



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA**  
**COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**

**TÍTULO:**

TÉCNICAS RACIONAL EMOTIVO CONDUCTUAL DEL ABC PARA OPTIMIZAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LAS ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO UNIFICADO "A" DEL COLEGIO DE BACHILLERATO PIO JARAMILLO ALVARADO, DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2013-2014

Tesis, previa a la obtención del grado de Licenciada en Ciencias de la Educación, mención: Psicología Educativa y Orientación.

**AUTORA:**

Alexandra Paola Marín Encalada

**DIRECTORA DE TESIS:**

Dra. Sonia M. Sizalima Cuenca. Mg. Sc.

**1859**

**LOJA – ECUADOR**

**2015**

## CERTIFICACIÓN

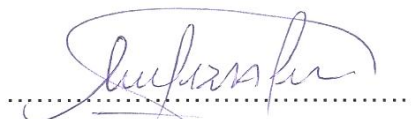
**Dra. Sonia Sizalima Cuenca Mg. Sc.**

DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN DEL ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

### **CERTIFICA:**

Haber asesorado, revisado y orientado en todas sus partes, el desarrollo de la presente investigación titulada: **TÉCNICAS RACIONAL EMOTIVO CONDUCTUAL DEL ABC PARA OPTIMIZAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LAS ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO UNIFICADO "A" DEL COLEGIO DE BACHILLERATO PIO JARAMILLO ALVARADO, DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2013-2014**, autoría de la Srta. Alexandra Paola Marín Encalada, egresada de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, la misma que cumple con lo que estipula el Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, por lo que se autoriza su presentación y continuar con los trámites pertinentes para la calificación privada y sustentación pública.

Loja, Julio del 2014



Dra. Sonia M. Sizalima Cuenca Mg. Sc.


**DIRECTORA DE TESIS**

## AUTORÍA

Yo Alexandra Paola Marín Encalada declaro ser la autora del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

**Autora:** Alexandra Paola Marín Encalada

**Firma:** 

**Cédula:** 1104670490

**Fecha:** Abril del 2015

**CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DE LA AUTORA, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.**

Yo, Alexandra Paola Marín Encalada, declaro ser autora de la tesis titulada: TÉCNICAS RACIONAL EMOTIVO CONDUCTUAL DEL ABC PARA OPTIMIZAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LAS ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO UNIFICADO "A" DEL COLEGIO DE BACHILLERATO PIO JARAMILLO ALVARADO, DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2013-2014, como requisito para obtener el grado de Licenciada en Ciencias de la Educación, Mención: Psicología Educativa y Orientación; autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios puedan consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con los cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la Ciudad de Loja a los 10 días de mes de abril del dos mil quince, firma la autora.

**Firma:** 

**Autora:** Alexandra Paola Marín Encalada

**Cédula:** 1104670490

**Dirección:** Esteban Godoy, Loja, Ecuador

**Correo Electrónico:** nice\_ajm16@hotmail.com

**Teléfono:** 2545746      **Celular:** 0980412630

**DATOS COMPLEMENTARIOS**

**Director de Tesis:** Dra. Sonia M. Sizalima Cuenca Mg. Sc.

**Tribunal de Grado:**

Presidente      Dra. Sonia Cosíos Castillo, Mg. Sc.

Primer Vocal      Lic. Fernando Alvarado Pino, Mg. Sc.

Segundo Vocal      Lic. Juan Rojas Guzmán, Mg. Sc.

## **AGRADECIMIENTOS**

Expreso mis más sinceros agradecimientos a cada uno de las Autoridades, a los docentes de la Universidad Nacional de Loja, especialmente a los formadores de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, que por su dedicación, capacitación y conocimientos impartidos fueron la principal fuente de información en cada avance y etapa de formación educativa e integral.

Por otro lado existe la necesidad de agradecer a la Dra. Sonia Sizalima Cuenca, Directora de tesis, por su predisposición tanto de tiempo como de trabajo a lo largo de la elaboración de la tesis por sus sugerencias, recomendaciones, apoyo científico para la culminación del presente trabajo.

Finalmente dar las gracias a las Autoridades y estudiantes del Colegio de Bachillerato “Pio Jaramillo Alvarado”, por su colaboración en el trabajo de investigación de campo.

**La autora**

## **DEDICATORIA**

Dedico el presente trabajo:

Primeramente a Dios por cada bendición brindada día a día, por ser parte fundamental y guía primordial en cada paso de mi vida.

A mis padres Segundo y Silvia, por ser pedestales fuertes e imprescindibles en mi vida; con sus consejos, recomendaciones y observaciones, por ser guías, protectores que con sus enseñanzas y reflexiones me ayudaron a ver el propio sentido de la vida, por ser quienes me brindaron su amor, apoyo, comprensión incondicional, para poder emprender mi formación profesional y cada una de mis metas propuestas, les dedico este trabajo por ser lo mejor que Dios me ha dado en este mundo.

A Katerine, Manuel y David, mis hermanos, por ayudarme a superar, esforzarme y valorar cada sacrificio en todo mi desarrollo y por sobre todas las cosas, les agradezco por darme la oportunidad de compartir lo más preciado de la vida mis sobrinos, que con cada gesto, caricias, abrazos y palabras me alentaron y dieron razones para seguir adelante.

**Paola**

## ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

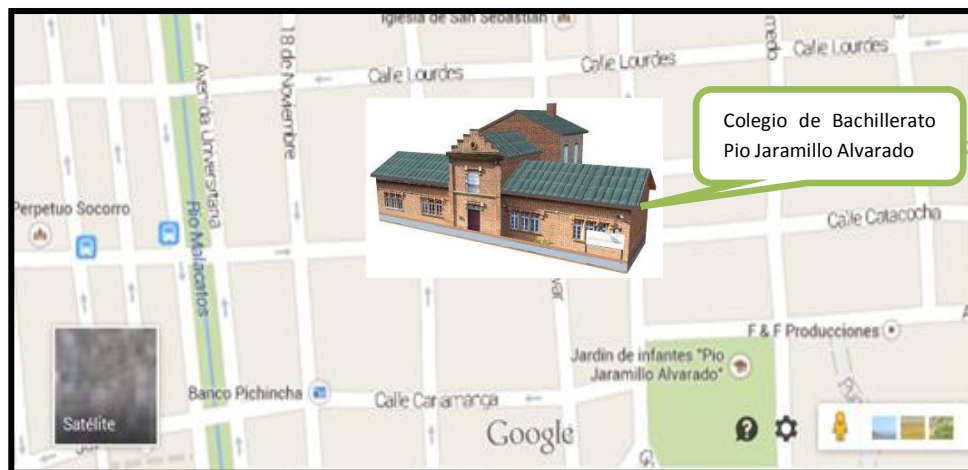
**BIBLIOTECA:** Área de la Educación, el Arte y la Comunicación

TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR/NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DEGRADACIONES	NOTAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO COMUNIDAD		
TESIS	<p style="text-align: center;"><b>Alexandra Paola Marín Encalada</b></p> <p>TÉCNICAS RACIONAL EMOTIVO CONDUCTUAL DEL ABC PARA OPTIMIZAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LAS ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO UNIFICADO "A" DEL COLEGIO DE BACHILLERATO PIO JARAMILLO ALVARADO, DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2013-2014.</p>	UNL	2015	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	SAN SEBASTIÁN	BOLIVAR ENTRE LOURDES Y CATACOCHA COLEGIO DE BACHILLERATO PIO JARAMILLO ALVARADO	CD	LIC. CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN: PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

## MAPA GEOGRÁFICO



## CROQUIS DEL TERRITORIO INVESTIGADO





## ESQUEMA DE CONTENIDOS

- PORTADA
  - CERTIFICACIÓN
  - AUTORÍA
  - CARTA DE AUTORIZACIÓN
  - AGRADECIMIENTO
  - DEDICATORIA
  - ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN
  - ESQUEMA DE CONTENIDOS
- 
- a. TÍTULO
  - b. RESUMEN EN CASTELLANO Y TRADUCIDO AL INGLÉS
  - c. INTRODUCCIÓN
  - d. REVISIÓN DE LITERATURA
  - e. MATERIALES Y MÉTODOS
  - f. RESULTADOS
  - g. DISCUSIÓN
  - h. CONCLUSIONES
  - i. RECOMENDACIONES
    - PROPUESTA ALTERNATIVA
  - j. BIBLIOGRAFÍA
  - k. ANEXOS

**a. TÍTULO**

TÉCNICAS RACIONAL EMOTIVO CONDUCTUAL DEL ABC PARA OPTIMIZAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LAS ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO UNIFICADO "A" DEL COLEGIO DE BACHILLERATO PIO JARAMILLO ALVARADO, DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2013-2014.

## **b. RESUMEN**

Para la presente investigación denominada: Técnicas Racional Emotivo Conductual del ABC para optimizar la Inteligencia Emocional en las estudiantes del Tercer año de bachillerato Unificado "A" del Colegio de bachillerato Pio Jaramillo Alvarado, de la Ciudad de Loja, Periodo 2013-2014. El objetivo es: aplicar las técnicas Racional Emotivo Conductual del ABC para optimizar la inteligencia emocional; es un estudio descriptivo de corte transversal y diseño cuasiexperimental, se aplicó una encuesta y el cuestionario del Manejo de Inteligencia Emocional de Ruiz en una muestra de 15 estudiantes del 3er año de bachillerato Unificado. Los métodos utilizados: analítico – sintético, inductivo – deductivo, histórico – lógico, comprensivo, diagnóstico, de modelación y correlación lineal de Pearson. Resultados: en el diagnóstico el 86,67% de las estudiantes siempre toman decisiones importantes de manera irracional. Antes de la intervención (pretest) el 93,33% nunca resuelven los conflictos con una comunicación eficaz; luego de la intervención (postest) el 60,00% siempre mantienen un autodominio; la propuesta alcanzó una correlación de  $r(x,y) = 0,499$  de esta manera la intervención fue positiva moderada. Conclusiones: Existió tendencia de la toma de decisiones irracionalmente, nunca resolvieron los conflictos con una comunicación eficaz y luego de la intervención mejoró la resolución de conflictos, por tanto la intervención fue positiva moderada.

## **ABSTRACT**

For the present research the objective was: apply the techniques Rational Emotive Behavioral ABC, for optimize the emotional intelligence; was a study descriptive of court a cross and a design quasi-experimental, was applied a survey and the questionnaire of management emotional intelligence of Ruiz in a shows of 15 students of third year of baccalaureate unified. Was used methods as: inductive-deductive, synthetic, analytic, historic and logic; also the method comprehensive, diagnostic, of elaboration and application of models and valuation of the effectiveness of the alternative. Results: in the diagnostic of 86,67% of the students always make decisions important of irrational way. Before of intervention (pre-test) the 93,33% never resolved the conflicts with a communication effective. Then of the intervention (post-test), the 60,00% always keep Self Control. By means of  $r(x, y) = 0499$ , the intervention was positive moderate. Conclusions: trend existed of the decision making irrationally, never resolved the conflicts with a communication effective and then of intervention improved the conflict resolution. The intervention was positive moderate.

### **c. INTRODUCCIÓN**

Es de especial interés el poner énfasis en los cambios emocionales y analizar el estado de bienestar personal que existen en los adolescentes de 17 a 19 años, debido a distintas maneras de vivir, experiencias y entornos donde se desarrollan; los adolescentes dentro de su desarrollo evolutivo llegan a experimentar emociones nuevas, que para algunos son difícil de manejar, controlarlas y saber la forma acertada de expresarlas, esto se refleja en acciones impulsivas e inconsistentes de no tener en cuenta el daño que pueden causar dentro de su sistema familiar e interacción con las demás personas y en el mayor de los casos dentro de su bienestar personal.

Hay que destacar que las manifestaciones de la inteligencia emocional que afectan a las estudiantes es el limitado manejo de las emociones por la incapacidad de reconocer sus sentimientos y emociones de manera propia y hacia los demás, por lo tanto existe dificultad al conducirse adecuadamente en sus relaciones con los demás, estos están manifestados en ciertas actitudes como: inseguridad, dependencia, ansiedad e inestabilidad, todas estas manifestaciones se ven reflejadas en la falta de bienestar personal con discusiones entre el sistema familiar, mal comportamiento, problemas de confianza y comprensión de ahí que el abordaje de esta problemática en esta etapa de la vida se convierte en espacio obligado de investigación, aunque no se puede decir que es el fenómeno social más crítico, si constituye un problema. Frente a esta situación se cree oportuno aplicar una propuesta de intervención psicoeducativa basada en las técnicas racional emotivo conductual del ABC que permitirán a las estudiantes del tercer año de bachillerato unificado "A" del Colegio de Bachillerato Pio Jaramillo Alvarado, resolver, canalizar acciones frente sus emociones y sentimientos utilizando la racionalización.

Teniendo en cuenta los aspectos abordados se deriva la siguiente pregunta de investigación: ¿Las Técnicas Racional Emotivo Conductual del ABC optimizan la inteligencia emocional en las estudiantes del Tercer año de Bachillerato Unificado "A" del Colegio de Bachillerato Pio Jaramillo Alvarado, de la ciudad de Loja, periodo 2013-2014?

La presente investigación tiene como objetivo general:

- Aplicar las Técnicas Racional Emotivo Conductual del ABC para optimizar la Inteligencia Emocional en las estudiantes

De acuerdo a este objetivo se procede a plantear los siguientes objetivos específicos:

1. Construir la base teórica sobre la Inteligencia Emocional en la adolescencia.
2. Diagnosticar el manejo de la Inteligencia Emocional en las estudiantes.
3. Diseñar una propuesta de intervención psicoeducativa basada en las Técnicas Racional Emotivo Conductual del ABC para optimizar la Inteligencia Emocional y mejorar el bienestar personal de las adolescentes.
4. Aplicar una propuesta de intervención psicoeducativa basada en las Técnicas Racional Emotivo Conductual del ABC para optimizar la Inteligencia Emocional y mejorar el bienestar personal de las adolescentes.
5. Valorar la eficacia de la propuesta de intervención psicoeducativa basada en las Técnicas Racional Emotiva Conductual del ABC para optimizar la Inteligencia Emocional y mejorar el bienestar personal de las adolescentes.

El aporte teórico fundamental del trabajo de investigación está orientado a la fundamentación teórica de la propuesta psicoeducativa para optimizar la inteligencia emocional de las estudiantes. Para obtener mayor información, claridad y abordar conocimientos en todo el proceso de elaboración del trabajo son: Concepto de las Técnicas del ABC, técnica de la detención del pensamiento, técnica de afrontamiento focalizado a la emoción, técnica de afrontamiento focalizado en el problema, técnica para detectar y modificar pensamientos irracionales, técnica emocional, asimismo se analizó el concepto de Inteligencia emocional, inteligencia emocional en la adolescencia,

competencias de la Inteligencia Emocional, componentes de la Inteligencia Emocional, inteligencia emocional y social, papel y efecto de las emociones, educación de los sentimientos y finalmente bienestar Personal.

Desde el punto de vista práctico, la investigación aporta a los docentes métodos y procedimientos de trabajos para optimizar la inteligencia emocional de las estudiantes, mediante diversas acciones basadas en técnicas Racional Emotivo Conductual del ABC, para que sean protagonistas de su propio cambio. Para ello se presenta la propuesta de intervención psicoeducativa dirigida a las estudiantes del tercer año de bachillerato unificado "A", con un carácter sistemático con sus componentes relaciones y estructura, que permitan elevar la calidad del proceso educativo mejorando el desarrollo y bienestar de las adolescentes.

Los métodos teóricos utilizados fueron: analítico – sintético, el inductivo – deductivo, y el histórico – lógico, a más de estos métodos se utilizaron también un conjunto de métodos como el comprensivo, de diagnóstico, de modelación y el de correlación lineal de Pearson para valorar la efectividad de la alternativa, los cuales permitieron desarrollar el presente trabajo de investigación. Además entre las técnicas e instrumentos, se emplearon la encuesta y el cuestionario de manejo de la Inteligencia Emocional de Ruiz, mismo que fue utilizado como pre y postest aplicado a las adolescentes investigadas.

Los resultados obtenidos se analizaron mediante la técnica del ROPAI (Recoger los datos, Organizar en cuadros, Presentar gráficos y el Análisis e Interpretación), que permitió constatar el problema presentado y a partir de ello se elaboró la propuesta de intervención psicoeducativa, la cual fue validada a través del modelo Correlacional lineal de Pearson, para lo cual se utilizó el programa Minitab14.12.

Los resultados de diagnóstico obtenidos a través de la encuesta son: el 86,67% siempre toman decisiones importantes para su vida de manera irracional. Por su parte el 60,00% nunca prestan atención a los sentimientos de las personas y

no son comprensivas con los demás; El 53,33% toman una discusión de manera negligente, sin cuidado y sin importancia a las consecuencias que pueda conllevar el problema, el 46,67% pertenecen a personas con mente cerrada, que no están dispuestas a aceptar nuevas opciones u opiniones y requieren de una razón personal; En cuanto al resultado del pretest el manejo de la inteligencia emocional se encontró que el 93,33% nunca resuelven los conflictos con una comunicación eficaz, el 86,67% nunca mantienen una autoevaluación y conocimiento de sí mismas, el 73,33% nunca controlan los comportamientos y el 66,67% nunca tienen interés por los demás y poco interés de saber escuchar. Luego de la intervención, aplicado el postest se encuentra que el 60,00% siempre mantienen una autoevaluación, controlan los comportamientos y existe interés por los demás, finalmente el 46,67% a veces resuelven los conflictos con una comunicación eficaz.

De acuerdo a los resultados de la valoración de la propuesta comprobada a través del modelo Correlacional lineal de Pearson, mismo que permite verificar la efectividad de la intervención entre la variable dependiente X (pretest) y la variable independiente Y (pos-test), dichas variables corresponden a la sumatoria total del pre y pos-test respectivamente, de esta forma se obtuvieron resultados como: Empatía  $r(x.y)= 0,145$  con una Correlación positiva muy baja; Autoconciencia  $r(x.y)= 0,232$  y Habilidades Sociales  $r(x.y)= 0,316$  con una Correlación positiva baja; finalizando con Autocontrol  $r(x.y)=0,499$  con una Correlación positiva moderada. De esta manera la propuesta de intervención psicoeducativa, fue validada como pertinente.

De esta manera se llegaron a las siguientes conclusiones:

En cuanto a la construcción de la base teórica sobre la inteligencia emocional, en forma general existe una gran cantidad de bibliografía actualizada, mayormente en libros electrónicos.

De acuerdo a los resultados del diagnóstico enfocado en el manejo de la inteligencia emocional; la mayoría de las investigadas siempre toman



decisiones de manera irracional, lo que impide que las adolescentes reconozcan sus sentimientos y emociones de manera propia y de los demás. En el pretest se observó que la población investigada nunca resuelven los conflictos con una comunicación eficaz; En el posttest, mejoró el manejo de la inteligencia emocional debido a que siempre mantienen un control de sus comportamientos, autodominio y se interesan por los demás.

