inteligencia Emocional y Gestión de sus relaciones.

La inteligencia emocional es un ámbito que aunque mucho se ha estudiado se ha llegado a pocas hazañas, por la razón que solo se ha enfocado en ciertos aspectos como la educación, a pesar de que algunos autores se han percatado de esta situación, en realidad no se ha concretado alguna investigación referente a otro aspecto como el laboral.

En su recopilación titulada (Trujillo y Rivas 2005, pág. 22): Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional llegaron a la conclusión que la mayor parte de la literatura y las investigaciones publicadas sobre inteligencia emocional están en el campo de la educación dentro del área administrativa solo se encontraron tres modelos con confiabilidad y validez, los cuales han sido utilizados en los mandos gerenciales pero ninguno es aplicable a centros de investigación. Es necesario incrementar la investigación sobre el campo administrativo, buscando nuevos sujetos de investigación, el campo de las organizacionales ha sido muy pobremente explorado. Este artículo en realidad es una provocación para ello.

Aunque hago referencia de la concentrada atención que presta la inteligencia emocional en el ámbito educativo, es a donde me tengo que dirigir pues la siguiente investigación se trata de estudiantes universitarios.

En cuanto a lo que los alumnos refieren, los siguientes autores muestran una postura sobre la inteligencia emocional y el alumnado.

Pacheco y Fernández (2004, pág. 15) en su investigación “el papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas”, señalan que los alumnos emocionalmente

inteligentes, como norma general poseen mejores niveles de ajuste psicológico y bienestar emocional, presentan una mayor calidad y cantidad de redes interpersonales y de apoyo social, son menos propensos a realizar comportamientos disruptivos, agresivos o violentos; pueden llegar a obtener un mayor rendimiento escolar al enfrentarse a las situaciones de estrés con mayor facilidad y consumen menor cantidad de sustancias adictivas (p. e., tabaco, alcohol, etc.).

La inteligencia emocional está dotada de un sin fin de herramientas que ayudan al ser humano a llevar una vida más sana mentalmente, en el caso de los estudiantes puede ayudarles a la resolución de problemas en su entorno como estudiantes o personalmente.

En su investigación titulada el papel de la inteligencia emocional percibida en la resolución de problemas sociales en estudiantes adolescentes (Pena, Pacheco y Rey 2011, pág. 77) concluyeron que las diferencias en función de la edad en estudios previos indican que los jóvenes entre 17 y 20 años presentan niveles inferiores de resolución de problemas que los adultos cuyas edades oscilan entre 40 y 55 años. Sin embargo el nivel de estrategias adaptativas en la resolución de problemas desciende entre los 60 y 80 años.

La resolución de problemas conlleva un estado de bienestar tanto de salud mental como de salud física, pues intervienen factores como el estrés que actualmente están muy constantes en las personas.

En el artículo titulado Inteligencia Emocional en la Salud Física y Mental (Martínez, Piqueras y Ramos 2010, pág. 876) llegaron a la conclusión que existe un número creciente de investigaciones que concluyen que altos niveles de Inteligencia Emocional están relacionados significativamente con el bienestar emocional y la salud mental. Coherente con este hallazgo es el que indica que niveles bajos de Inteligencia Emocional se relacionan con ciertos problemas emocionales, tales como depresión, dificultad para verbalizar sentimientos, escasa conciencia emocional, ansiedad, problemas en la personalidad y conductas adictivas.

En diversas investigaciones la Inteligencia Emocional la han dirigido especialmente a niños y adolescentes, lo que me hace pensar que si en algún momento el estudiante universitario

no tuvo cierta formación se ha quedado rezagado, es una de las razones por la cual el interés de esta propuesta.

(Munguía 2008, pág. 109) en su tesis de posgrado titulada La inteligencia emocional y las estrategias de aprendizaje como predictores del rendimiento académico en estudiantes universitarios llegó a ciertas conclusiones, entre ellas:

- Existen diferencias respecto de la Inteligencia Emocional, en cuanto al sexo, siendo las mujeres quienes presentan mayores niveles de desarrollo en comparación a los varones.
- Al realizar la comparación de la Inteligencia Emocional con las facultades de procedencia, no se encontró diferencia significativa alguna, esto quiere decir que el pertenecer a una facultad específica no determinará el nivel de Inteligencia Emocional.
- Al relacionar el Rendimiento Académico con la Inteligencia Emocional, se halló una relación positiva; vale decir a mayor desarrollo de la Inteligencia Emocional, mayor será el rendimiento académico de los estudiantes.

Sin duda alguna la Inteligencia Emocional es un factor que repercute directamente en el rendimiento académico, y muchos autores han dado referencias sobre cierta relación.

En su investigación titulada factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios una reflexión desde la calidad de la educación superior pública (Garbanzo 2007, pág. 52), llegó a proponer una relación entre inteligencia y rendimiento académico: En lo que a inteligencia se refiere es importante identificar el tipo de inteligencia que se desee valorar como la emocional o la social por ejemplo, y seleccionar adecuadamente sus metodologías evaluativas.

Sobre la inteligencia emocional, un estudio realizado por Montero y Villalobos (2004, pág. 227) en estudios universitarios en Costa Rica, se indica que el puntaje en la escala de Inteligencia Emocional en contextos académicos y el promedio de admisión a la universidad presentan importantes niveles de asociación.

Como puede observarse, las conclusiones a las que llegaron los autores son muy diversas, sin embargo, todos coinciden en que la inteligencia emocional es un “algo” que interviene en el ser humano de manera directa en todos los ámbitos de la vida.

Además muchos de estos autores coinciden en el interés de seguir investigando en el campo de lo emocional, pues dicen que se ha llegado a pocas conclusiones certeras de este tema.

Siendo así, esta propuesta se centra en dar a conocer este tema y herramientas que tiene la inteligencia emocional a los estudiantes universitarios, teniendo en cuenta la firme intención que los estudiantes compartan esta valiosa información con su entorno.

Para llevar a cabo esta propuesta fue necesario diseñar una serie de preguntas y objetivos que sustentan la construcción del objeto de estudio que a lo largo del presente documento se responderán.

✓ **Pregunta General**

- ¿Cómo desarrollar la Inteligencia Emocional en estudiantes de Educación Superior?

✓ **Preguntas Específicas**

- ¿Cómo se constituye la Inteligencia Emocional a partir de sus referentes teóricos?
- ¿Qué se entiende en la literatura del campo como alfabetización Emocional?
- ¿Cuáles son los contenidos de la Educación Integral basado en habilidades de Inteligencia Emocional?

✓ **Objetivo general.**

- Diseñar una propuesta pedagógica para el desarrollo de la Inteligencia Emocional en estudiantes de educación superior.

✓ **Objetivos específicos.**

- Conceptualizar la Inteligencia Emocional para favorecer el tipo y componentes de las emociones a partir de un modelo de intervención.
- Caracterizar el desarrollo de la alfabetización emocional como elemento para favorecer el autoconocimiento, autocontrol, disciplina emocional y las crisis emocionales.
- Documentar los contenidos de la Educación Integral, basado en la Inteligencia Emocional

La estructura de tesis se compone de cuatro capítulos, en los cuales se desarrolla la teoría necesaria para sustentar esta propuesta pedagógica, la información utilizada va desde fuentes impresas como libros hasta fuentes electrónicas como artículos de revistas educativas.

El primer capítulo desarrolla las bases de esta propuesta, se trata de conceptualizar la palabra Inteligencia y Emoción pues es de donde surge el constructo Inteligencia Emocional, además considero necesario que se haga un tipo de listado con las emociones principales y su función en el cuerpo.

El segundo capítulo nace a partir del interés de dar a conocer la influencia de las emociones en nuestro cuerpo, lleva por título “Alfabetización Emocional” ya que es un primer acercamiento al mundo de la inteligencia emocional y su función con el ser humano.

El tercer capítulo retoma conceptos básicos como: Autoestima, Toma de decisiones, Comunicación, Relaciones Interpersonales y Liderazgo. Estos conceptos son necesarios para llevar a cabo las sesiones del taller propuesto y dar a entender que esos aspectos son necesarios para llevar una inteligencia emocional adecuada a nuestro entorno.

Por último, en el cuarto capítulo se justifica bajo que modelo de Inteligencia Emocional se desarrollará la propuesta pedagógica, además se diseñan las sesiones de la propuesta.

CAPÍTULO I

INTELIGENCIA EMOCIONAL

El término inteligencia emocional ha pasado de ser estudiado únicamente en el ámbito científico a ser utilizado en distintos ámbitos de la vida, actualmente orientadores escolares han recurrido a estas herramientas para incrementar el rendimiento y éxito académico.

Existen diferentes versiones y creencias sobre la inteligencia emocional y sobre su verdadera función, por esta razón en este capítulo se presentarán la construcción de la definición de inteligencia y de emoción para así visualizar como es que se construye el término Inteligencia Emocional.

Tanto el concepto de inteligencia como el concepto de emoción, son conceptos un poco difíciles de desarrollar ya que tienen muchas definiciones dependiendo la disciplina que la aborde, por lo tanto, busco la manera de abordar los conceptos de una manera sencilla y concisa, con el fin de llegar a un hallazgo en esta investigación.

En este capítulo quiero dar a conocer como nos pueden ayudar las habilidades de inteligencia emocional en la vida diaria, además de dar algunos consejos para tener pensamientos más sanos y actitudes más asertivas.

1.1 INTELIGENCIA

Por mucho tiempo se ha empleado la palabra inteligencia como un adjetivo calificativo, pero alguna vez nos hemos preguntado ¿Qué es la inteligencia? En este apartado es esencial llegar a una definición en cuanto a la inteligencia, para poder así vincularlo con la definición de emoción.

Anteriormente, hablar de inteligencia se refería sobre todo a la cantidad de conocimientos que podía poseer el ser humano, algunos autores lo vinculan sobre todo con las creencias de la escuela tradicional:

En la escuela tradicional, la persona inteligente domina las lenguas clásicas y la matemática, sobre todo la geometría. En el mundo empresarial, la persona inteligente puede prever oportunidades de negocio, correr riesgos calculados, montar una organización y hacer que las cuentas cuadren y que los accionistas se sientan satisfechos (Gardner, 2001, pág. 15).

La inteligencia no es un término fácil de comprender por la razón de que muchas personas tienen una opinión sobre este tema más complejo, personalmente considero que inteligencia es la facultad que tenemos las personas para resolver una problemática, por lo tanto intervienen un conjunto de habilidades que pueden variar en cada persona.

Como se menciona en los párrafos anteriores, existen autores que proponen diversas definiciones, sin embargo no existe un concepto ideal para describirlo, puesto que intervienen muchos factores para poder definirlo.

Con base al bosquejo realizado por Gregory (2012, pág. 13) en su libro titulado Pruebas psicológicas destacamos algunas definiciones que han dado los expertos del término “inteligencia”:

- **Spearman (1904, 1923):** la inteligencia es una habilidad general que implica principalmente la deducción de relaciones y correlatos.
- **Binet y Simón (1905):** la inteligencia es la habilidad para juzgar bien, para comprender bien y para razonar bien.
- **Terman (1916):** la inteligencia es la capacidad para formar conceptos y para entender su significado.
- **Pintner (1921):** la inteligencia es la habilidad del individuo para adaptarse de manera adecuada a las situaciones relativamente nuevas de la vida.
- **Thorndike (1921):** la inteligencia es el poder de dar buenas respuestas, desde el punto de vista de la verdad o el hecho.
- **Thurstone (1921):** la inteligencia es la capacidad para inhibir las adaptaciones instintivas, para imaginar de manera flexible diferentes respuestas y para realizar adaptaciones instintivas modificadas en la conducta manifiesta.

- **Wechsler (1939):** la inteligencia es el conjunto o la capacidad global del individuo para actuar de manera prepositiva, pensar de manera racional y enfrentarse de manera efectiva con el ambiente.
- **Humphreys (1971):** la inteligencia es el repertorio completo de habilidades, conocimientos, sistemas de aprendizaje y tendencias a la generalización adquiridos, considerados de naturaleza intelectual y que están disponibles en cualquier momento.
- **Piaget (1972):** la inteligencia es un término genérico que indica las formas superiores de organización o equilibrio de la estructura cognoscitiva que se utilizan para la adaptación al ambiente físico y social.
- **Sternberg (1986):** la inteligencia es la capacidad mental para automatizar el procesamiento de información y para emitir conductas apropiadas para el contexto en respuesta a situaciones novedosas; la inteligencia también incluye metacomponentes, componentes de desempeño y de adquisición del conocimiento (los cuales se analizarán más adelante).
- **Eysenck (1986):** la inteligencia es la transmisión sin errores de la información a través de la corteza cerebral.
- **Gardner (1986):** la inteligencia es la capacidad o habilidad para resolver problemas o para crear productos que se consideran valiosos dentro de uno o más entornos culturales.
- **Ceci (1994):** la inteligencia es la capacidad innata que sirven para un rango de posibilidades; estas habilidades se desarrollan o no (*o bien, se desarrollan y luego se atrofian*) dependiendo de la motivación y exposición a experiencias educativas relevantes.
- **Sattler (2001):** la conducta inteligente refleja las habilidades de supervivencia de las especies, más allá de aquellas relacionadas con procesos fisiológicos básicos.

A consecuencia de estas interpretaciones diferentes sobre inteligencia sobresale la intención de querer saber cómo se mide la inteligencia y que herramientas se pueden usar, así es como nace la psicometría.

Un recorrido histórico sobre el concepto de inteligencia lleva casi obligatoriamente a comenzar con la tradición psicométrica [...] los enfoques psicométricos de la inteligencia se caracterizan por su énfasis en cuantificar y ordenar las habilidades intelectuales de las personas, en la confianza en los test generales de inteligencia como base para sus datos y en el uso del análisis factorial para analizarlos (Molero, Sainz y Martínez, 1998, pág. 13).

La psicometría por mucho tiempo ha sido criticada por no tener la certeza completa de lo que es la inteligencia, sin embargo, es para bien uno de los métodos que se han venido utilizando y que siguen en auge en el mercado laboral.

Este tipo de *test*, se ocupaba para calcular el nivel de inteligencia que tenía la persona, aunque anteriormente se pensaba que la inteligencia era algo hereditario poco después a través de otras investigaciones se dio a la conclusión que la inteligencia es algo que se puede ir construyendo a lo largo del tiempo.

Mientras fue pasando el tiempo, distintos autores tuvieron interés en el tema, por lo tanto trataron de dar una mejor explicación sobre el tema.

En el año 1920 Thorndike publica un artículo titulado “La inteligencia y sus usos” en donde da un paso hacia una mejor comprensión de lo que significa inteligencia e introduce el componente social en su definición. En dicho artículo Thorndike señala la existencia de tres tipos de inteligencia: la inteligencia abstracta, la inteligencia mecánica y la inteligencia social. Por inteligencia abstracta entiende la habilidad para manejar ideas y símbolos tales como palabras, números, formulas químicas, físicas, decisiones legales, leyes etc. Por inteligencia mecánica la habilidad para entender y manejar objetos y utensilios tales como armas y barcos. Finalmente define la inteligencia social como la habilidad de entender y manejar a hombres y mujeres; en otras palabras de actuar sabiamente en las relaciones humanas (Molero et al., 1998, pág. 15).

En mi opinión esta es una de las definiciones más completa, toca tres puntos muy importantes de nuestra vida diaria, además es evidente que cada persona puede trabajar en cada

uno de los tres componentes que menciona Thorndike, es decir, cada uno decide a cuanta inteligencia puede llegar.

A pesar de creer que la inteligencia es una característica únicamente de los seres humanos, en el ámbito científico se ha estudiado una nueva vertiente de la inteligencia, “la inteligencia artificial”, es sin duda un tema muy controversial aceptado por muchos y rechazado por otros.

Actualmente, el concepto de inteligencia sigue en proceso de investigación por muchas disciplinas como la pedagogía y la psicología, en realidad el concepto ha avanzado a lo largo de estos años, a pesar de eso aún falta mucho por descubrir y documentar.

1.1.1 Tipos de Inteligencia

Mientras pasaba el tiempo, los teóricos se fueron dando cuenta que no solo existía un tipo de inteligencia, fue entonces donde Gardner (2001, pág. 15) propuso su modelo de inteligencias múltiples donde explica que las personas podemos poseer distintitos tipos de inteligencia, por lo tanto todos somos diferentes.

[...] la inteligencia es multidimensional, no un factor único, y que para abarcar adecuadamente el ámbito de la cognición humana era necesario incluir una variedad de aptitudes universales y más amplias que las consideradas en la tradición psicométrica.

A partir de esta aclaración quiero poner énfasis en los tipos de inteligencia más relevantes en mi opinión, pues considero que complementan este apartado.

En primer lugar se encuentra la inteligencia interpersonal, este tipo de inteligencia forma parte de las inteligencias múltiples propuesta por Gardner, la inteligencia interpersonal es un tipo de empatía que nos permite distinguir que sienten las demás personas, este tipo de inteligencia ayuda sobre todo a la comunicación entre una persona y otra.

La *Inteligencia interpersonal* es la que permite al individuo relacionarse con los demás de manera socialmente adaptada, le permite comprender a quienes interactúan con él, a la vez

que es la que permite que se produzca el desarrollo social con toda la gama de relaciones de esta naturaleza que en dicho desarrollo se dan: trabajo, diversión, amistad, religión, etc. (Vallés y Vallés, sin año, pág. 84).

Además, la inteligencia interpersonal puede ser una herramienta esencial a la hora de trabajar en equipo, puesto que, si empleamos correctamente esta herramienta podemos llegar incluso a liderar positivamente: *Salovey y Mayer (1990) incluyen en la Inteligencia interpersonal la capacidad de liderazgo, la capacidad para establecer relaciones y la capacidad para solucionar conflictos y la capacidad para el análisis social (Vallés y Vallés, sin año, pág. 84).*

Algunos autores como Boccardo, Sasia y Fontenla (1999), coinciden en que la inteligencia interpersonal está integrada por los siguientes componentes:

Componentes de la inteligencia interpersonal	
Organización de grupos	Es la habilidad esencial de liderazgo que involucra la iniciativa y la coordinación de esfuerzos de un grupo.
Negociación de soluciones	Es la capacidad de mediación, de prevención y de resolución de los conflictos interpersonales.
Empatía. Sintonía Personal	Es la capacidad de identificar y entender los sentimientos de los demás y responder en forma apropiada, es también la capacidad de motivar, de ayudar a las personas a liberar su talento.

Fuente: Elaboración propia basada en (Vallés y Vallés, sin año, pág. 85).

En segundo lugar se encuentra la inteligencia intrapersonal, este tipo de inteligencia implica conocer los aspectos de uno mismo, por ejemplo, las emociones, sentimientos, además, si se logra desarrollar esta inteligencia se puede llegar a la autorreflexión y a la intuición.

En el modelo de las inteligencias múltiples de Gardner se incluye también la denominada **Inteligencia intrapersonal**, definida como la capacidad para los aspectos internos de uno mismo, para acceder a la propia vida emocional y toda la gama de estados emocionales y

sentimientos, identificarlos, nominarlas y recurrir a ellas como medio o recurso para orientar el propio comportamiento (Vallés y Vallés, sin año, pág. 86).

La inteligencia intrapersonal nos permite comprendernos a nosotros mismos y sobre todo actuar conforme a nuestro conocimiento, sin embargo, esta inteligencia puede trabajar en conjunto a la inteligencia interpersonal: *Pese a dicho funcionamiento especializado, ambas inteligencias (la interpersonal y la intrapersonal) operan conjuntamente. El conocimiento de uno mismo permite y facilita el conocimiento de los demás y viceversa (Vallés y Vallés, sin año, pág. 86).*

En tercer lugar se encuentra la inteligencia social, esta se refiere sobre todo a la forma en la que actuamos en la sociedad, por ejemplo cuando actuamos con responsabilidad al ambiente, o cuando nos comprometemos a resolver un problema de la vida cotidiana: *la **inteligencia social** es definida por Eysenck (1988) como la aptitud para resolver problemas en las situaciones de la vida (Vallés y Vallés, sin año, pág. 87).*

En mi opinión, como lo menciono anteriormente, la inteligencia social es sobre todo una inteligencia de la responsabilidad social, además considero que de igual manera se puede ayudar de las demás inteligencias para complementarse.

En último lugar se encuentra la inteligencia emocional, sin embargo, de este tipo de inteligencia se hablará más adelante con mayor detenimiento.

1.2 EMOCIÓN

Como seres humanos somos capaces de experimentar todo tipo de sensaciones en el cuerpo, algunas de estas sensaciones no es posible darles alguna explicación, pues no se sabe exactamente de donde proceden o que las origina.

A lo largo de los años se ha indagado que es lo que pasa en nuestro cuerpo cuando enfrentamos una situación difícil, cuando presentamos situaciones peligrosas o cuando algo es positivo para nosotros.

El hacer este tipo de indagaciones nos ha llevado a una larga lista de posibles definiciones de la palabra Emoción, que es sin lugar a dudas una palabra que demuestra todo lo que sentimos día a día.

1.2.1 ¿Qué es una emoción?

La mayoría de las palabras de nuestro idioma tienen cierta procedencia del latín, la palabra emoción no es la excepción, pues procede de la palabra *moverse* (mover hacia). A mi parecer esto se refiere a que las emociones son algo que nos mueve en todo momento, ya que es inevitable sentir las.

Por otro lado se encuentran las definiciones que ofrecen algunos diccionarios, por ejemplo los diccionarios de psicología mencionan que la emoción es el: *Estado afectivo intenso y relativamente breve, acompañada de fuertes movimientos expresivos y asociada a sensaciones corporales* (Vallés y Vallés, sin año, pág. 27).

Otro de los diccionarios que ofrece una definición es el *Oxford English Dictionary*, este diccionario menciona que la emoción es: *Agitación o perturbación de la mente; sentimiento; pasión; cualquier estado mental vehemente o agitado* (Goleman, 2008, pág. 182).

El enojo, la felicidad, la tristeza y el miedo son conceptos que todas las personas los conocemos como emociones, sin embargo el concepto de emoción va más allá de los sentimientos puesto que tiene sus orígenes en la biología humana.

Las emociones tienen su sede biológica en un conjunto de estructuras nerviosas denominado sistema límbico, que incluye el hipocampo, la circunvalación del cuerpo calloso, el tálamo anterior y la amígdala. La amígdala además de desempeñar otras funciones, es la principal gestora de las emociones y su lesión anula la capacidad emocional (Vecina, 2006, pág. 9).

El tema de las emociones no es algo tan novedoso, su definición ha llevado un largo debate que aún no llega a su final; *La opinión de Aristóteles [...] abarca un concepto de la emoción*

como una forma más o menos inteligente de concebir cierta situación, dominada por un deseo, por ejemplo, en la cólera, el deseo de venganza (Calhoun y Solomon, 1996, pág.12).

A lo largo del tiempo la ciencia ha avanzado tanto que incluso se sabe en qué parte de nuestro cuerpo es donde están situadas las emociones, por el contrario no se han abordado las definiciones de este concepto, a continuación se presentarán algunas definiciones que complementarán esta información.

En primera instancia se llega a la idea que la emoción es una reacción desencadenada por una acción: *Una emoción es un patrón de reacción hereditario que involucra cambios profundos del mecanismo corporal total, pero sobre todo de los sistemas visceral y glandular (Watson, 1924; en Macías, 2008, pág.123).*

Al ser las emociones una reacción, a su vez provocan nuevos acontecimientos como lo son algunos estímulos “*Se puede definir una emoción como una reacción corporal producida por un estímulo y que sigue un patrón de destrucción, reproducción, incorporación, orientación, protección, reintegración, rechazo o exploración o alguna combinación de ellos*” (Plutchick, 1962; en Macías, 2008, pág. 127).

Una de las definiciones más importantes es la de Watson y Skinner, debido a que son los máximos representantes del conductismo, ellos definen la emoción como: *Una predisposición a actuar de determinada manera (Vallés y Vallés, sin año, pág. 27).*

Sin lugar a dudas es una clara referencia de lo que sucede en nuestra vida diaria, ya que con base a nuestras emociones es como actuamos diariamente, otra de las definiciones es la de Cristóbal (1996):

Una emoción es una respuesta somática caracterizada por alteraciones en la temperatura de la piel, cambios en la distribución de la sangre, alteración del ritmo cardiaco, modificación de la respiración, respuesta pupilar lenta, secreción salivar anormal, respuesta pupilar lenta, secreción salivar anormal, respuesta pilomotoriz, movilidad gastrointestinal, tensión muscular y sudor helado (Vallés y Vallés, sin año, pág. 28).

Considero que Cristóbal (1996) propone algunas de las alteraciones que tenemos cuando experimentamos las emociones, si bien, es importante conocer nuestro cuerpo y cuáles son las alteraciones que tenemos con cada una de las emociones, empezar por descubrir esto es un gran paso que podemos dar para llegar a tener cierta disciplina emocional.

Para complementar esta información para mí es necesario conocer cuál es el concepto que propone uno de los máximos representantes de la inteligencia emocional, se trata de Daniel Goleman, ya que propone un concepto de emoción muy particular: *El termino emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan (Goleman, 2008, pág. 182).*

En mi consideración, el propósito de este apartado es apegarse a una definición, que complemente todas las definiciones antes presentadas, para mí una de las definiciones más completa es la que propone Bisquerra (2000):

Las emociones son reacciones a las informaciones (conocimiento) que recibimos en nuestras relaciones con el entorno. La intensidad está en función de las evaluaciones subjetivas que realizamos sobre como la información recibida va a afectar a nuestro bienestar. En estas evaluaciones subjetivas intervienen conocimientos previos, creencias, objetivos personales, percepción de ambiente provocativo, etc. Una emoción depende de lo que es importante para nosotros (Bisquerra, 2000; Vallés y Vallés, sin año, pág. 29).

Se podrían poner más ejemplos de otras definiciones, sin embargo, no es el objetivo ya que las emociones son algo muy complejo de definir, además, considero que con las definiciones antes mencionadas es suficiente para tener bases y comparaciones de este concepto.

1.2.2 Tipos de emociones

En la actualidad no existe una lista rigurosa de la clasificación de las emociones, sin embargo se han clasificado según la experiencia del ser humano.

En cuanto a las emociones positivas se puede decir que son aquellas que al presentarse en nuestro cuerpo provocan un sentido de satisfacción, por el contrario de las emociones negativas que provocan un malestar o impulso negativos, en cuanto a las emociones neutras se puede decir que son aquellas que nos llenan de tranquilidad nuestro cuerpo y pensamiento.

En los siguientes párrafos se mencionaran algunas de las emociones negativas, positivas y neutras, con el fin de dar a conocer como se presentan y de qué manera se puede diferenciar unas de otras.

Para empezar quiero hablar de las emociones negativas, este tipo de emociones suele estar presente con mayor frecuencia en nuestro día a día, además, las emociones negativas suelen caracterizarse por tener mayor duración en nuestro cuerpo., sin embargo, estas emociones no son del todo negativas pues también nos ayudan a conocer mejor nuestro cuerpo y comportamiento, asimismo, siempre estarán presentes en nuestra vida diaria.