En la propuesta de intervención psicoeducativa se utilizaron las Técnicas Racional Emotivo Conductual del ABC por su eficacia para optimizar la inteligencia emocional de las estudiantes.

Dentro de la aplicación de la propuesta de intervención psicoeducativa se tuvo la colaboración de autoridades, psicólogo orientador y participación de las estudiantes de manera activa. Sin embargo la infraestructura del establecimiento no fue el adecuado para desarrollar la propuesta puesto que existía demasiado ruido y poca iluminación en las aulas.

La propuesta dio resultados en las áreas de la inteligencia emocional tanto en los componentes intrapersonales como en los interpersonales ya que se logró que las estudiantes optimicen su inteligencia emocional reflejándose así en su bienestar personal.

De esta manera se recomienda el estudio y profundización de la investigación, enfatizando la aplicación de las Técnicas Racional Emotivo Conductual del ABC, donde la propuesta abarcara todo el contexto escolar y se pueda adaptar la metodología a las diferentes edades y necesidades de los alumnos. De igual manera la propuesta debería ser aplicada en otras poblaciones en situaciones de riesgo, centros de difícil desempeño y fuera del contexto educativo aplicado, para comprobar si los efectos observados en un contexto determinado son fruto de las características específicas de ese lugar, o pueden ser trasladados a nivel más general.

## **d. REVISIÓN DE LITERATURA**

### **1. Inteligencia emocional**

Entendemos a la Inteligencia Emocional como la capacidad para reconocer los propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y conducir adecuadamente las relaciones con los demás y con nosotros mismos. (Londoño, 2008, p. 21). La inteligencia emocional alude a una competencia o habilidad caracterizada por la adecuada gestión de las emociones propias y ajenas. Cuando hablamos de gestión hacemos referencia a que el individuo con inteligencia emocional es capaz de comprender la naturaleza de sus propias emociones, conocer el origen de las mismas, expresarlas o controlarlas en función de las exigencias de sus propios sentimientos. Estas habilidades no se limitan a uno mismo, sino que la inteligencia emocional también requiere la comprensión y el reconocimiento de las emociones de los demás. (Casado, 2009, p. 16).

Para tener un concepto claro respecto a la inteligencia emocional, se ha tomado en consideración el criterio del autor Lodoño (2008), por ello, se puede manifestar que el mantener un adecuado equilibrio de la inteligencia emocional, es lo que propicia expresarnos de manera adecuada y transmitir nuestros sentimientos acertadamente hacia los demás, entender lo que sienten, quieren o necesitan, las personas que hacen uso de esta habilidad logran una óptima relación social, ya que el ser humano es considerado como un organismo biopsicosocial, por otro lado, la etapa de la adolescencia se convierte en un periodo crucial en que se produce un cambio de la niñez a la adultez y de esta manera empiezan a construir su propia personalidad, empiezan a conocerse a sí mismos y sobre todo a tener una visión diferente de su vida.

### **Inteligencia Emocional en la Adolescencia**

Dentro de los diferentes conceptos de inteligencia emocional en la Adolescencia, se tomó como referencia a Extremera & Fernández (2013), mismos que manifiestan:

Uno de los retos más importantes de un adolescente es establecer y mantener unas buenas relaciones sociales con las personas de su entorno. En este sentido, un adolescente emocionalmente inteligente no solo será más hábil para percibir, comprender y regular sus propias emociones, sino que también será capaz de utilizar estas habilidades con los demás. Diferentes estudios han encontrado datos empíricos que apoyan la relación entre la IE y unas relaciones sociales positivas, señalando que los adolescentes más habilidosos emocionalmente tienen más amigos y mejores relaciones interpersonales. (p. 37).

Cabe mencionar que las habilidades sociales son factores complementarios de la IE y un adolescente debe poseerlas ya que le ayuda a desenvolverse de manera adecuada con las demás personas, llegando a regular y optimizar su bienestar personal tomando en consideración ciertos componentes y competencias que forman parte de la misma.

### **Competencias de la Inteligencia Emocional**

Dentro de las Competencias de la Inteligencia Emocional que forman parte del trabajo investigativo, se hace énfasis el criterio del autor Goleman (2008) quién manifiesta cinco principales:

- El conocimiento de las propias emociones

El conocimiento de uno mismo, es decir, la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento que aparece. 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.

- 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 recuperan los contratiempos de la vida.

- Capacidad de motivarse uno mismo

El control de la vida emocional y subordinación mantiene la atención, la motivación y la creatividad. Las personas que tienen esta habilidad suelen ser más productivas y eficaces en todo lo que acometen.

- El reconocimiento de las emociones ajenas

La empatía, otra capacidad que se asienta en la conciencia emocional de uno mismo, constituye la habilidad fundamental. Las personas empáticas suelen sincronizar con las señales sociales sutiles que indican qué necesitan o qué quieren los demás.

- Control de las relaciones interpersonales

El arte de las relaciones se basa, en buena medida, en la habilidad para relacionarnos adecuadamente con las emociones ajenas. Las personas que sobresalen en este tipo de habilidades suelen ser auténticas que tienen éxito en todas las actividades vinculadas a la relación interpersonal. No todas las personas manifiestan el mismo grado en cada uno de estos dominios. (p. 89,90).

Las competencias de la inteligencia emocional sirven de orientación para educar las emociones de los adolescentes y como herramientas principales para la superación tanto individual como grupal, integrando un conjunto de habilidades que permitan alcanzar el éxito y desempeño en su desarrollo evolutivo, de igual manera se debe considerar ciertos componentes que también forman parte de la IE.

## Componentes de la Inteligencia emocional

Salvador (2010), en un análisis transcultural de la inteligencia emocional sostiene que los componentes son:

- Autoconciencia emocional

Consiste en saber cómo se siente uno mismo en diferentes aspectos tales como:

- Consciente de sí mismo; su claridad con respecto a las emociones puede reforzar otros rasgos de personalidad, son independientes y están seguras de sus propios límites, poseen una buena salud psicológica y suelen tener una visión positiva de la vida.
- Sumergido; se trata de personas que a menudo se sienten atrapadas con sus propias emociones e incapaces de librarse de ellas, a menudo se sienten abrumadas y emocionalmente descontroladas.
- Aceptador; se considera personas claras con respecto a lo que sienten, también tienen tendencia a aceptar sus humores y no tratan de cambiarlos.

- Autogestión emocional

“Es la capacidad para regular influencias inquietantes, como ansiedad e ira, para inhibir la impulsividad emocional.” (p. 49)

Por otro lado Bussiness(2009) manifiesta que “es tener la capacidad de controlar sus impulsos y canalizarlos hacia buenos fines”. (p. 53).

La autogestión comprende:

- Autocontrol emocional

- Adaptabilidad
- Orientación al logro
- Iniciativa
- Perspectiva positiva (optimismo) (Zamora, 2010, p. 14).

Retomando el criterio de Carmen María Salvador (2010) sostiene que:

La Conciencia social es la clave para comprender las propias virtudes y defectos, se trata de valorar adecuadamente el potencial individual, la cual influye la competencia de empatía. La empatía se refleja a través de la comprensión de los demás, esto es, tener la habilidad para captar los sentimientos y los puntos de vista de otras personas e interesarnos activamente por las cosas que les preocupa, anticiparse, reconocer y satisfacer las necesidades de los demás. (p. 50)

Así mismo Gento & Salvador (2011) afirman:

Que el término de Habilidad Social, hace referencia a los componentes de la conducta, de carácter verbal y no verbal, que son importantes para que la persona inicie y mantenga relaciones positivas con otras personas. Dimensiones de este concepto son: 1. Relación positiva con otros: status entre compañeros, pautas de amistad, relación con otras personas significativas, en la familia y en el barrio. 2. Conocimiento social adecuado a la edad: solución de problemas interpersonales, auto-percepción y atribución, auto-concepto, juicios sobre los sentimientos, sobre la motivación y la conducta de los otros. (p.100).

Cabe destacar que como punto de referencia dentro de los componentes de la inteligencia emocional, se acentúa el criterio de Carmen María Salvador (2010) y de esta manera se manifiesta que es indispensable el análisis y comprensión de cada uno de los componentes, ya que su interés es utilizar y proyectar las emociones, sentimientos de manera proactiva, manteniendo un dominio

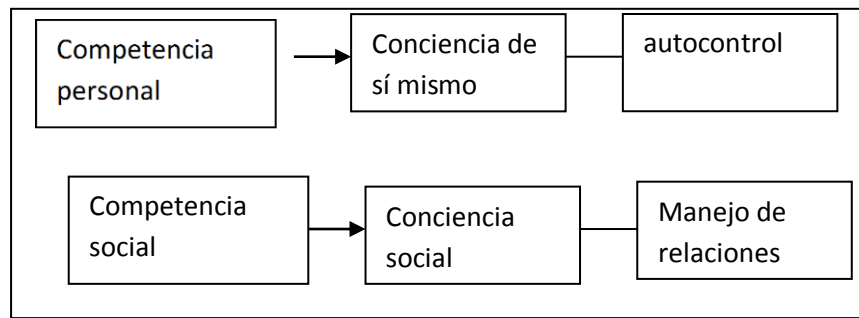
efectivo tanto de sus pensamientos como actitudes en cuanto al contexto personal y social.

### **Inteligencia emocional y social**

Al hablar de inteligencia emocional y social, se considera el criterio de Bradberry & Greaves (2007), quienes en su libro sobre las claves de la Inteligencia emocional manifiestan que:

La inteligencia emocional es el producto de dos habilidades principales: La competencia personal y la competencia social. La competencia personal se centra más en el individuo y se divide en conciencia de sí mismo y autocontrol. La competencia social se centra más en cómo se comporta el individuo con los demás y se divide en conciencia social y manejo de las relaciones. Es el producto de las habilidades de inteligencia emocional que cobran vida cuando están presentes otras: la conciencia social y el manejo de las relaciones. La conciencia social es la capacidad de identificar con exactitud emociones en otras personas y entender lo que realmente les sucede. Generalmente significa percibir lo que otras personas están pensando y sintiendo aún cuando no se comparta ese sentimiento. Es fácil estar tan imbuido en las propias emociones que se olvida considerar la perspectiva del otro. El manejo de las relaciones es el producto de las tres primeras habilidades de inteligencia emocional: conciencia de sí mismo, autocontrol y conciencia social, es la capacidad de usar la conciencia que se tiene tanto de las emociones propias como de las de los demás para manejar exitosamente las interacciones.

Las personas que manejan bien las relaciones son conscientes de su valor y tienen la capacidad de ver el beneficio de conectarse con muchas personas diferentes, incluso con aquellas que no son de su agrado. Las relaciones sólidas son un bien que debe ser buscado ypreciado, son el resultado de cómo se entiende a las personas, cómo se las trata y qué historias se comparten con ellas.



Para entender los sentimientos y emociones de las demás personas se debe tener claro los sentimientos propios para así poder sumergirse en el mundo de los demás teniendo en cuenta que sienten, necesitan o requieren, aún cuando estos no puedan ponerlos de manifiesto, al desarrollar esta habilidad se podrá ver de la misma perspectiva o punto de vista de la otra persona, para lo cual resulta importante tomar en cuenta el papel y efecto de las emociones.

### **Papel y efecto de las emociones**

En cuanto al papel y efecto de las emociones se da realce al criterio del Dr. Samuel Couto (2011), quien dentro del desarrollo de la relación entre inteligencia emocional y problemas de convivencia, manifiesta que:

La felicidad es la meta de todo ser humano, la felicidad es un cúmulo de emociones positivas adecuadamente desarrolladas y por su puesto del buen entendimiento. Por otro lado están las emociones negativas que dificultan nuestro bienestar, pero las emociones de tristeza, ira, nos ayudan a reflexionar y nos enseñan a coger fuerzas para emprender un nuevo viaje y las emociones como la alegría, amor, nos hacen sentirnos vivos y activos en nuestras vidas. Es lógico que la inteligencia emocional, nos ayude a regular nuestras emociones sin reprimirlas, con el fin de vivir lo más a gusto con nosotros mismos y con los demás. (p. 18).

Tanto las emociones positivas como negativas propician al individuo una característica analítica, constructiva saludable, que le permite obtener una reacción conductual y adaptación acertada que por lo general esta depende del



significado que le da y forma de percibir del mismo, para lo cual es oportuno el no modificar los sentimientos sino más bien el reeducarlos.

### **Educación de los sentimientos**

La regulación emocional y tener buenas estrategias de afrontamiento son dos conceptos que tienden a confluir. Los propios sentimientos y emociones deben ser regulados y esto incluye aspectos más específicos.

Desde el punto de vista de la ciudadanía efectiva y responsable tiene una particular importancia adquirir competencias de regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo) y tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión) y preservar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades; capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo, pero de orden superior. Las habilidades de afrontamiento consisten en la capacidad para afrontar emociones negativas mediante la utilización de estrategias de autorregulación que mejoren la intensidad y la duración de estados emocionales. (Bisquerra 2008, p. 175, 176).

Desde el punto de vista del autor Bisquerra (2008), se puede manifestar que los sentimientos están inmersos en el actuar, pensar y forman parte del día a día del individuo de manera que informan lo que sucede alrededor. Los sentimientos por su propia naturaleza son innatos pero también son moldeados, reeducados, ajustados ya que impulsa al individuo buscar una satisfacción vital.

### **Bienestar Subjetivo**

Al hablar de calidad de vida y bienestar subjetivo del individuo Estrada, Amescua & Herrera (2005) manifiestan que: “éste se relaciona con la satisfacción de los sujetos con su vida en general y/o con algunas áreas específicas de su vida”.

El aporte de la psicología en este campo se encuentra en la ubicación de la esfera subjetiva de las personas como un componente esencial entre los determinantes del bienestar subjetivo, lo que quiere decir que para explicarlo no es suficiente remitirse al contexto socioeconómico del individuo y al mejoramiento de éste, sino que existe toda una compleja construcción interior que es la subjetividad individual donde el individuo procesa internamente el mundo que le rodea; es necesario tener esto en cuenta para una definición integral de bienestar subjetivo. (p. 114).

Partiendo del concepto de Estrada, Amescua & Herrera (2005), se puede mencionar que el bienestar subjetivo o personal mantiene relación con las necesidades y satisfacción de propósitos o metas y están vinculadas con las condiciones en las que el individuo vive o se desarrolla, dentro del bienestar subjetivo existen también componentes que sirven de base para alcanzar su satisfacción.

### **Componentes del bienestar personal**

Robbins & Decenzo (2002) afirman que los componentes que forman parte del bienestar personal son:

- Expectativas: dentro de la teoría de las expectativas una persona propenderá a actuar de cierta manera con la esperanza de que un resultado determinado ocurra después de su acto y de acuerdo con el atractivo que dicho resultado tenga para la persona. Comprende tres variables o relaciones:
  - El nexo entre esfuerzo y desempeño; la probabilidad que percibe una persona de que si hace cierto grado de esfuerzo obtendrá un desempeño.
  - El nexo entre desempeño y recompensa; la medida en la que la persona piensa desempeñarse dentro de cierto nivel la conducirá a alcanzar un resultado que desea.

- El atractivo; la importancia que la persona concede al resultado o recompensa que podría obtener de su trabajo. Esta variable toma en cuenta las metas y necesidades de la persona. (p. 324).

- El éxito o logro forma parte de los componentes del bienestar personal, donde Diana Dizdarevic (2013) manifiesta que:

Es un concepto muy relativo que se define de diferentes formas, de acuerdo a la imagen que se tiene del mismo. Pero aquí nos enfocaremos en lo positivo que engloba el concepto hacia la prosperidad personal, que permite el logro de las cosas que se quiere alcanzar. Todos deseamos lograr ese triunfo en diversas áreas de nuestra vida. Todos deseamos ser felices en el logro de nuestros sueños y anhelos y por lo tanto queremos seguir aprendiendo y preparándonos, para mejorar en todos los aspectos y disfrutar del camino de la realización hacia las metas planeadas. Como David J. Schwartz menciona: “el éxito significa libertad, o sea liberar de preocupaciones, temores, frustraciones y fracasos”. (p. 142).

- Otro componente a puntualizar es la trascendencia, donde Carlos Caudillo & María Antonia Cerna (2007), que “está implicada en dejar huella de nuestro paso por la vida, de dejar historia, de transformar nuestro entorno y de ser reconocidos como tales, que nuestra acción fue capaz de transformarnos y de transformar la realidad”. (p. 409).
- Por su parte el papel que cumple la familia dentro del marco del bienestar Robert Winch y Lumberg 1952 (citado por Romeu, 2014, p. 324); reducen las funciones básicas sociales a dos: Las instrumentales (que sirven pal sistema social) y las expresivas (que sirven a las necesidades individuales). Las instrumentales son las funciones reproductivas, económicas, políticas y educativas; las expresivas son la religión y la socialización. Pero además de las funciones básicas sociales, distinguen a las funciones derivadas: Entre estas últimas, la instrumental es dar posición y la afectiva es la gratificación emocional.

- Al hablar de las relaciones con el grupo primario, resultan básicos para la formación de la persona social (familia, grupos de pares), tienen interacción estrecha (acción recíproca), pequeñez del grupo, proximidad física, durabilidad en la relación e irreemplazabilidad (porque se trata de una personalidad total), poseen a menudo frecuencia e intensidad, parte fundamental para adquirir modos de pensar comunes y normas compartidas. (Martínez, 2007, p. 52).

Además otro de los componentes que influyen dentro del ser humano para un mayor bienestar personal es el afecto positivo y negativo donde Arizpe (2012) afirma:

La felicidad como afecto positivo, es estar contento contigo mismo y con tu vida. Algunas personas requieren de cosas o atributos que dependen mucho de ella misma y otras personas requieren cosas y atributos pero que dependen de que los demás se las hagan o les sirvan o le correspondan. (p. 232).

De igual manera Izquierdo (2005) sostiene que:

Que la alegría es un estado de ánimo. A través de la alegría se percibe la vida como incrementada, dilatada, llena de fuerza y de sentido, es decir como un valor positivo. La alegría es uno de los estados afectivos fundamentales del hombre que generalmente se produce como consecuencia de algo positivo que ha ocurrido y que es el desencadenante de esta emoción gratificante. (p. 19, 20).

Del mismo modo Molina & Martí (2010) hablan acerca del afecto negativo como:

La exageración persistente de los sentimientos habituales de tristeza. La depresión es una enfermedad grave, de varias semanas o meses de duración y que afecta tanto al cuerpo como a la mente. Afecta a la forma en que una persona come y duerme, afecta a cómo uno se valora a sí mismo (autoestima) y a la forma en que uno piensa. Las personas que padecen una depresión no pueden decir simplemente ya basta, me voy a poner bien. (p. 9,10).

Por otro lado André (2010) afirma:

Es un sentimiento invasor, que ocupa por entero nuestro ánimo, cuando se está triste mentalmente, todo está triste en nosotros: la mirada, el timbre de voz. La tristeza alimenta numerosos estados de ánimo complejos: sentimientos de implenitud, inferioridad, ineptitud, sentimientos de impostura, soledad y desánimo. (p. 184,185).

De todos los componentes antes mencionados, se toma como punto referencial el criterio de los autores Robbins & Decenzo (2002), ante ello permite manifestar que dichos componentes ayudan a mantener un mayor esfuerzo y mayor compromiso, es claro que entre mayor sea el esfuerzo, importancia y desempeño que se aporte, mayor será el éxito que servirá para una realización personal a través de la cual el individuo adoptará nuevas formas de pensamiento y mayores cualidades que mejoren su calidad de vida.

### **Satisfacción con la vida**

La satisfacción vital podría definirse como la evaluación global que hace una persona de su vida, como punto clave, Carmen María Salvador (2010) manifiesta que al realizar una valoración, el individuo examina los aspectos tangibles de su vida, sopesa lo bueno contra lo malo, lo compara con un estándar o criterio elegido por ella y llega a un juicio sobre la satisfacción con su vida. Por tanto, los juicios sobre la satisfacción dependen de las comparaciones que el individuo hace entre las circunstancias de su vida y un estándar que considera apropiado. Según Diener señala que “las investigaciones sobre la satisfacción vital deberían centrarse en analizar los juicios subjetivos que hace la persona sobre su propia vida”. (p. 80).

La satisfacción de vida depende de la autocrítica que posee el individuo, de las creencias (exageradas como moderadas) y de cada experiencia vivida.

## **2. Evaluación diagnóstica de la Inteligencia Emocional.**

### **Breve revisión teórica sobre las técnicas de diagnóstico de la inteligencia emocional, en los adolescentes**

La evaluación de la estructura psicológica de los educandos consiste en la exploración de procesos intelectuales, que se supone son determinantes para propiciar su aprendizaje. En la evaluación psicológica se procede obteniendo una descripción cuantitativa de la manifestación objetiva de los procesos intelectuales. Esto es, no se valoran directamente los procesos, sino las expresiones conductuales que se considera son efecto de aquellos, dado que también se les supone una relación constante entre sí que se puede controlar y por tanto evaluar en distintos momentos y por diferentes evaluadores. (Saavedra, 2004, p. 74).

De acuerdo al criterio de Saavedra (2004), se manifiesta que el comportamiento que tiene cada uno de los adolescentes se puede realizar un breve análisis de que su aprendizaje no es el adecuado, por lo tanto, por medio de diversas técnicas e instrumentos servirán para acercarse a la realidad y conocer en sí la causa de su comportamiento.

A continuación se describen algunos de los instrumentos más relevantes. Para lo cual antes de la descripción es necesario definir el término test.

**Test;** “cuyo significado en español es prueba, que puede aplicarse a diferentes ámbitos, tales como: cognitivo, psicológico, emocional, lenguaje, personalidad y estilos de aprendizaje” (Iglesias & Sánchez 2007. p. 97).

Como técnicas de diagnóstico, Cristina Cardona, Esther Chiner & Ana Lattur (2006) dentro del diagnóstico psicopedagógico, manifiestan que:

Las pruebas psicométricas son instrumentos específicos que sirven para cuantificar las características diferenciales de las personas evaluadas y

para contrastar los datos obtenidos a través de otros procedimientos de recogida de información. Además, permiten una descripción cuantitativa y contrastable de la conducta de un individuo ante una situación específica tomando como referencia la conducta de un grupo de sujetos. Su finalidad es múltiple:

- El estudio de las diferencias interindividuales.
- La clasificación de las personas o grupos en categorías
- La predicción del rendimiento, entre otras.

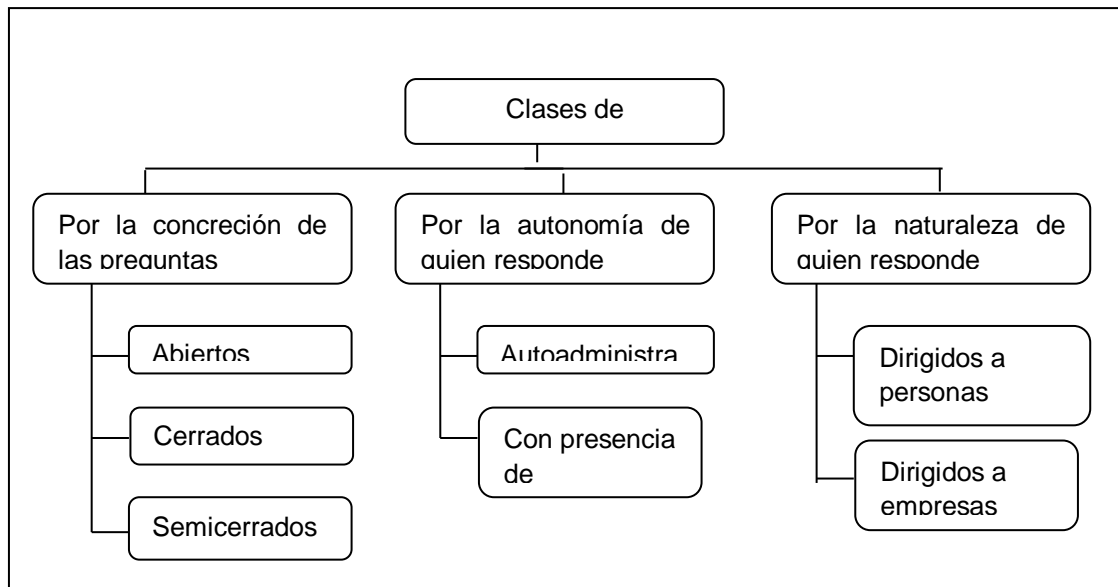
Cualquier test, ha de reunir como mínimo tres cualidades básicas y fundamentales: ser fiable, ser válido y estar tipificado. Un test es fiable cuando dos indicadores frecuentes son la estabilidad test-retest, se calcula administrando la prueba a los mismos sujetos dos veces y calculando la correlación entre las dos puntuaciones obtenidas, una alta correlación indica que el test o prueba es fiable. En cuanto a la validez sus tipos principales son: validez del contenido, de criterio, de constructo y tipificación. (p. 74,75).

Al conceptualizar un **instrumento**; Marcelo Gómez (2006) sostiene que:

El instrumento de medición o de recolección de datos juega un papel central. Sin él, no hay observaciones que puedan clasificarse metódicamente. Lo antes mencionado implica dos cuestiones importantes: la primera el foco de la atención es la respuesta observable, el referente empírico y la segunda el interés si sitúa en el concepto subyacente no observable que es presentado por la respuesta observada. Un instrumento de medición adecuado es aquel que registra datos observables que representan verdaderamente los conceptos o las variables que el investigador tiene en mente, en términos cuantitativos: se captura verdaderamente la realidad que se desea capturar. (p. 122).

Para la presente investigación se tomó en consideración un cuestionario, mismo que es un conjunto articulado y coherente de preguntas redactadas en un documento para obtener la información necesaria para poder realizar la

investigación que la requiere. Existen diversas clases en función del grado de concreción de las preguntas, el grado de autonomía para su complementación y la naturaleza de quien lo complementa.



(Grande & Abascal, 2005, p. 23,25)

Para lograr diagnosticar el manejo de la inteligencia emocional, existen varios instrumentos, cuestionarios, test, dentro de los cuales existen:

- Inventario emocional de Reuven BarOn estandarizado en el año 2000, compuesto por 60 preguntas y con escalas de likert del 1 al 4, mismos que corresponden a muy rara vez, rara vez, a menudo y muy a menudo para hacer el análisis de cuatro factores empíricos como son: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad y manejo del estrés.
- El instrumento de auto-informe más utilizado para evaluar la inteligencia emocional ha sido el Trait Meta-MoodScale(TMMS; Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, y Palfai, 1995). Este instrumento permite evaluar la capacidad percibida de las personas para prestar atención a sus estados de ánimo y emociones, su capacidad para discriminar entre ellos, así como su capacidad para regularlos (Extremera y Fernández-Berrocal, 2005).



- El MSCEIT es un test diseñado para evaluar la inteligencia emocional entendida como una capacidad. No se trata de una medida de autoinforme sino de una prueba de habilidad cuyas respuestas representan aptitudes reales para resolver problemas emocionales. Es la primera medida que proporciona puntuaciones válidas y fiables en cada una de las cuatro áreas principales de la inteligencia emocional según el modelo de Mayer y Salovey 2004: 1) Percepción emocional, 2) Facilitación emocional, 3) Comprensión emocional y 4) Manejo emocional.

En cuanto a la presente investigación se tomó en consideración para diagnosticar el manejo de la inteligencia emocional, el siguiente cuestionario:

**Cuestionario del manejo de la Inteligencia Emocional en los adolescentes de Ruiz (2002)**

El instrumento diseñado fue sometido al proceso de validación en el año 2002 a través de la técnica "Juicio de Expertos", que consistió en seleccionar a tres especialistas: dos Orientadores de la Conducta y un Metodólogo, con la finalidad de que juzgaran de manera independiente la relación de los ítems en términos de relevancia o congruencia con la operacionalización de los objetivos, pertinencia entre ítems e indicadores, redacción, claridad y presentación de los mismos. A tal fin, a los mismos se les hizo entrega de una carpeta contentiva de: título de la investigación, objetivos del estudio, operacionalización de la variable, modelo del instrumento diseñado y formato de validación, con las cuales se realizaron las observaciones y sugerencias pertinentes, que fueron tomadas en consideración para el diseño definitivo del cuestionario; además, se les entregó una hoja de datos personales y constancia de validación.

Culminado este proceso, se recogieron las tres validaciones y se tomaron en cuenta los aportes y sugerencias correspondientes. Cabe señalar que para realizar este procedimiento se tomó como criterio a Ruiz, quien expresa que los ítems donde hay un 100% de coincidencia desfavorable entre los expertos quedan excluidos del instrumento y si hay coincidencia parcial entre los

expertos deben ser reformados. En este sentido, se llevó dicho procedimiento, lo cual dio como resultado el instrumento final presentado.

Concluida la validez en contenido del instrumento diseñado se procedió a determinar la confiabilidad de consistencia interna del instrumento, que según Ruiz, consiste en determinar el grado en que los ítems de una prueba están correlacionados entre sí. Es decir, un instrumento es fiable cuando es estable, equivalente o muestra consistencia interna.

A tal efecto, se aplicó una prueba piloto a un grupo de 100 adolescentes no pertenecientes a la muestra de estudio, pero con características similares a la misma, para lo cual se utilizó el método Alfa de Cronbach. La intención de la prueba piloto estuvo orientada a determinar si las proposiciones de los ítems eran comprensibles, tiempo empleado para responder, entre otros aspectos, necesarios para conocer la reacción de los sujetos frente al instrumento. La fórmula empleada fue la siguiente:

$$\alpha = \frac{N}{N - 1} \times \left( 1 - \frac{\sum Si^2}{St^2} \right)$$

Donde:

$\alpha$  = Coeficiente Alfa de Cronbach

n = Número de ítems del instrumento

$\sum S^2$  = Varianza de la Suma de los ítems

$St^2$  = Varianza total del instrumento

Posteriormente, se procedió a utilizar los datos recopilados a través de la prueba piloto de la siguiente manera: (a) revisión de los cuestionarios para comprobar que fueron respondidos todos los ítems; (b) codificación de las alternativas de respuestas, dándole el valor máximo a la opción operativa; (c) vaciado de las alternativas de respuestas en una matriz de doble entrada; (d) cálculo de los parámetros estadísticos y del coeficiente de confiabilidad mediante el programa Excel y; (e) interpretación del coeficiente de confiabilidad según la escala sugerida por Palella y Martins (2006), los criterios de confiabilidad que este autor estima son los siguientes:

Rango	Confiabilidad/Dimensión
De 0.0 a 0.20	Muy baja (rehacer instrumento)
De 0.21 a 0.40	Baja (revisión de reactivos)
De 0.41 a 0.60	Media (instrumento poco confiable)
De 0.61 a 0.80	Alta (instrumento confiable y aceptable)
De 0.81 a 1	Muy alta (instrumento altamente confiable)

Según el citado autor la confiabilidad de un instrumento debe ser mayor a 0.61%.

Cuando se aplicó la fórmula del coeficiente alfa de Cronbach para determinar la confiabilidad del cuestionario dirigido a la prueba piloto en la presente investigación dio como resultado 0.78, lo que significa que los resultados de opinión de los 100 adolescentes respecto a los ítems considerados se encontraron correlacionados de manera confiable.

Cabe mencionar que para la selección, veracidad y utilización del presente cuestionario se lo realizó bajo los siguientes aspectos:

- **Validez de contenido:** Es el grado en que una prueba representa el universo de reactivos del cual se extrajo y es útil sobre todo para evaluar la utilidad de las pruebas de aprovechamiento o pruebas que muestren un área de conocimientos en particular.
- **Validez de criterio:** Es una medida del grado en que una prueba está relacionada con algún criterio generalmente que sirve para evaluar la validez de las pruebas de capacidad (habilidades actuales) y de aptitud (habilidades potenciales).
- **Validez de constructo:** Es la más importante. Es un tipo de validez que requiere mucho tiempo y a veces esfuerzo para establecerse, pero también es la más deseable. Esta validez vincula los componentes prácticos del puntaje de una prueba con alguna teoría o modelo de conducta subyacente. (Neil J. Salkind. 1999, p. 126-128).
- **Tipificación:** Proceso que consiste en establecer normas que posibiliten la interpretación de los resultados del test en cuestión. Término equivalente a estandarización. (Dionisio del Río, 2013, p. 350).

El presente cuestionario contiene dos componentes una que agrupa el componente intrapersonal y otra que agrupa el componente interpersonal, las cuales se desglosan en cuatro categorías; la primera autoconciencia, la cual posee como indicadores, conocimiento de sí mismo, autovaloración, confianza en sí mismo, misma categoría será definida a continuación.

**La autoconciencia;** “Es la capacidad de reconocer y comprender tus puntos fuertes y débiles, necesidades, valores, ambición, estados de ánimo, emociones y fuerzas motrices así como el efecto que tienen en los demás”. (Rampersad, 2009, sec.3).

- **El conocimiento de las propias emociones;** El conocimiento de uno mismo, es decir, la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento que aparece. 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.
- **La capacidad de controlar las emociones;** Autoevaluación, es la conciencia de uno mismo es una habilidad básica que nos permite controlar nuestros sentimientos y adecuarlos al momento. Las personas que carecen de esta habilidad tienen que batallar constantemente con las tensiones desagradables mientras que, por el contrario, quienes destacan en el ejercicio de esta capacidad recuperan los contratiempos de la vida. No todas las personas manifiestan el mismo grado en cada uno de estos dominios. (Goleman. 2008, p. 89).
- **Confiar en uno mismo** también consiste en atreverse a ser un poco diferente, porque nuestras diferencias son las que nos aportan fuerza y carácter. Porque cuando se trata de confianza, uno es el único que se frena, ya sea aferrándose a heridas, filtrando mensajes negativos y venenosos al subconsciente y convirtiendo ideas falsas en hechos irrefutables. (Judi. 2012, p. 10).

Una vez analizada la primera categoría en base a los criterios de varios autores, es de vital importancia mencionar que la misma sirve para adquirir un conocimiento propio, propios gustos y necesidades que permite al ser humano identificar, analizar y evaluar todas aquellas manifestaciones internas, para un adecuado control y adaptación.

La segunda categoría comprende el autocontrol, teniendo como indicadores, control de comportamientos, autodominio, manejo de la ansiedad, mismos que son definidos como:

En relación entre los constructos autocontrol y autoconcepto en niños y jóvenes (citado por Fernández, Marín & Urquijo, 2010, p. 218), sostienen que:

- Otros autores también hacen referencia a Meichenbaum (1978), quien ha enfatizado que el **autocontrol** no representa un proceso unitario y sí multidimensional, involucrando componentes situacionales, perceptuales, cognitivos, actitudes y motivaciones. Todavía, el autor ha afirmado que cada uno de esos componentes puede ser considerado dentro de la perspectiva de desarrollo. Para Harter (1983) es importante destacar tres aspectos relevantes para el estudio del autocontrol, siendo ellos, los procesos cognitivos básicos, los procesos de internalización y los procesos afectivos y motivacionales.
- **El autodominio**; es la capacidad que tiene el individuo para frenar y regular de forma consciente los impulsos, emociones, estados de ánimo y sentimientos. Esto depende de la capacidad que tiene la persona para controlar sus impulsos y sentimientos conflictivos que está condicionado a su adecuado entrenamiento especialmente durante la infancia y adolescencia. (Belzunce, Danvila del Valle & Martínez, 2011, p. 138).
- **La ansiedad** a las relaciones sociales, es característica de la adolescencia, edad en la que predomina la fobia social. Asimismo

las características de la ansiedad dependen de las características personales del individuo, las vivencias que haya tenido, la educación y el ambiente en el que vive. La capacidad intelectual modula la percepción que el sujeto tiene la vida y la interpretación que hace de los acontecimientos. La memoria aportan el contenido afectivo de la experiencia concreta y por último las características temperamentales y la educación recibida influyen en cómo la ansiedad se manifiesta en el comportamiento. (Esperón & Mardomingo, 2010, p. 96).

Bajo el criterio de varios autores, al hablar de otro de los componentes que forman parte de la inteligencia emocional, en cuanto a su utilidad, sirve para que las personas tengan un control sobre sí mismos, sobre sus propias reacciones, deseos e impulsos y puedan desechar etiquetas o ideas autodestructivas.

Una vez analizado el componente Intrapersonal, se hace énfasis a los factores que forman parte del componente Interpersonal. Así, la tercera categoría desarrollada está la empatía, con los indicadores interés por los demás, orientación hacia el servicio y saber escuchar y estos se conceptualizan de la siguiente manera:

- **Empatía:** Es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar y de esta manera poder responder correctamente a sus reacciones emocionales. Quien es empático desarrolla la capacidad intelectual de vivenciar la manera en que siente la otra persona, lo que le facilita la comprensión del porqué de su comportamiento y le faculta para mantener un diálogo con el otro con un estilo de interacción positivo para ambos, respetando lo que piensa y siente cada uno y buscando acuerdos de mutuo beneficio. (Balart, 2013, p. 86).
- **El interés por los demás:** El interés del hombre se centra, por un lado, en no perjudicar al otro porque con tal actuación no recibiría ni la aprobación del espectador imparcial ni la de los demás miembros

de la sociedad, es decir, estaría actuando al margen de la corrección moral y, además, al cometer una injusticia perjudicaría a la sociedad, de la cual él mismo está necesitado. Por otra parte, el hombre tiene interés en beneficiar a otros porque así éstos corresponderán a sus buenos oficios y recibirá la aprobación y admiración de todos los miembros de la sociedad, además de la propia autosatisfacción. (Lázaro, 2001, p. 15).