A continuación, con apoyo del texto de (Vallés y Vallés, sin año, pág. 129-156) presento la elaboración de un cuadro que contienen las principales características de las emociones negativas.

Tipo de Emoción	Características
La ira	Es un estado emocional que disminuye considerablemente nuestra capacidad de autocontrol y pensamiento comienza con la sensación de sentirse amenazado físico, psicológico o verbalmente.
El miedo	Es una de las emociones básicas, es una reacción de defensa ante el peligro que experimenta nuestro organismo, ocurren reacciones como liberación de energía dirigida a la defensa: luchar, correr, nadar, etc.
La ansiedad	Es un estado psicofisiológico caracterizado por una sensación de desasosiego personal que va asociada con nuestras preocupaciones acerca de lo que nos ocurre o pueda sucederles a otras personas.

La tristeza	Es considerada como una emoción básica, es la consecuencia de la pérdida y se manifiesta conductualmente por la inhibición motora la tendencia a no hacer nada o poco, a restringir la actividad física.
La vergüenza	Shapiro (1997) define la vergüenza como una forma de incomodidad extrema que surge cuando se siente que no se ha actuado de acuerdo con las expectativas de otras personas.
La aversión	Es sinónimo de rechazo hacia alguna persona, objeto o situación. Constituye una actitud general negativa de enfrentamiento a aquello, en términos coloquiales decimos que <<nos cae mal>>.
La posesividad	Es el afán de posesividad, consiste en el deseo vehemente de poseer y acumular bienes u objetos. Se refiere también al deseo de disponer de privilegios respecto a las personas.
La venganza	Es un deseo obsesivo de reaccionar con odio, ira, crueldad, incluso hacia otra persona que entendemos, nos ha ocasionado un mal o nos ha ofendido con su comportamiento.
La avaricia	Es un estado emocional caracterizado por el deseo desmesurado de acumular riqueza u otros objetos y beneficios.
Los celos	Constituyen un sentimiento generalizado de envidia y resentimiento hacia otra persona a la que consideran como rival, en relación a otra a la que consideran como rival.
El egoísmo	La persona egoísta se siente como referente y centro de recepción de beneficios personales a costa de los demás.
La envidia	Es un estado emocional caracterizado por la irritación, angustia y sentimientos a fines, ante el hecho de que los demás alcancen unos logros que uno no obtiene.
La insatisfacción	Es una sensación difusa, de inquietud y displacentera que se manifiesta conductualmente mediante algunos gestos, muecas, temblores, expresión facial crispada
El odio	Es una forma extrema de rechazo hacia otra persona, puede experimentarse

	como consecuencia del comportamiento de la persona que frustra un logro personal, produce un sufrimiento o malestar psicológico.
El orgullo	El orgullo puede devenir en un sentimiento que consideraríamos negativo cuando se asocia a actitudes de desprecio las cuales son alimentadas por pensamientos como: <<Yo soy capaz de hacerlo y tú no>>.

Fuente: Elaboración propia basada en (Vallés y Vallés, sin año, pág. 129-156).

En segundo lugar es pertinente hablar de las emociones positivas, experimentar este tipo de emociones es siempre algo agradable y placentero, este tipo de emociones ayudan a las personas a ser más resistentes frente a la adversidad, de igual manera funcionan como protectoras ante la depresión.

De igual manera, a continuación propongo un cuadro donde describo las emociones positivas más relevantes para mí.

Tipo de Emoción	Características
La alegría	Es una de las emociones básicas. Es la consecuencia de un acontecimiento favorable que nos afecta directa o indirectamente. Las manifestaciones conductuales de la alegría son evidentes.
El buen humor	Es un sentimiento de alegría atenuada permanente, duradera y constituye un enfoque personal frente a las situaciones de la vida. Es sinónimo de mostrarse alegres, optimistas, hilarantes etc.
La felicidad	Es un estado personal de placer, de estatus psicológico saludable, de elevación del espíritu al que todo ser humano aspira.
El amor	Es un estado emocional que se caracteriza por el denominado vínculo de enamoramiento o atracción hacia otra persona, también se considera como el estado emocional del cual proceden otros estados afectivos.
La bondad	Es un estado de ánimo permanente y habitual que está relacionado con el hecho

	<<ser bueno>>.
La gratitud	Es el reconocimiento hacia la acción realizada por otra persona, la cual nos ha beneficiado, y como consecuencia, estamos dispuestos a hacérselo saber.
La empatía	Es considerada como la capacidad de la persona para ponerse en lugar del otro.

Fuente: elaboración propia basado en (Vallés y Vallés, sin año, pág. 157-171).

Como menciono anteriormente estas emociones no son las únicas que existen, sin embargo, considero que es la gama más básica, puesto que, existen emociones que no encajan en ninguna de estas clasificaciones, por ejemplo, las emociones neutras, es decir, aquellas en las que no nos sentimos mal pero tampoco nos sentimos bien, estas emociones pueden ser la esperanza o la tranquilidad.

1.2.3 Componentes de las emociones

Las emociones tienen componentes que influyen en nuestro cuerpo, ¿Alguna vez te has dado cuenta de lo que ocurre en tu cuerpo cuando experimentas una emoción?, en este apartado quiero explicar que ocurre y a partir de esto descifrar como podemos manejar nuestras emociones positivamente.

El primer componente se refiere a las características conductuales de las emociones, esto se refiere a la forma en la que expresamos las emociones físicamente por ejemplo, los gestos faciales las expresiones verbales etc.

Las emociones tienen un componente conductual que es el expresivo: conductas motoras, gestos faciales o expresiones verbales. Cada emoción conlleva una u otra expresión, o una asociación de ellas. Del mismo modo, a los estados de ánimo o sentimientos derivados de las emociones les corresponden una manifestación conductual en forma de actitud física y expresión verbal, así como un componente cognitivo: pensamientos, creencias, atribuciones, razonamientos, etc. que los sustentan y dirigen (Vallés y Vallés, sin año, pág. 43).

Las expresiones en las personas nos ayudan a descifrar su estado de ánimo, esto quiere decir que las emociones y su expresión son formas de comunicación no verbal, esta comunicación la podemos percibir de una manera muy fácil incluso en las personas que no conocemos.

La expresión facial de las emociones determina la cualidad de la experiencia emocional. Cuando una persona se emociona los neurotransmisores transmiten el mensaje desde el SNC a los músculos faciales. Las expresiones faciales de las emociones son respuestas muy estereotipadas y poseen un alto valor comunicativo en los primates humanos y no humanos (Vallés y Vallés, sin año, pág. 43).

Existen claros ejemplos de lo anteriormente planteado, pero según algunos autores manifiestan que existen lugares exclusivos del rostro donde son más evidentes las emociones, Ekman (1978) a través de la técnica de clasificación del afecto social (FAST) apunta por cada emoción son frecuentes algunas expresiones faciales:

1. Disgusto: Se expresa en la zona nariz/mejilla/boca.
2. Miedo: Se expresa en los ojos/párpados.
3. Tristeza: Se expresa en las cejas/frente.
4. Felicidad: Se expresa en la zona de las mejilla/boca y ojos/párpados.
5. Sorpresa: Se expresa en cualquiera de las zonas de la cara (Vallés y Vallés, sin año, pág. 44).

Por otro lado (Ekman y Friesen, 1978; Russell, 1991). Proponen una explicación de los gestos faciales que suceden en las emociones principales.

Emoción	Gesto facial
Alegría	- Retraimiento oblicuo de las comisuras de los labios (sonrisa) y elevación de las mejillas
Ira	- Ceño fruncido. Se aproximan y descienden las cejas, se retrae el

	párpado superior y se eleva el inferior. Boca con rictus típico de amenaza. Estrechamiento de labios, dientes apretados.
Miedo	- Elevación y aproximación de las cejas. Ojos y boca abiertos, alargamiento de las comisuras de los labios.
Sorpresa	- Similar a la del miedo pero sin aproximación de las cejas ni alargamiento de las comisuras de los labios mientras la boca se abre al descender la mandíbula.
Tristeza	- Elevación y aproximación de las cejas, comisuras de los labios descendidas y elevación de la barbilla.
Asco	- Nariz arrugada, descenso general de la parte inferior de la cara: labio inferior, mandíbula y comisura de los labios.

Fuente: (Vallés y Vallés, sin año, pág. 43)

En mi opinión, ninguna de estas clasificaciones es la correcta ya que todos tenemos diversos pensamientos y teorías de lo que pasa en nuestro cuerpo, sin embargo considero necesario que cada persona identifique que es lo que pasa en su propio cuerpo cuando experimentan alguna de las emociones antes mencionada, dado que nos puede ayudar a gestionar nuestras emociones.

El segundo componente se refiere a las características psicofisiológicas de las emociones, es decir a las reacciones o alteraciones del funcionamiento de nuestro cuerpo, por ejemplo, cuando tenemos miedo nuestro corazón late muy rápido, esa es una reacción de nuestro cuerpo, aunque es diferente a las expresiones faciales.

Las principales repercusiones que se producen son:

- La piel altera su temperatura.
- Cambios en la distribución de la sangre por ejemplo enrojecimiento cutáneo, palidez o frío.
- Alteración del ritmo cardíaco que se acelera o ralentiza.

- Modificación de la respiración (jadeos o suspiros).
- Respuesta pupilar lenta.
- Secreción salivar anormal (o mucha o poca)
- Respuesta pilomotoriz en la nuca.
- Movilidad gastrointestinal (ganas de orinar defecar o vomitar).
- Tensión muscular (temblores o castañeteo de dientes).
- El sudor puede percibirse como helado.
- La presión sanguínea aumenta.
- Híper o hipofuncionamiento hormonal.
- Alteración del metabolismo de los neurotransmisores.
- Alteración circulatoria: vasodilatación o vasoconstricción (Vallés y Vallés, sin año, pág. 51).

Todos alguna vez en la vida hemos experimentado estas sensaciones a causa de una emoción, sin embargo, considero necesario que vinculemos esas reacciones con la emoción que creemos sentir, una vez que identificas que es lo que sientes y porqué, podrás hacerle frente a los demás acontecimientos.

El tercer y último componente de las emociones son las características cognitivas de las emociones, esto se refiere sobre todo a las atribuciones que le damos a nuestras emociones, por ejemplo, cuando recibimos un ascenso en el trabajo y nos ponemos felices, le damos la atribución a nuestro buen desempeño e incluso expresamos buenas palabras hacia nosotros mismos.

De acuerdo con localización de causas y la estabilidad de las mismas, la clasificación del estilo atribucional es la siguiente:

- *Según la procedencia de las causas:*

1. Locus de control interno.

Cuando el sujeto atribuye las causas de los acontecimientos a uno mismo. Por ejemplo:

“Elisa está triste por mi culpa”.

2. Locus de control externo.

Cuando se atribuyen las causas de los acontecimientos a otra persona. *“la culpa de sentirse así la tiene ella, se lo tiene merecido”*.

- Según la estabilidad de las causas:

1. Causas estables.

Cuando las causas atribuidas a los acontecimientos tienen un carácter permanente. Por ejemplo: *“Siempre lo haré mal porque yo soy así”*

2. Causas inestables.

Cuando las causas atribuidas son funcionales o disfuncionales según la situación. Por ejemplo: *“Siempre que me hagan un examen así me desanimaré”*

- Según afecta a la totalidad o parcialidad de las causas:

1. Causas globales.

Cuando las causas se atribuyen a la totalidad de la situación. Por ejemplo: *“Siempre que sea el examen de matemáticas me suspenderán”*

2. Causas específicas.

Cuando la causa se refiere a un aspecto parcial de la situación. Por ejemplo: *“Aprobé el examen porque me salió un problema fácil”* (Vallés y Vallés, sin año, pág. 52).

Este componente siempre está presente en nuestras actividades diarias, sin embargo, tampoco prestamos atención en esto, por el simple hecho de no conocer sobre el tema.

Identificar este tipo de componentes nos puede ayudar a plantear algunas preguntas tales como: ¿Cómo me siento? ¿Qué pasa en mi vida? ¿Estoy satisfecho? ¿Qué requiero hacer para estar cómodo? En mi opinión, estas preguntas son indispensables para tener una mente y vida sana, examinarnos es una herramienta que sin duda nos librerá de actuar impulsivamente.

1.3 DESARROLLO DEL CONCEPTO INTELIGENCIA EMOCIONAL

Actualmente, el término Inteligencia Emocional se escucha en un sinnúmero de conversaciones, pero, ¿Realmente sabemos que es la Inteligencia emocional?, Daniel Goleman (2008) menciona que la Inteligencia Emocional trata de dotar de Inteligencia a la emoción, es decir, saber manejar nuestras emociones.

La IE se definió como “la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones proviniendo un crecimiento emocional e intelectual” (Mayer y Salovey, 1997, p. 4).

En mi opinión, la Inteligencia Emocional es una forma de ser consciente de uno mismo, en otras palabras, tomar las riendas de nuestros pensamientos, estados de ánimo, acciones y consecuencias.

En palabras de John Mayer, un psicólogo de Universidad of New Hampshire que, junto a Peter Salovey, de Yale ha formulado la teoría de la inteligencia emocional, ser **consciente de uno mismo** significa <<ser consciente de nuestros estados de ánimo y de los pensamientos que tenemos acerca de esos estados de ánimo>> (Goleman, 2008, pág. 35).

Existen algunos autores que definen la Inteligencia Emocional, no obstante, estas definiciones son similares, para ejemplificar presento la siguiente definición:

Se comprende la educación emocional como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social (Bisquerra, 2001, pág. 243; en Calderón et al., 2012, pág. 11).

Esta es una de las definiciones que en mi opinión es más completa, en mi opinión, confío plenamente en que ser emocionalmente inteligente nos llena de ventajas tanto en nuestra vida personal como en la vida social, nos ayuda a esclarecer nuestros pensamientos y a funcionar mejor con las personas que nos rodean.

VENTAJAS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Autoconocimiento Emocional

- Mejorar el reconocimiento y la designación de las propias emociones.
- Mayor capacidad para entender las causas de los sentimientos.
- Reconocimiento de la diferencia entre sentimientos y acciones.

Manejo de las emociones

- Mejor manejo del estrés.
- Mayor capacidad para expresar adecuadamente las emociones.
- Más sentimientos positivos sobre nosotros mismos.

Aprovechamiento productivo de las emociones

- Más responsabilidad.
- Mayor autocontrol.
- Empatía: Interpretación de las emociones.
- Mejora de la capacidad de escucha.

Mejora de las relaciones personales

- Mejora en la resolución de conflictos.
- Actitud positiva en la comunicación.
- Mayor cooperación, ayuda y actitud de compartir (Goleman, 1996, pág. 326; en Calderón et al., 2012, pág. 15).

Como puede verse, la inteligencia emocional es un campo muy diverso y a su vez muy completo que nos ofrece muchas herramientas para llevar una vida más tranquila, aunque por mucho tiempo fue un tema que no recibió mucha importancia, ahora es un tema que se ha incluido en los planes de estudios de educación básica.

En mi opinión, es muy importante que retomemos este tipo de educación, pero también es importante que nuestros docentes estén informados sobre el tema para así llevar una educación emocional completa.

1.3.1 Modelos de Inteligencia Emocional

Siendo la Inteligencia Emocional uno de los temas trascendentales a lo largo de los años, los distintos teóricos desarrollaron algunos modelos de Inteligencia Emocional que al parecer de cada uno eran los más aptos para representar el contenido del área emocional.

En primer lugar se encuentra un modelo pionero en el tema, se trata del modelo de Salovey y Mayer, este modelo se centra principalmente en desarrollar la competencia emocional a través de las siguientes distinciones:

1. Reconocer las propias emociones.
2. Saber manejar las propias emociones.
3. Utilizar el potencial existente.
4. Saber ponerse en lugar de los demás.
5. Crear relaciones sociales (Trujillo y Rivas, 2005, pág. 10).

En segundo lugar se encuentra el modelo de Bocardo, Sasia y Fontela (1999). El principal hallazgo de estos autores fue la distinción entre Inteligencia Emocional e Inteligencia Interpersonal, estos autores establecen las siguientes áreas:

1. Autoconocimiento emocional. Reconocimiento de los sentimientos.
2. Control Emocional. Habilidad para relacionar sentimientos y adaptarlos a cualquier situación.

3. Automotivación. Dirigir las emociones para conseguir un objetivo, en esencia para mantenerse en un estado de búsqueda permanente y mantener la mente creativa para encontrar soluciones.
4. Reconocimiento de las emociones ajenas. Habilidad que construye el autoconocimiento emocional.
5. Habilidad para las relaciones interpersonales. Producir sentimientos en los demás (García y Jiménez, 2010, pág. 48).

En tercer lugar se encuentra el modelo de Matineaud y Engelhartn (1996), estos autores centran su trabajo en la evaluación de la inteligencia emocional empleando unos cuestionarios referidos a diferentes ámbitos, integrando como componentes de la inteligencia emocional:

1. El conocimiento en sí mismo.
2. La gestión del humor.
3. Motivación de uno mismo.
4. Control del impulso.
5. Apertura de los demás (García y Giménez, 2010, pág. 48).

En cuarto lugar se encuentra el modelo de Elías, Tobías y Friedlander, este modelo fue formulado en el año de 1999 y señala como componentes de la inteligencia emocional los siguientes factores:

1. Ser consciente de los propios sentimientos y de los demás.
2. Mostrar empatía y comprender los puntos de vista de los demás.
3. Hacer frente a los impulsos emocionales.
4. Plantearse objetivos positivos y planes para alcanzarlos.
5. Utilizar habilidades sociales (Vallés y Vallés, sin año, pág. 99).

En quinto lugar hablaremos del modelo de Bar-On (1997), su modelo está compuesto por diversos aspectos o componentes que se mencionan a continuación:

Componente Intrapersonal:

- Comprensión Emocional de sí mismo.
- Asertividad.
- Autoconcepto.
- Autorrealización.
- Independencia.

Componente interpersonal

- Empatía.
- Relaciones interpersonales.
- Responsabilidad social

Componentes de adaptabilidad

- Solución de problemas.
- Prueba de la realidad.
- Flexibilidad.

Componentes del manejo del estrés

- Tolerancia al estrés.
- Control de los impulsos.

Componente del estado de ánimo en general

- Felicidad.
- Optimismo (García y Giménez, 2010, pág. 47).

El siguiente modelo lo propone Vallés y Vallés (1998), este modelo contiene una serie de habilidades que propician un manejo óptimo de la inteligencia emocional, a continuación mencionaré solo algunos de los puntos que tocan.

1. Conocerse a sí mismo.
2. Automotivarse.

3. Tolerar la frustración.
4. Identificar las situaciones que provocan emociones positivas y negativas.
5. Mostrarse optimista.
6. Controlar los pensamientos.
7. Autoverbalizaciones para dirigir el comportamiento.
8. Aceptar las críticas justas de manera adecuada.
9. Despreocuparse de aquello que le podría obsesionar.
10. Hacer actividades menos agradables pero necesarias.
11. Sonreír.
12. Tener confianza en sí mismo.
13. Comprender los sentimientos de los demás.
14. Aprender de los errores (Vallés y Vallés, sin año, pág. 101-111).

Por último quiero mencionar uno de los modelos más conocidos, se trata del modelo de Daniel Goleman quien establece la existencia de un cociente emocional que no se opone al cociente intelectual, si no que ambos se complementan. Los componentes que incluyen la Inteligencia Emocional según Goleman son:

- Conciencia de uno mismo.
- Autorregulación.
- Motivación.
- Empatía.
- Habilidades sociales (García y Giménez, 2010, pág. 46).

Existen muchos otros modelos que proponen habilidades de inteligencia emocional, sin embargo, todos poseen características similares por ejemplo: todos muestran interés en identificar las emociones propias y las de los demás, la capacidad de manejar las emociones, y la capacidad de liderar nuestra vida.

En mi opinión, cada uno de los modelos es de suma importancia y cada uno se complementa con los otros, no obstante, me inclino más por el modelo de Salovey y Mayer y el

modelo de Daniel Goleman (los cuales desarrollo en el capítulo tres), considero que esta investigación puede ser una mezcla de los dos modelos.

CAPÍTULO II

ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL

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

A lo largo de este capítulo se presentarán las vertientes que guían este proyecto de tesis, se trata de los conceptos clave que se quieren llevar a cabo en la serie de actividades presentadas en el capítulo cuatro de este documento.

Estos conceptos van ligados directamente a las funciones que tiene la inteligencia emocional en aspectos de nuestra vida cotidiana como: la vida en sociedad, la vida en familia y la vida personal.

El capítulo lleva por nombre Alfabetización emocional, es un término propuesto por Daniel Goleman (1995), nace de una comparación con la alfabetización, ya que la alfabetización es el proceso de enseñar a leer y a escribir, de igual manera la alfabetización emocional es el proceso de llegar a ser emocionalmente inteligente.

Se entiende por alfabetización emocional el proceso de enseñanza-aprendizaje donde otros ámbitos del individuo se toman en cuenta, como las emociones y sentimientos, los mismos que serían determinantes en la relación del individuo con los diferentes actores animados o no, que están involucrados. Tal es el caso de maestros, compañeros, libros, temas, actividades, etc. (Güell, 1998, sin pág.; en Vallés, sin año, pág. 5).

Existen otras definiciones con referencia a la alfabetización emocional algunos autores incluso lo ven como un sinónimo a la inteligencia emocional: *“La alfabetización o educación emocional se ha definido como el proceso educativo continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo,*

constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral (Bisquerra, 1999, sin pág.; en Vallés, sin año, pág. 5).

Personalmente considero necesario que al ser este un tipo de alfabetización comience desde edades tempranas y que sea algo que nos aporte mucho para toda nuestra vida, por ahora vamos por un buen camino, en la educación básica es ahora incluso un materia más como las matemáticas: *“La aplicación optima de los programas de alfabetización emocional debe comenzar en un periodo temprano, adaptarse a la edad del alumno proseguir durante todos los años de escuela y aunar los esfuerzos conjuntos de la escuela, el hogar y la comunidad en general” (Goleman, 2008, pág. 177).*

La alfabetización emocional pretende los siguientes objetivos:

1. Detectar casos de pobre desempeño en el área emocional.
2. Conocer cuáles son las emociones y reconocerlas en los demás.
3. Clasificarlas: sentimientos, estados de ánimo...
4. Modular y gestionar la emocionalidad.
5. Desarrollar la tolerancia a las frustraciones diarias.
6. Prevenir el consumo de drogas y otras conductas de riesgo.
7. Desarrollar la resiliencia.
8. Adoptar una actitud positiva ante la vida.
9. Prevenir conflictos interpersonales (Vallés, sin año, pág. 6).

En los siguientes apartados se retomarán más a fondo algunos de estos puntos, principalmente el conocer y controlar nuestras emociones, controlar no significa reprimirlas, significa saberlas usar, es decir, tener el control de lo que hacemos.

2.1 AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOCONTROL EMOCIONAL

Cuando una persona es pequeña, debe comenzar por descubrir cada una de las partes de su cuerpo, se descubren las manos, las piernas, los ojos, pero, mi pregunta es ¿Cuándo descubrimos nuestras emociones?

El autoconocimiento emocional se define como: *“La capacidad de ser conscientes de las emociones propias y a la habilidad para conocerlas y entenderlas”* (Bar-On, 1997, sin pág.; en Santoya, et al., 2018, pág. 424).

Para conocer nuestras emociones, sentimientos y estados de ánimo es necesario auto examinarnos, hacernos preguntas puede ayudarnos a lograr este tipo de actividad.

La observación constante de nuestros movimientos emocionales (grandes y pequeños): es lo que denominamos “cronometría afectiva”. Consiste en evaluar regularmente nuestro estado anímico y consignar nuestra impresión en una libretita en la que también estableceremos su relación con los pensamientos y acontecimientos vitales que se le asocian. Cuando sufro de tedio, ¿qué tipo de pensamientos y comportamientos inducen en mí? ¿Qué hago para combatirlos? ¿Qué acontecimientos desencadenan esos estados de ánimo? ¿Mi reacción es proporcional a lo acontecido, o declaradamente excesiva? (André, 2007, pág.184).

Una de las maneras que también puede ayudarnos a detectar una emoción confusa en nuestro cuerpo es detectar que sentimos físicamente cuando ocurre tal emoción, por ejemplo, cuando estamos tristes llegamos a sentirnos débiles, tenemos los hombros más debajo de lo normal, de igual manera la espalda la bajamos más. Estos pueden ser indicadores de la tristeza en nuestro cuerpo.

Pero ¿Para qué nos sirve saber esto?, es muy fácil, si en algún momento nos es difícil comprender que emoción estamos experimentando, la solución la encuentras en cómo te sientes físicamente y la relación que antes estableciste, es un trabajo no muy complicado que sin duda puede ayudarte a conocerte mejor.

Cada uno de nosotros es diferentes, algunos nunca habíamos escuchado hablar sobre este tema, a algunos otros nos es indiferentes y para otros simplemente inexistente, cada uno de nosotros nos encontramos en algún nivel de identificación emocional que se presentan a continuación:

1. **INCONSCIENCIA:** La persona no sabe qué emoción/estado de ánimo se da en una situación.
2. **INDIFERENCIA AFECTIVA:** La persona identifica la emoción o estado de ánimo suscitado en una situación pero no se produce ninguna afectación.
3. **IDENTIFICCIÓN ERRONEA DE EMOCIONES:** Cuando se equivoca de emoción o estado de ánimo, la sustituye por otra distinta que no pertenece al mismo campo sentimental o afectivo.
4. **IDENTIFICACIÓN CORRECTA DE LAS EMOCIONES:** Cuando el sujeto identifica correctamente la emoción/estado emocional asignándole la etiqueta emocional que le corresponde dentro de su campo sentimental (Vallés y Vallés, sin año, pág. 217).

Para poder llegar al nivel número cuatro de los niveles antes mencionados, considero importante conocer un repertorio grande de emociones para detectar de cual estamos hablando o en este caso experimentando.

Todos los seres humanos tienen la capacidad de experimentar emociones, pero cuando hay imposibilidad o dificultad para identificarlas y describirlas, se genera la llamada Alexitimia. Este trastorno se manifiesta mediante problemas como: la dificultad para reconocer, usar y verbalizar las emociones, dificultad para localizar las sensaciones corporales y la presencia de una comunicación preverbal rígida con escasa mímica y pocos movimientos corporales (Yaben y Montalvo, 1994, sin pág.; en Santoya et al., 2018, pág. 424).

Considero que una de las razones porque las personas llegan a padecer de Alexitimia es debido a que no aceptan las problemáticas que suceden día con día, pero realmente como seres humanos siempre algo puede afectarnos y algo puede beneficiarnos incluso algo que parece insignificante como el estado del tiempo: *“Todos el mundo que conozco tiene algo por lo que*

enfadarse, y todos albergamos convicciones fuertes e ideas sobre cómo debería ser la vida y como sería si los problemas desaparecieran” (Phillips, 2003, pág. 31).