- **Orientación hacia el servicio:** o apoyo social, “se define como la apreciación que un individuo realiza sobre su red social, esta red se configura por los nexos de lazos interpersonales que unen al individuo con familia, amigos y otros individuos”. Torres, Pompa, Meza, Ancer & González (2010, p 299).
- **Saber escuchar** con comprensión y cuidado es una de las habilidades más difíciles de desarrollar y la que a su vez, repercute de forma más importante en la comunicación. Mediante la escucha nos percatamos de lo que la otra persona nos quiere transmitir y damos información al interlocutor de que estamos recibiendo lo que nos dice. Escuchar es bastante más que oír, es captar el mensaje con el sentimiento que ha sido emitido, es interpretar lo que se ha oído, es valorar y decir lo que hay que hacer y reaccionar y responder adecuadamente, escuchar implica utilizar los oídos y también los ojos y el corazón, para percibir la intención, emoción y sentimientos del interlocutor. (Urcola, 2010, p. 339).

A criterio de varios autores y con cada uno de los indicadores, se pretende que el ser humano pueda percibir, sentir la realidad emocional o afectiva de los demás, que se interese por los demás y por sobre todo que sepa escuchar, para reaccionar y responder de manera adecuada.

La cuarta categoría denominada habilidades sociales, con los indicadores, liderazgo, resolución de conflictos, trabajo en equipo y comunicación, mismo que son definidos en su orden.

**La Habilidad social**, corresponde a los componentes de la conducta, de carácter verbal y no verbal, que son importantes para que la persona inicie y mantenga relaciones positivas con otras personas. Dimensiones de este concepto son: 1. Relación positiva con otros: status entre compañeros, pautas de amistad, relación con otras personas significativas, en la familia y en el barrio. 2. Conocimiento social adecuado a la edad: solución de problemas interpersonales, auto-percepción y atribución, auto-concepto, juicios sobre los sentimientos, sobre la motivación y la conducta de los otros. (Gento & Salvador, 2011, p.100).

- **Liderazgo y educación:** A partir de una rápida revisión de los discursos que usan la expresión de liderazgo educativo puede fácilmente constatarse que a ella se le suelen atribuir, al menos, dos significados parcialmente distintos.
  - a. En el primero de ellos, mediante el adjetivo (educativo) se pretende sólo o fundamentalmente especificar el objeto que se trata de liderar. Es decir, el tipo de instituciones, colectivos, grupos, movimientos, en los que tiene lugar el liderazgo. Liderazgo educativo sería pues aquel que se ejerce en cualquier ámbito que reconocemos como tal: un grupo-clase, una escuela, institución de educación no formal, una asociación o movimiento pedagógico, etc. En este sentido el liderazgo educativo se distinguirá de otros liderazgos por las finalidades, funciones o características propias de los ámbitos educativos.
  - b. En la segunda acepción de liderazgo educativo el adjetivo se refería no tanto a aquello que se lidera, cuanto a algunos de los efectos que en las personas, grupos, colectivos o comunidades genera el propio liderazgo. Liderazgo educativo sería entonces aquel que en sí mismo y con independencia de si el ámbito sobre el que se ejerce es propiamente educacional o no es capaz de producir en los sujetos cualquier cambio consistente que pueda considerarse educativo. (Argos & Ezquerro, 2013, p. 230).



- **Solución de conflictos:** se puede constatar que el conflicto es inherente a la condición humana. Es importante afrontarlo e intentar resolverlo en el momento en que se produce y no esperar que se resuelva por sí mismo o que el tiempo se encargue de resolverlo. Si se prolonga en el tiempo éste seguirá aumentando y afectará no sólo a las personas implicadas en un primer momento, sino que se proyectará en las relaciones de otros miembros de la comunidad. En muchas ocasiones, la discusión no refleja el problema planteado en el momento, sino que tiene su origen en conflictos anteriores no resueltos. (Pérez & Pérez de G. 2011, p. 14).

Retomando los criterios de diferentes autores, es oportuno mencionar que a través de las habilidades sociales como componente estructural de la I.E. ayudan al individuo a interactuar con los demás, a mantener relaciones positivas, a solucionar conflictos enfrentándoles en el momento oportuno. Puesto a que son características que son aprendidas y sirven para el desenvolvimiento del ser humano.

Culminadas las conceptualizaciones de cada componente que forman parte de la IE, se debe destacar que el instrumento seleccionado fue idóneo por motivo que las estudiantes analizaron el origen de los mismos, para alcanzar un equilibrio en cuanto a su manejo.

### **3. Alternativa de intervención como vía de solución de los problemas de la inteligencia emocional**

Los estudios sobre la inteligencia emocional constituyen un riesgo siendo conveniente y preventivo intervenir a una edad temprana y antes de que se hayan acumulado demasiados factores de riesgo (Rutter, 1990) citado en Henao 2005. En este sentido, varias revisiones de estudios indican que la prevención temprana puede tener éxito (Henao, 2005).

Por ello la prevención busca minimizar cualquier tipo de situación en riesgo y mejor aún cuando la población con quienes se trabaja estén en una edad

temprana, ya que estas alternativas permitirán dar a conocer los efectos y consecuencias que puede producir un problema.

## **Aproximación teórica sobre la intervención como vía de solución**

### **Intervención basada en Teorías Psicodinámicas**

“Las teorías psicodinámicas tratan de investigar en los estratos profundos de la personalidad de los sujetos para que tomen conciencia de los motivos que les impulsan a comportarse de una determinada manera” Sebastián Ramos, 2003: 131 (citado por Redondo, Vasconcelos, Navarro & Madrigal, 2009, p. 238).

“El término psicodinámico se refiere al estudio de la dinámica de la psique, los modelos psicodinámicos son aquellos que buscan la explicación de los fenómenos psíquicos en las influencias mutuas (la dinámica) de determinadas fuerzas intrapsíquicas”. (Alonso, 2012, p. 52).

### **Intervención Cognitivo-social**

Se denominan también teoría del aprendizaje social, teoría del aprendizaje cognitivo-social y teoría cognitivo-conductual. Tienen dos raíces: el conductismo y el cognitivismo, desde la perspectiva conductista, la personalidad consiste en una serie de conductas y de reacciones emocionales aprendidas, que tienden a ser relativamente específicas, más que generalizadas. Las teorías cognitivo-sociales comparten la idea del conductismo de que el aprendizaje es la base de la personalidad y que los rasgos de la personalidad tienen a ser relativamente específicos y están modelados por sus consecuencias.

También comparten el punto de vista cognitivista, según el cual la forma en la que los seres humanos codifican, transforman y recuperan la información, especialmente la información sobre ellos mismo y sobre los demás. (Oldham, Skodol& Bender, 2007, p. 20)

## **Intervención cognitivo-conductual**

El ser humano como sistema procesa información del medio. En un entorno continuamente cambiante que demanda capacidades adaptativas, la persona construye activamente la realidad mediante la selección, codificación, almacenamiento y recuperación de la información presentada en el medio. Así pues antes de emitir una respuesta, las personas clasifican, evalúan y asignan significado al estímulo en función de sus esquemas cognitivos.

Los elementos centrales de este modelo para la alteración emocional y conductual son las siguientes:

- Las personas desarrollan en la infancia una serie de esquemas básicos que le sirven para organizar su sistema cognitivo.
- Las personas pueden tener pensamientos o representaciones mentales de modo automático, sin la intervención de un proceso de razonamiento previo.
- Las personas pueden cometer distorsiones cognitivas o errores en el procesamiento de la información.
- Los acontecimientos vitales estresantes pueden activar esquemas básicamente disfuncionales.
- Los esquemas cognitivos constituyen el conjunto de experiencias de la persona provenientes de su interacción con el medio físico y social y se consideran formados por creencias, supuestos, actitudes, visiones del mundo y valoraciones de uno mismo. (Paula, 2007, p. 109)

## **Intervención cognitiva de Meichenbaum**

Está basada en la teoría racional emotiva de Ellis que afirma que el niño o adolescente desarrolla control sobre su comportamiento a través de un diálogo interno y de control simbólico. Incorpora tanto el modelamiento cognitivo como el ensayo cognitivo-conductual. Esta forma de entrenamiento requiere de un apropiado modelo de rol, para moldear auto-afirmaciones positivas que luego el adolescente ensaya. A

veces también se enriquece este entrenamiento con el uso de manipulación imaginaria y técnicas de relajación. Páramo. (2009, p. 114).

### **Intervención desde el contexto educativo**

La evaluación psicopedagógica se define como un proceso de recogida y análisis de información relevante sobre los distintos componentes y sistemas que intervienen en el proceso de enseñanza y aprendizaje-competencias del alumnado, entorno educativo escolar, entorno familiar, con la finalidad de fundamentar decisiones acerca de la respuesta educativa más adecuada a las necesidades de dicho alumnado (MEC, 1996; Solé, 1998). Por tanto, la finalidad principal de la evaluación psicopedagógica, entendida como un instrumento al servicio de la calidad e inclusión educativas, consiste en la adopción, a partir de un conocimiento profundo del alumno o alumna y del contexto educativo en el que emergen las dificultades, de decisiones fundamentadas y consensuadas que se traduzcan en medidas factibles que los docentes puedan implementar para fomentar el progreso tanto en el alumno con necesidades educativas específicas, como por extensión de sus compañeros de aula Coma y Álvarez, 2005. (Citado por Martín & Solé, 2011, p. 74).

### **Modelos, enfoques y principios de la alternativa de intervención**

“Una alternativa forma parte de una bolsa de conceptos, una caja de herramientas teóricas preparada para combinar sus contenidos de maneras distintas, así como para transformarlos”. (Puiggrós, 2005, p. 40).

### **Modelos que fundamentan la propuesta de intervención psicoeducativa**

- Modelo de consulta o asesoramiento: El modelo consulta ha adquirido una gran importancia en las últimas décadas. En la actualidad, los efectos de su aplicación al campo de la orientación

son cada vez mayores y más eficaces; se está aplicando con éxito con carácter preventivo, terapéutico o remedial y también desde la perspectiva de la evolución de las personas, los grupos y las organizaciones. Tiene especial interés en orientación familiar para ayudar a la familia a afrontar problemas interpersonales e intergeneracionales, para resolver dificultades derivadas de la crianza de los hijos o de la conciliación entre la vida familiar y la laboral de los progenitores, para apoyar a la entidad familiar en situación de riesgo o de exclusión social. (Martínez, Álvarez & Fernández, 2009, p. 136).

- Enfoque educativo o psicoeducativo: Martínez Clares 2002 (citado por Redondo, Vasconcelos, Navarro & Martínez, 2012, p. 71); “define el enfoque como integrador, dado que su finalidad es ayudar al consultante a conocer los obstáculos para mejorar la conducta del cliente, ayudarle a encontrar soluciones y ver nuevas alternativas”.

### **Principios que fundamentan la propuesta de intervención psicoeducativa**

José Manuel de Oña (2010) en su libro de Educación de calle y desarrollo comunitario clasifica los principios de la siguiente manera:

- **Principio de prevención:** prevenir es tomar las medidas necesarias para evitar que algo suceda, promoviendo otro tipo de realidades y resultados deseables.
  - Prevención primaria; se busca evitar el surgimiento de nuevos problemas y demanda un trabajo dirigido a los menores y sus grupos sociales correspondientes (familia, amigos, comunidad). Así la colaboración entre los centros educativos, familias y todos los recursos comunitarios tanto profesionales como de voluntarios, ha de ser muy estrecha, produciendo un auténtico trabajo en red.
  - Prevención secundaria; persigue la identificación y el tratamiento temprano de los problemas para reducir el número, intensidad y

duración de los mismos, vendría a ser el intento de evitar el agravamiento del problema. En este tipo de prevención es necesario plantear el trabajo destinado a provocar transformaciones personales y contextuales, ofreciendo estilos relacionales que permitan el establecimiento de procesos y reflexión personal.

- Prevención terciaria; busca incrementar la posibilidad de que se pueda restaurar la normalidad de las situaciones y que puede demandar una intervención directa sobre un sujeto cuando sea necesario. Hace referencia a todas aquellas situaciones que son de urgencia extrema y requieren de intervenciones coordinadas de recursos y tratamientos individualizados, grupales y familiares.

- **Principio de desarrollo:** Este principio se basa en la idea de que a lo largo de la vida las personas van pasando por fases o etapas que van resultando complejas y que van fundamentando y dando sentido a sus actuaciones, permitiéndoles interpretar e integrar experiencias y conocimientos nuevos y cada vez más amplios. (p. 75-77).

### **Propuesta de intervención psicoeducativa**

Una forma de acción pedagógica dirigida, principalmente, a los jóvenes y menores en situación de riesgo o en conflicto social. Posee un carácter a la vez alternativo y complementario de sistema educativo institucionalizado y persigue realizar una educación integral, global, entendiendo a cada sujeto dentro de unas circunstancias familiares y sociales que lo configuran y sobre las cuales es necesario también trabajar si se quiere realizar una intervención positiva y provocadora de cambios interiorizados. (Oña, 2010, p. 70).

En cuanto a la Intervención psicoeducativa, se puede entender como el proceso de cambio que se busca con las personas, cobra centralidad la capacidad para utilizar las vivencias para una toma de conciencia de la contraparte (niño o joven), hasta llegar a desarrollar en ellos la capacidad de autorregularse. (Vizcarra, 2008, p. 183)

Por otro lado Harris, Attili&Karmiloff (citado por Musso, 2012) manifiesta que intervención psicoeducativa se trata de:

La importancia en el tratamiento de la competencia emotiva para adaptar el nivel de complejidad de los materiales y de las informaciones utilizadas, el grado de inteligibilidad sobre las emociones de base resulta elevado, desde las etapas más tempranas del desarrollo afectivo e intelectual y se refiere a la capacidad de reconocer emociones primarias, de comprender las intenciones del otro y de simular estados emotivos.

Luego de analizar diferentes enfoques, modelos, principios e intervenciones de varios autores, para el desarrollo del presente trabajo investigativo, se hizo en base a la intervención cognitivo – conductual ya que de manera general se puede manifestar que considera al ser humano como un organismo en constante cambio y aquellos esquemas cognitivos están formados por creencias y valoraciones de cada persona.

#### **4. Propuesta de Intervención Psicoeducativa basada en las Técnicas Racional Emotiva Conductual Del ABC para optimizar la Inteligencia Emocional y mejorar el Bienestar personal**

Optimizar la inteligencia emocional y mejorar el bienestar personal no se logra de un día para otro, se necesita de una sistematización, de buscar vías adecuadas y atractivas para tales metas, de ahí crear una propuesta psicoeducativa para optimizar la inteligencia emocional en las estudiantes es una de las alternativas para lograr estos fines.

Existen diferentes tipologías de técnicas que permiten llevar a cabo el trabajo investigativo, entre ellas existen:

#### **Técnicas Racional Emotivo Conductual**

A esta intervención psicoeducativa se adhieren las Técnicas Racional Emotivo Conductual en las que Ellis manifiesta que “el hombre es capaz

de ejercer un enérgico control sobre lo que siente y lo que hace” que siente y lo que hace”. (Hellmuth, 2009, p. 387).

Las personas que se desenvuelven bien con la técnica racional del comportamiento emotivo son aquellas que procuran utilizar esta poderosa filosofía a lo largo del día y cada día. Por consiguiente, si se tiene que realizar algunos cambios personales, no se debe complacer a uno mismo. Si se sigue utilizando diariamente las habilidades de la técnica Racional del Comportamiento Emotivo se tendrá la probabilidad de no reincidir y/o evitar la recaída en la fase inicial de la misma. Dryden&Matweychuk (2009, p. 91).

Dentro de las técnicas Racional Emotivo Conductual existen las técnicas del ABC que trabajan como modelos complementarios para un mayor estudio de la Inteligencia Emocional.

### **Técnicas del ABC**

Las técnicas del ABC descritas en los trabajos de Ellis y luego de Beck, es la característica tanto teórica como técnica que ejerce el mínimo común denominador de los distintos tratamientos cognitivos. No se trata tan sólo de un esquema teórico útil para conceptualizar las variables fundamentales conectadas a la conducta del individuo, sino que también es un procedimiento por el que puede realizarse una valoración, formulación del caso, planificación y un tratamiento. Musso&Gadoni. (2012, sec. 18).

Existen varios tipos de técnicas que proporcionan aplicar las técnicas del ABC, entre las principales encontramos:

- Técnica de la detención del pensamiento

Eugene Walker (2012) en su libro de aprenda a relajarse, manifiesta que:

Es una técnica de reducción de la ansiedad que se utiliza para librarse de ideas o pensamientos obsesivos que a veces corren sin



cesar por la mente. Al utilizar la técnica de la detención del pensamiento debería tener bien presente en la mente el pensamiento que ha estado siendo un problema, luego va diciendo ¡para!, más tarde, cuando se produzca el pensamiento durante el día, repita ¡para!, después de eso debería pensar o hacer alguna otra cosa. Esta técnica, más bien sencilla, acostumbra a ser muy eficaz para liberar a una persona de pensamientos obsesivos. (p. 89).

Por otro lado Charles Zastrow (2008) en su libro de trabajo social con grupos, sostiene que:

En la detención del pensamiento, se pide a la persona que se concentre y que exprese en voz alta los pensamientos obsesivos que le producen ansiedad. Cuando la persona comienza a expresar estos pensamientos, la persona que lleva la intervención grita ¡basta! Repentinamente. Este procedimiento se repite varias veces hasta que la responsabilidad de la intervención recae en la persona misma, de manera que él mismo quién debe gritar ¡basta! Cuando comiencen los pensamientos perturbadores. (p. 542).

- Técnica del afrontamiento focalizado a la emoción; En el libro de ergonomía y psicología aplicada, (Javier Llanezca, 2009), sostiene que:

Involucra procesos cognitivos destinados a disminuir la magnitud de la respuesta emocional (evitación cognitiva, minimización, distanciamiento, despersonalización, comparación positiva y extracción de los aspectos positivos de los hechos negativos), aumentar la intensidad de la respuesta emocional con el fin de inducir a la acción, modificar el significado de la situación demandante y distorsionar la realidad.

- Técnica del afrontamiento focalizado en el problema; Incluye conductas de manejo del ambiente (modificar las presiones ambientales, sociales, eliminar obstáculos y ampliar/enriquecer los recursos materiales), o de

manejo del individuo (modificar el nivel de aspiración, desarrollar nuevas pautas de conducta y habilidades o buscar otras vías de satisfacción alternativa para que el problema deje de tener la relevancia actual).

1. Si hay demandas realmente estresantes, cabe reducir la fuerza y persistencia de las demandas, ya sea abandonando el ambiente estresante, modificando puntualmente sólo algunos aspectos del medio o reduciendo paliativamente las reacciones emocionales.

2. Cuando el determinante es la evaluación primaria y/o secundaria negativa puede hacerse un cambio por reducción de respuestas emocionales que son aspectos del estrés, por modificación del procesamiento informativo en la evaluación primaria. La secundaria puede cambiarse mejorando el abordaje de los problemas y optimizando el uso de los recursos personales. (p. 467).

- Técnica para detectar y modificar pensamientos irracionales; Todos manejamos en mayor o menor medida pensamientos contraproducentes que obstaculizan nuestra relación con el entorno y la solución de problemas. El objetivo es que trate de detectar esos pensamientos, registrarlos y sustituirlos por pensamientos más razonables y sensatos. (Casado, 2009, p. 39)
- Técnica emocional focalizada a la vergüenza; Dryden, 1997; Ellis & Maclare, 1998 (citado por Neenan & Dryden, 2009, p. 39), manifiestan que:

Una manera excelente de cambiar las ideas que provocan vergüenza es realizar ejercicios destinados a atacar esa vergüenza. Estos ejercicios suponen realizar tareas que susciten el ridículo o la crítica y al mismo tiempo, aceptarse uno mismo y la conducta propia. También se puede ver que no ocurre nada malo si alguien se ríe o expresa su reprobación.