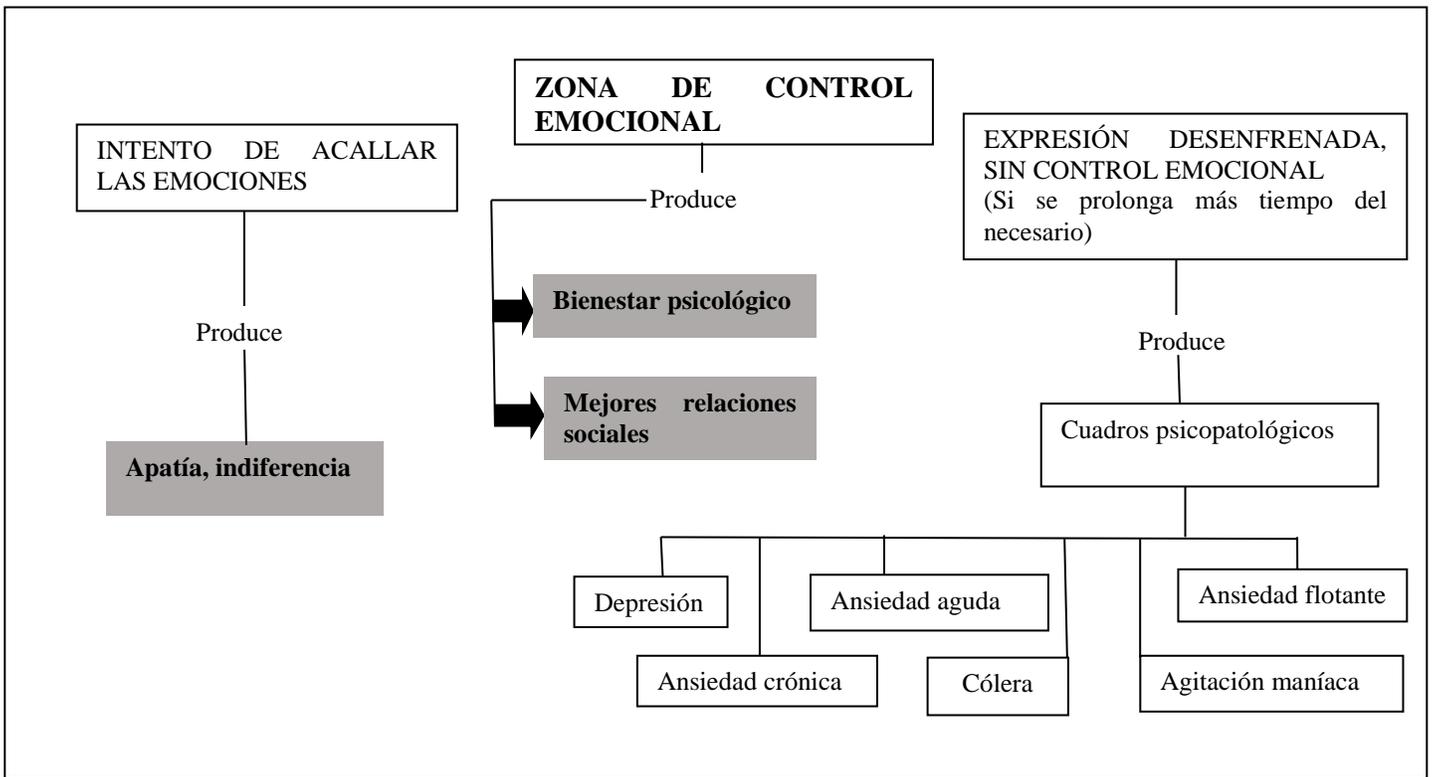
La aceptación es un gran paso, para dirigir nuestra atención en la diversidad de emociones que poseemos, si aceptamos el conocer nuestro cuerpo y lo que trasciende después de los episodios emocionales, lograremos un paso muy importante en el mundo de la inteligencia emocional.

El siguiente concepto que se trata en este apartado es el autocontrol emocional, cuando escuchamos esta palabra inmediatamente pensamos que se trata de no expresar las emociones, en realidad esto no es así, el autocontrol está más dirigido a saber manejar nuestras emociones, para evitar cualquier tipo de crisis emocional.

Se ha dicho reiteradamente que las emociones no deben controlarse, si no expresarse. Las estrategias de afrontamiento ofrecen modos de conocerlas y de gobernarlas, y ello no supone, en ningún momento que no se expresen, sino que lo hagan de manera adecuada para preservar la salud psicobiológica y el desarrollo personal del individuo (Vallés y Vallés, sin año, pág. 329).

Por lo regular, las emociones que provocan mayor descontrol en nuestro estado de ánimo son las emociones negativas, sin embargo, pueden existir personas que de igual manera experimenten ciertas alteraciones con las emociones positivas.

Las personas que poseen autocontrol emocional son capaces de razonar en todo momento sobre las decisiones que toman, además son capaces de crear un mejor ambiente en donde se desarrollan, a continuación se presenta un esquema en el cual se pueden distinguir los pros y contras del autocontrol emocional.



Fuente: (Vallés y Vallés, sin año, pág. 333)

Aunque esto suene un poco ilógico, una de las formas más básicas de autocontrol emocional es la prevención de las alteraciones emocionales, es decir, tratar de no tener emociones negativas, esto puede ser un trabajo demasiado difícil, pero si te lo propones puedes llegar a lograrlo.

Se han señalado indicadores de calidad de vida que actúan a modo de factores que protegen o previenen los episodios emocionales negativos, al menos en su modalidad de afectación duradera al estado de ánimo del sujeto. Lazarus y Folkman (1984) señalaron como factores de prevención los siguientes: Energía y Salud, Creencias positivas, Habilidades sociales, Apoyo social y Recursos materiales (Vallés y Vallés, sin año, pág. 334).

Como la palabra lo menciona el autocontrol es algo que hacemos hacia nosotros mismos, por lo tanto el autocontrol es algo que debemos llevar con responsabilidad y conciencia, usar ciertas estrategias y no otras es una decisión que se debe tomar día con día.

En los procedimientos de autocontrol es el sujeto quien asume la dirección de su propio comportamiento, dándose la bipolaridad de que actúa como individuo respondiente, en tanto que se comporta de una manera problemática, inadecuada o emocionalmente alterada, y por otra parte, se constituye como individuo controlador, ya que observa, evalúa y modifica el comportamiento del primero (Vallés y Vallés, sin año, pág. 355)

Una pregunta que puede surgir ante todas estas cuestiones es ¿Quién puede ayudar lograr el autocontrol emocional?, en la actualidad ya existen algunos cursos de *coaching* (entrenamiento) que se encargan de ayudar a las personas a liderar su vida y por lo tanto sus emociones, además, existen algunos libros y manuales que también pueden ayudar.

A pesar de que existe ayuda para llegar a gobernar las emociones, es clave tener en cuenta que siempre debe haber una participación activa del sujeto, ya que se pide que se realicen tareas como las que se mencionan a continuación.

En primer lugar se encuentra la recogida de información o autorregistro, esto puede relacionarse con el autoconocimiento, (concepto mencionado anteriormente), pero en realidad esto se refiere a observar cuales son las reacciones emocionales que se tienen y como es que surgen estas reacciones, considero que esto nos ayuda además de conocer, a evitar esas emociones que ya reconocemos como nocivas.

En la recogida de información el sujeto registra las actividades diarias que están asociadas a estados de ánimo. Se registran los antecedentes situacionales de la conducta problemática. Por ejemplo: Un sujeto autorregistra los comentarios hostiles hacia los demás.

- a) ¿Qué ha ocurrido antes?
- b) ¿Qué personas había?
- c) ¿Qué estímulos le han inducido a descalificar?
- d) ¿Qué estado emocional ha producido su comentario en el interlocutor? (Vallés y Vallés, sin año, pág. 356)

Las preguntas que se mencionan anteriormente nos ayudan a conocer el contexto donde ocurren las problemáticas, considero que también nos pueden ayudar en todo momento para

dirigir nuestra atención y nuestras estrategias de autocontrol: *Puede registrarse también las consecuencias de la conducta interpersonal problemática [...] Se pueden registrar también las conductas encubiertas como: pensamientos obsesivos, periodos de preocupaciones, impulsos para realizar conductas no deseadas, etc. (Vallés y Vallés, sin año, pág. 356).*

En segundo lugar se encuentra la especificación del problema, en esta tarea el sujeto debe tomar conciencia de las reacciones que tiene cuando experimenta sus emociones, estas reacciones pueden ser tanto positivas como negativas, en el caso de que sean negativas se puede intentar cambiar la emoción por una más equilibrada.

En el caso de un alumno con sentimientos de desánimo, debería manifestar: <<Lo paso mal sintiéndome así, el resto del día estoy deprimido, los demás pagan las consecuencias porque incluso me pongo de mal humor. Necesito reaccionar de otra manera cuando no logre probar un examen>> (Vallés y Vallés, sin año, pág. 356).

La tercera fase se trata de la planificación de la intervención y como su nombre lo dice, se trata de planear como vamos a intervenir ante cierta emoción, en palabras de lo que se menciona anteriormente, en esta fase podemos apoyarnos de algunos cursos, personas (que tengan el conocimiento) o libros.

En esta fase se le proporciona o instruye al sujeto en las estrategias que debe poner en práctica para cambiar su reacción emocional. Por ejemplo: Dedicar unos minutos a recrearse en pensamientos de logro, pensar en las causas del suspenso y planificar otro sistema de estudio, imaginarse a sí mismo reaccionando serenamente al recibir la calificación (suspenso) del examen (Vallés y Vallés, sin año, pág. 356)

La cuarta fase se trata de poner en práctica el instrumento que antes ya habíamos aprendido o planificado, en este caso considero que los resultados no se obtendrán siempre en la primera vez, al ser algo tan complicado es necesario practicar muchas veces para que en algún momento se llegue al dominio completo.

La fase final es la evaluación de los resultados, es la forma en la que nos podemos dar cuenta si en realidad lo estamos haciendo bien o si necesitamos seguir practicando y aprendiendo, es pertinente no forzarnos a tener un avance muy significativo porque esto puede llevarnos a generar estrés por no sentir un cambio en nuestra conducta: *Al finalizar el periodo de tiempo estimado como pertinente o razonable se procede a valorar los cambios producidos en el comportamiento objeto de modificación, sin perjuicio que se revisen permanentemente para verificar el grado de adecuación y de eficiencia (Vallés y Vallés, sin año, pág. 357).*

Existen algunas otras herramientas como la autohipnosis que nos ayudan a descubrir que es a lo que realmente queremos llegar con nuestras emociones, puede ser que alguna persona en realidad no lo necesite, o que si lo necesita, en realidad no desea cambiar su comportamiento.

Técnicas como el control de la respiración, la relajación y la imaginación también pueden ser de ayuda en los momentos en los que queremos llevar a cabo la tarea del autocontrol, de manera más específica cuando creemos que pasaremos por un momento de dificultad.

Quiero expresar que esta herramienta es un componente esencial de la inteligencia emocional y de nuestra vida diaria, esto no puede ayudar en nuestra vida laboral, escolar y personal, gobernar nuestras emociones constituye un cambio en toda la sociedad, una sociedad libre de estrés y de preocupaciones es lo que se conseguirá en algún momento de la historia.

Quiero terminar este apartado haciendo mención de la antigua plegaria de la serenidad, es una plegaria que nace a partir de un grupo de Alcohólicos Anónimos, para mí dice en palabras exactas lo que quiere provocar en cada persona el autocontrol emocional, al ser algo que si tomamos la decisión podemos modificar.

<<Que Dios me conceda serenidad
para aceptar las cosas que no puedo cambiar,
valentía para cambiar las que sí puedo,
y sabiduría para ver la diferencia.>>

Fuente: Vallés y Vallés, sin año, pág. 335

2.2 DISCIPLINA EMOCIONAL

El término disciplina lo escuchamos constantemente en la escuela y en algunos otros lugares, sin embargo es una definición que tiene muchas variaciones a continuación presento las definiciones que a mi consideración son los que tienen más relación con la disciplina emocional.

Disciplina del lat. *Disciplina*

1. Doctrina, instrucción de una persona.
2. Arte facultad o ciencia.

Fuente: Diccionario de la Real Academia Española [Versión en línea]

Una vez que está definido el término disciplina podemos argumentar que la disciplina emocional es aquella doctrina o instrucción de una persona en el mundo de las emociones, también se puede decir que es el arte o facultad de gobernar nuestras emociones, una vez dicho esto, se puede continuar con la descripción de este apartado.

En este apartado se presenta un tema que no es del todo conocido, en realidad es un tema parecido al anterior pues conlleva muchas de las técnicas de autocontrol emocional, sin embargo, va más allá de las técnicas básicas, la disciplina emocional se trata de llevar un estilo de vida saludable tanto física como mentalmente.

Disciplina emocional: La disciplina emocional consiste en las diferentes decisiones que se toman, tanto para enfrentarse al reto de las situaciones presentes como para prepararse para el futuro, que aportan auto preparación, una vía hacia el crecimiento personal y una serie de estrategias a las que se puede recurrir cuando se desee, que proporcionan a quien las usa el poder de elegir cómo sentirse (Manz, 2005, pág. 30).

Queda claro que este tipo de vida no se logra de la noche a la mañana, es necesario tomar conciencia de todo lo que nos puede brindar este tipo de disciplina, el término disciplina puede resultar imponente, sin embargo, la disciplina emocional ofrece una alternativa revitalizante.

Un buen comienzo es pensar o detectar aquellas actitudes que no son funcionales en nuestra vida, por ejemplo la forma en la que actuamos cuando nos enojamos, en este caso podemos ser nosotros los que elegimos como sentirnos, siendo así podemos llegar a un lugar óptimo del manejo de nuestras emociones y así hablar de cierta disciplina emocional.

Escoger estrategias adecuadas (opciones) para aplicar la disciplina emocional con el objetivo de influir de forma constructiva en las reacciones ante las situaciones que provocan sentimientos intensos, así como para contribuir a la creación de sentimientos futuros constructivos y saludables (Manz, 2005, pág. 30).

Regularmente al hablar de estrategias, se trata sobre estrategias de regulación de las emociones, y como la palabra lo dice, regular es tener un equilibrio no neutralizar por completo la emoción: *La regulación de la emoción son los procesos por los cuales influimos en las emociones que tenemos, en el momento en que las tenemos y en la forma en que las experimentamos y las expresamos* (Manz, 2005, pág. 32).

La mayoría de lo que mencionamos es para trabajar con las emociones negativas, como menciono en los apartados anteriores, las emociones negativas son las que causan un mayor impacto en nuestro estado de ánimo, además, las emociones suelen ser contagiosas, si estamos constantemente en presencia de personas con emociones positivas tendremos más emociones positivas, de igual manera con las emociones negativas.

Existe una duda que puede surgir al hablar de este tema ¿Por qué es importante la disciplina emocional?, en realidad al no conocer sobre el tema, puede ser demasiado confuso, de igual manera se cree que las emociones solo deben ser expresadas de la manera en que sea.

La disciplina emocional bien vale un esfuerzo, porque puede ser la vía para utilizar el poder y la energía de las emociones en lugar de verse perjudicado o agotado por ellas. Además, esto puede contribuir a que uno disfrute de la clase de vida o trayectoria profesional que siempre ha deseado, aunque el resultado provenga en mayor medida de los cambios interiores realizados para experimentar la vida de otra forma, en lugar de realizar cambios en las circunstancias vitales externas (Manz, 2005, pág. 33).

Ser una persona que puede disfrutar de cada uno de los momentos que pasa (hasta los momentos malos), reconocer que somos nosotros los que tenemos la responsabilidad de nuestro modo de vida, de nuestra convivencia con los demás y de todo nuestro futuro.

Como es de esperarse para llegar a tener cierto nivel de inteligencia emocional es necesario llevar un proceso, este proceso puede ser muy sencillo si ya estamos encaminados a la aceptación de nuestras emociones, existen varios procesos, a continuación se presenta uno de los más conocidos y a mi consideración más claro y completo.

1. *Causa*: identificar la causa inmediata de las emociones.
2. *Cuerpo*: descubrir la ubicación y la intensidad de las reacciones físicas.
3. *Mente*: identificar los pensamientos y convicciones que acompañan a las reacciones físicas.
4. *Espíritu*: observar que parte de uno mismo se manifiesta como respuesta a las circunstancias actuales (Manz, 2005, pág. 45).

Lo más importante de la disciplina emocional es que podemos escoger como sentirnos, asumiendo los acontecimientos por los cuales pasamos, pese a esto, al ser la disciplina emocional un aspecto tan importante, debe cumplir con ciertos requisitos básicos, es decir, nosotros como personas debemos estar en cierta disposición para poder llevar a cabo cierto proceso.

El primer requisito es el compromiso y motivación para iniciar el proceso, sin este requisito todo lo que intentemos hacer no tendrá ningún resultado, y no solo en este ámbito si no en muchos otros.

Desarrollar y practicar la disciplina emocional requiere un sincero deseo de implicarse en el proceso y una motivación para aumentar la habilidad para practicarlo y escoger como sentirse. A menos que se tenga una verdadera motivación y compromiso para la práctica de esta disciplina, cualquier intento que se haga resultará infructuoso (Manz, 2005, pág. 60).

El segundo requisito se trata de un proceso efectivo que practicar y en el que iniciarse, esto quiere decir que aunque es necesario llevar un proceso, cada persona que está dispuesta a

comenzar con este estilo de vida, puede ser capaz de ir modificando su proceso según sus necesidades: *El proceso se ha ofrecido como una posible forma de iniciar la práctica de la disciplina emocional. Sin embargo puede que resulte preferible una versión muy distinta que se considere más adecuada a las necesidades personales (Manz, 2005, pág. 61).*

El tercer requisito se trata de confiar en el proceso y persistir en su aplicación, esto sucede porque en muchos momentos, no solo en este aspecto existe la tendencia de que iniciamos algo sin tener confianza del todo y esto puede llegar a terminar con el proceso que estamos comprometidos a llevar.

Si no existe la confianza necesaria ni el uso del proceso de disciplina emocional que se ha escogido, aunque solo se intente de vez en cuando como experimento, faltará el seguimiento constante requerido para que funcione. Así pues si uno no se siente satisfecho con el proceso que se ha escogido, se debe modificar o remplazar por otro hasta que se dé con el que poder comprometerse fielmente (Manz, 2005, pág. 61).

El cuarto requisito comparte ciertas características con el requisito anterior pues está vinculado con las opciones de disciplina emocional que existen y que se explicarán a medida que aparecen los retos y situaciones que generan conocimientos en el trabajo y la vida.

El último de los requisitos es dirigido hacia uno mismo y es tener un espíritu de flexibilidad y capacidad de adaptación para mejorar el proceso de disciplina emocional, esto quiere decir que aunque es necesario poner atención en el proceso que se debe llevar, es posible que nosotros agreguemos algo que nos parezca interesante.

Es necesario aplicar una mentalidad creativa y abierta de experimentación a la práctica de la disciplina emocional. Existen muchos procesos posibles que se pueden practicar con las sensaciones físicas y pensamientos para crear emociones. Y se puede escoger de entre varias estrategias de disciplina emocional para enfrentarse a los sentimientos, reaccionar ante ellos y, en general, escogerlos. La flexibilidad y la capacidad de adaptación son cruciales para crear de forma óptima un proceso que se adapte a las necesidades y circunstancias personales (Manz, 2005, pág. 63).

A partir de estos requisitos pueden surgir muchas dudas que es importante plantearse, ante cualquier situación lo mejor es tener todo bien claro, una de las preguntas más frecuente es ¿Existe alguna manera en la que me pueda afectar la disciplina emocional?, esta pregunta surge sobre todo porque pensamos que un nivel de disciplina emocional puede llegar a reprimir nuestras emociones.

Es importante dejar claro que la disciplina emocional no está relacionada con la supresión de sentimientos ni con vivir una existencia afectada y fría. Ser disciplinado desde un punto de vista emocional no es una simple cuestión de reprimir las emociones mediante la fuerza de voluntad y el entumecimiento de las reacciones ante situaciones que, de otra forma, podrían afectar a la persona (Manz, 2005, pág. 63).

Considero que la disciplina emocional no fue ideada para hacer algún tipo de daño a los seres humanos, por el contrario: *Se ha ideado como un medio para falsear las emociones con la finalidad de proyectar una imagen artificial ante los demás* (Manz, 2005, pág. 65).

A partir de los requisitos pueden surgir ciertas paradojas, es decir, algo que a primera vista parece ser falso, pero en realidad es cierto, a continuación quiero destacar las que en mi opinión son las más mencionadas.

La primera paradoja se trata de las aparentes restricciones y limitaciones de la práctica de la disciplina pueden aportar un nivel importante de libertad.

Emprender el proceso de la disciplina emocional, que a primera vista parece que implique la renuncia a un grado de decisión inmediata, puede liberar a la persona de las ataduras del miedo y otros sentimientos de debilidad que limitan el número de opciones y la capacidad de vivir con libertad (Manz, 2005, pág. 62).

La segunda paradoja es la sumisión al proceso de disciplina emocional (el hecho de emprenderlo) aumenta el poder en lugar de quitarlo.

A medida que se aprende a dominar el procesamiento constructivo de los sentimientos y la aplicación de las diversas opciones de disciplina emocional, la persona se fortalece para tener más experiencias positivas y para alcanzar nuevos grados de eficiencia personal, sobre todo a la hora de enfrentarse a situaciones cargadas de emotividad (Manz, 2005, pág. 62)

La tercera paradoja es la decisión de escoger opciones de disciplina emocional puede aumentar el grado de disfrute y placer que se obtiene de las experiencias: *Al ser más consciente de la forma en que se reacciona, gracias a la práctica y a la creación de los sentimientos, se puede disfrutar de un nuevo grado de poder para escoger como sentirse* (Manz, 2005, pág. 63).

La cuarta paradoja está relacionada con el compromiso y la práctica constante que es necesaria en la disciplina emocional.

La disciplina que por lo general podría relacionarse con el cumplimiento estricto y la falta de flexibilidad, en este caso, precisa una mentalidad abierta a la adaptación y la mejora del proceso. Es decir, a la disciplina emocional, aunque requiere compromiso y práctica constante, también le es imprescindible cierta adaptabilidad y flexibilidad, que contribuyen a la constante mejora y personalización del proceso para atender a las necesidades y circunstancias personales (Manz, 2005, pág. 63).

Por último la quinta paradoja se trata del grado de disciplina que implica el desarrollo de la disciplina emocional.

Dicho de otra manera, para mejorar en la disciplina emocional es necesario aplicar disciplina al proceso desde el principio mismo. Puede que no sea necesaria mucha disciplina, puesto que la estructura contenida en el proceso de cinco pasos aporta un nivel de disciplina intrínseca, pero si requiere cierto grado de la misma durante la iniciación y la practica (Manz, 2005, pág. 63)

A continuación presento un ejemplo de cómo son las acciones de una persona que presenta cierto grado de disciplina emocional en comparación de algunas acciones tradicionales o antiguas.

«Sentirse» mal

Visión antigua: energía emocional negativa y dolorosa generada por factores externos, que

- ✓ deterioran la experiencia inmediata;
- ✓ representan una fuente de perturbación interna que escapa al control del individuo.
- ✓ es una fuerza misteriosamente impredecible y amenazadora.

«Sentirse» bien

Visión antigua: energía positiva y placentera, generada por factores externos, que

- ✓ mejoran la experiencia inmediata;
- ✓ representan una fuente de placer interior que se percibe y se valora;
- ✓ es una fuerza misteriosamente impredecible y atractiva.

«Sentirse» mal o bien

Nueva visión: estado resultante de la elección personal realizada a diario y que

- ✓ proviene de fuerzas que se encuentran en la mente, el cuerpo, las emociones y el espíritu;
- ✓ crea una forma de ver la vida muy sensata que influye de manera importante en el modo de experimentar la existencia;
- ✓ es una parte muy original e interesante de la vida con la que se puede aprender a colaborar.

Fuente: (Manz, 2005, pág. 75)

Para concluir con este apartado quiero hacer mención que aunque no es un tema del todo conocido es necesario tomarse el tiempo de leer un poco e informarse, a veces ni siquiera nos damos cuenta que estamos teniendo problemas con nuestras emociones, ese puede ser un parte aguas para comenzar a reflexionar sobre ese tipo de problemas: *en lugar de enfrentarse al poderoso vendaval interior, hay que dejar que siga su curso. En lugar de luchar contra el viento, hay que planear con él e incluso aprovecharlo en beneficio propio (Manz, 2005, pág. 96).*

2.3 LAS CRISIS EMOCIONALES

Como se ha visto en los apartados anteriores, cada uno de los seres humanos posee ciertas emociones, tanto negativas como positivas, estas emociones pueden llevarnos a cierto límite donde no tenemos idea de cómo actuar, es decir, a una crisis emocional.

Para comenzar a hablar sobre este tema es necesario definir el concepto de crisis, este concepto procede sobre todo de la psicología, sin embargo, se asocia con aquellos momentos de dificultad, riesgo y peligro a los cuales se enfrentan las personas, estas dificultades nos pueden llevar a tener momentos de total desestructuración.

La crisis es un síndrome agudo de estrés, caracterizado por la ruptura brusca de la vivencia de continuidad psíquica y por la respuesta activa ante un proceso de cambio. El éxito en esta respuesta favorece el desarrollo e integración de la personalidad, mientras que un fracaso puede llevar a una total desestructuración (González de Rivera, 2001, pág. 35).

Existen algunos otros conceptos de crisis, en mi opinión, uno de los más básicos es el siguiente, pues contiene ciertas descripciones de lo que es la crisis, además existe un vínculo con las crisis emocionales.

Las crisis tienen lugar precisamente cuando las necesidades del ser vivo entran en conflicto con las exigencias del medio. Y el conflicto se genera cuando el ser vivo no dispone de la capacidad de respuesta que le exige el medio. Las crisis emocionales siguen este esquema. Ante un hecho del medio, por ejemplo la muerte

Las crisis pueden tener ciertos tipos de implicaciones, además las crisis no son del todo destructivas e inservibles, también pueden ayudarnos a tomar la responsabilidad ante ciertos riesgos.

Entenderemos como crisis una condición inestable, que se presenta en el curso de un proceso, y cuya resolución condiciona y modula la continuidad del mismo. La crisis implica

la inevitabilidad de una transformación. En sí misma, es una organización inestable y transitoria; de ahí el matiz perentorio, incluso angustioso, de su concepto. La incertidumbre y diversidad de posibilidades añade, por otra parte, la sensación de responsabilidad y de riesgo: En efecto, la crisis puede marcar el empeoramiento o la destrucción del proceso, pero también su fortalecimiento y optimización. (González de Rivera, 2001, pág. 36).

Toda crisis es un riesgo pero también una oportunidad, las crisis nos pueden llevar a considerar las consecuencias originadas por nuestras decisiones, y si fuera el caso a usar la creatividad en caso que la decisión no fuese la más adecuada, considero que este puede ser un buen empleo de la crisis, siempre y cuando no la llevemos al extremo.

Así como puede ser la crisis un aspecto positivo también puede ser un obstáculo en los momentos donde se interpone en las metas que tenemos ya establecidas, comúnmente es así, cuando intentamos lograr un objetivo y entramos en un momento de crisis, el objetivo no llega a su fin o de lo contrario se cumple insatisfactoriamente.

Las crisis pueden clasificarse en distintos tipos, es importante distinguir que tipo de crisis se está presentando para saber cómo poder intervenir en cada una de ellas, entre los tipos de crisis se encuentran las crisis generalizadas, las crisis personales, y por último las crisis normativas.

En primer lugar se encuentran las crisis generalizadas, se puede decir que son aquellas en las que se ven afectadas todas las personas de un grupo, este tipo de crisis puede afectar aquella organización de grupo que ya se tenía con anticipación, además puede generar conflictos entre los miembros de tal comunidad.

Las crisis generalizadas son las que afectan a todo un grupo, comunidad u organización, y sus causas tienden a ser relativamente objetas y externas. Son esas las circunstancias que ponen a prueba la calidad del liderazgo establecido, y permiten la emergencia del héroe, entendido como el individuo que toma sobre sí la carga y los problemas de la comunidad, y los resuelve (González de Rivera, 2001, pág. 43).

En segundo lugar se encuentran las crisis personales, en realidad este tipo de crisis es uno de los más comunes que existen, muchas personas pueden haber experimentado alguna crisis en su vida, este puede ser un sistema de alerta para actuar ante alguna situación difícil, de igual manera existen personas que nunca han experimentado una crisis, las razones pueden ser indistintas.

Las crisis personales o privadas afectan a una persona concreta, de manera relativamente independiente al acontecer sociocultural general. [...] El origen de las crisis personales, más que con las, está relacionado con una particular combinación de carácter, oportunidad y destino. En efecto, algunas personas atraviesan repetidamente crisis personales que para otros son totalmente desconocidas como si estuvieran ensayando soluciones en la vida real para aplicarlas a problemas que llevan en su interior (González de Rivera, 2001, pág. 44).

En tercer lugar se encuentran las crisis normativas, este tipo de crisis ocurren en todos los seres humanos, es decir, son universales, además se trata de una vivencia intransferible.

Cada crisis se plantea como una oposición dinámica entre dos actitudes extremas que han de desarrollarse en el curso de la relación interpersonal clave de esa edad. Un extremo representa la actitud correspondiente con la resolución óptima de la tarea crítica y el otro, su fracaso total. Según van sucediéndose las crisis normativas a lo largo de toda la vida, su dominio progresivo asegura una creciente integración y riqueza de la personalidad (González de Rivera, 2001, pág. 44).

A pesar de que existen distintos tipos de crisis, diagnosticar una crisis es sumamente difícil, ya que las manifestaciones externas o aparentes son muy variadas, además son difíciles de descubrir, por lo tanto la intervención es de igual manera muy variada.

La intervención en la crisis es un procedimiento específico cuyo objetivo principal es modificar la relación de fuerzas en lucha que forman las crisis, incrementando la probabilidad de inclinar la balanza hacia el lado positivo. Una pequeña corrección de trayectoria en el momento oportuno tiene grandes efectos (González de Rivera, 2001, pág. 48).

Aunque la intervención es una forma de resolver una crisis, existen algunos factores que inciden sobre el éxito o fracaso de la resolución de una crisis.

Factores que inciden sobre el éxito o fracaso de la resolución de una crisis.

- Comprensión cognitivo emocional de la situación (percepción del problema).
- Fortaleza del Yo.
- Mecanismos de enfrentamiento consientes e inconscientes.
- Red de apoyo familiar y social.

Fuente: (Raffo, sin año, pág. 1)

Dentro del campo de la intervención en crisis, existen algunos principios que en mi opinión no se deben pasar por alto, ya que es una idea de llevar el problema que se presenta, además es posible que nos ofrezca algunas ideas sobre qué hacer en estos casos.

El primer principio es la oportunidad, este principio trata de reducir el peligro y al mismo tiempo motivar al paciente para encontrar una nueva forma de enfrentarse a las circunstancias de la vida.

La terapia breve de urgencia con tiempo limitado, es el tratamiento que se elige en situaciones de crisis; el proceso de ayuda para que las personas puedan recuperar el equilibrio después del incidente puede tomar en promedio de 1 a 6 semanas. Puesto que la experiencia de crisis es un periodo de alto riesgo para la persona como para su familia, requiere que la ayuda esté disponible de modo inmediato y en una ubicación de fácil acceso (Raffo, sin año, pág 3).

En segundo lugar se encuentran las metas, este principio de intervención se trata sobre todo de: *ayudar a la persona a recuperar un nivel de funcionamiento equilibrado como el que tenía antes del incidente que precipitó la crisis, o potencialmente creativo que le permita superar el momento crítico* (Raffo, sin año, pág. 3).

En tercer y último lugar se encuentra uno de los puntos más importantes, la valoración, este principio se trata sobre todo de saber cómo actuar ante cada personalidad, además se trata de descubrir cuáles son las autodefensas de la persona para afrontar la dificultad.

Es importante que la valoración abarque tanto la fortaleza como la debilidad de cada uno de los sistemas implicados en la crisis. La información acerca de que está vulnerable en la vida de una persona se complementa con la información acerca de qué es aún funcional. Las fuerzas y recursos sociales pueden y deben utilizarse para ayudar a una persona a arreglárselas con la crisis (Raffo, sin año, pág 3).

Como se menciona anteriormente, el tipo de crisis y la forma en la que se interviene en cada una de ellas es muy variada, eso mismo sucede con las crisis emocionales, aunque en este tipo de crisis es aún más difícil que la persona lo pueda controlar.

La crisis emocional es una presencia constante en el funcionamiento propio de las emociones y las interrelaciones humanas. En cierto modo, la crisis puede tener efectos saludables en el sentido de que su superación es el signo de un nuevo equilibrio, superior, en ocasiones, al anterior (Güell y Muñoz, 2000, pág. 281).

Cuando hablamos de crisis emocionales habitualmente nos imaginamos temas amorosos o también crisis de autoestima, pero en realidad existen otras crisis emocionales más complejas que se mencionan en los párrafos siguientes.

En este tipo de crisis, nuestro autoconocimiento y autocontrol emocional son fundamentales, ya que nos ayudan al momento de dar una respuesta adecuada, las crisis emocionales son muy diversas y al ser provocadas desde el exterior son más difíciles de evadir, a continuación se presentan algunos ejemplos:

Las frustraciones y las adicciones son crisis emocionales que participan mucho más de elementos subjetivos y no tanto de elementos externos a la persona. Los adolescentes habitualmente viven de manera directa o indirecta alguna de estas crisis y, muy a menudo, las padecen en sentido de que la crisis ha desbordado su capacidad de respuesta y les ocasiona sufrimiento (Güell y Muñoz, 2000, pág. 281).

En mi opinión, las crisis emocionales sin duda son respuesta de lo que sucede día con día en nuestra vida, pero está en nosotros corregir ese tipo de alteraciones, aunque no es del todo fácil, confío sin duda alguna que en algún momento todas las personas tendremos acceso y practicaremos sin ningún impedimento las herramientas de inteligencia emocional.

Concluyo este apartado con la siguiente cita, que para mí es una pregunta que siempre debe estar presente, puede ayudarnos a examinar nuestras emociones y saber cómo podemos actuar.

¿Mi reacción es proporcional a lo acontecido, o declaradamente excesiva? Si es así, sin duda soy víctima de alguna alteración de mi termostato emocional: tendré que practicar ejercicios contantes para regularlo de manera más adecuada (André, 2007, pág.184).

CAPÍTULO III

DESARROLLO INTEGRAL DEL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO

El aprendizaje social y emocional
complementa la parte académica:
todo junto constituye la educación integral
del ser humano.
Daniel Goleman y Peter M. Senge.

Por mucho tiempo hemos escuchado hablar sobre la integridad del ser humano, se nos ha dicho que debemos ser sujetos integrales, pero, ¿Qué es la integridad? o ¿Por qué es tan importante ser sujetos integrales?

Se asume el concepto de formación integral como: “el proceso mediante el cual el estudiante aprende a conocerse a sí mismo y al mundo que le rodea, a transformar ese mundo y lograr su propia autoformación en las diferentes esferas y contextos de actuación manifestada es una adecuada coherencia entre el sentir, el pensar y el actuar” (Torres, 2006, pág. 34; en Torres, Ruíz y Álvarez, 2007, pág. 2).

La integridad es algo que nos hace más humanos, y que nos prepara para saber actuar en cualquier momento, de igual manera, todos tenemos ciertas ideas de lo que es la integridad, a continuación se presentan algunas definiciones propuestas por alumnos de último semestre de la facultad de Salud de la Universidad del Valle, Colombia.

Para mí, un ser integro es una persona que es capaz de interactuar con la demás gente, que esa persona pueda demostrar valores, que es una persona que está hecha para ayudar a las personas, que es una persona que puede jugar un papel muy importante en la sociedad, orientado siempre hacia la mejora de las condiciones sociales de la gente (Tovar, 2002, pág. 153).

Personalmente considero que la integridad del ser humano, además de tener factores intelectuales también tiene factores como los que se mencionan en los siguientes apartados.

3.1 AUTOESTIMA

Durante mucho tiempo hemos escuchado hablar de la autoestima, incluso lo vemos como algo esencial del ser humano, no obstante, aún existen muchos mitos de lo que es y de lo que no es la autoestima.

En mi opinión, es importante hablar de autoestima en este capítulo, pues complementa lo que para mí es la educación integral, hablar de autoestima es hablar de una nueva concepción del ser humano, es hablar de buenos hábitos en nuestros pensamientos y hablar de confianza en nosotros y en los demás.

Es importante comenzar este apartado considerando algunas definiciones de la autoestima, para hacer algunas comparaciones entre unos autores y otros. El primer autor menciona que la autoestima es: *1. Lo que pienso de mí, 2. Cómo me siento con esos pensamientos, 3. Cómo aplico todo ello a mi vida (André, 2007, pág. 27).*

Por otro lado (Sánchez 2012) menciona que la autoestima es el juicio de valor que cada persona imprime a sus propias cualidades, es decir, la autoestima puede ser diferente en cada persona, pues cada uno la configura dependiendo de sus experiencias a lo largo de la vida.

Las definiciones de autoestima pueden variar dependiendo el año en que fueron realizadas, depende también de la formación de los autores, además del enfoque que le dan a su investigación, aunque muchos de los autores se pueden inclinar a ver la autoestima como confianza que sumamos a nuestra personalidad.

1. La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.
2. La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias,

a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos.
(Branden, 1994, pág. 22)

Como puede verse los autores coinciden en que la autoestima es algo que construimos bajo nuestro propio auto concepto, es decir, nuestros pensamientos sobre nosotros mismos determinan nuestra autoestima. Además de estas definiciones destaco otras más, pues considero que complementan la información antes dada.

- Sentimiento valorativo de nuestro ser, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra persona.
- En psicología es la opinión emocional que las personas tienen de sí mismos, y que sobrepasa en sus causas la racionalización y lógica de dicho individuo, también puede expresarse como el amor que tenemos hacia nosotros mismos.
- Es quererse a uno mismo y querer a los demás.
- Sentimiento de aceptación y aprecio hacia uno mismo, que va unido al sentimiento de competencia y valía personal.
- Capacidad que tiene la persona de valorarse, amarse, apreciarse, y aceptarse a sí mismo.
- Conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo.
- Percepción evaluativa de uno mismo (Sánchez, 2012, pág. 12)

Sin lugar a dudas, la autoestima es un tema que interesa a muchos autores, además se relaciona con distintas temáticas que están incluidas en este capítulo, por ejemplo, la creatividad, el liderazgo y la comunicación con los demás.

Antes que nada, para mí es importante mencionar que la autoestima no es algo que permanezca estática, es decir, nuestra autoestima puede ir cambiando a lo largo del tiempo, si trabajamos con ese aspecto podemos configurar positivamente nuestra forma de ver la vida: *La autoestima es una cualidad en las personas que tiene cierta plasticidad y es algo que se configura a lo largo de la vida* (Sánchez, 2012, pág. 10)

Asimismo, mientras se configura nuestra autoestima tiende a modificarse nuestro comportamiento, suele pasar que no vez a un amigo por mucho tiempo, y cuando lo vuelves a

ver, su comportamiento es totalmente diferente, esto puede suceder a causa de la autoestima, ya sea positiva, o negativamente.

Al ser la autoestima modificadora de nuestro comportamiento tiende también a ser un tipo de imán que atrae a sujetos similares a nosotros, por ejemplo, si tenemos baja autoestima lo más posible es que nos rodeemos de personas con baja autoestima, asimismo, si tenemos alta autoestima nos rodearemos de personas con alta autoestima.

Las personas con una autoestima alta tienden a sentirse atraídas por personas cuyo grado de autoestima es alta [...] Las personas con una autoestima baja buscan la baja autoestima en los demás no de forma consciente sino –sin duda– por aquella lógica que nos lleva a sentir que hemos encontrado un “alma gemela”. Tendemos a sentirnos más cómodos, más “como en casa” con personas cuyo nivel de autoestima se parece al nuestro. (Branden, 1994, pág. 25)

En los párrafos anteriores está claro el ejemplo de que la autoestima engloba tanto aspectos personales como sociales, por consiguiente, si trabajamos con la autoestima puede llevarnos a mejorar otros aspectos personales, por ejemplo nuestro desempeño en el trabajo o en la escuela: *La autoestima es la disposición a considerarse competente para hacer frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad* (Branden, 1994, pág. 46)

En mi opinión, la autoestima es una muestra de nuestra propia autoevaluación, si nosotros no consideramos nuestro trabajo importante y sobresaliente no seremos capaces de crear más hallazgos en nuestra vida.

El nivel de nuestra autoestima tiene profundas consecuencias en cada aspecto de nuestra existencia: en la forma de actuar en el puesto de trabajo, en el trato con la gente, en el nivel a que probablemente lleguemos, en lo que podemos conseguir y, en un plano personal, en la persona de la que probablemente nos enamoremos, en la forma de relacionarnos con nuestro cónyuge, con nuestros hijos y con nuestros amigos y en el nivel de felicidad personal que alcancemos (Branden, 1994, pág. 23)

Durante el día a día, nos damos cuenta que existen personas con más compromiso que otras, esto puede ser también a causa de sus fortalezas, estas personas además de ser más destacadas, son mayormente buscadas por el mercado laboral, ya que las condiciones que construyen en su entorno son más favorables y productivas.

Si el capitalismo ofrecía un terreno más amplio para la expresión de la autoestima también planteaba retos que no tenían precedente en las anteriores sociedades tribales: retos a la confianza en uno mismo, a la autoafirmación y a la responsabilidad personal. El capitalismo creó un mercado para la mente independiente. (Branden, 1994, pág. 266)

Como puede verse, las características de la autoestima también pueden depender de la cultura en la que se vive, por ejemplo el capitalismo, en este tipo de sociedades la autoestima puede ser distorsionada por falsos estereotipos que lo único que hacen es confundir la idea del significado de aceptación y autoestima.

Otra parte importante de la autoestima es la creatividad, uno de los temas clave de esta investigación tiene que ver con la creatividad a la hora de tomar decisiones, por lo tanto para mí es importante resaltar la importancia de la relación que hay entre la autoestima y la mente creativa.

Los estudios dicen que la persona creativa tiende mucho más a anotar las ideas interesantes en una agenda; pasa mucho tiempo; ampliándolas y cultivándolas; gasta energía investigando donde pueden conducirla. *Valora los productos de su mente.*

La persona con una autoestima baja tiende a dejar de lado los resultados de su intelecto. No porque no consiga ideas brillantes sino porque no las valora, no las considera potencialmente importantes y, a menudo, ni siquiera las recuerda durante mucho tiempo; *raramente las adopta.* En efecto, su actitud es: <<Si la idea se me ha ocurrido a mí, ¿cómo puede ser buena?>> (Branden, 1994, pág. 66-67).

Durante el escrito de este pequeño subtítulo, es frecuente ver que se habla de baja y alta autoestima, pero ¿Realmente existirá la baja y alta autoestima? o ¿Solo será cuestión de tipos de autoestima?, algunos autores creen fielmente que no depende de algún grado de

autoestima, si no que existen variedades de autoestima que puede o no puede poseer el individuo.

Algunos autores incluso, han llegado a proponer la teoría de las autoestimas múltiples, que es una propuesta a dejar de ver la autoestima como una especie de niveles. *Las cuatro dimensiones de la autoestima son: Autoestima intelectual, Autoestima físico-corporal, autoestima artística y autoestima afectivo-social (Sánchez, 2012, pág. 30).*

Para concluir con este capítulo, quiero describir algunas variantes de la autoestima, puesto que son necesarias para comprender como y con que se puede confundir la autoestima. En primer lugar se encuentra la sobreestima, esta puede ser una especie de autoestima alta, sin embargo, la sobreestima puede llegar a ser perjudicial puesto que no es una autoestima sana.

Todas las virtudes y cualidades llevadas al extremo pueden derivar en antivalores y provocar un efecto destructivo en las personas. Una forma de comprender el camino y sobrevalorar nuestras cualidades es ubicar el auto concepto de cada uno a la luz de los referentes externos e internos (Sánchez, 2012, pág. 76)

En segundo lugar se encuentra la falsa autoestima, que yo considero como un chantaje que nos hacemos a nosotros mismos para estar de acuerdo con nuestras acciones, y demostrar a los demás que nuestra autoestima es la mejor.

Sin embargo, existen ocasiones en que las personas, por motivos muy variados, hacemos explícitas valoraciones irreales de nosotros mismos, pretendemos convencer a los demás que sentimos gran estima por capacidades o cualidades que en realidad no poseemos o no valoramos de la forma en que deseamos darlo a conocer. Ante ciertas circunstancias generadas con frecuencia por presiones del medio social, podemos caer en la falsedad y tratar de hacer creer a otras personas que somos capaces de ciertas cosas o que nos sentimos capaces para algo, aunque en realidad no sea así.

Quiero concluir este capítulo haciendo hincapié en la importancia de la autoestima en todos los aspectos de la vida diaria, si bien es cierto a veces ni siquiera nos damos cuenta de cómo actuamos ante las situaciones difíciles.

De igual manera considero que es importante tocar estos temas en la actualidad, pues la sociedad cada vez es más vulnerable a cambios, y estos cambios pueden generar un desequilibrio en nuestro comportamiento y por lo tanto en nuestra vida futura.

3.2 LA TOMA DE DECISIONES

Diariamente, las personas debemos tomar ciertas decisiones que en su mayoría no tenemos la certeza de estar en lo correcto, este fenómeno siempre ha sido un verdadero desafío para cada uno de nosotros, este desafío se extiende por completo hacia las personas que nos rodean pues las decisiones que tomamos pueden tener repercusiones en ciertas personas.

Antes que nada, considero necesario distinguir de qué estamos hablando cuando hablamos de la toma de decisiones, para esto presento la siguiente definición: *La toma de decisiones ha sido comprendida tradicionalmente como un proceso cognitivo mediante el cual se evalúan las diversas alternativas de acción y se estiman las consecuencias más positivas* (Medin, Ross y Markman, 2005; en Bedregal, 2010, pág. 22).

Cuando nosotros tomamos decisiones, tenemos en nuestro interior, un sinnúmero de pensamientos que de un momento a otro pueden llegar a confundirnos, en este pensamiento están inmersos muchos componentes como los recuerdos, por ejemplo de alguna decisión similar que anteriormente tomamos, también están inmersas las emociones, pues sin duda forman parte de nuestra vida.

La toma de decisiones pone en juego numerosos procesos cognitivos:

- El procesamiento de estímulos presentes en la tarea
- El recuerdo de experiencias anteriores

- La estimación de las posibles consecuencias de las diferentes opciones (Paredes y Salerno, 2014, pág. 22).

Como se menciona anteriormente, las decisiones pueden traer ciertas consecuencias, esto no quiere decir que todas las consecuencias sean malas, por el contrario pueden ser muy variadas.

Es muy importante que cada uno de nosotros tomemos conciencia de nuestros actos, y en el momento en que tomamos conciencia puede surgir cierto interés por saber tomar mejores decisiones, el tomar mejores decisiones no solo se ve reflejado en nuestra vida personal, sino también en nuestra vida laboral y social.

Para muchas personas, tomar decisiones importantes en la vida les supone un cierto temor o al menos incertidumbre, por si se elige incorrectamente. Cuando se trata de decidir una ocupación o unos estudios, este proceso está cargado de inseguridad, porque sabemos que esta elección va a marcar nuestro estilo de vida y porque somos conscientes que estamos decidiendo nuestro futuro profesional y vital (Martínez, sin año, pág. 234).

Cuando hablamos de tomar decisiones pueden surgir muchas preguntas desde ¿Cómo se debe tomar una decisión? ¿Se puede aprender a tomar buenas decisiones? o ¿Por qué es importante tomar buenas decisiones?

El tomar buenas decisiones es sin duda un gran trabajo y depende sobre todo del objetivo que queremos alcanzar, también depende de nuestra cultura y valores.

Tomar una buena decisión consiste trazar el objetivo que se quiere conseguir, reunir toda la información relevante y tener en cuenta las preferencias del que tiene que tomar dicha decisión. Si queremos hacerlo correctamente, debemos ser conscientes de que una buena decisión es un proceso que necesita tiempo y planificación (Martínez, sin año, pág. 234).

A veces, es muy sencillo hablar de los distintos temas y recomendaciones para una buena toma de decisiones, sin embargo, no está de más tener ciertas recomendaciones que nos ayuden o nos tracen una guía para tomar decisiones: *Por ello la única manera de tomar una buena*

decisión es a través de la aplicación de un buen procedimiento, o modelo de toma de decisiones, el cual nos ahorrará tiempo, esfuerzo y energía (Martínez, sin año, pág. 234).

Considero que la intención no es solo ahorrarnos el esfuerzo o el tiempo, sino que este tipo de herramientas deben tener mayor difusión y mayor alcance, sobre todo en los jóvenes, pues en esa etapa de la vida es donde podemos actuar por ciertos impulsos y tener malas decisiones.

A continuación se presentan algunos criterios que nos sirven para tomar una decisión eficaz:

- Concentrarse en lo realmente importante.
- Realizar el proceso de forma lógica y coherente.
- Considerar tanto lo elementos objetivos como los subjetivos y utilizar una estructura de pensamiento analítica e intuitiva.
- Recoger la información necesaria para optar o elegir.
- Recopilar las informaciones, opiniones, etc..., que se han formado en torno a la elección.
- Ser directos y flexibles antes, durante y después del proceso (Martínez, sin año, pág. 234)

Vivimos en un mundo donde realmente las exigencias son muchas, entre ellas la exigencia de tomar decisiones muy rápidas, de igual manera este puede ser un impedimento para tomar buenas decisiones e incluso para permitir que nuestras decisiones sean tomadas por alguien más: *La necesidad de tomar decisiones rápidamente en un mundo cada vez más complejo y en continua transformación, puede llegar a ser muy desconcertante, por la imposibilidad de asimilar toda la información necesaria para adoptar la decisión más adecuada (Martínez, sin año, pág. 235).*

Con lo anteriormente señalado podemos decir que tomar decisiones lleva un proceso mental, pero antes de verlo como proceso considero que debe verse como características de una decisión, así el caso de tomar una y detectar que falta cierta característica, poderlo recordar en la siguiente toma de decisiones y emplear todas las características posibles.

- **Identificación del problema:** Tenemos que reconocer cuando estamos ante un problema para buscar alternativas al mismo. En este primer escalón tenemos que preguntarnos, ¿Qué hay que decidir?
- **Análisis del problema:** En este paso habremos de determinar las causas del problema y sus consecuencias y recoger la máxima información posible sobre el mismo. En esta ocasión la cuestión a resolver es ¿Cuáles son las opciones posibles?
- **Evaluación o estudio de opciones alternativas:** aquí nos tenemos que centrar en identificar las posibles soluciones al problema o tema, así como las posibles consecuencias. Nos debemos preguntar ¿Cuáles son las ventajas y/o inconvenientes de cada alternativa?
- **Selección de la mejor opción:** una vez analizadas todas las opciones o alternativas posibles, debemos escoger la que nos parece más conveniente y adecuada. Observamos como aquí está implicada en sí misma una decisión, en esta ocasión nos preguntamos ¿Cuál es la mejor opción?
- **Poner en práctica las medidas tomadas:** Una vez tomada la decisión debemos llevarla a la práctica y observar su evolución. Aquí reflexionamos sobre ¿es correcta la decisión?
- **Finalmente evaluamos el resultado:** en esta última fase tenemos que considerar si el problema se ha resuelto conforme a lo previsto, analizando los resultados para modificar o replantear el proceso en los aspectos necesarios para conseguir el objetivo pretendido. En esta fase nos preguntamos, ¿La decisión tomada produce los resultados deseados?

Fuente: (Martínez, sin año, pág. 235).

En lo personal, considero que no todo el tiempo estamos concentrados en cada uno de los puntos antes mencionados, también creo que no tenemos el tiempo para plantearnos cada uno de los puntos, a pesar de esto creo que podemos ser capaces de tener un entrenamiento donde seamos capaces de dar un repaso rápido a las características antes mencionadas.

Así como podemos darnos cuenta de las distintas características, también nos podemos dar cuenta de los diversos errores en los que podemos caer al momento de tomar una buena

decisión, esto es importante porque cuando somos capaces de ver nuestros errores es cuando podemos aprender de ellos.

A continuación hago distinción de algunos de los errores más comunes antes mencionados por la autora citada.

- No realizar un buen estudio de la situación. Falta de información. No se tienen datos.
- Falta de datos porque no se tiene la información completa. Perfeccionismo y maximalismo.
- Tratar de resolver los síntomas en vez de las causas. Favoreciendo la precipitación y superficialidad.
- Demorar sucesivamente la decisión por temor a equivocarse. Meticulosidad extrema que provoca el aplazamiento de la decisión.
- Cambio constante de prioridades. Indefinición. Falta de objetivos.
- Decisiones extremadamente rápidas, casi compulsivas, para acabar “cuanto antes” con el problema.
- Considerar solo la primera alternativa que se dispone. Plantear los problemas solo como si o no.
- Decidir entre las alternativas por “intuición” sin elaborar unos criterios, Intuición, sin más. Corazonadas. Impresiones.
- Absoluto acomodamiento a los criterios tradicionales o convencionales para tomar decisiones.
- Pretender resolver un excesivo número de problemas y tomar simultáneamente muchas decisiones.
- Falta de anticipación de riesgos. Falta de previsión. Falta de imaginación.

Fuente: (Martínez, sin año, pág. 236).