Las técnicas antes mencionadas sirvieron para guiar el desarrollo de la propuesta de intervención mediante talleres mismos que se los describen en el apartado luego de las recomendaciones

## **5. Valoración para la efectividad de la propuesta de intervención psicoeducativa**

### **Definición**

Carlos Parra & Adolfo Crespo (2012) manifiestan que la solución no sólo debe ayudar a mejorar la confiabilidad del proceso, sino que a su vez debe justificarse en función de un análisis, las soluciones a proponer deben satisfacer los siguientes criterios:

- Prevenir problemas similares
- Minimizar y controlar los efectos y consecuencias que traen consigo los nuevos modos de fallos aportados por las soluciones propuestas.
- Satisfacer las metas y objetivos de la organización y del área afectada. (p. 90).

### **Pretest**

Una prueba de corto plazo que permite identificar problemas potenciales del estudio. Aunque significa un esfuerzo extra al principio de un proyecto, permite revisar los métodos y la logística de la recolección de datos antes de arrancar el trabajo de campo. El pretest puede verse como un periodo de capacitación extra para el equipo de investigación en el que se conozcan las necesidades y los deseos de la población de estudio. (Varkevisser, Pathmanathan & Brownlee, 2011, p.307, 309).

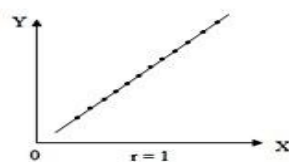
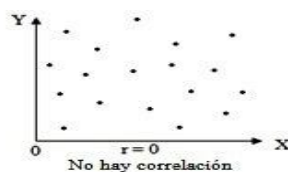
### **Postest**

Es definido como “una técnica que se basa en la realización de distintas pruebas para evaluar el grado en el que se han alcanzado los objetivos propuestos. Pretenden básicamente conocer el nivel de asimilación y el cambio de actitudes”. (Conde & Selva, 2012, p. 224).

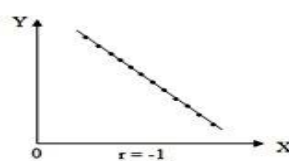
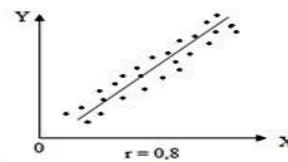
## Coeficiente de correlación lineal de Pearson (r)

Indica el grado de asociación lineal entre dos variables y expresan numéricamente tanto la fuerza como la dirección de la correlación lineal en línea recta. Tales coeficientes de correlación se encuentran generalmente entre -1.00 y +1.00. Los valores negativos numéricos como: -1.00, -0.95, -0.50 y -0.10 significan una correlación negativa, en tanto que valores numéricos positivos como +1.00, +0.95, +0.50 y +0.10 indican una correlación positiva. El signo indica la dirección de la correlación (positiva o negativa) y el valor numérico, la magnitud de la correlación.

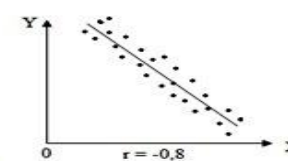
Los coeficientes de correlación son medidas que indican la situación relativa de los mismos sucesos respecto a las dos variables, es decir, son la expresión numérica que nos indica el grado de relación existente entre las 2 variables y en qué medida se relacionan. Son números que varían entre los límites +1 y -1. Su magnitud indica el grado de asociación entre las variables; el valor  $r = 0$  indica que no existe relación entre las variables; los valores  $\pm 1$  son indicadores de una correlación perfecta positiva (al crecer o decrecer X, crece o decrece Y) o negativa (Al crecer o decrecer X, decrece o crece Y). (Ibujes, 2008)



Correlación Positiva



Correlación Negativa



Valores numéricos como -1,00, -0.95, -0.50, -0.10 indican una correlación negativa, en tanto que valores positivos como + 1,00, 0.95, + 0.50, +0.10, indican una correlación positiva. Con respecto al grado de asociación, mientras más cerca de 1,00 en una u otra dirección mayor es la fuerza de la relación.

Para interpretar el coeficiente de correlación utilizamos la siguiente escala:

<b>Valor</b>	<b>Significado</b>
-1	Correlación negativa grande y perfecta
-0,9 a -0,99	Correlación negativa muy alta
-0,7 a -0,89	Correlación negativa alta
-0,4 a -0,69	Correlación negativa moderada
-0,2 a -0,39	Correlación negativa baja
-0,01 a -0,19	Correlación negativa muy baja
0	Correlación nula
0,01 a 0,19	Correlación positiva muy baja
0,2 a 0,39	Correlación positiva baja
0,4 a 0,69	Correlación positiva moderada
0,7 a 0,89	Correlación positiva alta
0,9 a 0,99	Correlación positiva muy alta
1	Correlación positiva grande y perfecta

El cálculo del coeficiente de correlación puede realizarse por medio de diferentes maneras, una de las cuales es la aplicación del coeficiente de correlación de Pearson ( $r$ ), que puede calcularse mediante el uso de una fórmula alternativa que trabaja directamente con puntajes crudos. (Borda, Tuesca & Navarro, 2009, p. 268)

## e. MATERIALES Y MÉTODOS

### Tipo de estudio

El tipo de investigación, es descriptivo ya que comprende el registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual, composición o procesos de los fenómenos. El enfoque se hace sobre conclusiones dominantes, sobre como una persona, grupo o cosa, se conduce o funciona en el presente. La investigación descriptiva trabaja sobre realidades y su característica fundamental es la de presentarnos una interpretación correcta. (Rodríguez, 2005, p. 24,25). Ya que busca especificar propiedades, características y rasgos importantes de las estudiantes del tercer año de bachillerato unificado A del Colegio de Bachillerato Pio Jaramillo Alvarado sección matutina.

Y de corte transversal porque es una forma útil de evaluar los puntos de vista o la condición de uno o más grupos de personas en un momento determinado. (Sarason & Sarason, 2006, p. 33). Puesto que se recolectaron datos en un solo momento, en un tiempo único, su propósito es describir variables y analizar la incidencia e interrelación de las técnicas racional emotivo conductual del ABC para optimizar la Inteligencia Emocional de las estudiantes.

### Métodos

En el desarrollo de la investigación, en correspondencia con los objetivos planteados, se emplearon diferentes métodos y procedimientos de investigación, de manera combinada para obtener mejores resultados. Los métodos teóricos utilizados fueron: **Científico**; fue utilizado en todo el proceso investigativo, como es en la formulación del problema y definición del trabajo investigativo; cuya explicación se sustenta científicamente en el marco teórico, el mismo que reúne los elementos referidos a las técnicas racional emotivo conductual del ABC para optimizar la Inteligencia Emocional de las estudiantes; dando bases sólidas para la formulación de objetivos, comprensión y explicación del problema a investigar. **Analítico**; fue útil en el análisis de la relación en la aplicación de las técnicas racional emotivo conductual del ABC

para optimizar la Inteligencia Emocional de las estudiantes, con la revisión bibliográfica se procedió a identificar cada una de las características de estos dos elementos; también fue de utilidad para hacer el debido análisis de los resultados, a través de la elaboración de tablas y gráficos, que permitieron visualizar los resultados obtenidos. **Descriptivo**; permitió la explicación de los resultados y la formulación de conclusiones. **Inductivo**; permitió establecer la problematización, además de la construcción de los instrumentos para la recolección de la información. **Deductivo**; a través de la deducción se comprobaron y contrastaron los objetivos planteados, señalando los aspectos particulares contenidos en el tema general a investigar, partiendo de la observación de fenómenos y factores generales en la Inteligencia Emocional. **Histórico – lógico**; se partió de un diagnóstico de las investigadas a través de la encuesta, lógico porque fue un proceso sistemático, donde se estudio aspecto por aspecto en su debido orden.

Además se seleccionó un conjunto de métodos:

**Método comprensivo**(objetivo 1, teórico); que implicaron comprender que a su vez significa abarcar, unir, captar las relaciones internas y profundas de un todo al penetrar en su intimidad, respetando la originalidad y la indivisibilidad de los fenómenos, sólo se observa y se describe. **M. diagnóstico**(objetivo 2 de diagnóstico); es un proceso analítico que permitió conocer la situación real de la organización en un momento dado para descubrir problemas y áreas de oportunidad, con el fin de corregir los primeros y aprovechar los segundos. **M. de modelación** objetivo 3 y 4 de diseño; modelación y aplicación); método mediante el cual favorece la relación entre el modelo y el objeto modelado, como objetivo de la modelación, constituye cierta semejanza del modelo como eslabón mediato y el objeto sobre el cual se orientan los intereses del sujeto. La modelación tiene tres aspectos: construcción teórica, elaboración y validación del modelo. **M. de correlación lineal de Pearson para la valoración de la efectividad** (objetivo 5 de valoración); permitió estudiar fenómenos que no son susceptibles de manipulación al ser constructos hipotéticos (realidades no observables) como la inteligencia, la personalidad.

Consiste en poner en relación dos elementos a estudiar y que mediante la  $r$  de Pearson permitirá valorar la efectividad de la propuesta planteada.

### **Diseño de Investigación.**

Para alcanzar el objetivo de esta investigación, se empleó el diseño de investigación cuasi-experimental, tipo X - Y, donde:

X = Pre-test.

- Intervención.

Y = Post-test.

La investigación fue de tipo cuasi-experimental, debido a que se toma un grupo a los que se les aplica una prueba previa al tratamiento experimental (programa de intervención) y finalmente, se aplica la misma prueba, posterior al tratamiento. Los sujetos no fueron asignados al azar para el grupo de trabajo, sino que fueron seleccionados por la coordinadora del plantel, de acuerdo al criterio de selección que emplearon, anteriormente mencionado.

### **Muestra**

Para la realización del trabajo de investigación, el total de la población de estudiantes del Colegio de Bachillerato Pio Jaramillo Alvarado son de 720, de ellos se consideró como muestra a trabajar con 15 estudiantes, con edades comprendidas entre 17 a 19 años, mismas que cursan el Tercer año de Bachillerato Unificado "A" de la sección matutina, que en el diagnóstico fue el grupo de mayor frecuencia en el limitado manejo de la inteligencia emocional tomando en cuenta que repercutía en las relaciones interpersonales.

<b>Cursos</b>	<b>Estudiantes</b>
3ero Unificado "A"	15
Total	15

**Fuente:** Secretaría del Colegio de Bachillerato Pio Jaramillo Alvarado  
**Elaboración:** Alexandra Paola Marín Encalada, periodo 2013-2014



## Escenario

La aplicación de la propuesta de intervención psicoeducativa, se realizó en el Colegio de Bachillerato Pio Jaramillo Alvarado, ubicada en Bolívar entre Lourdes y Catacocha, la cual cuenta con 720 estudiantes correspondientes a la sección matutina, cuenta con salones, laboratorios, biblioteca y una sala de audiovisual.

**Las técnicas e instrumentos** seleccionados contribuyeron a dar respuesta a los objetivos planteados al inicio del mismo. Para ello se utilizaron los siguientes:

Como técnica **la encuesta**, que sirvió para el análisis de diagnóstico misma que está estructurada de 8 preguntas (anexo 1) que permitió obtener datos relevantes acerca de la realidad temática.

### Como Instrumentos

Se aplicó en el pretest o inicio de la intervención y postest o final de la intervención, para constatar los cambios que ocurrieron respecto a la Inteligencia emocional mediante la aplicación de la propuesta de intervención.

- **Cuestionario de Manejo de la Inteligencia Emocional En Adolescentes de Ruiz año de validación 2002** (anexo 2): Contiene dos componentes una que agrupa el componente intrapersonal y otra que agrupa el componente interpersonal, las cuales se desglosan en cuatro categorías; la primera autoconciencia, la cual posee como indicadores, conocimiento de sí mismo, autovaloración, confianza en sí mismo, comprendiendo del ítem 1 al 7; la segunda categoría autocontrol, teniendo como indicadores, control de comportamientos, autodominio, manejo de la ansiedad, contentiva de los ítems 8 al 14. Así, la tercera categoría desarrollada la empatía, con los indicadores interés por los demás, orientación hacia el servicio y saber escuchar, comprendidos por los ítems 15 al 21. La cuarta categoría denominada habilidades sociales,

con los indicadores, liderazgo, resolución de conflictos, trabajo en equipo y comunicación en los 22 al 30. Operacionalmente, se midió a través de una escala de estimación de 30 ítems. Cada reactivo estuvo conformado por tres alternativas de respuestas: Siempre, Algunas Veces y Nunca, alternativas que seleccionará según el criterio propio, el adolescente sujeto de estudio.

- **Para evaluar** la propuesta de intervención psicoeducativa, se aplicó un cuestionario de 6 preguntas abiertas, con el propósito de identificar las opiniones e impresiones de los alumnos respecto al diseño instruccional de la propuesta desarrollada. (Anexo 3) También para la evaluación de la propuesta de intervención psicoeducativa, se la realizó mediante un cuestionario donde se registraron los acontecimientos más significativos que se presentaron durante el desarrollo de cada sesión, esta información contribuyó al análisis de resultados, sobre todo para el análisis cualitativo. (Anexo4)
- **Para la elaboración** de la propuesta de intervención psicoeducativa se procedió a ejecutarla mediante 3 sesiones de trabajo de campo y 7 sesiones para su aplicación.

El trabajo de campo se lo realizó mediante secuencias o procesos que se detallan de la siguiente manera:

La primera sesión fue realizada con el propósito de presentarse ante la dirección de la institución y plantear los objetivos de la investigación, así como conocer la disposición de apoyo e interés por parte del centro para participar y colaborar con la misma, además solicitar el consentimiento por parte de la rectora de la institución.

Una segunda sesión se basó en planificar los horarios acordes a la disponibilidad de tiempo tanto de las alumnas como de los docentes con el objetivo de no interferir en los horarios y labores académicas.

En la tercera sesión se aplicó una encuesta de diagnóstico con la finalidad de obtener información acerca de los problemas que suscitaban en las estudiantes con mayor frecuencia para lo posterior analizarlos detenidamente e intervenir de manera meticulosa.

En cuanto al procedimiento de la aplicación de la propuesta de intervención psicoeducativa se la llevó mediante 7 sesiones; se debe recalcar que dentro de la primera y última sesión se aplicó como pre-test y post-test el Cuestionario de Manejo de la Inteligencia Emocional en Adolescentes sobre Inteligencia Emocional de Ruiz, con el objetivo de conocer quiénes eran aquellas estudiantes que manifestaban un mal manejo de su inteligencia emocional, las actividades de las sesiones surgieron de la búsqueda de actividades adecuadas a la edad y lenguaje correspondiente a la población trabajada. Las sesiones se realizaron en horarios matutinos, de forma grupal, tuvieron una duración comprendida por 120 minutos por cada sesión con el objetivo de fortalecer y optimizar la inteligencia emocional en las estudiantes.

La descripción de las 7 sesiones trabajadas en la Propuesta de Intervención Psicoeducativa, se detallan en las matrices luego de las recomendaciones para una mayor explicación.

### **Métodos estadísticos y/o de procesamiento matemático**

Se trabajó con el análisis porcentual representado en cuadros y gráficos. Siempre se realizó una interpretación psicológica de la información obtenida.

### **Análisis integrador de los resultados obtenidos.**

Los resultados obtenidos se analizaron utilizando programas de Word y Excel, se utilizó la técnica del ROPAI (Recoger los datos, Organizar en cuadros, Presentar gráficos y el Análisis e Interpretación), lo que permitió constatar la inteligencia emocional y a partir de esto se elaboró y aplicó la propuesta de intervención psicoeducativa, la cual fue validada como pertinente a través del modelo Correlacional lineal de Pearson, para esto se utilizó el programa Minitab14.12.

## f. RESULTADOS

Línea de base

Edades	Sexo	
	Femenino	
	f	%
19	4	26,67
18	6	40,00
17	5	33,33
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100,00</b>
<b>Total de estudiantes investigadas 15</b>		

**Fuente:** Encuesta aplicada a estudiantes del tercer año de bachillerato unificado "A", del colegio de Bachillerato Pio Jaramillo Alvarado de la Ciudad de Loja, día 20 de mayo del 2014

**Responsable:** Alexandra Paola Marín Encalada

La población investigada, estuvo conformada por 15 estudiantes de sexo femenino, con edades comprendidas entre 17 a 19 años de edad, de ellas; 4 corresponden a 19 años, 5 estudiantes de 17 años y 6 de 18 años de edad.

Diagnóstico

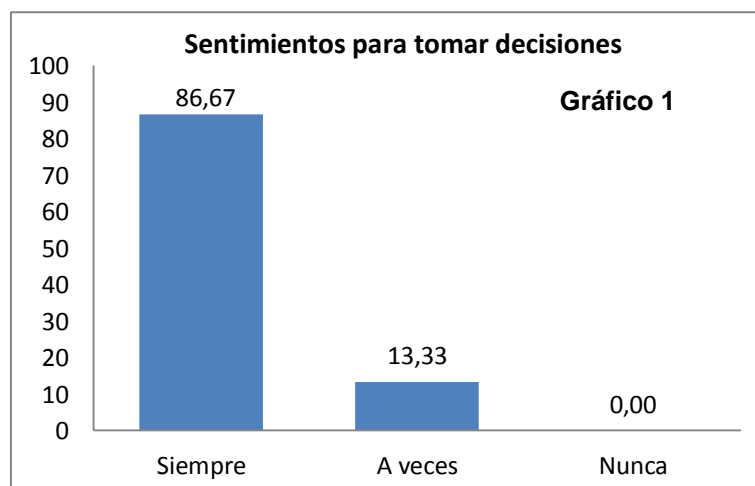
### 1. ¿Toma decisiones importantes para su vida desde sus emociones de manera irracional?

**Cuadro 1**

Toma de decisiones de manera irracional	f	%
Siempre	13	86,67
A veces	2	13,33
Nunca	0	0
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a estudiantes del tercer año de bachillerato unificado "A", del colegio de Bachillerato Pio Jaramillo Alvarado de la Ciudad de Loja, día 20 de mayo del 2014

**Responsable:** Alexandra Paola Marín Encalada



## Análisis e Interpretación

Londoño (2008) define a la Inteligencia Emocional como: La capacidad para reconocer los propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y conducir adecuadamente las relaciones con los demás y con nosotros mismos. (p. 21).

En cuanto a la encuesta aplicada se puede destacar que el 86,67% de las estudiantes siempre toman decisiones importantes desde sus emociones de manera irracional, mientras que el 13,33% a veces toman decisiones de manera irracional. Es por ello que tomando como referencia a lo que manifiestan los autores con la realidad problemática, se puede observar que la inteligencia emocional en las estudiantes presenta un tipo de inestabilidad, ya que se les imposibilita percibir, comprender y regular sus propias emociones y es notorio que repercute en su vida por los errores que llegan a cometer.