Una vez mencionadas las técnicas que pueden ser de utilidad para tomar una buena decisión, es importante que reflexionemos sobre el proceso de toma de decisiones, ya que este

proceso debe ser llevado con suma responsabilidad en todo momento, pues de una manera u otra estamos en un juego de ganar o perder cierto beneficio, de eso se tratan las decisiones.

Todo este proceso de Toma de Decisiones se debe asumir con **Riesgo**, porque toda decisión lo conlleva, y aunque haya sido planificada y planeada cuidadosamente en todas sus alternativas, toda elección comporta en sí misma un riesgo. También con **Renuncia**, ya que en el mismo momento que optamos por una alternativa (decisión) estamos renunciando a posibles ventajas de otras opciones y finalmente con **Responsabilidad**, quien toma una decisión debe aceptar la responsabilidad de sus consecuencias. Si no compartimos la toma de decisiones no es justo compartir la responsabilidad (Martínez, sin año, pág. 236).

En mi opinión, la toma de decisiones se ve reforzada por algunas de las distinciones que están incluidas en este capítulo por ejemplo la autoestima, además está relacionada con el liderazgo, pues la base del liderazgo está en la correcta toma de decisiones.

Para concluir con este apartado, quiero mencionar que para mí es muy importante que mis compañeros universitarios tengan más conocimiento sobre este tipo de herramientas, en el caso de ser necesario pedir la ayuda de un tutor, es necesario aprovechar las herramientas que la institución brinda, pues a veces ni siquiera estamos enterados de tales beneficios a los que podemos acceder.

3.3 LA MOTIVACIÓN

Diariamente los seres humanos realizan un sinnúmero de actividades diariamente, ir al trabajo, ir a la escuela, hacer ejercicio etc. Sin embargo no todos tienen la misma actitud ante las mismas situaciones.

La motivación es algo que repercute totalmente en el estado de ánimo al hacer nuestras actividades, no obstante, es importante definir que es la motivación y como se presenta en nuestra vida diaria. *El término motivación deriva del verbo latino movere (<<moverse>>). La idea de movimiento está implícita en las ideas de sentido común sobre motivación, supone algo*

que queremos alcanzar, algo que nos mueve y que nos ayuda a completar las tareas (Pintrich y Schunk, 2006, pág. 5)

A pesar de que la motivación siempre se ha visto de una manera positiva, una persona puede usar la motivación para lograr objetivos que no sean del todo importantes (para él mismo), sin embargo, se sabe que tienen que ser logrados, por ejemplo: la tarea de la materia que menos te gusta.

La motivación implica la existencia de unas metas que dan ímpetu y dirección a la acción. La visión cognitiva lleva implícita en sí misma en énfasis y la importancia que da a las metas. Esas metas es posible que no sean del todo explícitas o que estén bien formuladas, pueden, además, cambiar con la experiencia; pero en cualquier caso, lo importante es que los individuos siempre tienen algo en su cabeza que intentan lograr o evitar. (Pintrich y Schunk, 2006, pág. 5)

En mi opinión la motivación nos ayuda a sobrellevar y cambiar de opinión de aquellos momentos no interesantes para nuestra vida, como lo menciona (Goleman 2012, pág. 53): *“Para conseguir que hagamos lo que le interesa, la naturaleza lo convierte en un placer”*.

Cuando hablamos de motivación podemos distinguir dos tipos: la motivación intrínseca y extrínseca, cada una de ellas tiene ciertas características que en los párrafos siguientes se describirán.

En cuanto a la motivación intrínseca se puede decir que:

Hace referencia a la motivación para implicarse en una actividad por su propio valor. La gente que está intrínsecamente motivada hace una tarea porque disfruta haciéndola. La recompensa es la propia participación en la tarea, participación que no depende de otras recompensas explícitas o de coacción externa alguna (Pintrich, y Schunk, 2006, pág. 239)

Un claro ejemplo de este tipo de motivación se da en la escuela, cada uno de los alumnos es diferente y por lo tanto tienen gustos diferentes, puede suceder que exista una materia que a unos tantos les gusta el contenido y a unos tantos no. El alumno que presenta el tipo de

motivación intrínseca se motiva por el simple hecho de aprender algo más e incluso puede hacer tareas extras de esa materia que le gusta tanto.

Estas condiciones se aprecian en aquellos estudiantes para quienes el estudio significa más que una tarea un disfrute por el saber, pueden pasar largas horas desarrollando actividades académicas con una gran disposición hacia lo que hacen, debido a que tienen la sensación de que el tiempo pasa demasiado rápido y muestran una alta capacidad de compromiso y concentración académica. Por lo general, estas personas manifiestan sentir felicidad al realizar las tareas académicas, pues el estudio es un disfrute. (Garbanzo 2007, pág. 49)

Este tipo de motivación intrínseca es favorable mientras existe en las personas, sin embargo, puede cambiar gradualmente mientras pasa el tiempo, debido a que el individuo comienza a interesarse por nuevos proyectos en donde puede influir la motivación intrínseca o extrínseca.

En cuanto a la motivación extrínseca Pintrich y Shunk mencionan que:

Es la que lleva a realizar una tarea como medio para conseguir un fin. Los individuos que están estrictamente motivados hacen las tareas porque creen que su participación en ellas les va a proporcionar resultados deseables como recompensas, elogios o la evitación de algún castigo. (Pintrich y Schunk, 2006, pág. 239)

Un claro ejemplo del tipo de motivación extrínseca se presenta en la escuela, cuando un alumno presenta cierta motivación por pasar la materia con una calificación favorable y ponen todo de sí, sin embargo, el contenido de la materia no les interesa del todo, existen factores externos que influyen en la motivación que presentan.

La motivación extrínseca: se relaciona con aquellos factores externos al estudiante, cuya interacción con los determinantes personales da como resultado un estado de motivación. Dentro de los elementos externos al individuo que pueden interactuar con los determinantes personales, se encuentran aspectos como el tipo de universidad, los servicios que ofrece la institución, el compañerismo, el ambiente académico, la formación del docente y condiciones económicas entre otras. (Garbanzo 2007, pág. 49)

Actualmente el tema de la motivación se ha vuelto más popular, como resultado, muchos de los actuales talleres apegados al tema de la Inteligencia Emocional lo han tomado como eje, asimismo, se ve como una herramienta que debe poseer el ser humano en todos los aspectos de su vida, por ejemplo, su trabajo.

Cada vez más empresas comprenden que necesitan personas capaces de pensar por sí mismas, que se motiven a sí mismas, que sean autodidactas y que puedan trabajar en equipo con eficacia, sobre todo si se trata de afrontar problemas realmente complejos (Goleman 2015, pag.92).

Es evidente que la motivación no es un tema simple, dado que intervienen muchos factores como la autoestima, la creatividad, la comunicación etc.

En mi opinión la motivación es de gran importancia para nosotros los seres humanos dado que en todo momento requerimos que exista una razón para hacer las cosas, ya sea el simple gusto o una recompensa.

3.4 COMUNICACIÓN ASERTIVA

Desde hace mucho tiempo, la humanidad ha utilizado distintos tipos de comunicación y lenguaje, en realidad es una característica principal de toda civilización, existen muchos tipos de lenguaje y también existen muchos idiomas, lo complejo de todo esto es como nos comunicamos.

Por mucho tiempo hemos establecido que la comunicación es el simple hecho de decir algo, pero ¿Realmente solo se trata de eso? En mi opinión la comunicación va mucho más lejos de una transmisión de ideas, la comunicación es relacionarse y expresarse con las demás personas, es un tipo de convivencia de cada día que debemos llevar asertivamente.

Si bien es cierto, la comunicación no se da solo de manera verbal, va mucho más allá, nos comunicamos con nuestro cuerpo, con nuestro estado de ánimo, incluso con el nivel de voz que usamos: *“Según estudios realizados acerca de la comunicación, las palabras que usamos*

cuando hablamos apenas impactan en un 15% de la atención de la persona que escucha, el tono de voz en 28% y los gestos en 57” (Ocampo y Vázquez, 2000, pág. 35).

Llevar un tipo de comunicación asertiva puede acercarnos con las personas que más queremos, incluso puede abrirnos camino en donde nunca imaginamos, por ejemplo, el empleo que siempre habías soñado.

Para comenzar a hablar de este tema es necesario distinguir que se entiende por comunicación asertiva, pues para muchos de nosotros es un tema que no es muy común.

La comunicación asertiva es una forma de comunicación basada en el respeto hacia ti mismo/a hacia las demás personas, implica que puedes expresar de manera clara, directa, honesta y con respeto aquello que consideras justo para ti, incluida la habilidad de saber decir “NO”, por tener límites, teniendo en cuenta tus derechos, pensamientos, sentimientos y valores (Torres, 2017, pág. 7).

La comunicación asertiva distingue las siguientes cuatro actitudes:

1. Capacidad para escuchar y asimilar completamente los mensajes recibidos.
2. Capacidad para usar su Yo personal y expresar con libertad las impresiones y sentimientos propios.
3. Capacidad para esclarecer los mensajes confusos.
4. No responsabilizarse de conductas ajenas, lo cual demanda la capacidad para poner límites. (Ocampo y Vázquez, 2000, pág. 25)

El desarrollar ciertas actitudes puede cambiar sin lugar a dudas el rumbo de nuestra convivencia con todas las personas, cuando nuestro comportamiento cambia, los demás lo notan, de igual manera cuando carecemos de estas actitudes puede ser crucial pues frecuentemente causa distancia con las personas que más queremos.

En la comunicación normal, por lo general hablamos con rodeos, muchas veces con poca honestidad, otras veces ni siquiera nosotros sabemos cuál es el mensaje que deseamos enviar,

esta es un gran problema sobre todo para nuestro receptor, puede suceder que la respuesta que obtengamos de igual manera sea muy dispersa y que nos cause un conflicto.

Si usted desea asegurarse que la persona que le escucha ha asimilado con claridad el contenido de su mensaje, formule la siguiente pregunta “¿Ha comprendido claramente lo que yo quiero decir?”, o también: “Si usted tiene alguna duda, por favor, hágamelo saber.”

Pero si usted es la persona que escucha y no está seguro del mensaje que la otra persona le quiere comunicar, formule la siguiente pregunta: “Por favor ¿Podría ser más específico?”, o también: “Perdone, pero yo no entiendo todavía lo que usted me quiere decir.” (Ocampo y Vázquez, 2000, pág. 69).

Estas preguntas nos pueden orientar a desempeñarnos mejor a la hora de comunicarnos y después de esto incluso ser un poco más exigentes con la claridad de los mensajes que recibimos, además podemos sentir más libertad cuando comunicamos nuestras emociones pues sabemos que es una manera más de llegar a tener una mejor relación con las personas que nos rodean.

Si bien es cierto, la comunicación algo que siempre está presente en nosotros, en el ámbito universitario es muy importante que tengamos presente estas habilidades, sobre todo porque debe haber claridad cuando queremos expresar algo, de igual manera considero que tanto en el ámbito universitario como en otros ámbitos hacen mucha falta estas herramientas.

Como se menciona anteriormente, la comunicación asertiva tiene varias características, sin embargo, a continuación destaco algunos ejemplos de cómo actúan las personas cuando usan el modelo de comunicación asertiva.

- El **adulto asertivo** es consciente de lo que piensa, de lo que siente y de lo que dice y hace... comportamiento personal.
- El **adulto asertivo** permite que el **niño seguro** actúe con libertad, ternura y confianza.
- El **adulto asertivo** no es impulsivo. Planea, prepara sus mensajes y sabe lo que desea obtener de las demás personas (Ocampo y Vázquez, 2000, pág. 28).

Mi opinión sobre lo anteriormente citado, es para mencionar que cuando se refiere al niño seguro considero que podemos englobar a todas las personas en general, ya que las personas asertivas tienden a hacer que su entorno cambie por completo, incluso tienden a contagiar de interés por la asertividad a las demás personas.

Cuando vamos comenzando a aprender de la comunicación asertiva, puede ser un poco difícil siempre mostrar una actitud positiva, en realidad esto se vincula con el autoconocimiento y autocontrol emocional. Pero en el caso que nos encontremos practicando podemos utilizar algunas afirmaciones que nos ayuden a convertir la comunicación asertiva como algo habitual.

1. Yo soy capaz de observar la manera como pienso, converso y actúo.
2. Yo puedo aprovechar cada oportunidad para comunicarme asertivamente con los demás.
3. Yo puedo pensar y definir los mensajes antes de expresarlos.
4. Yo soy capaz de exigir claridad en los mensajes cuando son confusos.
5. Yo puedo autorizar a las personas para que me exijan claridad en los mensajes que yo expreso (Ocampo y Vázquez, 2000, pág. 74).

En realidad toda disciplina o actividad que nosotros quisiéramos desempeñar necesita de cierto entrenamiento, nada puede surgir rápida y perfectamente, en el caso de la comunicación asertiva no es diferente ya que si nosotros somos nos empeñamos en practicar, llegaremos a dominarla por completo: *El uso de la comunicación asertiva necesita adiestramiento y practica (Ocampo y Vázquez, 2000, pág. 41).*

Por ultimo quiero hacer mención que este tipo de comunicación nos va a beneficiar en cada uno de los ámbitos en los que nos desempeñamos, así como en cualquier momento no es necesario expresar un mensaje, también es necesario que nuestros receptores lo capten de una manera correcta.

3.5 CREATIVIDAD APLICADA A LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS (LIDERAZGO)

El tema de liderazgo no es un tema tan usual dentro del ámbito de la Inteligencia Emocional, no obstante, en esta investigación pongo énfasis en este aspecto pues es una de las herramientas que considero necesarias para llevar a cabo una buena toma de decisiones y llegar a un objetivo determinado.

A pesar de tener clara la idea de introducir este aspecto en la presente investigación, para mí es necesario identificar como se veía el liderazgo en los tiempos pasados y como se ve el liderazgo en la actualidad.

El termino liderazgo no siempre se ha visto como una característica que el ser humano puede desarrollar con el tiempo, por el contrario, se veía como algo innato de una persona, como puede entenderse, no cualquiera podía ni tenía las habilidades que posee un líder.

Tradicionalmente y socialmente al líder se le ha identificado con el héroe, con una persona con cualidades de comunicación y atracción excepcionales, capaces, dicen Warren y Bennis (1989), de expresarse plenamente, saben lo que quieren, porqué lo quieren y cómo comunicárselo a los demás con el fin de lograr su colaboración y apoyo. Algunos autores fieles incondicionales de la teoría del liderazgo carismático como Valerie Zeithaml (1997), llegan a afirmar que dirigir sin liderazgo es hacer que la organización funcione sin alma (Álvarez, 1998, pág. 54)

El día de hoy se sabe que el liderazgo es algo que los seres humanos pueden desarrollar a través del tiempo, e incluso pueden no desarrollarlo, sin embargo, cada vez es más necesario para la vida diaria porque así como puedes liderar un equipo o situación, puedes ser capaz de liderar tu vida y tu toma de decisiones.

- No existe personalidad definida de líder.
- El liderazgo puede aprenderse, no es una cualidad o rasgo innato que poseen algunas personas. Todo el mundo puesto en una determinada situación puede erigirse en líder del grupo, sobre todo en el caso de los pequeños grupos de trabajo.
- No existe un estilo de liderazgo definido, considerado como valido frente a otros estilos.

- No existen rasgos de liderazgo, existen situaciones de liderazgo que alguien, un individuo o un grupo, lidera en ese momento de una forma determinada (Álvarez, 1998, pág. 59).

Una vez aclarada la diferente concepción de liderazgo a través del tiempo, es conveniente definir el término liderazgo y hacer la relación con la creatividad y la solución de problemas, sobre todo en el ambiente social, que es donde todas las personas estamos inmersos.

En cuanto a los autores que hablan de liderazgo, en esta investigación destaco algunas de las definiciones que en mi opinión se den de considerar cuando se habla del liderazgo de la actualidad.

- Proceso mediante el cual un agente induce a un subordinado a comportarse de una manera deseada (Bennis, 1959).
- Relación interpersonal en las que otros cumplen porque quieren , no porque tengan que hacerlo (Merton 1969)
- Transformar a los seguidores, al crear visiones de las metas que pueden alcanzarse y articular para los seguidores las formas de alcanzar las metas (Bass, 1985; Tichy, Devana, 1986) (Hughes, Ginnett, Curpy, 2007, pág. 7)

En mi opinión, el liderazgo tiene ciertas características como el tipo de comportamiento, sin embargo, me interesa hacer énfasis en la confianza que tengo en cuanto al liderazgo para manejar los diferentes aspectos de nuestra vida diaria, no solo en el trabajo se pueden emplear ciertas herramientas, también se pueden emplear en nuestras emociones, decisiones y formas de actuar dentro de nuestro hogar.

Así como podemos usar el liderazgo en nuestra vida diaria, también podemos usar las experiencias diarias para desarrollar algún tipo de liderazgo: *“Enseña a una persona muy educada que no es una desgracia fracasar y que debe analizar cada fracaso para encontrar su causa. Debe aprender a fracasar con inteligencia ya que el fracaso es una de las más grandes artes del mundo”* (Hughes, et al., 2007, pág. 63)

El concepto que tenemos de uno mismo influye mucho en este aspecto, pues a veces no es tan simple aceptar nuestros errores, entonces no podemos aprender de ellos, para esto es necesario siempre actuar con inteligencia, uno de los conceptos clave de esta investigación y por lo tanto es conveniente hablar de la relación que existe entre el liderazgo y la inteligencia.

En muchas empresas es muy común ver que en los puestos donde se necesita de liderazgo colocan a las personas más inteligentes, pues se cree que pueden desempeñar mejor su trabajo, sin embargo “inteligencia” no es sinónimo de “liderazgo”, existen muchas personas inteligentes que no tienen la capacidad de liderar un grupo y a veces ni siquiera su propio entorno.

Por tanto, dados los comportamientos asociados con inteligencia más alta, es fácil ver como un líder más inteligente con frecuencia será más exitoso para influir a un grupo para cumplir sus metas, que un líder menos inteligente. Sin embargo, como los rasgos de personalidad, la inteligencia sola no es suficiente para garantizar el éxito del liderazgo. Hay muchas personas inteligentes que hacen malos líderes, tal como hay personas menos inteligentes que son grandes líderes. No obstante, muchas actividades de liderazgo parecen involucrar cierto grado de capacidad para tomar decisiones y solucionar problemas, lo cual significa que la inteligencia de un líder puede afectar las posibilidades de éxito del liderazgo en muchas situaciones (Hughes et al., 2007, pág. 175).

En este capítulo predomina la palabra creatividad, pues para mí el liderazgo es un tipo de creatividad que se emplea ante las diferentes situaciones, es necesaria una mente creativa en un líder, pues siempre debe estar creando e innovando: *La mejor forma de tener una buena idea es tener muchas ideas. Dr. Linus Pauling (Hegues et al., 2007, pág. 179).*

En mi opinión, considero que todos los seres humanos tenemos algún grado de creatividad, no me refiero a los trabajos manuales, sino a todas aquellas situaciones en las que debemos proponer una solución, un ejemplo claro es cuando tenemos algún problema personal, por ejemplo cuando tenemos un episodio emocional, se presentan diversas emociones y no sabemos cómo tomar el control de nuestro cuerpo y gestionar nuestras emociones, de esa manera también podemos usar la creatividad y el liderazgo.

Un líder, como cualquier persona experimenta muchas emociones diariamente y esto repercute directamente en las personas que trabajan con él, incluso los líderes pueden hacer uso de sus propias emociones para contagiar de pensamientos positivos a las personas que trabajan a su lado.

También parece que los estados de ánimo pueden ser contagiosos, ya que el estado de ánimo de los líderes a menudo afecta a los seguidores en formas positiva y negativa. Y los líderes carismáticos o transformacionales usan las emociones como el catalizador para lograr mejores resultados que los esperados (Hughes et al., 2007, pág. 188)

De igual manera, trabajar con un buen ambiente significa que las personas pueden ser incluso más productivas, un líder debe propiciar el ambiente y así las personas que colaboran con él pueden llegar a tener un mejor resultado.

Otro de los aspectos más importantes de este apartado es la influencia de los valores en el liderazgo ya que el liderazgo tiene una gran actividad de toma de decisiones, de igual manera la toma de estas decisiones está influenciada por ciertos valores como la honestidad, el respeto etc.

Para concluir con este apartado, para mí es necesario dar un ejemplo de cómo se está viviendo el auge de este tipo de cursos en la actualidad. Un ejemplo muy claro es el Coaching, un plan de desarrollo que está enfocado para los líderes.

El coaching es el “es el proceso de equipar a las personas con las herramientas, conocimientos y oportunidades que necesitan para desarrollarse y ser más exitosas” (Peterson y Hicks, 1996, p. 14). En general, hay dos tipos de coaching: el informal y el formal. El coaching informal puede ocurrir en cualquier parte de una organización y se da cuando un líder ayuda a los seguidores a cambiar sus comportamientos [...] Los programas de coaching formal son bastante individualizados por su naturaleza misma, pero varias características vale la pena mencionarse. Hay una relación de uno a uno entre el gerente y el asesor, que dura de seis meses a más de un año. (Hughes et al., 2007. pág.229)

De igual manera existen algunos cursos universitarios que ofrecen cursos en liderazgo: *En términos de contenido, los temas cubiertos en la mayoría de los cursos de liderazgo son similares a las materias estudiadas en este libro e incluyen como rasgos de personalidad, habilidades cognoscitivas, valores, comportamientos, motivación, dinámicas de grupo, comunicación etc. (Hughes et al., 2007, pág. 65)*

Sin lugar a dudas el tema del liderazgo es complejo pues abarca muchos factores, además, no es tema tan relevante en la actualidad, en lo personal, es un tema que me apasiona y me encanta la idea de que todas las personas puedan acceder a esas herramientas para actuar mejor en cada uno de los aspectos de su vida.

3.5 EL ESTUDIANTE DE EDUCACIÓN SUPERIOR

El estudiante universitario en la actualidad se ve influenciado por diferentes fenómenos, principalmente considerando que estamos en presencia de una generación que ha nacido con la tecnología al alcance de todos, de igual manera la globalización es una característica de esta nueva generación, por lo tanto nuestros estudiantes universitarios son personas totalmente diferentes a los universitarios de otros tiempos.

En definitiva estamos hablando de la ya popular denominada *Generación Y*. Una generación integrada por jóvenes de entre 18 y 30 años que han crecido rodeados de la tecnología, el consumo y la publicidad. Si nuevos son algunos de los rasgos que caracterizan a esta, singular es el volumen o magnitud de sus componentes (Rodríguez, 2015, pág. 93).

Así como han cambiado las personas, por obvias razones han cambiado los ambientes en los que se desarrollan los estudiantes, en cuanto al entorno social, podemos decir que se vive en un momento en el que es necesario compartir nuestras actividades a través de las redes sociales, por lo tanto considero que la comunicación entre los seres humanos ha ido cambiando en algunas ocasiones favorablemente y en algunas otras no tanto.

Esta situación tan cambiante ha afectado también el entorno laboral, pues en la actualidad es necesario contar con ciertas habilidades para poder encontrar un empleo, ahora ya no es suficiente con un título universitario ni con una boleta de calificaciones excelentes.

Por esta razón es importante intervenir en las habilidades que va obteniendo el estudiante a través de su estancia en la institución educativa, puesto que a través de las enseñanzas de inteligencia emocional es como se pueden manejar muchos otros temas que emergen dentro de las instituciones de educación superior, estos temas pueden o no tener relación con los contenidos de las materias.

Considero que estos contenidos son absolutamente necesarios para poder vivir mentalmente sano, tanto contigo mismo así como con las demás personas, es decir, te lleva a tener éxito en tus relaciones sociales, laborales y familiares.

CAPÍTULO IV

PROPUESTA PEDAGÓGICA: LA IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DESARROLLO INTEGRAL DE ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR

El diseño de esta propuesta es para mí algo muy importante, al ser una estudiante universitaria tengo cierta empatía con los problemas que suceden dentro y fuera del ámbito universitario.

Para mí los temas antes mencionados son de suma importancia en nuestra vida, estas habilidades pueden aprenderse mucho antes de ingresar a la educación superior, sin embargo, no puedo evitar pensar en el futuro de las personas que no llegan a dominar las habilidades de inteligencia emocional.

En esta propuesta trato de que las sesiones sean llevadas más hacia la reflexión de nuestras propias acciones, pues solo así llegaremos a ciertos aprendizajes y toma de conciencia de los beneficios que nos puede traer la inteligencia emocional.

4.1 EL MODELO DE DISEÑO

Para realizar esta propuesta pedagógica, en el capítulo uno fue necesario documentar varios modelos de inteligencia emocional, entre esos modelos se encontraba el modelo de inteligencia emocional de Mayer y Salovey, y el modelo de inteligencia emocional de Daniel Goleman.

En esta ocasión, estos modelos son considerados base para el diseño de la propuesta pedagógica, pero antes de entrar al diseño, es necesario describir cada modelo con el fin de tener un mejor sustento de la propuesta.

Mayer y Salovey fueron los primeros en utilizar el concepto de inteligencia emocional, sin embargo, este concepto no tuvo gran importancia hasta mucho después, de igual manera muchos autores comenzaron a poner atención en eso y comenzaron a investigar más sobre el tema.

El modelo de Mayer y Salovey considera que la Inteligencia Emocional se conceptualiza a través de cuatro habilidades básicas, que son:

La habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual (Fernández y Extremera, 2005, pág. 68).

La razón de incluir este modelo como una guía es porque estos autores enfatizan la importancia de estas habilidades en la escuela, ellos afirman que con la ayuda de la inteligencia emocional los alumnos pueden adaptarse mejor a las situaciones que se presenten, de igual manera afirman que los profesores pueden tener una mejor respuesta de sus alumnos.

Haciendo mención de las características del modelo de Mayer y Salovey, la primer característica que podemos encontrar es la percepción emocional, y como su nombre lo dice se trata de percibir como nos sentimos y en un determinado momento como se sienten los demás.

La percepción emocional es la habilidad para identificar y reconocer tanto los propios sentimientos como los de aquellos que te rodean. Implica prestar atención y descodificar con precisión las señales emocionales de la expresión facial, movimientos corporales y tono de voz. Esta habilidad se refiere al grado en que los individuos pueden identificar convenientemente sus propias emociones, así como los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas que éstas conllevan (Fernández y Extremera, 2005, pág. 69).

La segunda característica o enfoque del modelo se trata de la facilitación o asimilación emocional, considero este es uno de sus puntos fundamentales, pues se refiere al uso de la habilidad emocional que ya poseemos empleados en los distintos problemas de la vida cotidiana.

La facilitación o asimilación emocional implica la habilidad para tener en cuenta los sentimientos cuando razonamos o solucionamos problemas. Esta habilidad se centra en como las emociones afectan al sistema cognitivo y como nuestros estados afectivos ayudan a la toma de decisiones. También ayudan a priorizar nuestros procesos cognitivos básicos, focalizando nuestra atención en lo que es realmente importante (Fernández y Extremera, 2005, pág. 69).

La tercera característica es la comprensión emocional, la cual se enfoca en conocer cómo actúan las emociones en nuestro cuerpo, por ejemplo, detectar que siente nuestro cuerpo cuando presentamos tristeza. Esto nos puede ayudar a identificar anticipadamente que tipo de emoción estamos presentando y si es posible manejarla de la mejor manera.

La comprensión emocional implica la habilidad para desglosar el amplio y complejo repertorio de señas emocionales, etiquetar las emociones y reconocer en que categorías se agrupan los sentimientos. Además implica una actividad tanto anticipatoria como retrospectiva para conocer las causas generadoras del estado anímico y las futuras consecuencias de nuestras acciones (Fernández y Extremera, 2005, pág. 70).

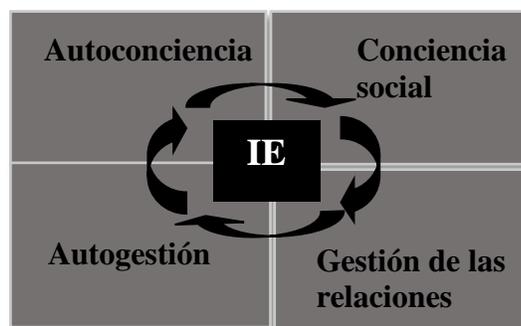
La última característica se trata de la regulación emocional, considero que esta característica es la culminación de todas las demás pues se trata de reflexionar sobre nuestras emociones y así poner en práctica los demás puntos antes mencionados.

La regulación emocional es la habilidad más compleja de la IE. Esta dimensión incluiría la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos, y reflexionar sobre los mismos para descartar o aprovechar la información que los acompaña en función de su utilidad. Además incluye la habilidad para regular las emociones propias y ajenas, moderando las emociones negativas e intensificando las positivas (Fernández y Extremera, 2005, pág. 71).

Como lo menciono anteriormente, para mí este es uno de los modelos más completos, ya que incluye el reconocimiento de nuestras emociones, el manejo de nuestras propias emociones, utilizar todo nuestro potencial existente, saber ponerse en el lugar de los demás y lo más importante, crear relaciones sociales sólidas, que en mi opinión es el fin de la inteligencia emocional.

Para continuar con los modelos de diseño, es tiempo de comentar sobre el modelo de Daniel Goleman, este modelo es uno de los más representativos en el mundo de la inteligencia emocional pues incluye pocos aspectos, pero a pesar de que son pocos entre sí hacen un buen complemento.

El modelo o estructura de la inteligencia emocional según Daniel Goleman es el siguiente:



Fuente: (Goleman, 2012, pág. 12).

Estos cuatro puntos, son tocados en otros modelos aunque se les agrega otras cuestiones, considero que esto sucede porque Daniel Goleman es uno de los precursores de esta disciplina. A continuación se explicaran cada una de las categorías de la estructura de la inteligencia emocional.

El primer punto según mi consideración es el autoconocimiento pues este tiene la finalidad de tener el conocimiento de nosotros mismos, ya que es la base para tener un buen desempeño en los demás puntos como la autogestión, la conciencia social y la gestión de las relaciones sociales.

El conocimiento de las propias emociones. El conocimiento de uno mismo, es decir, la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que aparece, constituye la piedra angular de la inteligencia emocional [...] Por otro lado, la incapacidad de percibir nuestros verdaderos sentimientos nos deja completamente a su merced. Las personas que tienen una mayor certeza de sus emociones suelen dirigir mejor sus vidas, ya que tienen un conocimiento seguro de cuáles son sus sentimientos reales, por ejemplo, a la hora de decidir con quién casarse o qué profesión elegir (Goleman, 2008, pág. 31).

El segundo punto de esta estructura es la autogestión, de igual manera es muy mencionada en otros modelos, pues en realidad es la habilidad que debemos dominar al final de haber empleado cualquier modelo de Inteligencia emocional.

La capacidad de controlar las emociones. La conciencia de uno mismo es una habilidad básica que nos permite controlar nuestros sentimientos y adecuarlos al momento. [...] Las personas que carecen de esta habilidad tienen que batallar constantemente con las tensiones desagradables mientras que, por el contrario, quienes destacan en el ejercicio de esta capacidad se recuperan mucho más rápidamente de los reveses y contratiempos de la vida (Goleman, 2008, pág. 31).

La tercer característica o punto a considerar es la conciencia social, en mi opinión este punto es una especie de empatía que creamos con la autoconciencia y la autogestión, esta herramienta es esencial porque todo nosotros somos seres sociales y por lo tanto debemos saber cómo manejar ciertas relaciones, el no saber actuar en algunos casos definitivamente nos puede en desventaja.

El reconocimiento de las emociones ajenas. La empatía, otra capacidad que se asienta en la conciencia emocional de uno mismo, constituye la <<habilidad popular>> fundamental. Las personas empáticas suelen sintonizar con las señales sociales sutiles que indican que necesitan o que quieren los demás y esta capacidad las hace más aptas para el desempeño de vocaciones tales como las profesiones sanitarias, la docencia, las ventas y la dirección de empresas (Goleman, 2008, pág. 32).

La última característica de la estructura emocional de Daniel Goleman es la gestión de las relaciones, en mi opinión, este punto está ligado directamente a las habilidades de liderazgo, que es precisamente a lo que quiere llegar Goleman con su modelo de Inteligencia Emocional.

El control de las relaciones. El arte de las relaciones se basa, en buena medida en la habilidad para relacionarnos adecuadamente con las emociones ajenas. Estas son las habilidades que subyacen a la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal. Las personas que sobresalen en este tipo de habilidades suelen ser auténticas <<estrellas >> que tienen éxito en todas las actividades vinculadas en la relación interpersonal (Goleman, 2008, pág. 32).

La finalidad de estos cuatro puntos de la estructura de inteligencia emocional es tener un efecto positivo en los demás, en mi opinión, no todas las veces debe ser así, sin embargo, lograr tener estas habilidades nos puede ayudar en todos los aspectos de nuestra vida, son herramientas que afortunadamente ya se están enseñando en las distintas escuelas.

4.2 PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA

La presente propuesta se realiza con la finalidad de apoyar a los estudiantes universitarios en el proceso de conocer la utilidad de la inteligencia emocional en la vida diaria, basado en la integridad del ser humano, brindando herramientas que sirven para el presente y el futuro de las distintas actividades del estudiante, actividades como sociales, laborales y familiares.

El principal objetivo de esta propuesta es que el alumno universitario sea capaz de liderar su vida en todos los ámbitos, y que a partir de ese liderazgo desarrolle una vida emocionalmente sana y consciente de las emociones de las personas que lo rodean.

La propuesta que se presenta corresponde a un curso optativo, es decir, que no es obligatorio, donde cada uno de los estudiantes dependiendo de su interés puede inscribirse, este curso es ejecutado por un profesional que tenga manejo sobre el tema y que de igual manera crea conveniente que es de gran importancia la inteligencia emocional en la vida diaria.

Dicha propuesta aborda temas como los que se describen en los capítulos anteriores tales como autoestima, toma de decisiones, creatividad aplicada a la solución de problemas, disciplina emocional, autoconocimiento emocional entre otros.

La propuesta está dividida en tres bloques, en el primer bloque existen actividades que permiten que los participantes del grupo se conozcan y lleguen a tener una relación de cordialidad, en el segundo bloque se presentan actividades que ayudan al alumno a conocer cuáles son los principales temas con los que se puede introducir al campo de la inteligencia emocional, y por último, en el tercer bloque se presentan algunas actividades más adentradas a los procesos emocionales, de igual manera una actividad de despedida.

Esquema de la propuesta de intervención

Fundamentación metodológica	Modelo de inteligencia emocional de Salovey y Mayer.
Objetivo general	Elaborar una propuesta pedagógica centrada en el estudiante de educación superior para favorecer la inteligencia emocional y el desarrollo integral.
Población	Estudiantes de educación superior, sin edad específica.
Lugar	Aula ambientada dentro de una institución educativa de educación superior,
Duración	10 sesiones
Temas	<p>Bloque 1 Bienvenida</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sesión 1: La diversidad y la formación del grupo de trabajo y aprendizaje. <p>Bloque 2 Nociones de integridad del estudiante universitario</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sesión 2: La toma de decisiones • Sesión 3: La asertividad • Sesión 4: La autoestima • Sesión 5: Creatividad aplicada a la solución de problemas

	<p>(liderazgo)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sesión 6: Las relaciones interpersonales • Sesión 7: La comunicación <p>Bloque 3 Nociones de Inteligencia Emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sesión 8: El autoconocimiento emocional • Sesión 9: El autocontrol emocional • Sesión 10: Las crisis emocionales
--	--

4.3 PLANIFICACIONES DE CLASE

Para comenzar con las planificaciones de clase es necesario aclarar que esta propuesta pedagógica está inspirada en el Programa “Desconóctete a ti mismo”. (Güell y Muñoz, 2000), el cual se fundamenta en la alfabetización emocional desarrollado en distinto niveles educativos, ya ofrece sus planificaciones, sin embargo, las planificaciones que propongo son distintas.

Sesión 1. La diversidad y la formación del grupo de trabajo y aprendizaje.

El grupo puede favorecer el cambio: El hecho de estar en un grupo puede favorecer al intercambio social y puede producir un descenso de la resistencia natural al cambio y, por tanto, incentivar la aparición de nuevas conductas.

El grupo puede favorecer el asumir los riesgos: numerosas experiencias demuestran que el grupo elige una solución más arriesgada con relación a las opciones que se habrían planteado cada uno de los individuos.

La diversidad del grupo puede potenciar su dinamismo: la diversidad del grupo, ya sea en aptitudes, actitudes o ideas, permite la creación de un clima de confrontación, de dialogo, que también favorece la creatividad (Güell y Muñoz, 2000, pág. 43).

Sesión 1: La diversidad y la formación del grupo de trabajo y aprendizaje.		
Contenido: Reconocimiento del grupo y discutir las normas que se establecerán en el grupo	Aprendizajes esperados: Identifica la diversidad que hay entre los miembros de su grupo de alfabetización emocional.	Propósito: Lograr que entre el grupo se perciba un clima de apoyo emocional e intelectual.
Estrategias didácticas Secuencia de trabajo 1 Inicio: Escucha la presentación e indicaciones del profesor y los participantes se integran en parejas y deciden quien empezará a dialogar. Desarrollo: Cada uno de los participantes debe hacer una entrevista corta a su pareja correspondiente, las preguntas son las siguientes: ¿Cómo te llamas?, ¿En qué semestre de la licenciatura estas?, ¿Qué de lo que haces actualmente es más importante para ti?, ¿Qué haces cuando no estás en la escuela? y por último, ¿Crees que este taller te puede ayudar en algún ámbito de tu vida? Cierre: Cada uno de los participantes debe describir a su pareja correspondiente. Secuencia del trabajo 2 Inicio: Una vez presentados, cada uno de los participantes debe proponer una norma que se tendrá que respetar durante todo el curso. Desarrollo: Entre todo el grupo, incluyendo al profesor, deben discutir las normas y seleccionar cuales son las más adecuadas para llevarse a cabo durante todo el curso, cada uno debe anotarlas en su libreta de notas. Cierre: El profesor debe aclarar las dudas que hayan surgido a partir de la sesión y despedir la sesión.		Recursos y/o materiales: Libreta de notas y bolígrafo.

Duración: 60 minutos	Producto final: Conocimiento de los personajes del grupo y listado de normas del taller.	Evaluación: Participación y comunicación con los demás participantes.
------------------------------------	--	---

Sesión 2. La toma de decisiones.

El estudio de la toma de decisiones ha constituido uno de los principales temas de psicología en estos últimos veinticinco años.

Dos de las observaciones más importantes que han hecho los psicólogos han sido: 1) las personas sin un entrenamiento adecuado no son conscientes de que toman decisiones continuamente y tampoco saben analizarlas, y 2) las habilidades o técnicas que es necesario aprender para establecer decisiones ante un problema pueden desarrollarse mediante una actividad o un entrenamiento adecuados (Güell y Muñoz, 2000, pág. 60).

Sesión 2: La toma de decisiones		
Contenido: Preguntas de reflexión y recomendaciones sobre la toma de decisiones.	Aprendizajes esperados: Identificar los mecanismos que nos ayudan a tomar mejores decisiones.	Propósito: Que los participantes tomen mayor conciencia sobre las nuevas decisiones a partir de las decisiones tomadas anteriormente
Secuencia de trabajo 1 Inicio: Los participantes forman equipos de tres personas, lo recomendable es que entre el equipo existan personalidades diferentes u opiniones diferentes. Desarrollo: Cada participante debe elaborar una lista con cinco decisiones que toman habitualmente sin darse cuenta y debe compartirla con sus compañeros del equipo. Cierre: Cada participante debe compartir una de las decisiones de su lista y deben analizar cuáles eran las posibles decisiones que se podían tomar en torno al mismo acontecimiento, también cuestionarse cuál era la más conveniente en el momento.		Recursos y/o materiales: Libreta de notas y un bolígrafo.
Secuencia del trabajo 2 Inicio: El profesor explica a los alumnos una de las formas para pensar mejor las decisiones que se toman, recalando la importancia de ver los riesgos y beneficios que puede tener cada alternativa.		

<p>Desarrollo: El alumno debe escribir una situación que ya haya tenido o que puede imaginarse tener, y pensar dos alternativas que puede proponer ante tal situación, de esas dos alternativas debe pensar en los riesgos y beneficios de cada una.</p> <p>Ejemplo:</p> <p>Situación en la que hay que tomar una decisión</p> <hr/> <p>Alternativa 1</p> <hr/> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">Riesgos</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">Beneficios</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><hr/></td> <td style="text-align: center;"><hr/></td> </tr> </table> <p>Alternativa 2</p> <hr/> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">Riesgos</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">Beneficios</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><hr/></td> <td style="text-align: center;"><hr/></td> </tr> </table> <p>Decisión</p> <hr/> <p>Argumentos</p> <hr/> <p>Cierre: El alumno debe escribir cual es la decisión que tomó y argumentar porque fue así, el profesor pedirá voluntarios para platicar su experiencia en el ejercicio ante los demás participantes.</p>			Riesgos	Beneficios	<hr/>	<hr/>	Riesgos	Beneficios	<hr/>	<hr/>
Riesgos	Beneficios									
<hr/>	<hr/>									
Riesgos	Beneficios									
<hr/>	<hr/>									
<p>Duración:</p> <p>60 minutos</p>	<p>Producto final:</p> <p>Hoja de toma de decisiones.</p>	<p>Evaluación:</p> <p>Entrega del formulario realizado y comunicación entre sus compañeros del equipo.</p>								

Sesión 3. La asertividad

La asertividad es un concepto desarrollado por los psicólogos que trabajan en el campo de las habilidades sociales. De hecho, según algunos autores, este concepto es sinónimo de habilidad social. La conducta asertiva se define como la expresión adecuada de las emociones en las relaciones sociales sin que se produzca ansiedad o agresividad.

La asertividad es una conducta, no una característica de la personalidad y, por tanto, podemos hablar de la asertividad como una habilidad en el marco de las habilidades sociales.

El comportamiento asertivo comporta que la persona esté más satisfecha con ella misma y con los demás (Güell y Muñoz, 2000, pág. 84).

Sesión 3: La comunicación asertiva		
Contenido: 0Definición de asertividad y conductas asertivas, agresivas y pasivas.	Aprendizajes esperados: Comparar las conductas, agresivas, pasivas y asertivas.	Propósito: Que los alumnos integren las conductas asertivas a su vida diaria.
Secuencia de trabajo 1 Inicio: El profesor debe comenzar con una serie de supuestos de lo que es y de lo que no es la conducta asertiva. Por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> - Todo el mundo tiene derecho a intentar conseguir lo que considere mejor siempre que no repercuta negativamente sobre otras personas. - Todo el mundo tiene derecho a pedir ayuda, no a exigirla, y a negarse a ayudar a otras personas. - Todo el mundo tiene derecho a equivocarse en sus actitudes, opiniones y comportamientos y a ser responsable de ello. 		Recursos y/o materiales: Libreta de notas y bolígrafo.

Desarrollo: Cada uno de los participantes debe escribir en su libreta de notas que es para ellos la asertividad y como creen que la pueden aplicar a su vida, además deben identificar algunas de las situaciones que hayan tenido donde consideran que les hubiera funcionado el método de comunicación asertiva.

Cierre: El profesor pide a algunos alumnos que pasen a exponer sus percepciones, para dar parteaguas a las siguientes explicaciones de comunicación asertiva.

Secuencia del trabajo 2

Inicio: El profesor explica cuál es la diferencia entre las conductas pasivas, agresivas y asertivas, continúa con la sesión indicando a los alumnos a realizar la actividad siguiente.

Desarrollo: La actividad consiste en reconocer de un listado de acciones cuales son las que presentan conductas pasivas, negativas y asertivas.

Las acciones son las siguientes:

1. Un compañero de clase y migo te pide los apuntes de una asignatura. Tú los necesitas porque al día siguiente tienes un examen.
 - A. Le dices que no se los dejas.
 - B. Se los dejas pero piensas que hubiera sido mejor no hacerlo.
 - C. Le dices que no y que si se ha creído que tú te dedicas a ir por la vida haciendo caridad.
2. Haces cola en una tienda y un cliente que entra después pasa delante de ti. Tú no tienes prisa.
 - A. Le dices que es un maleducado y que no tiene vergüenza.
 - B. Como no tienes prisa no le dices nada.
 - C. Le dices que tú estabas antes que él.
3. En una conversación en un bar, todo el mundo habla mal de cierto artista, tanto de su vida como de su música. A ti sin embargo, te gusta mucho ese artista.
 - A. No dices nada para no causar inconvenientes.
 - B. Participas en la conversación defendiendo al artista.
 - C. Dices a tus amigos que no tienen ni la menor idea de música y que más vale

que vayan al colegio para aprender.

4. Tu hermano o tu hermana te estropea, sin querer, un objeto que representa un recuerdo sentimental para ti.
 - A. Haces de todo un lio.
 - B. Le explicas que te sabe mal y que era un recuerdo personal.
 - C. Te resignas y piensas que ya compraras otro.
5. Un día de fiesta quieres llegar muy tarde a tu casa, pero tus padres te dicen que tienes que regresar temprano.
 - A. Como son tus padres, aceptas sin protestar.
 - B. Discutes y dices que con ellos no se puede hablar, que no entienden a los jóvenes y que no los toleras.
 - C. Argumentas los motivos para regresar tarde e intentas negociar una hora que sea aceptada por las dos partes.
6. Un fin de semana tu pareja te propone ir a un lugar, pero tú tienes muchas ganas de ir a otro, sin embargo tu pareja insiste mucho por el lugar que él/ella quiere visitar.
 - A. Explicas porque quieres ir a tal lugar y propones que la siguiente semana se visite el lugar que él/ella quiere.
 - B. Como es tu pareja y la quieres mucho, vas al lugar que él/ella propuso y cuando estas allí sigues pensando que estarías mejor con el lugar que tu propusiste.
 - C. Reprochas a tu pareja que siempre se ha de hacer lo que él/ella quiere y que no tiene en cuenta lo que tú quieres.
7. Un profesor te suspende un examen por estar platicando mientras lo realizas. El profesor tiene fama por tener mal genio y tú crees que está mal lo que él hizo contigo.
 - A. Piensas que si vas a reclamar aún puede ser peor,
 - B. Solicitas una entrevista a tu profesor y le expones tu punto de vista.
 - C. Difundes por todo el instituto que el profesor está contra ti, que es injusto y

<p>que no es honesto.</p> <p>Cierre: El profesor da la solución a dada uno de las problemáticas planteadas y expone uno de los casos con el fin de dejar más clara la situación, de igual manera los invita a realizar el ejercicio con las acciones que los participantes tienen día con día.</p>		
<p>Duración:</p> <p>60 minutos</p>	<p>Producto final:</p> <p>Definición de asertividad y comprensión de las actitudes asertivas, pasivas y negativas.</p>	<p>Evaluación:</p> <p>Comprende cuales son las características de las actitudes pasivas, negativas y pasivas.</p>

Sesión 4. La autoestima

Uno de los principales factores que diferencian al ser humano de los demás animales es la conciencia de uno mismo. Es decir, la capacidad que uno tiene de establecer la propia identidad y atribuirle un valor. A esta valoración la llamamos autoestima.

Si nos dejamos vencer por la crítica (la autocrítica o la de los demás), los juicios que haremos sobre nosotros mismos serán negativos, lo que provocará un bajo nivel de autoestima. Si conseguimos mantener un buen nivel de autoestima resistiremos las críticas, nos abriremos mejor a los demás, aprenderemos a pedir ayuda y, en general, nos resultará mucho más gratificante vivir, lo que contribuirá también a prevenir cualquier procesos depresivo (Güell y Muñoz, 2000, pág. 118).

Sesión 4: La autoestima		
Contenido: Que son las distorsiones cognitivas y los autoataques.	Aprendizajes esperados: Comprende cómo funciona el autoataque y distingue las distorsiones cognitivas	Propósito: Que los alumnos detecten sus autoataques y distorsiones cognitivas.
Secuencia de trabajo 1 Inicio: El profesor comienza la clase saludando e introduce el tema de la autoestima y las distorsiones cognitivas, éstas distorsiones son los instrumentos con los que la crítica patológica ataca nuestra autoestima (Güell y Muñoz, 2000). El profesor explica las distorsiones cognitivas con base en la siguiente información: <i>Etiquetado.</i> Haces una definición negativa y global de ti mismo. Ejemplo: Soy un perdedor. <i>Hipergeneralización.</i> A partir de un hecho aislado haces una regla general. Si una cosa te sale mal una vez, piensas que siempre saldrá así. <i>Filtrado.</i> Solamente eres capaz de percibir los elementos negativos de las situaciones.		Recursos y/o materiales: Libreta de notas y bolígrafo.

Autoacusación. Te sientes responsable de cosas que no están a tu alcance. Es una clase de culpabilidad autoatribuida por todo lo que le sale mal.

Pensamiento polarizado. Radicalizas las situaciones. Todo debe ser perfecto; si no, ya no vale nada.

Lectura del pensamiento. Supones que no gustas a los demás, que te critican, sin evidencia alguna que pueda demostrar estas suposiciones.

Error del adivino. Has previsto que las cosas saldrán mal y actúas convencido de que esta suposición es un hecho establecido.

Magnificación y minimización. Exageras la importancia de las cosas malas y reduces el valor de las buenas.

Razonamiento emocional. Supone que las cosas son como tú las sientes.

El deber. Los “debería de...” no cumplidos provocan sentimientos de culpabilidad. Si diriges este tipo de enunciados hacia los demás, sientes irritación, frustración y resentimiento (Güell y Muñoz, 2000, pág. 124)

Desarrollo: El profesor da la indicación de analizar las siguientes situaciones y descubrir que clase de distorsión se oculta dentro de ella.

Ejemplo:

1. Enrique es un alumno de secundaria que tiene que presentarse a un examen de matemáticas. Está bastante preocupado porque piensa que va a reprobado.
2. Luis va a una y se siente mal porque piensa que todo el mundo lo observa. Cree que es centro de las críticas de algunos de los invitados.
3. Un padre sufre una depresión porque se siente responsable de que su hijo sea un drogadicto (aunque lo ha educado todo lo bien que ha podido).
4. Soy un desastre, otra vez olvidé las llaves.
5. Seguro que reprobare. La pregunta 6 estaba mal (el examen tiene 10 preguntas).
6. Un estudiante que estaba acostumbrado a sacar muy buenas notas obtiene un 8 en una asignatura y piensa “soy un fracaso”.
7. “Debería comportarme de otra manera en las reuniones” pensó Ana preocupada después de haber explicado dos divertidos chistes a unos amigos.

8. “No es para tanto, todo el mundo hubiera hecho lo mismo” Creía María al escuchar los elogios por haber colaborado en el rescate de un niño en la alberca.
9. Juan, un día se sentía feliz y pensaba que la vida era maravillosa como el día siguiente estaba completamente triste porque la vida era una verdadera tragedia.
10. Intentas tramitar tu licencia de conducir y piensas “nunca la conseguiré”.

Cierre: Una vez resuelto el ejercicio, el profesor debe indicar las soluciones y comentar con el grupo la importancia de no tener estas actitudes.

Secuencia del trabajo 2

Inicio: El profesor debe introducir el tema del autoataque, que es el tipo de distinción que lleva por nombre *etiquetado*.

Desarrollo: Los participantes deben hacer un recuadro donde identifique algunos de sus autoataques y debe realizar una descripción escrita de cada autoataque.

Ejemplo:

Autoataque	Descripción

Cierre: El profesor explica una de las formas en las que podemos rebatir nuestros argumentos o pensamientos negativos.

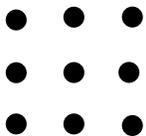
- Las refutaciones tienen que ser enérgicas. Tu crítica tiene mucha fuerza por lo tanto tenemos que ahuyentarla como sea.
- Las refutaciones tienen que ser no valorativas: no intentes tener siempre una visión ética de las cosas. Concéntrate en los hechos. No eres egoísta si quieres un poco de tiempo para ti mismo.
- Las refutaciones deben ser específicas: no digas cosas como: “nadie me querrá nunca”. Di: “actualmente no salgo con nadie”. Es necesario concretar las cosas todo lo posible.

<p>Duración:</p> <p>60 minutos</p>	<p>Producto final:</p> <p>Hoja de identificación de las distorsiones cognitivas y evaluación de sus autoataques.</p>	<p>Evaluación:</p> <p>Reconoce los distintos tipos de distorsión cognitiva, identifica sus autoataques y comenta con sus compañeros.</p>
------------------------------------	--	--

Sesión 5. Creatividad aplicada a la solución de problemas (liderazgo).

Podemos definir la creatividad como el proceso a través del cual un individuo o un grupo, situado en un contexto determinado, elabora un producto nuevo u original, adaptado a las condiciones y finalidad de la situación, a partir de elementos antiguos: *“El proceso creativo puede ser reproducido voluntariamente, y de esa manera, puede ser aprendido por un gran número de personas”* (Güell y Muñoz, 2000, pag. 139)

Sesión 5: Creatividad aplicada a la solución de problemas (liderazgo).