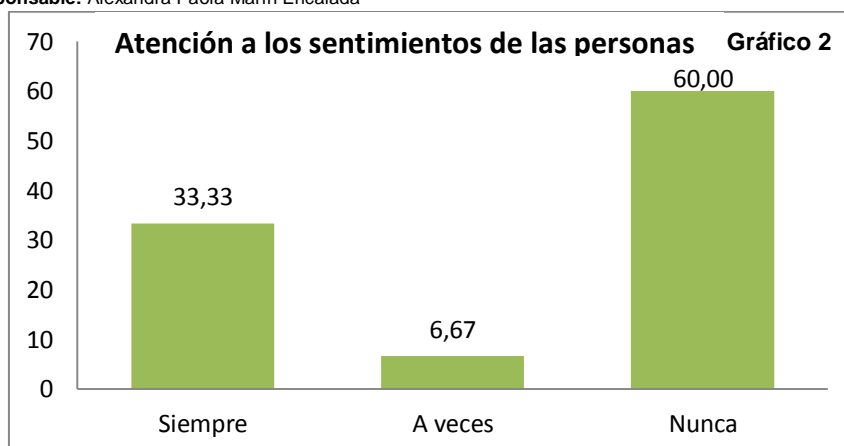
### 2. ¿Presta atención a los sentimientos de las personas y le hace sentir comprensivo en los momentos difíciles de esas personas?

Cuadro 2

Es comprensiva con los sentimientos de los demás	f	%
Siempre	5	33,33
A veces	1	6,67
Nunca	9	60,00
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a estudiantes del tercer año de bachillerato unificado "A", del colegio de Bachillerato Pio Jaramillo Alvarado de la Ciudad de Loja, día 20 de mayo del 2014

**Responsable:** Alexandra Paola Marín Encalada



## **Análisis e Interpretación**

Goleman (2008) sostiene que la empatía es otra capacidad que se asienta en la conciencia emocional de uno mismo, constituye la habilidad fundamental. Las personas empáticas suelen sincronizar con las señales sociales sutiles que indican qué necesitan o qué quieren los demás.(p. 89).

Dentro del análisis en cuanto a empatía se puede manifestar que el 60,00% de las estudiantes nunca prestan atención a los sentimientos de las personas y son poco comprensivas en los momentos difíciles de esas personas, mientras que el 33,33% siempre lo hacen y finalmente el 6,67% a veces prestan atención y son comprensivas con las personas que se encuentran en su entorno.

Al hacer uso y tener un mayor conocimiento del concepto de empatía, se puede mencionar que el ser empático no se trata simplemente de entender a la otra persona, más bien es el poseer la capacidad de percibir su vivencia emocional y tratar de ver las cosas desde su perspectiva considerando su realidad vital, por lo tanto es necesario mantener la escucha activa donde se del auténtico sentido a las palabras y emociones de los demás, frente a esta realidad, se observa que dentro de la población encuestada existe mayor nivel de estudiantes que tienen problemas en el momento de relacionarse con las demás, el tratar de interpretar y conocer que requieren, sienten o aspirando como consecuencia un limitado entendimiento e interacción con los demás.

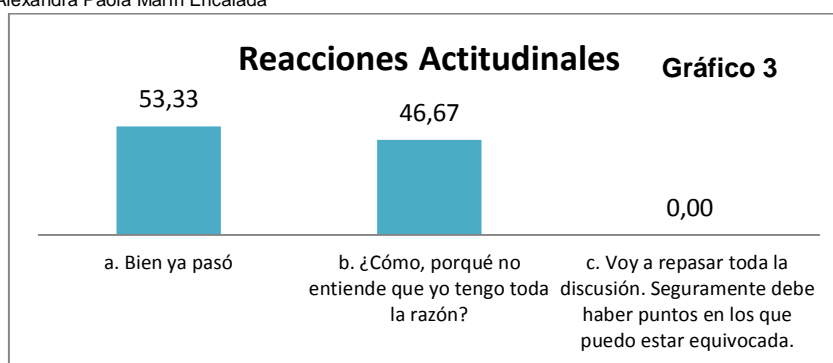
**3. Acaba de discutir con una persona a la que tendrá que seguir tratando y luego de la disputa piensa lo siguiente:**

**Cuadro 3**

Luego de una disputa piensa	f	%
a. Bien ya pasó	8	53,33
b. ¿Cómo, porqué no entiende que yo tengo toda la razón?	7	46,67
c. Voy a repasar toda la discusión. Seguramente debe haber puntos en los que puedo estar equivocada.	0	0
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a estudiantes del tercer año de bachillerato unificado "A", del colegio de Bachillerato Pio Jaramillo Alvarado de la Ciudad de Loja, día 20 de mayo del 2014

**Responsable:** Alexandra Paola Marín Encalada



**Análisis e interpretación**

El conflicto es inherente a la condición humana. Es importante afrontarlo e intentar resolverlo en el momento en que se produce y no esperar que se resuelva por sí mismo o que el tiempo se encargue de resolverlo. Si se prolonga en el tiempo éste seguirá aumentando y afectará no sólo a las personas implicadas en un primer momento, sino que se proyectará en las relaciones de otros miembros de la comunidad. En muchas ocasiones, la discusión no refleja el problema planteado en el momento, sino que tiene su origen en conflictos anteriores no resueltos. (Pérez & Pérez de G. 2011, p. 14). Haciendo referencia y tomando en cuenta el criterio de las estudiantes encuestadas, manifiestan que el 53,33% al momento de presentárseles un problema lo toman de manera negligente (bien ya pasó).

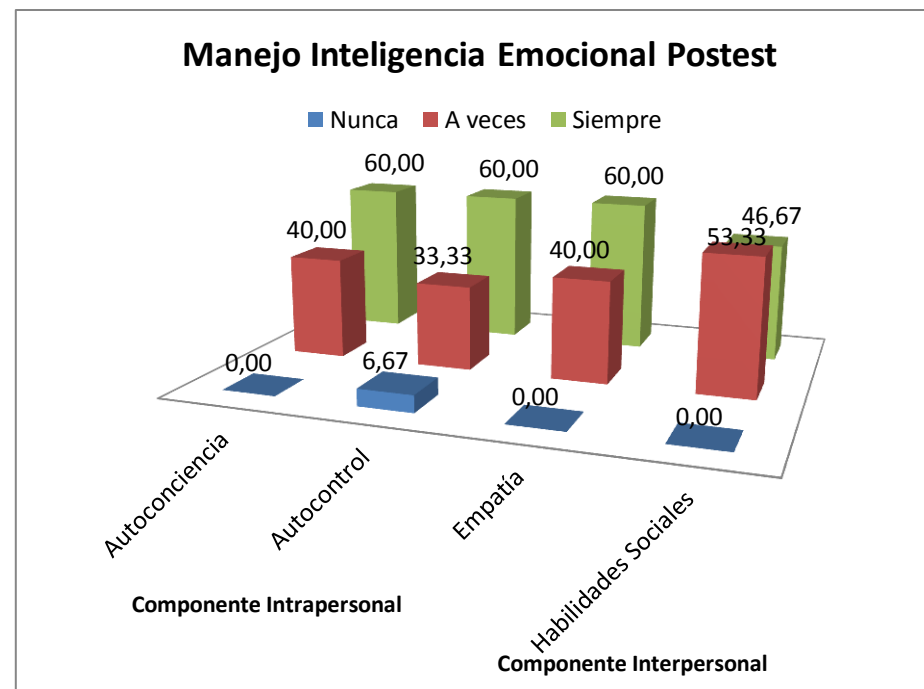
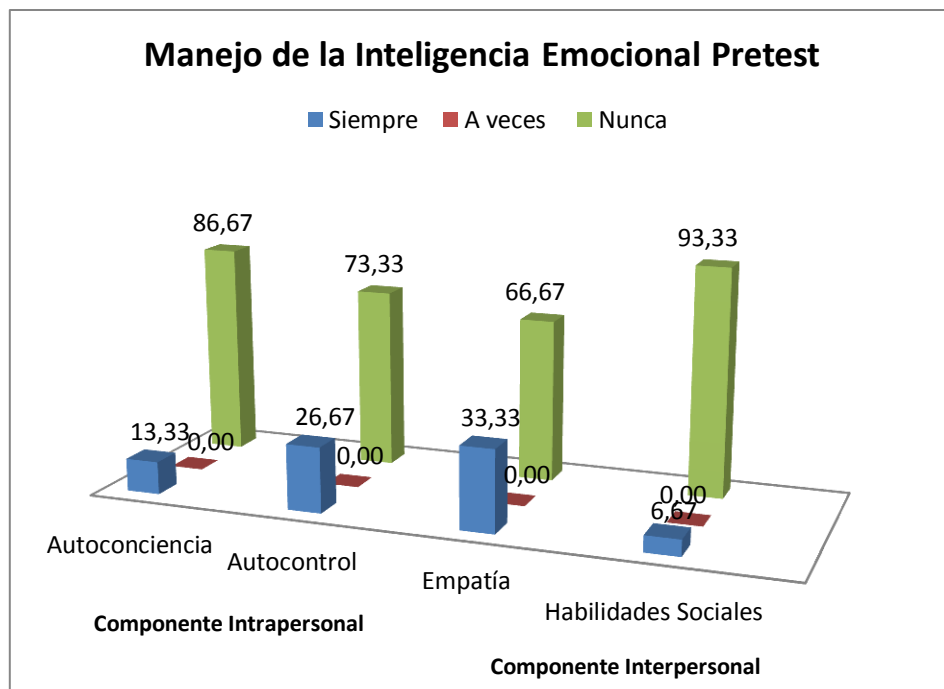
Por razones antes descritas, se puede sostener que las estudiantes al momento de solucionar un problema lo hacen de manera rápida sin tomar en cuenta el daño o consecuencias que pueda traer la misma, es por ello que se debería tener un tipo conciencia frente a las acciones físicas y verbales de uno mismo, para así controlar nuestras emociones, sentimientos en el momento que sea indicado.

#### 4. Resultados del Cuestionario del Manejo de la Inteligencia Emocional aplicado a adolescentes de Ruiz (2002):Pre y Postest

Cuadro 4

PRETEST	Componente Intrapersonal				Componente Interpersonal				POSTEST	Componente Intrapersonal				Componente Interpersonal			
	Autoconciencia (autoevaluación, confianza en sí mismo, control de Comportamientos)		Autocontrol (control de comportamientos, autodominio, manejo de la ansiedad)		Empatía (interés por los demás, orientación hacia el servicio y saber escuchar)		Habilidades Sociales (resolución de conflictos y comunicación eficaz)			Autoconciencia (autoevaluación, confianza en sí mismo, control de Comportamientos)		Autocontrol (control de comportamientos, autodominio, manejo de la ansiedad)		Empatía (interés por los demás, orientación hacia el servicio y saber escuchar)		Habilidades Sociales (resolución de conflictos y comunicación eficaz)	
	f	%	f	%	f	%	f	%		f	%	f	%	f	%	f	%
Siempre	2	13,33	4	26,67	5	33,33	1	6,67	Siempre	9	60,00	9	60,00	9	60,00	7	46,67
A veces	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	A veces	6	40,00	5	33,33	6	40,00	8	53,33
Nunca	13	86,67	11	73,33	10	66,67	14	93,33	Nunca	0	0,00	1	6,67	0	0,00	0	0,00
Total f	15	100	15	100	15	100	15	100	Total f	15	100	15	100	15	100	15	100

Fuente: Instrumento del manejo de Inteligencia Emocional en Adolescentes de Ruiz, aplicado a las Estudiantes del Tercer Año Unificado "A", del Colegio de Bachillerato Pio Jaramillo Alvarado de la Ciudad de Loja  
 Responsable: Alexandra Paola Marin Encalada





## **Análisis e Interpretación**

Al hablar de Inteligencia Emocional en la Adolescencia: es establecer y mantener buenas relaciones sociales con las personas de su entorno, un adolescente emocionalmente inteligente no solo será más hábil para percibir, comprender y regular sus propias emociones, sino que también será capaz de utilizar estas habilidades con los demás. (Extremera & Fernández, 2013, p. 37).

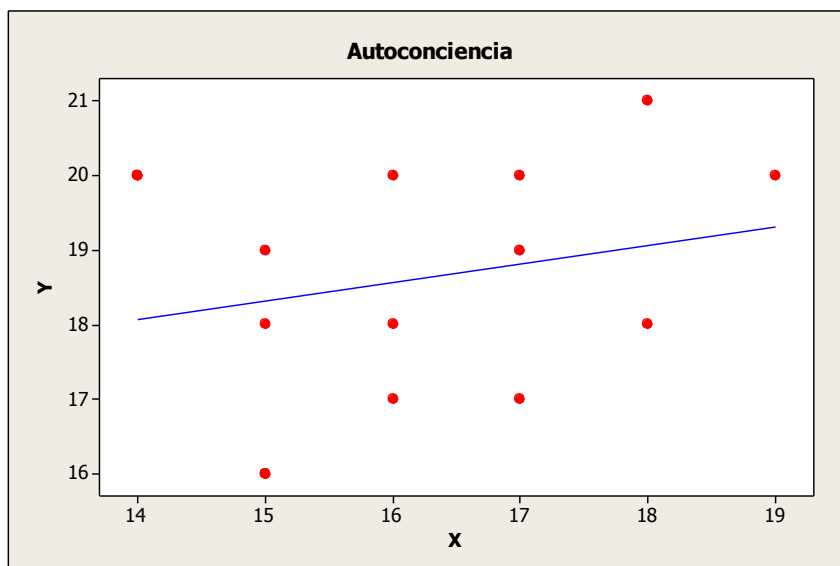
Contrastando con el criterio del autor antes mencionado, dentro de los resultados obtenidos en el pretest, las investigadas en un 86,67% nunca manejan su autoconciencia, el 73,33% en autocontrol, el 66,67% nunca mantienen una empatía y el 93,33% nunca manejan sus habilidades sociales. Por cuestiones antes mencionadas no pueden apreciar, expresar de manera acertada y equilibrada sus emociones, presentando dificultades para resolver problemas, autoevaluarse, conocer, comprender a los demás y tener una comunicación eficaz.

Luego de la intervención se observan cambios en el uso de la inteligencia emocional, tal es el caso que en el postest con una igualdad del 60,00% siempre manejan su autoconciencia, autocontrol, empatía y el 46,67% a veces manejan las habilidades sociales. Obteniendo así resultados positivos al finalizar el proceso de la aplicación de la propuesta ya que se pudo optimizar en mayores medidas factores que conciernen a la inteligencia emocional y sus componentes.

**5. Resultados de la aplicación de la propuesta de intervención psicoeducativa mediante la correlación lineal de Pearson (r Pearson)**

**Autoconciencia  $r(x.y)= 0,232$**

Pretest	Postest
X	Y
16	20
15	18
18	21
17	20
15	16
14	20
15	16
17	19
15	19
16	17
14	20
16	18
19	20
17	17
18	18
<b>242</b>	<b>279</b>

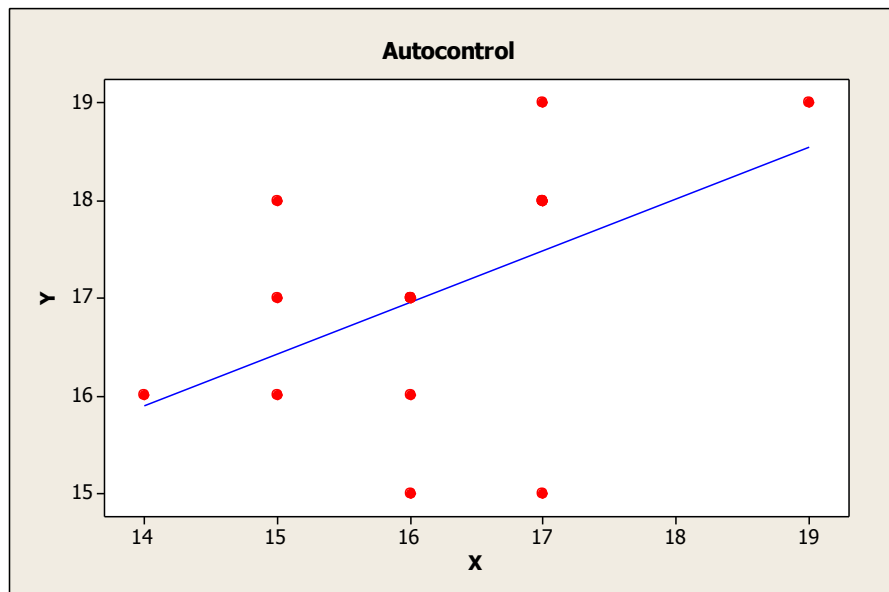


**Análisis e Interpretación**

Mediante la representación gráfica de la nube de puntos, se puede observar la asociación lineal entre las variables cuantitativas (x.y), la correlación de Pearson tomando en consideración los valores de las escalas se determina una correlación positiva baja ya que su valor es de 0,232, se puede evidenciar que a través de la propuesta en esta área la intervención si tuvo una influencia positiva.

### Autocontrol $r(x,y) = 0,499$

Pretest	Postest
X	Y
17	18
15	16
16	15
16	17
17	18
14	16
15	17
16	16
19	19
17	18
17	15
16	17
15	18
17	19
16	17
<b>243</b>	<b>256</b>

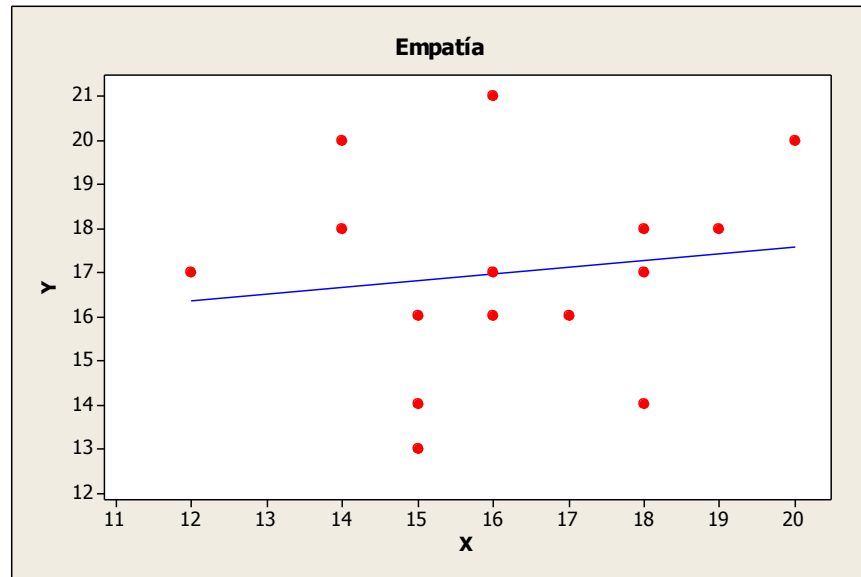


### **Análisis e Interpretación**

Considerando los valores de las escalas de la  $r$  de Pearson, significa que existe una correlación positiva moderada ya que su valor es de 0,499, ante ello se puede evidenciar que la intervención si tuvo una influencia positiva en esta área moderadamente.

**Empatía  $r(x,y)= 0,145$**

Pretest	Postest
X	Y
17	16
15	16
16	21
18	17
12	17
19	18
18	14
14	18
15	13
18	18
15	14
16	17
16	16
14	20
20	20
<b>243</b>	<b>255</b>

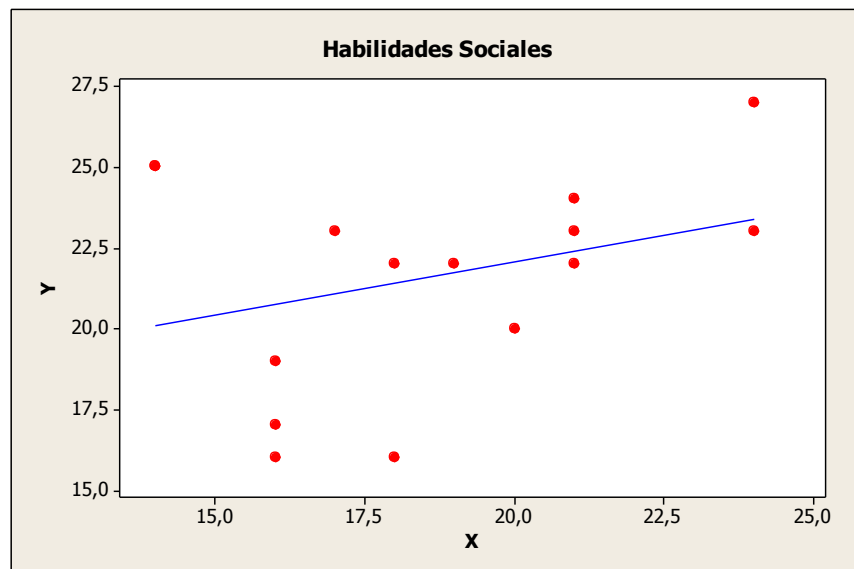


**Análisis e Interpretación**

La correlación de la asociación lineal de la r de Pearson tomando como referencia los valores de las escalas se determina que existe una correlación positiva muy baja ya que su valor es de 0.145, por ello se puede evidenciar que la intervención si tuvo una influencia positiva en esta área.

**Habilidades Sociales  $r(x,y)= 0,316$**

Pretest	Postest
X	Y
21	24
14	25
24	27
21	23
16	19
19	22
18	16
17	23
16	16
20	20
16	17
21	22
18	22
14	25
24	23
<b>279</b>	<b>324</b>



## **Análisis e Interpretación**

Mediante el valor de la escala de correlación de Pearson se determina que existe denomina como correlación positiva baja ya que su valor es de 0,316, indicando que la intervención si influyó en esta área aunque no significativamente.

## **g. DISCUSIÓN**

Luego del análisis de los resultados obtenidos se procede a realizar una valoración global de los mismos, con el objetivo de recrear, aportar y clarificar los datos encontrados teorizando y contrastando con los referentes teóricos sobre la Inteligencia Emocional. Así, en la investigación se llevó a cabo una propuesta de intervención psicoeducativa, dirigida a los estudiantes del tercer año de bachillerato Unificado, cuyas edades están comprendidas entre los 17 a 19 años, para el desarrollo de habilidades y manejar las emociones. Se cree que una institución educativa es el lugar idóneo para fomentar y favorecer valores y habilidades sociales, que construyan conductas sociales adaptativas, deseables en el contexto escolar y social, basados en el desarrollo de la Inteligencia Emocional a través de una educación.

Dentro del análisis de la realidad temática relacionada a la Inteligencia Emocional, uno de los problemas de la población investigada fue la toma de decisiones que realizan de manera irracional.

La toma de decisiones es una cadena procesual, que se realiza en diferentes formas y contextos de la vida del ser humano tanto en lo sentimental, laboral y familiar para resolver un problema que se da en cualquier situación, para lo cual debe existir una relación entre analizar, conocer y comprender un problema para poderle dar solución oportuna. El tomar una o varias decisiones están ligadas en cierta manera a las metas que el ser humano se propone e intenta alcanzar.

Es por ello que (Pérez & Pérez de G. 2011) manifiestan que el conflicto es inherente a la condición humana. Es importante afrontarlo e intentar resolverlo en el momento en que se produce y no esperar que se resuelva por sí mismo o que el tiempo se encargue de resolverlo. Si se prolonga en el tiempo éste seguirá aumentando y afectará no sólo a las personas implicadas en un primer momento, sino que se proyectará en las relaciones de otros miembros de la comunidad. En muchas ocasiones, la discusión no refleja el problema planteado en el momento, sino que tiene su origen en conflictos anteriores no resueltos. (p. 14).

Al hacer un análisis dentro de la población encuestada, se puede manifestar que el 86,67% de las estudiantes siempre toman decisiones de manera irracional, esto se debe a una falta de autonomía, falta de involucramiento, escasa proactividad, falencia en el trabajo de equipo y falta de liderazgo. Por lo tanto es necesario desarrollar el razonamiento en el que implique escoger la mejor alternativa posible determinando identificando, analizando, seleccionando, desarrollando y evaluando las alternativas acordes a las metas que se desea alcanzar.

Por otro lado dentro de las falencias encontradas en la realidad temática, se hace referencia al término de empatía donde (Balart, 2013) sostiene que:

Es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar y de esta manera poder responder correctamente a sus reacciones emocionales. Quien es empático desarrolla la capacidad intelectual de vivenciar la manera en que siente la otra persona, lo que le facilita la comprensión del porqué de su comportamiento y le faculta para mantener un diálogo con el otro con un estilo de interacción positivo para ambos, respetando lo que piensa y siente cada uno y buscando acuerdos de mutuo beneficio. (p. 86).

Frente este concepto se toma en cuenta las deficiencias presentes en las estudiantes encuestadas de quienes se puede constatar que el 60,00% nunca prestan atención a los sentimientos de las personas, por lo tanto son poco comprensivas en los momentos difíciles de aquellas personas, esto se manifiesta a causa de una poca relación afectiva hacia la otra persona, en la que existe poca afinidad, un poco entendimiento, compatibilidad e identificación con la otra persona. Es por ello que existe la necesidad de fomentar la empatía, en la que se eleve la capacidad intelectual para poder analizar y comprender el contexto emocional de las personas, ubicándose en el lugar de ellas.

Así mismo al hablar de las reacciones actitudinales presentes al momento de presentárseles un problema en la población encuestada (Salvador, 2011) manifiesta que:

La satisfacción vital podría definirse como la evaluación global que hace una persona de su vida, esta definición señala que al realizar la valoración, el individuo examina los aspectos tangibles de su vida, sopesa lo bueno contra lo malo, lo compara con un estándar o criterio elegido por ella y llega a un juicio sobre la satisfacción con su vida. Por tanto, los juicios sobre la satisfacción dependen de las comparaciones que el individuo hace entre las circunstancias de su vida y un estándar que considera apropiado. Según Diener señala que “las investigaciones sobre la satisfacción vital deberían centrarse en analizar los juicios subjetivos que hace la persona sobre su propia vida”. (p. 80).

Frente a lo antes expuesto se puede afirmar que el 53,33% de las estudiantes, al momento de presentárseles un problema lo toman de manera negligente (bien ya pasó), puesto que se debe a falta de dominio, falta de diálogo, insatisfacción de sentimientos, creencias y valorizaciones que se dan a lo largo del desarrollo del ser humano. Es por ello que es indispensable el buscar solución oportuna acorde al tiempo, espacio, manteniendo relación entre lo que se quiere, dice y hace, teniendo en cuenta el escuchar, analizar y cooperar. Finalmente en cuanto al manejo de la inteligencia emocional se hace énfasis al criterio de (Bisquerra, 2008) el cual asiste que:

La regulación emocional y tener buenas estrategias de afrontamiento son dos conceptos que tienden a confluir. Los propios sentimientos y emociones deben ser regulados y esto incluye aspectos más específicos. Desde el punto de vista de la ciudadanía efectiva y responsable tiene una particular importancia adquirir competencias de regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo) y tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión) y preservar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades; capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo, pero de orden superior. Las habilidades de afrontamiento consisten en la capacidad para afrontar emociones negativas mediante la utilización de estrategias de autorregulación que mejoren la intensidad y la duración de estados emocionales. (p. 175, 176).



Tomando en cuenta al criterio de las estudiantes encuestadas y constatando con los resultados obtenidos en el pretest del manejo de la inteligencia emocional se encontró que el 93,33% nunca resuelven los conflictos con una comunicación eficaz, el 86,67% nunca mantienen una autoevaluación y conocimiento de sí mismas, el 73,33% nunca controlan los comportamientos y el 66,67% nunca tienen interés por los demás y poco interés de saber escuchar, es una de las capacidades que se aprenden en el seno de la familia a través de la experiencia de ser comprendidos y aceptados con nuestras emociones y experiencias, por ende se refleja en una mal manejo de sus habilidades sociales, esto se debe a causa de falsas percepciones, el querer competir, confrontarse entre ellas y por una falta de mediación. Ante esta situación antes mencionada se requiere educar los sentimientos mediante una propuesta de intervención psicoeducativa donde se enfatice el desarrollo de los componentes de la inteligencia emocional. Una vez aplicado el postest se encuentra que el 60,00% siempre mantienen una autoevaluación, controlan los comportamientos y existe interés por los demás, finalmente el 46,67% a veces resuelven los conflictos con una comunicación eficaz.

De acuerdo a los resultados de la valoración de la propuesta comprobada a través del modelo Correlacional lineal de Pearson, se obtuvieron resultados como: Empatía  $r(x.y) = 0,145$  con una Correlación positiva muy baja; Autoconciencia  $r(x.y) = 0,232$  y Habilidades Sociales  $r(x.y) = 0,316$  con una Correlación positiva baja; finalizando con Autocontrol  $r(x.y) = 0,499$  con una Correlación positiva moderada.

En este sentido la propuesta de intervención psicoeducativa si fue efectiva ya que se pudo optimizar en mayores medidas factores y componentes que conciernen a la inteligencia emocional, evidenciando cambios favorables para poder alcanzar una satisfacción personal, tomando en cuenta que es importante analizar y comprender varias decisiones del ser humano, manteniendo una auténtica capacidad de poder controlarse, el estar prestas al diálogo para entender las necesidades de cada individuo desarrollando en cierta medida una mejor empatía y así responder correctamente a sus reacciones emocionales.

## **h. CONCLUSIONES**

Al culminar el análisis de los resultados obtenidos de la aplicación de propuesta de intervención psicoeducativa.

Se describen a continuación las conclusiones:

Del Diagnóstico:

- ✓ De acuerdo a los resultados del diagnóstico enfocado en el manejo de la inteligencia emocional; la mayoría de las investigadas del Colegio de Bachillerato Pio Jaramillo Alvarado, de la Ciudad de Loja, siempre toman decisiones de manera irracional, por su parte no prestan atención a los sentimientos de las personas y son poco comprensivas con los demás, por ello la forma de reaccionar ante una discusión es de manera negligente, lo que impide que las adolescentes reconozcan sus sentimientos y emociones de manera personal y de los demás.

Del Pre-Posttest:

- ✓ En el pretest se observó que la población investigada nunca resuelven los conflictos con una comunicación eficaz, no logran mantener una autoevaluación, conocimiento de sí mismas, no controlan sus comportamientos y existe poco interés de saber escuchar.
- ✓ En el posttest, mejoró el manejo de la inteligencia emocional debido a que siempre mantienen un control de sus comportamientos, autodominio, se interesan por los demás y a veces resuelven los conflictos con una comunicación eficaz.
- En la propuesta de intervención psicoeducativa se utilizaron las Técnicas Racional Emotivo Conductual del ABC por su eficacia al momento de optimizar la inteligencia emocional de las estudiantes con quienes se trabajó ya que luego de aplicar dichas técnicas, las

estudiantes mejoraron el manejo de la Inteligencia Emocional cuyos componentes fueron el intrapersonal como el interpersonal, mismos que forman parte fundamental de la vida del ser humano.

- Dentro de la aplicación de la propuesta de intervención psicoeducativa se tuvo la colaboración de autoridades, psicólogo orientador y participación de las estudiantes de manera activa. Sin embargo la infraestructura del establecimiento no fue el adecuado para desarrollar la propuesta puesto que existía demasiado ruido y poca iluminación en las aulas.
- Existieron resultados positivos, deduciéndose que la propuesta influyó en las áreas de la inteligencia emocional, obteniendo mayores resultados en el área del autocontrol, reflejándose así en su bienestar personal, en su proyección y optimización de la inteligencia emocional.

## **i. RECOMENDACIONES**

- Las personas afines al Área de la Educación den continuidad al estudio correspondiente de las Técnicas Racional Emotivo Conductual del ABC, tomando como referencia la aplicación metodológica de la propuesta y puedan adecuarlas a diversas necesidades y edades de las personas.
- Al departamento de Bienestar estudiantil, el mantener el interés y preocupación por cada una de las estudiantes de Colegio de Bachillerato Pio Jaramillo Alvarado de la Ciudad de Loja, tanto en los ámbitos físicos, psicológicos, emocionales y académicos, ya que por medio de ellos se estima pautas de los posibles problemas que presentan las mismas y es ahí donde nace el interés e iniciativa por analizar y darle solución al problema.
- Se recomienda la continuidad del análisis respecto al manejo de la Inteligencia Emocional, donde se mantenga el trabajo de cada una de sus áreas, para que las personas que sean participes de estas temáticas puedan satisfacer y aclarar incertidumbres respecto al tema, además para que logren una mayor satisfacción personal y una óptima relación social.
- Que la aplicación de la propuesta y otras técnicas acordes a la inteligencia emocional, bienestar personal, comportamientos, entre otros, formen parte de las funciones pedagógicas del establecimiento ya que los resultados y beneficios que se obtendrán serán a nivel de comunidad.
- La propuesta debería ser aplicada en otras poblaciones en situaciones de riesgo, centros de difícil desempeño y fuera del contexto educativo aplicado, para comprobar si los efectos observados en un contexto determinado son fruto de las características específicas de ese lugar, o pueden ser trasladados a nivel más general.

## **Propuesta de intervención psicoeducativa basada en las Técnicas Racional Emotiva Conductual del ABC para optimizar la Inteligencia Emocional y mejorar el bienestar subjetivo**



Para optimizar la Inteligencia en las estudiantes del Tercero de Bachillerato Unificado "A" sección matutina, nace de una necesidad realizar el presente trabajo de investigación, para optimizar la Inteligencia Emocional y mejorar el bienestar personal en las estudiantes, que se llevará a cabo mediante 7 sesiones con la modalidad de taller, con la finalidad de aplicar las técnicas Racional Emotivo Conductual del ABC para que las estudiantes sepan manejar de manera acertada sus conflictos y amenazas que existen en la sociedad.

### **Objetivo General:**

Alcanzar que las estudiantes mantengan un equilibrio de su inteligencia emocional para mejorar sus relaciones interpersonales e intrapersonales y bienestar personal a través de las técnicas Racional Emotivo Conductual del ABC

### **Programación:**

**Técnicas Racional Emotivo Conductual del ABC para Optimizar la Inteligencia Emocional**

### **Materiales**

- ✓ 2 Anillos

- ✓ Sorbetes
- ✓ Equipo de sonido
- ✓ Audio de relajación
- ✓ Hojas de papel
- ✓ Lápiz o lapicero
- ✓ Borrador
- ✓ Fuego

## **Sesión 1**

- ✓ **Objetivo:** Dar a conocer el programa, analizar el manejo de la inteligencia emocional de las estudiantes y crear un ambiente de confianza.
- ✓ Tallerista/responsable: Alexandra Paola Marín Encalada
- ✓ Lugar: Aula del Tercer año de bachillerato Unificado "A"
- ✓ Hora: 10h15 am

### **1. Desarrollo:**

- Presentación de la propuesta, intervención de bienvenida y aplicación del pre-test.

### **Procedimiento:**

Una vez que se realizó la presentación de la propuesta, se dio una breve explicación de la propuesta abarcando lo siguiente: en qué consistía, que días se trabajaría y como se trabajaría. Posteriormente se entregó el Cuestionario de manejo de la inteligencia emocional en adolescentes de Ruiz dando las instrucciones para poder contestarlo.

## Sesión 2

### Tema: Reconoce, controla y orienta tus emociones

- **Técnica de la detención del pensamiento**
- Objetivo: Identificar la activación de las emociones frente a una situación problemática y reacción conductual.
- ✓ Tallerista/responsable: Alexandra Paola Marín Encalada
- ✓ Lugar: Sala de audio visual del Colegio de Bachillerato Pio Jaramillo Alvarado
- ✓ Hora: 10h15 am
- ✓ Duración: 120 min

#### 1. Desarrollo:

### Dinámica de distensión

Los anillos

#### Procedimiento:

1. Se dividió a las estudiantes en 2 grupos.
2. Formaron una línea o fila.
3. Cada jugador tuvo un sorbete en la boca, en este sorbete un anillo.
4. Se trató de ir pasando el anillo de sorbete en sorbete sin dejarlo caer y sin tocarlo hasta el final de la fila.
5. Al llegar al final, el primer jugador se colocó al final de la fila y siguió con el mismo procedimiento, para que al final el jugador que empezó al final llegue al inicio de la fila.

#### Dinámica No. 1

Relajación

### **Procedimiento:**

1. Se pidió a las estudiantes que se ubiquen de manera cómoda y que cierren los ojos.
2. Guardar silencio mientras escuchan el audio.

### **Actividad**

Mi película

### **Procedimiento:**

1. Se entregó a cada una de las estudiantes varios rectángulos (entre 4 y 8) de papel y los correspondientes marcos de diapositivas.
2. En cada hoja dibujaron escenas importantes de su vida.
3. Las ordenaron para poder exponerlas a las demás, en varias sesiones, cada una fue pasando y explicando las diapositivas.

**Nota:** No se trató de explicar la imagen, que ya se vio proyectada, sino de exponer sentimientos actitudes o deseos.

- ✓ **Preguntas relacionadas a la actividad** ¿Qué fue lo positivo de la dinámica? ¿Qué se pudo destacar para poner en práctica? ¿Qué tanto sirvieron las actividades?
- ✓ **Cierre:** Audio de canción "La vida es bella". Acabado el audio, cada estudiante procedió a manifestar que frase de la canción fue de mayor grado y así le dieron su propio significado.

#### **La vida es bella**

Abro los ojos muy agradecido porque sigo vivo un día más,  
gracias a Dios me siento bendecido porque estoy contigo al despertar.

Porque otra mañana toca mi ventana y trajo el aire para respirar,  
la voz de la brisa llama una sonrisa que me está invitando a caminar.



CORO

Llenando de alegría mi corazón,  
sumando la energía a cada ilusión.  
La vida es bella, es una bendición.  
La vida es un regalo echa pa'alla lo  
malo y canta mi canción.