<p>Contenido:</p> <p>Despertar el interés por la creatividad de los alumnos y su aplicación en el ámbito personal y colectivo.</p>	<p>Aprendizajes esperados:</p> <p>Aumentar los niveles de creatividad y aprender aplicarlas en los diferentes ámbitos.</p>	<p>Propósito:</p> <p>Que el alumno reconozca sus habilidades para tener ideas nuevas y que aplique esas habilidades en su vida diaria.</p>
<p>Secuencia de trabajo 1</p> <p>Inicio: El profesor inicia la clase hablando sobre la creatividad y la importancia de la imaginación.</p> <p>Desarrollo: El profesor propone una serie de acertijos en la que los alumnos van a emplear su creatividad para resolverlos.</p> <p>Por ejemplo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Divide una tarta en ocho porciones haciendo tan solo tres cortes. 2. Di para que te puede servir un clip (tantas alternativas como sea posible en cinco minutos. 3. Intenta pensar cuales serían los tres inventos, aun no conseguidos, que más necesita la humanidad. 4. Tienes que unir estos cuatro puntos con cuatro líneas rectas y seguidas. <div style="text-align: center;">  </div> <p>Cierre: Una vez que el alumno ha acabado de resolver los ejercicios, el profesor</p>		<p>Recursos y/o materiales:</p> <p>Libreta de notas y un bolígrafo.</p>

debe recalcar la importancia de la creatividad y la importancia de usar esta creatividad cuando trabajamos en grupo.

Secuencia del trabajo 2

Inicio: Una vez que el profesor ya ha hablado un poco de la creatividad en equipo, da la instrucción que se formen equipos de máximo 5 personas y mínimo 3 personas, en ese equipo se debe escoger a alguien que tome nota.

Después el profesor da a conocer una problemática donde se deben encontrar todas las soluciones posibles.

Por ejemplo:

Un grupo de cinco personas se encontraba explorando tierras desconocidas por la humanidad. Se toparon con un profundo, ancho y extenso río que lograron cruzar bastante rápido.

No había ningún puente que los pudiera cruzar y ninguno sabía nadar. No tenían botes y tampoco contaban con material para fabricarlos, ¿Cómo lograron cruzar el río?

Desarrollo: A modo de lluvia de ideas, los participantes del grupo deben lanzar ideas, sin evaluarlas para así no frustrar el proceso creativo, mientras tanto el encargado de escribir debe llevar todas las notas (de igual manera puede sugerir algunas opciones).

Cierre: Una vez terminado el ejercicio, el profesor debe dictar las siguientes preguntas y los alumnos deben responderlas a modo de reflexión del ejercicio.

¿Consideran que encontraron muchas o pocas soluciones?

¿La producción de ideas aumentó al pensarlas en equipo?

¿Las ideas de los demás, te ayudaron a romper los límites de tus pensamientos?

¿Cómo piensas que se puede trabajar el pensamiento creativo?

Una vez contestadas se termina la sesión y se debe reflexionar sobre lo aprendido.

Duración:

60 minutos

Producto final:

Ejercicios de creatividad y creatividad en equipo.

Evaluación:

Realiza todos los ejercicios y muestra buena comunicación con los integrantes de su equipo.

Sesión 6. Las relaciones interpersonales

Los grupos oscilan entre los diez y veinte miembros, que acostumbran a reunirse en lugares apartados, a menudo en el campo, para poder disfrutar de tranquilidad, y que la mayoría pretenden que el individuo tome conciencia de él mismo a través de la relación con su entorno humano inmediato.

El grupo está constituido por un conjunto de personas entre las que hay diversos tipos de relaciones. La Psicología Social investiga cómo estas relaciones y cómo estos vínculos determinan la formación de los diferentes grupos.

Todos estos grupos parece que funcionan según un proceso común del que no somos conscientes en la mayoría de las ocasiones (Güell y Muñoz, 2000, pág. 163).

Sesión 6: Las relaciones interpersonales		
<p>Contenido:</p> <p>Clases de relaciones interpersonales y reflexión sobre las propias relaciones interpersonales.</p>	<p>Aprendizajes esperados:</p> <p>Reconoce las clases de relaciones interpersonales y reflexiona sobre sus propias relaciones interpersonales.</p>	<p>Propósito:</p> <p>Que el alumno identifique en cuales de sus relaciones interpersonales quiere cambiar y porqué.</p>
<p>Secuencia de trabajo 1</p> <p>Inicio: El profesor inicia la sesión, recordando el contenido de la sesión pasada y enlazando la información con las relaciones interpersonales, además lanza una pregunta.</p> <p>¿Saben que son las relaciones interpersonales?</p> <p>Esta pregunta no se debe contestar, solo es para que el grupo proponga algunas ideas.</p> <p>Desarrollo: El profesor explica las clases de relaciones interpersonales.</p> <p>Existen dos clases de relaciones interpersonales las relaciones primarias y las relaciones secundarias.</p> <p>Dentro de las relaciones primarias se encuentran:</p>		<p>Recursos y/o materiales:</p> <p>Libreta de notas y un bolígrafo.</p>

El amor: Para los que plantean las relaciones bajo esta óptica, nuestra asociación con los demás, al amor también, está determinada por los mismos principios que regulan el mercado económico: gastos, beneficios, inversiones. El problema consistirá, pues, en cómo invertir nuestro afecto para obtener un máximo rendimiento.

Sexualidad: Anteriormente, la sexualidad se asociaba con el amor, como mínimo teóricamente. En la actualidad, en cambio, se ha roto esta unión y hablamos más a menudo de ambas cosas por separado. La vertiente psicosocial del sexo tiene que ver con la educación condicionada, los roles sexuales, la sociedad marca unas normas, más o menos restrictivas, que determinan la expresión de la sexualidad, y la marcha de la economía o la ciencia también influyen en su evolución.

Amistad: La amistad es uno de los lazos o vínculos expresivos menos estudiado. Habitualmente en la amistad no encontramos intercambios afectivos tan marcados como en las demás relaciones.

Los amigos objetivan nuestra personalidad. No sabemos con suficiente exactitud cómo somos hasta que iniciamos una relación.

En cuanto a las relaciones interpersonales secundarias son aquellas en las que interactuamos para obtener una utilidad, por ejemplo cuando interactuamos con el médico, o con el maestro.

Cierre: Una vez comprendida la información, los alumnos deben contestar las siguientes preguntas.

1. Haz una lista con tus relaciones primarias y secundarias ¿Cuáles te gustaría cambiar? ¿Por qué?
2. ¿Cuál es la diferencia entre amor, sexo y amistad?

Una vez terminado el ejercicio, de manera voluntaria los alumnos deben pasar a compartir sus respuestas.

Secuencia del trabajo 2

Inicio: A partir de la explicación del profesor, debe explicar la importancia del proceso de comunicación en las relaciones interpersonales.

Tenemos una necesidad de comunicar nuestras emociones, nuestros sentimientos en

un contexto de intimidad en el otro. A la vez que hemos constatado como nos esforzamos para que nuestra presencia, nuestra existencia, nuestras confianzas sean aceptadas, valoradas y contestadas con una respuesta positiva.

Desarrollo: Los participantes deben responder y reflexionar sobre las siguientes preguntas.

¿Cómo tiene que ser tu proceso comunicativo si quieres mejoras las relaciones interpersonales?

Describe como tiene que ser tu actuación tanto si eres emisor como si eres receptor.

¿Cuándo mantuviste la última conversación íntima con una persona?

Intenta describir todas las características, tanto externas (contexto) como internas (emociones).

Cierre: Una vez contestadas las interrogantes, el profesor debe seleccionar a algunas personas y deben compartir las situaciones que ellos eligieron, los demás participantes también pueden retroalimentar.

Duración:

60 minutos

Producto final:

Dos cuestionarios sobre reflexión de las relaciones interpersonales.

Evaluación:

Reconoce las clases de relaciones interpersonales y reflexiona sobre sus propias relaciones interpersonales.

Sesión 7. La Comunicación.

Sin duda, la comunicación es uno de los temas estrella de las ciencias sociales y lingüísticas de los últimos treinta años.

Los últimos trabajos sobre comunicación han demostrado suficientemente la importancia de los signos no verbales y la gran cantidad de mensajes que se emiten mediante los tonos de voz, los silencios y los gestos o las miradas. Habitualmente, los signos verbales y no verbales se producen de forma simultánea y se influyen mutuamente (Güell y Muñoz, 2000, pág. 189).

Sesión 7: La comunicación		
<p>Contenido: Importancia de saber escuchar y la expresión corporal.</p>	<p>Aprendizajes esperados: Identificar que significan las expresiones corporales y escucha de una manera adecuada.</p>	<p>Propósito: Que los alumnos cambien su percepción de lo que es escuchar y aprendan a identificar algunas de las expresiones corporales.</p>
<p>Secuencia de trabajo 1</p> <p>Inicio: El profesor inicia la sesión explicando la importancia de la comunicación enumera algunos principios para mejorar nuestra capacidad para escuchar.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acepta la realidad y el punto de vista del otro. Marca claramente la diferencia entre el otro y tú. El mundo no es de una única manera sino que existen infinitas visiones distintas del mismo. Escuchar querrá decir delimitar claramente que tu visión del mundo es diferente de la del otro. 2. Elimina los prejuicios. Cuando se escucha y se juzga a la misma persona según su sexo, la edad, la ideología no se escucha correctamente. El prejuicio es un filtro que tiñe toda la comunicación. 3. Escucha también con el cuerpo. La mirada, la actitud corporal, los gestos de las manos, brazos, cabeza o incluso el contacto físico en determinadas ocasiones son mensajes que muestran tu disposición a escuchar. 		<p>Recursos y/o materiales: Libreta de notas y un bolígrafo.</p>

4. Anima al otro a hablar. Haz gestos con la cabeza, con las manos, que muestren claramente que das “permiso” para hablar y que estás dispuesto a escucharlo.
5. Realiza preguntas abiertas de vez en cuando. Las preguntas abiertas sin una manera de demostrar tu interés y también que sigues el hilo de lo que te están explicando. También está bien repetir, de vez en cuando, con palabras diferentes, lo que te están diciendo. Es una especie de espejo que expresa nuestra actitud cooperante.
6. Evita actitudes o conductas de huida, de desinterés. Por ejemplo, fingir que llegas tarde a algún sitio, hacer comentarios improcedentes, juzgar, dudar de lo que te han dicho, hacer malas interpretaciones, jugar nerviosamente con algún objeto, o sea, castigar metafóricamente a la persona que te está hablando. Es mucho mejor acabar correctamente la conversación.
7. Cuando escuches no pienses en otras cosas. Especialmente, no pienses en qué contestaras o en qué juicio de valor harás de todo lo que te están diciendo (Güell y Muñoz, 2000, pág. 196).

Desarrollo: A partir de la información dada el alumno debe resolver la siguiente actividad.

A continuación encontrarás veinte actitudes que se pueden tener cuando se escucha correctamente y actitudes que son propias de quien no sabe escuchar.

Identifica cada una de las actitudes y coloca debajo de cada una a cual actitud corresponde.

1. Tiene una postura en la que se siente cómoda y que utiliza para escuchar a los demás y que ayuda a su interlocutor a hablar.
2. Cuando alguien le explica algo importante y no sabe que decir, repite lo mismo con otras palabras.
3. Reconoce que, a veces, cuando alguien le explica alguna cosa, ya está pensando, sin que el otro lo note, que le preguntará o que responderá.
4. A menudo le han dicho que interrumpe.
5. Cuando alguien con quien habla hace una pausa, siempre hace una señal para que

sepa que le está escuchando.

6. Cuando alguien le explica algo que le parece esencial, se apresura y no espera ni un momento antes de dar una respuesta.
7. Evita sacar conclusiones y juzgar los hechos siempre que alguien le explique alguna cosa personal.
8. Acostumbra a hacer más confidencias a los demás que los demás a él o ella.
9. Mira a los demás y los escucha con calma, sin hacer nada más, mientras le explican sus cosas.
10. Tiene cuidado con las preguntas que hace a quien le está hablando para que sus respuestas tengan relación con la conversación.

Cierre: Una vez contestada la actividad anterior a modo de reflexión sobre la comunicación en el grupo se deben responder las siguientes preguntas.

- ¿Por qué escucho?
- ¿Qué espero saber?
- ¿Qué es lo que me importa de lo que me dicen?

Secuencia del trabajo 2

Inicio: El profesor hace mención de que en la comunicación no solo aparecen las palabras y los sonidos, sino también los gestos y movimientos corporales a eso se le llama comunicación corporal.

Desarrollo: El profesor brinda una serie de gestos y el alumno debe anotar el posible significado de cada uno.

- Toser constantemente.
- Comerse las uñas.
- Contacto repetido de la mano con el cuerpo.
- Dibujar garabatos.
- Inclinar hacia atrás con las manos en la nuca.
- Poner la lengua sobre los labios para humedecerlos.
- Taparse los ojos.
- Manos cruzadas sobre el cuerpo.

<ul style="list-style-type: none"> - Movimientos inquietos de pies y manos. - Pellizcarse y rascarse la cara. - Retorcerse las manos. - Mano o manos sobre la boca al hablar. <p>Cierre: Una vez terminado el ejercicio, deben salir a la explanada de la universidad a tratar de comprender los movimientos corporales de alguna persona.</p> <p>Al final se debe comentar con el grupo.</p>		
<p>Duración:</p> <p>60 minutos</p>	<p>Producto final:</p> <p>Actividad de identificación de actitudes y actividad de identificación de gestos.</p>	<p>Evaluación:</p> <p>Identifica las actitudes del saber escuchar e identifica algunos de los gestos corporales.</p>

Sesión 8. El autoconocimiento emocional

Pese al uso más habitual del concepto de emoción por parte de los psicólogos, no existe todavía un acuerdo claro entre los especialistas en relación con los tipos de emociones y sus clasificaciones. También se discute sobre el número de emociones básicas y sobre la influencia cultural y educativa en la conducta emocional. Otra confusión conceptual se produce entre los conceptos de emoción y sentimiento. Pero a pesar de los desacuerdos sobre el número y las características de las emociones, hay un total acuerdo sobre su existencia y es un concepto operativo y totalmente asentado tanto en el ámbito psicológico como en el de la fisiología (Güell y Muñoz, 2000, pág. 227).

Sesión 8: El autoconocimiento emocional		
Contenido: Conocimiento de las emociones y debate sobre las emociones.	Aprendizajes esperados: Identificar las emociones y reflexionar sobre la importancia de autoconocimiento emocional.	Propósito: Que el alumno reconozca las principales emociones y que retome el autoconocimiento emocional en su vida diaria.
Secuencia de trabajo 1 Inicio: El profesor, explica la importancia de conocer nuestras emociones, y de igual manera brinda algunas definiciones de emociones básicas. <i>El miedo.</i> Es una emoción desagradable y una sensación de amenaza ante un peligro actual, para que exista el miedo es necesaria una evaluación del hecho de que existe un peligro y un imperioso deseo de escapar de él. Podemos, además distinguir entre dos tipos de miedos: los miedos justificados, racionales, que son consecuencias de experiencias o de hechos que se deben evitar, y los miedos injustificados e irracionales. <i>La tristeza.</i> Es una emoción que se caracteriza o bien por la sensación de pérdida de alguna cosa que valoramos o bien por la imposibilidad de realizar deseos,		Recursos y/o materiales: Libreta de notas y un bolígrafo.

necesidades o proyectos. La tristeza propicia actitudes de aislamiento y soledad y también apatía y ganas de no hacer nada.

La vergüenza. Es una emoción que consiste en una sensación de humillación interior que afecta a la propia dignidad y que provoca un estado de derrota e inferioridad. La vergüenza se produce cuando uno tiene la sensación de que los otros han visto su yo interior, su intimidad.

La alegría. Es una emoción que se caracteriza por un estado generalizado de bienestar, tranquilidad, excitación, placer y serenidad. La alegría también es una clara manifestación de que nuestras expectativas, deseos, necesidades se están realizando y cumpliendo tal como esperábamos (Güell y Muñoz pág. 223-243).

Desarrollo: Una vez explicadas las emociones principales la actividad consiste en un listado de conductas, estas conductas se deben relacionar con la posible emoción que en realidad esconde, estas emociones pueden ser: ira, tristeza, miedo, alegría, amor, sorpresa, desagrado, vergüenza, pesimismo, ansiedad o disgusto. Si el alumno desea puede argumentar sus respuestas.

1. Juan entra tarde a la clase y todos lo observan. Se pone colorado.
2. Monserrat está sola en casa. Cualquier ruidito le produce sustos.
3. Francisco todo lo ve negro. Siempre que hace un comentario, destaca los peores aspectos del tema.
4. Carmina se impresionó cuando vio llegar a Miguel.
5. Siempre que Jaime piensa en el viaje de fin de cursos, le chispean los ojos y no habla con nadie durante un buen rato.
6. Desde que Marina dejó a Pepe y sale con Joaquín, Pepe aprieta los dientes y los puños cuando ve a Joaquín.
7. Los saltos y los gritos que dio Ana cuando supo los resultados de los exámenes fueron increíbles.
8. Los vecinos de enfrente siempre se dan un beso cuando salen por la mañana para ir a trabajar y otro siempre que se vuelven a encontrar.
9. Cuando vamos de excursión, Salvador siempre está ocupado por el tiempo que

hará, si nos olvidamos algo, por si llegamos tarde al tren y por si alguien se hará daño.

Cierre: Una vez terminado el ejercicio, se dará tiempo de comentar sus repuestas con el compañero de alado.

Secuencia del trabajo 2

Inicio: El profesor explica que la actividad pasada fue para reconocer nuestras emociones ya que eso forma parte del autoconocimiento emocional.

Desarrollo: A modo de reflexión del autoconocimiento emocional los participantes deben contestar las siguientes preguntas.

- ¿Qué emociones no tratadas consideras que son más habituales entre nosotros?
- ¿Qué ventajas e inconvenientes tienen las diversas emociones?
- ¿Hasta qué punto consideras positivo o nocivo el control de las emociones?

Cierre: Una vez que contestaron las preguntas, los alumnos deben comentar sus respuestas con el resto del grupo, mientras el profesor retroalimenta cada una de ellas.

Duración:

60 minutos

Producto final:

Ejercicio de identificación de las emociones y consideraciones sobre el autoconocimiento emocional.

Evaluación:

Reconoce los distintos tipos de emociones y participa dando su punto de vista en el grupo.

Sesión 9. El autocontrol emocional.

Los últimos estudios sobre las emociones han puesto de manifiesto la posibilidad biológica y psicológica del control emocional. Las relaciones que existen entre el estado emocional, el estrés, el autocontrol y el estado físico del organismo se han puesto de manifiesto en pensamientos tan antiguos como el zen o el yoga (Güell y Muñoz. 2000, pág. 251).

Sesión 9: El autocontrol emocional.		
<p>Contenido: Evaluación inicial de autocontrol y propuestas para aumentar el autocontrol.</p>	<p>Aprendizajes esperados: Interpreta de manera correcta el autocontrol para aplicarlo a su vida diaria.</p>	<p>Propósito: Que el alumno aplique constantemente las habilidades de autocontrol en su vida diaria.</p>
<p>Secuencia de trabajo 1</p> <p>Inicio: El profesor debe iniciar la sesión explicando la importancia del autocontrol emocional y propone un ejercicio para que cada uno de los participantes se dé cuenta el grado de autocontrol que posee en ese momento.</p> <p>Desarrollo: El ejercicio consiste en un pequeño cuestionario donde se debe elegir una de las tres respuestas, a partir de las respuestas se podrá identificar si eres capaz de autocontrolarte.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Voy a comprar y dispongo de bastante dinero: <ol style="list-style-type: none"> a) A menudo compro más de lo que realmente necesito. b) Solo gasto lo que tenía pensado. c) En ocasiones me permito algún capricho. 2. Mi estado de ánimo está: <ol style="list-style-type: none"> a) En ocasiones incontrolado. b) Siempre controlado. c) Bastante controlado. 3. Un amigo o amiga me ha atacado injustamente. 		<p>Recursos y/o materiales: Libreta de notas y un bolígrafo.</p>

Por la noche:

- a) Todavía sufro por el insulto.
- b) Pienso en la manera de vengarme.
- c) Me olvido y me dedico a otras cosas.

4. Ahora que los días son más largos:

- a) Vuelvo a ser la persona alegre que realmente soy.
- b) Mis sentimientos y estados de ánimo no cambian con el tiempo.
- c) Estoy más animado.

5. Qué opinas de la frase: Los problemas se pasan mejor bebiendo.

- a) Estoy de acuerdo, a mí también me gusta ahogar las penas bebiendo un poco.
- b) No estoy de acuerdo, es peligroso hacer caso de la frase.
- c) En general no es correcto, pero a veces, un traguito en momentos de crisis me va bien.

6. Delante de los hijos, los padres, en relación con sus propios errores, deben:

- a) Reconocerlos.
- b) Ocultarlos.
- c) No reconocerlos claramente, pero admitir que los adultos también cometen errores.

7. Una pareja:

- a) No deben pelearse.
- b) Pueden pelearse en alguna ocasión.
- c) Solo pueden pelearse si no puede entenderse de ninguna otra manera.

8. Las tres cualidades que se deben inculcar a los niños para poder ir por la vida son:

- a) Capacidad para pasárselo bien, ambición y poder para imponerse a los demás.
- b) Obediencia, poder de concentración y disciplina.
- c) Educación, capacidad de aprendizaje y alegría.

9. Mi conciencia:

- a) Realiza su trabajo desde hace mucho tiempo.

- b) Es una pelmaza permanente.
- c) Me avisa cuando cometo un gran error.

10. Si tengo problemas de ánimo:

- a) Procuro que mi cuerpo tenga una alimentación equilibrada y sana.
- b) Me atacan el estómago y pierdo el apetito.
- c) Me compro dulces y chocolate.

Una vez terminado el cuestionario, cada alumno debe colocar qué cantidad de preguntas contestaron con el inciso A, el inciso B y el inciso C.

Cierre: El profesor coloca las interpretaciones en el pizarrón y cada uno de los alumnos debe buscar en que interpretación encaja con respecto a los incisos obtenidos.

La interpretación es la siguiente:

Entre 6 y 10 respuestas del tipo A: tu autocontrol te impide vivir con alegría. Desde pequeño te impide vivir con alegría. Desde pequeño te han insistido en la idea de que una persona debe luchar y controlarse absolutamente, pero esta conducta no te ha hecho feliz. Por eso has decidido que conviene soltarse, y que esta actitud relajada es tan importante como el autocontrol.

Entre 6 y 10 respuestas del tipo B: eres una persona con un gran autocontrol. No luchas contra los demás sino que buscas un equilibrio en ti mismo. El precio que debes pagar por esta conducta es un grado muy alto de disciplina. Te exiges mucho y evitas determinados placeres o satisfacciones de la vida por motivos éticos.

Entre 6 y 10 respuestas del tipo C: has encontrado un buen equilibrio entre autocontrol y libertad. Tienes conciencia de que a menudo las personas son demasiado exigentes. No te impones muchas obligaciones: hay que ser libre y hay que ser autodisciplinado siempre que sea necesario, ¡y ya está!

Fuente: (Güell y Muñoz, 2000, pág. 253-255).

Secuencia del trabajo 2

Inicio: A este punto de la sesión los alumnos ya han comprendido la importancia del autocontrol emocional, ahora es tiempo de saber cómo actúan sin autocontrol

Situación	He hecho	Debería hacer	Técnica
<p>emocional y como actuarían con cierto grado de autocontrol emocional en las distintas situaciones de la vida diaria.</p> <p>Desarrollo: La actividad consiste en disponer de una hoja de registro donde vayan anotando todo lo que se hace habitualmente cuando uno no tiene autocontrol , lo que debería hacer si se autocontrolara y que técnicas ha usado para lograrlo.</p> <p>El esquema sería el siguiente:</p> <p>Las situaciones son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Un vecino me propone que le ayude en su tienda los sábados por la mañana y me paga menos de lo que había pactado. b) El profesor me grita y me avergüenza ante la clase. c) Los compañeros del grupo bromean y se meten con mi peinado y mi pendiente. d) Hay un plan para hacerle la vida imposible a la profesora y yo no lo veo claro. e) Te quejas de un amigo porque sabes que ha hecho correr un rumor sobre la conducta de tu pareja. f) No te han invitado a una fiesta a la que asisten la mayoría de los compañeros de clase. g) Tu padre crítica y habla mal de un amigo tuyo y tú lo defiendes. h) Un vecino tuyo te acusa públicamente porque tu perro le ha ensuciado la entrada de la casa. <p>Fuente: (Güell y Muñoz, 2000, pág. 274-275).</p> <p>Cierre: Una vez terminado el ejercicio, cada alumno debe pasar a exponer una situación y como lo resolvió.</p>			
<p>Duración:</p> <p>60 minutos</p>	<p>Producto final:</p> <p>Cuestionario de evaluación de autocontrol y propuestas para autocontrolarse.</p>		<p>Evaluación:</p> <p>El alumno reconoce las técnicas y la importancia del autocontrol.</p>

Sesión 10. Las crisis emocionales

Las crisis emocionales son muy diversas. En este tema se analizan crisis provocadas desde el exterior, como consecuencia de conductas que la persona no puede controlar. Es el caso de la muerte y el divorcio. Las frustraciones y las adicciones son crisis emocionales que participan mucho más de elementos subjetivos y no tanto de elementos externos a la persona.

El criterio fundamental para tratar las crisis emocionales es tomar conciencia de ellas. Esto implica reconocer que existe una crisis y que tiene implicaciones emocionales. El entrenamiento y la alfabetización emocionales comportan este autoconocimiento.

Sesión 10: Las crisis emocionales		
Contenido: Presencia de las emociones en los diferentes tipos de crisis y manejo de las propias crisis emocionales.	Aprendizajes esperados: Reconoce las presencia de las emociones en los distintos tipos de crisis además tiene un mejor manejo de sus propias crisis emocionales.	Propósito: Que el alumno actúe de manera positiva en función de sus propias crisis emocionales.
Secuencia de trabajo 1 Inicio: El profesor introduce el tema explicando el tema de las crisis emocionales y porque es tan importante hablar de este tema, de igual manera pide que algunos alumnos participen para dar su opinión acerca de lo que consideran que es una crisis emocional. Desarrollo: La actividad consiste en un listado de doce razones. Las doce razones se deben de analizar intentado identificar cuáles tienen componentes emocionales. a) Satisfacer la curiosidad sobre el efecto de las drogas. b) Tener más facilidad para ligar.		Recursos y/o materiales: Libreta de notas y un bolígrafo.

- c) Encontrar empleo bien remunerado.
- d) Adquirir la sensación de pertenecer a un grupo y de ser aceptado por los demás.
- e) Tener una capacidad sexual mayor.
- f) Expresar independencia y en ocasiones hostilidad.
- g) Obtener experiencias placenteras, emocionantes, nuevas o peligrosas.
- h) Soportar a los profesores.
- i) Adquirir un estado superior de conocimiento o de creatividad.
- j) Conseguir una sensación de bienestar y tranquilidad.
- k) Aguantar el ruido ambiental de las emociones.
- l) Escapar de las situaciones angustiosas de la vida.

Cierre: Cuando el alumno ha terminado el ejercicio, cada uno debe elegir una de las razones y explicar por qué cree que tiene componentes emocionales.

Secuencia del trabajo 2

Inicio: El profesor retroalimenta la actividad y complementa mencionando algunas alternativas para poder contrarrestar la frustración y las crisis emocionales.

Desarrollo: La actividad consiste en colocar en una hoja tres situaciones pasadas que nos hayan causado algún tipo de frustración y en la parte de atrás se debe colocar algunas alternativas para contrarrestar esas frustraciones.

Cierre: Los alumnos deben intercambiar sus ejercicios y proponerse nuevas alternativas a modo de complementar los ejercicios anteriormente hechos.

El profesor da algunos agradecimientos por haber concluido el curso completo.

<p>Duración:</p> <p>60 minutos</p>	<p>Producto final:</p> <p>Reconocimiento de las emociones en las distintas situaciones e intercambio de ideas.</p>	<p>Evaluación:</p> <p>Reconoce cuando existen emociones en las crisis y ofrece alternativas ante sus propias crisis emocionales.</p>
------------------------------------	--	--

CONCLUSIONES

El tema de las emociones siempre ha sido una controversia en muchas disciplinas, al no poder dar una definición del todo completa y certera, por esta razón no ha sido sencillo llegar a una conclusión del todo completa del término emoción.

De igual manera la inteligencia ha pasado por muchas etapas, en las que el concepto ha ido variando de una manera muy significativa, por lo tanto, ahora nos encontramos en un etapa donde la inteligencia la consideramos como una cualidad muy variada del ser humano, es decir, todos somos inteligentes de una u otra manera.

El primer capítulo ha sido el sustento teórico de este trabajo de tesis, recapitulando el contenido de este capítulo, hago mención de algunos de los temas analizados por ejemplo, la inteligencia, la emoción, los tipos de emociones y de inteligencia, y para ser aún más específicos el empleo del concepto de inteligencia emocional y la mención de algunos de los modelos de inteligencia emocional.

Conocer los distintos tipos de emociones y los distintos tipos de inteligencia, me llevo a comprender que es necesario que todas las personas nos auto examinemos para comprender que es lo que en realidad pasa por nuestro cuerpo y mente, saber cómo aprendemos y cómo funcionan las emociones en nuestro cuerpo es una habilidad básica que nos puede llevar a tener muchos beneficios, tanto de forma académica como social.

Es importante reconocer que las ni en las emociones ni en la inteligencia existe algo ya trazado o enlistado de cuáles son las emociones e inteligencias básicas, al tener este paréntesis abierto nos brinda cierta ventaja a experimentar ciertas expectativas sobre estos temas, por ejemplo a proponer algunos tipos de inteligencia e incluso de emociones.

El llegar a conocer estos dos términos, hace más fácil la comprensión de la integración de los dos conceptos al formar la Inteligencia Emocional como un término unitario, en realidad

considero que todos en algún momento hemos escuchado hablar sobre este término, sin embargo, muchos no sabemos de qué trata o que contiene.

Una vez que el término salió a la luz, algunos teóricos decidieron profundizar en el tema, e incluso hicieron propuestas sobre el significado del término, esto llevó a que el concepto fuese mayormente comentado, tal fue la popularidad que algunos autores propusieron modelos de inteligencia emocional tratando de incluir los contenidos que para ellos era lo que debía tratarse la Inteligencia Emocional.

El capítulo nos lleva a comprender que la Inteligencia Emocional no fue algo que sucediera espontáneamente, tuvieron que pasar muchos años para que tuviera algún tipo de reconocimiento y sobre todo la aceptación de todas las personas.

De igual manera llevó mucho tiempo para llegar a tener el alcance que tiene en la actualidad, es gratificante ver que ahora se le está dando mucha importancia al tema, y que podemos hablar con las personas sobre el tema, considerando que conocen un poco sobre el tema.

Para poder entrar al ámbito de la inteligencia emocional es importante tener cierta disposición y sobre todo tener la mente abierta a las experiencias que se pueden llegar a vivir a partir de estas habilidades, además es importante reconocer que esperamos obtener de estas habilidades de inteligencia emocional.

En el caso de estar interesados en este tema, es necesario que se busque la mejor opción para poder llegar a cierto nivel de inteligencia emocional, actualmente hay muchas opciones tanto comerciales como gratuitas en las que nos podemos apoyar, además, podemos pedir apoyo a las autoridades de nuestra escuela.

Las personas tenemos derecho a la salud, y no solo a la salud física, sino también a la salud mental, por lo tanto es importante tener presente que es un derecho.

La inteligencia emocional es algo que ha llegado a las vidas de todos para quedarse, nos facilita muchas situaciones de la vida diaria y nos puede hacer unas personas más felices y conscientes de nuestro entorno, en realidad es llegar a conocernos más y de igual manera conocer cómo actúan las personas entorno a las emociones que los rodean.

En cuanto al capítulo 2 que lleva por título la alfabetización emocional, quiero hacer mención que es un contenido muy poco conocido, además no es muy usual que se denomine de esa manera, por esa razón quise tocarlo en este capítulo.

Al ser los seres humanos seres totalmente llenos de emociones, considero necesario que el correcto manejo de las mismas, y así como aprendemos a escribir también es importante aprender a actuar de una mejor manera y confiar fielmente en que una de las mejores maneras es teniendo habilidades de alfabetización emocional.

Entre las habilidades de alfabetización emocional se encuentran el autoconocimiento emocional, el autocontrol emocional, la disciplina emocional que va ligada con el autocontrol y las crisis emocionales.

En cuanto al autoconocimiento emocional, puedo concluir que es la mejor forma con la que podemos iniciar en el mundo de la alfabetización emocional, en cuanto a la analogía, sería como conocer las letras del abecedario, es decir, conocer nuestras emociones desde como surgen en nuestro cuerpo y como llegan a comportarse, es decir que nos hacen sentir.

El autoconocimiento es una nueva forma de saber percibir nuestras emociones y auto proponernos una forma de actuar, y ser empáticos cuando se presentan algunas situaciones donde no tenemos el control total.

El autocontrol suele ser un poco confuso, cuando escuchamos hablar de autocontrol es nos imaginamos una forma de contener nuestras emociones y no darlas a conocer a los demás, esta es una de las definiciones que nos puede llevar a no querernos acercar a estos temas, por esa razón considero importante dejar de lado ese tabo y querer investigar más sobre el tema.

Este tema del autocontrol es sin duda pieza clave de la investigación, los demás contenidos actúan en función del autocontrol, ya que los demás contenidos son un tipo de apoyo para lograr cierto autocontrol emocional.

La disciplina emocional, es de igual forma, una nueva manera de llevar las emociones de manera adecuada, es complementario al autocontrol porque ofrece algunas alternativas ya trazadas de cómo llevar nuestras emociones.

Este capítulo se complementa con algunos ejemplos de crisis emocionales, con la finalidad de dar algunos ejemplos de la forma en que nos serviría actuar con cierta disciplina emocional.

El realizar este capítulo me ha llevado a comprender la magnitud y los alcances de las habilidades de inteligencia emocional además, puede crear cierta reflexión del porque es tan importante tener ciertas estrategias de disciplina emocional, llegar a comprender que la disciplina emocional es una nueva forma de vivir la vida es parte importante de este capítulo.

Este capítulo también puede ser una forma de dar a conocer las verdaderas cualidades de la alfabetización emocional y reconocer que es de gran importancia alfabetizarse emocionalmente.

De igual manera, nos puede llevar a crear conciencia en las demás personas sobre las ventajas de la alfabetización emocional, de igual manera considero importante, en caso de no encontrar ningún curso de alfabetización emocional, ser autónomo y buscar por nuestra propia cuenta hasta llegar con el modelo que más se adapte a nuestras necesidades.

El tratar estos temas, es una forma de innovar, y sobre todo aplicado a estudiantes de educación superior, por alguna razón no existen muchos cursos que estén dirigidos a esta población, hay algunas materias en el plan de estudios de educación básica y hay algunos cursos de coaching que están dirigidos sobre todo a la clase trabajadora y por esta razón es necesario enfocarnos en los grupos más rezagados.

Quisiera concluir este apartado mencionando que la alfabetización emocional es algo que puede ayudar a mucha gente con problemas de actitud, incluso a los que son propensos a tener algunas crisis de identidad y emocionales, el uso correcto de estas habilidades te pueden salvar de disfuncionalidad en la familia y de muchos problemas que son muy constantes en la vida diaria.

El capítulo 3 es sin duda el capítulo más especial para mí, a partir de los contenidos de este capítulo te dad cuenta cuales son los ámbitos en los que te puedes desarrollar a partir de un correcto uso de las emociones, los contenidos como la autoestima, la toma de decisiones, la motivación, la comunicación asertiva y el liderazgo son cualidades que se entretajan para hacernos una persona integral.

En cuanto a la autoestima se puede decir que es una cualidad básica que todo ser humano debe tener, una persona que tiene una autoestima alta es capaz de hacer de su vida una vida más placentera y feliz.

De igual manera, si tenemos buena autoestima podemos llegar a tener mejores decisiones en nuestra vida, estas características pueden hacernos ser seres más competitivos en nuestro entorno laboral y ser personas más empáticas en nuestro ambiente social y familiar.

La motivación es de vital importancia ya que en todo momento necesitamos de cierta motivación para realizar nuestras actividades y en la alfabetización emocional no es la excepción, considerando que son decisiones propias las que tomamos, es necesario que nos automotivemos para cumplir con nuestros objetivos dentro del campo de la Inteligencia Emocional.

Una de las formas en las que podemos ser exitosos en el proceso de transformar nuestra vida mediante la Inteligencia Emocional es a través de una buena y correcta motivación, es interesante cuando una persona que sabe comunicar exactamente lo que quiere platica con nosotros, si nos damos cuenta de los verdaderos beneficios que nos puede traer la comunicación

asertiva llegaremos a tener una convivencia totalmente diferente con todas las personas que interactúan en nuestra vida diaria.

Todas estas características nos llevan a la cima, es decir, al liderazgo, estos contenidos nos ayuda a ser líderes de nuestra vida, de nuestras emociones, de nuestras decisiones y de todo que hay dentro de nuestra vida.

Cada vez más, en el ámbito laboral se solicitan personas que posean estas características, que tengan ciertos niveles de liderazgo y de creatividad en el grupo, con el fin de tener mejores ideas y visiones en torno al trabajo que se va a realizar, esa es otra de las razones por las cuales se deben de incluir estas habilidades en estudiantes de educación superior.

Los estudiantes pertenecientes a este entorno, pronto conseguirán un trabajo y tendrán que procurar ser personas con ciertas habilidades solicitadas en un empleo, además que aquellas personas que tengan estas habilidades serán destacadas en su trabajo y por lo tanto se elevaran en los puestos de trabajo.

Llegar a incluir estas habilidades en las planificaciones de clase de la propuesta pedagógica, es fundamental pues son la base para poder tener la apertura al autoconocimiento y autocontrol emocional.

Como lo menciono anteriormente, estos contenidos están entrelazados y de igual manera se pueden ver como un ciclo, este ciclo en realidad nunca se termina porque siempre estas habilidades se van retroalimentado entre sí.

Una vez que entramos al mundo de alfabetización emocional cada uno de los contenidos que se mencionaron anteriormente va sucediendo paulatinamente, además considero necesario que estos contenidos los desarrollen todas las personas, aunque no estén en el mundo de la Inteligencia Emocional, estos contenidos son esenciales para todos los seres humanos.

La integridad del ser humano ha pasado por muchas etapas y así como los distintos términos que se han visto en la integridad sucede lo mismo, aunque no se tiene certeza de los

contenidos que en realidad se deben de tener en la integridad del ser humano, yo considero que los que he propuesto son los básicos para hablar sobre este tema.

Sin lugar a dudas estos contenidos son muy interesantes para todas aquellas personas que quieren empezar a comprender de qué tratan las habilidades de Inteligencia Emocional, una vez comprendidos estos conceptos se puede llegar a tener más facilidad para comprender al autoconocimiento y autocontrol emocional.

Desde mi perspectiva académica considero que para los profesionales de la educación es de suma importancia tener herramientas de liderazgo e inteligencia emocional, pues constantemente podemos enfrentarnos a situaciones difíciles donde será necesario saber escuchar y tomar buenas decisiones.

De igual manera es muy fácil que se genere cierto estrés ante las situaciones nuevas, y la inteligencia emocional nos ayudará a saber manejar esas situaciones, en cuanto al empleo que podemos llegar a obtener es de suma importancia que ya llevemos estas habilidades pues nos pueden posicionar en un puesto más seguro y posiblemente más sobresaliente.

Preguntas de investigación

Pregunta general: ¿Cómo desarrollar la Inteligencia Emocional en estudiantes de Educación Superior?

La inteligencia Emocional para mi es algo que aún no se comprende del todo, considero que es necesario que los estudiantes de educación superior posean este tipo de inteligencia. El desarrollarla es algo que incluso, aun no se ha terminado de conocer porque aunque existen distintos modelos en los que nos podemos apoyar para desarrollar este tipo de inteligencia, considero que este ámbito aún se encuentra muy rezagado.

Por otro lado, considero, que los estudiantes de educación superior necesitan este tipo de inteligencia, principalmente porque tanto en la primaria como en la secundaria no la obtuvieron, entonces ahora me doy cuenta que actualmente en el plan de estudios de educación básica se han incluido temas de inteligencia emocional, sin embargo, yo me pregunto ¿Qué pasa con los estudiantes de educación superior? Esta es una de las razones por las que decidí realizar esta propuesta.

En realidad, lo que más me preocupa es que esta población está a punto de tener una vida totalmente independiente y sobre todo en el ambiente laboral en el que es sumamente necesario poseer este tipo de inteligencia.

Ahora, contestado la pregunta directamente, yo propongo que la forma de desarrollar esta inteligencia sea con base en la alfabetización emocional, por la razón de que nos ayuda a conocer específicamente nuestras emociones y saber cómo actúan en nuestro cuerpo y mente, a partir de esto, también considero necesarios los contenidos de integridad del ser humano.

El desarrollar la inteligencia emocional no es algo que suceda de un día para otro y a pesar de que yo decidí realizar esta propuesta con unas actividades ya establecidas, considero que falta trabajar más sobre este tema, también considero que cualquier persona que este

comprometida con el desarrollo de la inteligencia emocional debe seguir reforzando cada uno de los aprendizajes obtenidos.

Por lo tanto, el desarrollar la inteligencia emocional es un estilo de vida, porque a diario aprendemos de nuestras emociones, a diario se nos presentan diversas situaciones con las que seguimos aprendiendo, el aprender de estas situaciones, incluso nos lleva a tener otro nivel de inteligencia emocional.

Entonces, una vez que tenemos las bases para saber cómo desarrollar nuestra inteligencia emocional, la única manera en la que podemos llegar a tener otro nivel, es seguir entrenando nuestra mente para saber actuar en nuestro entorno y esto nos ayudará a tener una vida satisfactoria.

Preguntas Específicas:

¿Cómo se constituye la inteligencia emocional a partir de sus referentes teóricos?

Los referentes teóricos de esta investigación fueron, la inteligencia, la emoción y el constructo de los dos términos: La Inteligencia Emocional.

La manera en la que yo llevo a cabo este marco teórico, es principalmente investigar sobre la historia de estos dos conceptos que es Inteligencia y Emoción, a partir de esta historia me voy dando cuenta de lo que sucede con cada concepto a través del tiempo y como va cambiando la percepción de cada uno.

En lo personal considero importante conocer cómo se percibe en la actualidad el concepto de inteligencia, porque realmente considero que ese es el concepto que más ha cambiado a lo largo de la historia.

El término de emoción no es tan cambiante porque muchos de los autores coinciden en que se trata de sentimientos y estado de ánimo, esto puede ser un poco confuso pero realmente

muchos de los autores coinciden en que la emoción es un estado de ánimo e incluso proponen una serie de emociones básicas que los seres humanos poseemos.

Pero lo que más interesa de este apartado es en qué momento se construye el término Inteligencia Emocional, porque a partir de este término es como surgen los demás apartados como el de Alfabetización Emocional.

El concepto de Inteligencia Emocional es utilizado en primera instancia por Salovey y Mayer y posteriormente lo retoma Goleman, ellos mencionan que en un principio se sentían muy raros al utilizar este concepto, pero después se dan cuenta que es un concepto que realmente puede llegar a tener un gran alcance en las personas.

A partir de sus investigaciones, la Inteligencia Emocional se hace muy popular y posteriormente queda un poco rezagado el concepto, sin embargo actualmente se está retomando de nuevo y es por eso que me interesa mucho este tema.

El realizar esta investigación, me deja un gran sabor de boca y muchas ganas de seguir investigando sobre el tema, de igual manera me gustaría ampliar mis referentes teóricos y realizar otras propuestas del concepto.

¿Qué se entiende en la literatura del campo como alfabetización Emocional?

El retomar el tema de la alfabetización emocional ha sido para mí todo un desafío principalmente porque considero que este concepto ha sido utilizado muy poco, sin embargo, yo lo veo como la base de la inteligencia emocional ya que se nos enseña cómo usas nuestras emociones desde cero.

Dentro de este ámbito se encuentra el autoconocimiento y el autocontrol emocional que como ya lo habíamos mencionado, es conocernos a nosotros mismos, cómo funcionan las emociones en nuestro cuerpo, que nos hacen sentir tanto físicamente como mentalmente.

Para mí, el tema del autocontrol emocional fue muy interesante revisarlo porque al momento que vemos el término autocontrol emocional, inmediatamente pensamos en una forma de controlar las emociones para que nadie se dé cuenta de ellas, pero, esto no es del todo cierto porque el controlar las emociones significa no expresarlas.

Por el contrario cuando me doy cuenta de lo que realmente es el autocontrol, me doy cuenta que el término puede sonar un poco exagerado ya que el autocontrol emocional es una forma de ayudarnos a llevar nuestras emociones lo más sanamente posible sin perjudicar a las demás personas, en realidad nos ayuda a saber cómo responder ante ciertas situaciones, de igual manera es una forma de actuar con asertividad.

Todas estas cualidades pueden transformar por completo nuestras relaciones sociales y la impresión que causamos en la gente.

Otro de los componentes de la alfabetización emocional es la disciplina emocional, este tipo de disciplina va ligado con el autocontrol emocional, pero nos presenta de una forma más completa como tener una mente más ordenada en cuanto a las emociones que tenemos.

Esta clase de disciplina nos ayuda a crear buenos hábitos y a vivir plenamente con nuestras emociones, destacando lo bueno de ellas, rectificando lo malo y creando alternativas para que esas emociones no sean tan negativas en nuestro cuerpo.

¿Cuáles son los contenidos de la Educación Integral basado en habilidades de Inteligencia Emocional?

Los contenidos que conforman la Educación Integral basado en habilidades de inteligencia emocional son: Autoestima, Toma de decisiones, Motivación, Comunicación asertiva y Liderazgo.

Considero que este conjunto de contenidos se entrelazan para crear las habilidades de inteligencia emocional, además que algunos conceptos como el liderazgo son muy poco retomados pero que en realidad nos pueden traer muchos beneficios a nuestra vida.

Estos contenidos de igual manera pueden verse como un ciclo, por ejemplo, cuando tomo decisiones me veo beneficiado de habilidades de mi autoestima y mi motivación, de igual manera cuando me comunico y tengo buena autoestima suelo ser aún más asertivo y coherente con mis receptores.

Todas estas habilidades nos llevan a liderar nuestra vida, que para mí es llegar a la cúspide, cuando vemos a una persona que lidera su vida por completo, entonces podemos estar seguros que ya posee cada uno de los contenidos antes mencionados.

Además, cada uno de estos contenidos nos sirven de apoyo para lograr el objetivo de tener ciertas habilidades de inteligencia emocional, por lo tanto, es muy importante que si está en la posibilidad de la persona, acuda a tomar los contenidos de inteligencia emocional con cierto manejo de estos contenidos, esto facilitará mucho la comprensión de los temas y el manejo de los mismos.

En el caso de no ser posible, estoy segura que los contenidos de la Inteligencia Emocional nos ayudarán a obtener estas características, además conseguirá mucho más confianza en sí mismo y en las personas que la rodean, de igual manera el tener estas habilidades te garantizan un mejor desempeño tanto laboral, familiar como social.

Bibliografía

Álvarez, M. (1998). *El liderazgo de la calidad total*. Madrid: Escuela Española.

André, C. (2007). *Prácticas de autoestima*. Barcelona: Kairós.

Bedregal, P. (2010). Reflexiones en torno a las emociones en la toma de decisiones éticas en medicina. *Revista chilena de neuropsicología*, 5(1), 21-30. Recuperado el 31 de octubre de 2018 en: <http://www.neurociencia.cl/dinamicos/articulos/632458-rcnp2010vol5n1-4.pdf>

Branden, N. (1994). *Los seis pilares de la autoestima*. Barcelona: Paidós

Calderón, M., González, G., Salazar, P. y Washburn, S. (2012) *APRENDIENDO SOBRE LAS EMOCIONES*. Manual de Educación Emocional. [Libro electrónico]

Extremera, Fernández, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista electrónica de investigación educativa*, 6(2), 1-17. Recuperado el 22 de abril de 2018, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412004000200005&lng=es&tlng=es.

Fernández, E., Jiménez, M., y Martín, M. (2003). *Emoción y motivación. La Adaptación Humana*. Madrid: Ramón Areces.

Fernández, P. y Extremera, N. (2005). La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey. *Revista interuniversitaria de Formación del profesorado*, 19 (3), 63-93.

Garbanzo, G. (2007) Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la calidad de la educación superior pública. *Revista Educación*, 31(1), 43-63

García, M., Giménez, S. (2010) La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, [en línea], 3 (6), 43-52. Recuperado el 30 de septiembre de 2018 en: <http://www.cepcuevasolula.es/espiral>.

Gardner, H. (2001) *La inteligencia reformulada*. Madrid: Paidós.

Gardner, H. (2001). *La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. Barcelona: Paidós.

Goleman, D. (2008). *La inteligencia emocional*. España: Kairós. [Versión en línea] Recuperado el 15 de marzo de 2018, de <http://books.google.com.mx/books?id=x8cTlu1rmA4C&pg=PA75&dq=capacidad+de+motivarnos+a+nosotros+mismos,+de+perseverar&hl=es&sa=X&ei=RIGhULD4K-i7igKsnYD4Dg&ved=0CC0Q6AEwAA#v=onepage&q&f=false>.

Goleman, D. (2012). *El cerebro y la inteligencia emocional: Nuevos descubrimientos*. Barcelona, España: Ediciones B.

Goleman, D., Senge, P. (2015). *Triple Focus*. Barcelona, España: Ediciones B.

González de Rivera, J. (2001). Psicoterapia de la crisis. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, (79), 35-53. Recuperado en 25 de octubre de 2018, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352001000300004&lng=es&tlng=en.

Gregory, Robert J. (2012) *Pruebas psicológicas*. México: Pearson.

Güell, M., Muñoz, J. (2000) *Desconócete a ti mismo: Programa de alfabetización emocional*. Barcelona: Paidós.

Hughes R., Ginnett R., Curphy G. (2007). *Liderazgo, Como aprovechar las lecciones de la experiencia*. México: McGraw-Hill Interamericana.

Lopez-Munguía, O. (2008). *La inteligencia emocional y las estrategias de aprendizaje como predictores del rendimiento académico en estudiantes universitarios*. (tesis de maestría). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.

Macías-Valadez, T. (2008) *Emociones y sentimientos*. México: Trillas.

Manz, C. (2005) *Disciplina emocional*. Barcelona: Paidós.

Martínez González, A., Piqueras, J., Ramos Linares, V. (2010). Inteligencia Emocional en la Salud Física y Mental. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 8 (2), 861-890

Martínez, P. (sin año). La importancia de la toma de decisiones. Recuperado el 28 de octubre de 2018 en:
http://cvonline.uaeh.edu.mx/Cursos/Lic_virt/Mercadotecnia/DMKT008/Unidad%205/52_lec_La_importancia_de_la_toma_de_decisiones.pdf

Mayer, J. D., Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (Eds.): *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications* (pp. 3-31). New York: Basic Books.

Molero, C., Saiz, E., Martínez, C. (1998) Revisión histórica del concepto de inteligencia: una aproximación a la inteligencia emocional. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 30(1), 11-3.

Montero Rojas, E., Villalobos Palma, J., Valverde Bermúdez, A. (2007). Factores institucionales, pedagógicos, psicosociales y sociodemográficos asociados al rendimiento académico en la Universidad de Costa Rica: Un análisis multinivel. *RELIEVE*, v. 13, n. 2, p. 215-234.

Ocampo, N. y Vázquez, S. (2000). *Método de comunicación asertiva: el método que acerca a las personas*. México: Trillas.

Paredes, M., Salerno, M. (2014) *La toma de decisiones entre las emociones y la racionalidad*. Villa María: Universidad Nacional de Villa María. Recuperado el 31 de octubre de 2018 en: http://catalogo.unvm.edu.ar/doc_num.php?explnum_id=1112

Pena Garrido, M., Extremera Pacheco, N., Rey Peña, L. (2011) EL PAPEL DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL PERCIBIDA EN LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS SOCIALES EN ESTUDIANTES ADOLESCENTES. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 22(1), 69-79.

Phillips, M. (2003) *EQ Cómo lograr la inteligencia emocional. Aprenda a conocer y utilizar el poder de sus emociones*. EDAF: Madrid.

Pintrich, P., Schunk, D. (2006). *Motivación en contextos educativos. Teoría, investigación y aplicaciones*. Madrid: Pearson.

Raffo, S. (sin año). *Intervención en Crisis*.

Rodriguez, S. (2015). Los estudiantes universitarios de hoy: una visión multinivel. *Revista de docencia universitaria*. 13 (2), 91-124. Recuperado el 23 de enero de 2019 en: <file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-LosEstudiantesUniversitariosDeHoy-5210426.pdf>

Sánchez, R. (2012). *Las autoestimas múltiples: dimensiones de la autovaloración*. México: Trillas.

Santoya, Y., Garcés, M. & Tezón, M. (2018). Las emociones en la vida universitaria: análisis de la relación entre autoconocimiento emocional y autorregulación emocional en adolescentes y jóvenes universitarios. *Psicogente* 21(40), 422-439. Recuperado el 5 de octubre de 2018 en: <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3081>

Torres, A., Ruíz, J., Álvarez, N. (2007) La autotransformación del estudiante universitario: más allá de la formación integral. *Revista iberoamericana de educación*, n. 43/4.

Tovar, M. (2009). El significado de la formación integral en estudiantes de último semestre de la Facultad de Salud de la Universidad del Valle, 2002. *Colombia Médica*, 33(4), 149-155.

Consultado

en: <http://colombiamedica.univalle.edu.co/index.php/comedica/article/view/237/240>

Trujillo, M., Rivas, L. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional.

Innovar, 15(25), 9-24. Recuperado el 22 de abril de 2018 en:

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-50512005000100001&lng=en&tlng=.](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-50512005000100001&lng=en&tlng=)

Vallés, A., (sin año). Disruptividad y educación emocional, *Departamento de psicología de la Salud*. España.

Vallés, A., Vallés, C. (sin año). *INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICACIONES EDUCATIVAS*.

Madrid: EOS.

Vecina, M. (2006). Emociones positivas. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 9-17.