La vida es bella, es una bendición.  
Rescata la alegría y el amor que está  
en peligro de extinción, que está en peligro de extinción.

Siempre un arcoíris hace su presencia después de una ruda tempestad,  
se esconden las nubes, salen las estrellas y la luna dice la verdad.

No faltan faroles pa' alumbrar al mundo aunque esté lleno de  
electricidad, más que suficiente con esa corriente que dan unos  
labios al besar.

CORO

Y no lo cura una inyección ni una poción.  
Bella es la vida dentro de tu corazón porque  
la magia vive muy dentro de ti,  
La vida es bella para ti y para mí.

Vive la vida que la vida es bella, la vida es bella.  
Vive la vida que la vida es bella, bella, bella x2

La vida es dura pero muy bella.  
Abre los ojos mira las estrellas  
Sueña cada día y cumple tus metas  
Vive el camino que nada te queda.  
Y no lo cura una inyección ni una poción.  
Bella es la vida dentro de tu corazón porque  
la magia vive muy dentro de ti.  
La vida es bella para ti y para mí.

CORO x2

### Sesión no. 3

#### Tema: Manejando mi estado de ánimo

- **Técnica del afrontamiento focalizado a la emoción**
- **Objetivo:** Diagnosticar los aspectos que distorsionan la realidad de las emociones y construir alternativas para saber controlarlas.

- ✓ Tallerista/responsable: Alexandra Paola Marín Encalada  
Lugar: Sala de audio visual del Colegio de Bachillerato Pio Jaramillo Alvarado
- ✓ Hora: 10h15 am
- ✓ Duración: 120 min

## **1. Desarrollo:**

### **Dinámica de distensión**

Inquilinos, casa, terremoto

#### **Procedimiento:**

1. Se dividió en grupos de 3 personas
2. Una persona se colocó en el centro dando el mando
3. Al decir inquilinos; se cambiaron la persona que se encuentre entre las otras dos personas, al decir casas; se cambiaron las dos personas de los extremos, al decir terremoto; se volvieron a reunir un nuevo grupo de 3 personas.

#### **Actividad**

Eliminar sentimientos

#### **Procedimiento:**

1. Se entregó la hoja de papel bond a cada estudiante.
2. En cada hoja escribieron un momento importante de su vida.
3. Una vez que terminaron de relatar o leer lo que estaba en la hoja, procedieron a quemarlo y decir que a partir de ello van a olvidar las cosas malas.

- ✓ **Preguntas relacionadas a la actividad:** ¿Qué fue lo positivo de la dinámica? ¿Qué se pudo destacar para poner en práctica? ¿Qué tanto sirvieron las actividades?
- ✓ **Cierre:** proyección de video “es cuestión de actitud”. Además cada estudiante manifestó cuál fue su sentimiento al quemar la hoja e hicieron una reflexión del video proyectado.

## **Sesión no. 4**

### **Tema: Proyectando mis sentimientos**

- **Técnica del afrontamiento focalizado en el problema**
- **Objetivo:** Aprender a solucionar problemas por cuenta propia e incrementar la confianza
- ✓ **Tallerista/responsable:** Alexandra Paola Marín Encalada
- ✓ **Lugar:** Sala de audio visual del Colegio de Bachillerato Pio Jaramillo Alvarado
- ✓ **Hora:** 10h15 am
- ✓ **Duración:** 120 min

#### **1. Desarrollo:**

##### **Dinámica de distención**

Adivina la palabra

##### **Procedimiento:**

1. Sentados en círculo.
2. Se dividieron en tantos grupos como sílabas tenga la palabra a adivinar. Por ejemplo si la palabra es ‘teléfono’, se dividen en 4 grupos (te-lé-fo-no);
3. El grupo piensa la palabra. Se reparte una sílaba para cada grupo.

4. A la señal, todos los grupos gritan su sílaba. El voluntario debió adivinar de qué palabra se trata.

### **Actividad**

El Yo Auxiliar

### **Procedimiento**

1. Los componentes del grupo se agruparon por parejas.
  2. Uno de cada pareja le contó un problema personal a su compañero/a correspondiente. La persona que escuchó tuvo que empatizar con ella.
  3. Posteriormente una de las dos estudiantes focalizó el problema y qué haría o actuaría en su lugar, para ello se intercambiaron los roles a desempeñar.
- ✓ **Preguntas relacionadas a la actividad:** ¿Qué fue lo positivo de la dinámica? ¿Qué se pudo destacar para poner en práctica? ¿Qué tanto sirvieron las actividades?
  - ✓ **Cierre:** proyección de video “el puente”. Se pidió a las estudiantes dividir una cartulina por la mitad, en la parte superior representaba a problemas en ámbitos sociales, familiares, y educacionales, en la parte posterior procedieron a colocar alternativas o posibles soluciones, respondiendo a preguntas como: ¿Qué? ¿Para qué?.

## **Sesión no. 5**

### **Tema: Emoción, control y bienestar**

- **Técnica de detectar y modificar pensamientos irracionales**
- Objetivo: Identificar emociones negativas y sustituirlas por emociones positivas
- ✓ Tallerista/responsable: Alexandra Paola Marín Encalada
- ✓ Lugar: Sala de audio visual del Colegio de Bachillerato Pio Jaramillo Alvarado

- ✓ Hora: 10h15 am
- ✓ Duración: 120 min

## **1. Desarrollo:**

### **Dinámica de distención**

Teléfono descompuesto

#### **Procedimiento:**

1. Paradas formando un cuadrado
2. Se dio unos mensajes en el oído, cada estudiante lo debió decir y pasar de alumna en alumna hasta llegar a la última y decirlo en voz alta.

### **Actividad**

El juego de las emociones

#### **Procedimiento:**

1. Entregar una hoja de papel a cada participante, explicándoles que ésta representa su bienestar. Se indicó que leerán una serie de sucesos que pueden ocurrir durante el día y que afecta sus emociones y pensamientos.
2. Cada vez que leyeron una frase, arrancaron un pedazo de la hoja, y que el tamaño del pedazo que quitaron significó más o menos la proporción de su emoción que este suceso les quitaría: Dar un ejemplo, y después de leer la primera frase quitaron un pedazo de su hoja diciendo: «Esto me afecta mucho» o «Esto me afecta poco». Leer frases que se consideren apropiadas.
3. Después de haber leído cada una de las frases, se les indicó que juntando los pedazos con características positivas vuelvan a construir la hoja con el objetivo que puedan cambiar su percepción.

- ✓ **Preguntas relacionadas a la actividad:** ¿Qué fue lo positivo de la dinámica? ¿Qué se pudo destacar para poner en práctica? ¿Qué tanto sirvieron las actividades?
- ✓ **Cierre:** Las estudiantes procedieron a cerrar sus ojos, respirar profundamente contando de diez a cero, luego repitieron la siguiente frase: esto no me afectará, esto no distorsionará mi vida, soy capaz de intentarlo, soy capaz de lograrlo.

## **Sesión no. 6**

### **Tema: Autocriticándome, fácilmente superándome**

- **Técnica emocional focalizada a la vergüenza**
- **Objetivo:** Aprender a superar la vergüenza y autocriticarse de manera positiva
- ✓ **Tallerista/responsable:** Alexandra Paola Marín Encalada
- ✓ **Lugar:** Sala de audio visual del Colegio de Bachillerato Pio Jaramillo Alvarado
- ✓ **Hora:** 10H15 am
- ✓ **Duración:** 120 min

#### **1. Desarrollo:**

##### **Dinámica de distensión**

El cartero trajo una carta

##### **Procedimiento:**

1. Las estudiantes formaron un círculo
2. Hubo una persona que haga de moderador y fue quién dijo las indicaciones

3. Por ejemplo el cartero trajo una carta para las personas que utilizan lentes, esas personas deberán ocupar otro lugar que no sea el mismo en el que se encontraban y así sucesivamente.

### **Actividad**

Superar la vergüenza

#### **Procedimiento:**

1. Cada estudiante manifestó el momento donde sienten vergüenza.
  2. Se eligieron al azar a 6 estudiantes, a cada una se les entregó papeles que contenían poemas y canciones.
  3. En su orden debían pararse al frente de la clase y cantar o declamar en voz alta.
- ✓ **Preguntas relacionadas a la actividad:** ¿Qué fue lo positivo de la dinámica? ¿Qué se pudo destacar para poner en práctica? ¿Qué tanto sirvieron las actividades?
  - ✓ **Cierre:** Las estudiantes expresaron cual fue su posición al momento de realizar la actividad y cuál fue la impresión que dieron para los demás.

### **Sesión 7**

- ✓ **Objetivo:** Promover en las estudiantes reflexiones generales con la finalidad de potenciar el manejo de la inteligencia emocional
- ✓ Tallerista/responsable: Alexandra Paola Marín Encalada
- ✓ Lugar: Sala de audio visual del C.B.P.J.A
- ✓ Hora: 10h15 am

#### **1. Desarrollo:**

- Aplicación del postest, evaluación del taller y cierre del programa.

**Procedimiento:**

En el cierre de la propuesta de intervención psicoeducativa, se realizó un análisis y evaluación global de las sesiones tratadas y se efectuó la aplicación del post-test con el fin de comprobar los cambios y resultados que ocurrieron en el transcurso de la intervención. Además se presentó los agradecimientos formales a autoridades, docentes y estudiantes por la colaboración brindada.



## MATRIZ DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

**Nombre de la Institución:** Colegio de Bachillerato Pio Jaramillo Alvarado

**Hora:** 10H15 am

**Participantes:** Estudiantes del Tercero año de bachillerato Unificado “A”

**Fecha:** Lunes 26 de mayo del 2014

**Lugar:** Aula del Tercer año de bachillerato Unificado “A”

**Responsable:** Alexandra Paola Marín Encalada

### Sesión No. 1

Tema	Objetivo	Metodología	Materiales y recursos	Cronograma
Presentación de la propuesta, intervención de bienvenida y aplicación del pre-test.	Dar a conocer el programa, analizar el manejo de la inteligencia emocional de las estudiantes y crear un ambiente de confianza.	Una vez que se realizó la presentación de la propuesta, se dio una breve explicación de la propuesta abarcando lo siguiente: en qué consistía, que días se trabajaría y como se trabajaría. Posteriormente se entregó el Cuestionario de manejo de la inteligencia emocional en adolescentes de Ruiz dando las instrucciones para poder contestarlo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuestionario del manejo de la Inteligencia emocional en adolescentes de Ruiz</li> <li>- Lápiz o lapicero</li> <li>- Borrador</li> <li>- Hojas de papel bond</li> </ul>	Duración 120 minutos

## MATRIZ DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

**Nombre de la Institución:** Colegio de Bachillerato Pio Jaramillo Alvarado

**Hora:** 10H15 am

**Participantes:** Estudiantes del Tercero año de bachillerato Unificado “A”

**Fecha:** Martes 27 de mayo del 2014

**Lugar:** Sala de audio visual del C.B.P.J.A

**Responsable:** Alexandra Paola Marín Encalada

### Sesión No. 2

**Tema:** Reconoce, controla y orienta tus emociones

Técnica	Objetivo	Metodología	Materiales y recursos	Cronograma
Técnica de la detención del pensamiento	Identificar la activación de las emociones frente a una situación problemática y reacción conductual	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinámica de distensión “Los anillos”</li> <li>1. Dinámica de relajación</li> <li>2. Dinámica “mi película”</li> <li>Cierre</li> <li>- Audio de canción “La vida es bella”</li> <li>- Cada estudiante procedió a manifestar que frase de la canción fue de mayor grado y así le dieron su propio significado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proyector</li> <li>- Computadora</li> <li>- Parlantes</li> <li>- Anillos</li> <li>- Sorbetes</li> <li>- Equipo de sonido</li> <li>- Lápiz o lapicero</li> <li>- Borrador</li> <li>- Hojas de papel bond</li> </ul>	Duración 120 minutos

## MATRIZ DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

**Nombre de la Institución:** Colegio de Bachillerato Pio Jaramillo Alvarado

**Hora:** 10H15 am

**Participantes:** Estudiantes del Tercero año de bachillerato Unificado "A"

**Fecha:** Miércoles 28 de mayo del 2014

**Lugar:** Sala de audio visual del C.B.P.J.A

**Responsable:** Alexandra Paola Marín Encalada

### Sesión No. 3

**Tema: Manejando mi estado de ánimo**

Técnica	Objetivo	Metodología	Materiales y recursos	Cronograma
Técnica del afrontamiento focalizado a la emoción	Diagnosticar los aspectos que distorsionan la realidad de las emociones y construir alternativas para saber controlarlas	* Dinámica de distensión "Inquilinos, casas, departamentos" 1. Dinámica "eliminar sentimientos" Cierre - Proyección de video "Es cuestión de actitud" - Cada estudiante manifestó cuál fue su sentimiento al quemar la hoja e hicieron una reflexión del video proyectado.	- Proyector - Computadora - Parlantes - Fuego - Equipo de sonido - Lápiz o lapicero - Borrador - Hojas de papel bond	Duración 120 minutos

## MATRIZ DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

**Nombre de la Institución:** Colegio de Bachillerato Pio Jaramillo Alvarado

**Hora:** 10H15 am

**Participantes:** Estudiantes del Tercero año de bachillerato Unificado “A”

**Fecha:** Jueves 29 de mayo del 2014

**Lugar:** Sala de audio visual del C.B.P.J.A

**Responsable:** Alexandra Paola Marín Encalada

### Sesión No. 4

**Tema:** Proyectando mis sentimientos

Técnica	Objetivo	Metodología	Materiales y recursos	Cronograma
Técnica del afrontamiento focalizado en el problema	Aprender a solucionar problemas por cuenta propia y elevar la confianza	* Dinámica de distensión “Adivina la palabra” 1. Dinámica “El Yo auxiliar” Cierre - Proyección de video “el puente” - Las estudiantes dividieron una cartulina por la mitad, en la parte superior representaba a problemas en ámbitos sociales, familiares, y educacionales, en la parte posterior procedieron a colocar alternativas o posibles soluciones, respondiendo a preguntas como: ¿Qué? ¿Para qué?.	- Proyector - Computadora - Parlantes - Equipo de sonido - Lápiz o lapicero - Borrador - Hojas de papel bond	Duración 120 minutos

## MATRIZ DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

**Nombre de la Institución:** Colegio de Bachillerato Pio Jaramillo Alvarado

**Hora:** 10H15 am

**Participantes:** Estudiantes del Tercero año de bachillerato Unificado “A”

**Fecha:** Lunes 02 de junio del 2014

**Lugar:** Sala de audio visual del C.B.P.J.A

**Responsable:** Alexandra Paola Marín Encalada

### Sesión No. 5

**Tema:** Emoción, control y bienestar

Técnica	Objetivo	Metodología	Materiales y recursos	Cronograma
Técnica de detectar y modificar pensamientos irracionales	Identificar emociones negativas y sustituirlas por emociones positivas	* Dinámica de distensión “Teléfono descompuesto” 1. Dinámica “El juego de las emociones” Cierre -Las estudiantes procedieron a cerrar sus ojos, respirar profundamente contando de diez a cero, luego repitieron la siguiente frase: esto no me afectará, esto no distorsionará mi vida, soy capaz de intentarlo, soy capaz de lograrlo.	- Proyector - Computadora - Parlantes - Hoja de papel bond - Lápiz o lapiceros - Borrador	Duración 120 minutos

## MATRIZ DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

**Nombre de la Institución:** Colegio de Bachillerato Pio Jaramillo Alvarado

**Hora:** 10H15 am

**Participantes:** Estudiantes del Tercero año de bachillerato Unificado "A"

**Fecha:** Martes 03 de junio del 2014

**Lugar:** Sala de audio visual del C.B.P.J.A

**Responsable:** Alexandra Paola Marín Encalada

### Sesión No. 6

**Tema:** Autocriticándome, fácilmente superándome

Técnica	Objetivo	Metodología	Recursos materiales	Cronograma
Técnica emocional	Aprender a superar la vergüenza y autocriticarse de manera positiva	* Dinámica de distensión "El cartero trajo una carta" 1. Dinámica "Superar la vergüenza" Cierre - Proyección de video "El mejor papá del mundo" -Las estudiantes expresaron cual fue su posición al momento de realizar la actividad y cuál fue la impresión que dieron para los demás.	- Proyector - Computadora - Parlantes - Hoja de papel bond - Lápiz o lapiceros - Borrador	Duración 120 minutos

## MATRIZ DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

**Nombre de la Institución:** Colegio de Bachillerato Pio Jaramillo Alvarado

**Hora:** 10H15 am

**Participantes:** Estudiantes del Tercero año de bachillerato Unificado "A"

**Fecha:** Miércoles 04 de junio del 2014

**Lugar:** Sala de audio visual del C.B.P.J.A

**Responsable:** Alexandra Paola Marín Encalada

### Sesión No. 7

Tema	Objetivo	Metodología	Recursos materiales	Cronograma
Aplicación del postest, evaluación del taller y cierre del programa	Promover en las estudiantes reflexiones generales con la finalidad de potenciar el manejo de la inteligencia emocional	En el cierre de la propuesta de intervención psicoeducativa, se realizó un análisis y evaluación global de las sesiones tratadas y se efectuó la aplicación del post-test con el fin de comprobar los cambios y resultados que ocurrieron en el transcurso de la intervención. Además se presentó los agradecimientos formales a autoridades, docentes y estudiantes por la colaboración brindada.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proyector</li> <li>- Computadora</li> <li>- Parlantes</li> <li>- Hoja de papel bond</li> <li>- Lápiz o lapiceros</li> <li>- Borrador</li> </ul>	Duración 120 minutos

## j. BIBLIOGRAFÍA

- Lodoño, M. (2008). Cómo sobrevivir al cambio: Inteligencia emocional y social en la empresa. Recuperado de [http://books.google.com.ec/books?id=WUFg\\_cLyhHEC&pg=PA21&dq=definicion+de+inteligencia+emocional&hl=es&sa=X&ei=r0DjUqn7ONWgsQSe2YCYBQ&ved=0CFAQ6AEwBw#v=onepage&q&f=false](http://books.google.com.ec/books?id=WUFg_cLyhHEC&pg=PA21&dq=definicion+de+inteligencia+emocional&hl=es&sa=X&ei=r0DjUqn7ONWgsQSe2YCYBQ&ved=0CFAQ6AEwBw#v=onepage&q&f=false).
- Casado, C. (2009). Entrenamiento emocional en el trabajo. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=O3g8Vkv8uAC&pg=PA16&dq=definicion+de+inteligencia+emocional&hl=es&sa=X&ei=r0DjUqn7ONWgsQSe2YCYBQ&ved=0CEsQ6AEwBg#v=onepage&q&f=false>.
- Extremera, N. & Fernández, P. (2013). Inteligencia Emocional en Adolescentes. Recuperado de <http://www.cepaxarquia.org/materiales/IEenAdolescentes.pdf>.
- Goleman, D. (2008). Inteligencia emocional. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=x8cTlu1rmA4C&pg=PA91&dq=tipos+de+inteligencia+emocional&hl=es&sa=X&ei=jEfjUvn9MvDnsATXkIDYDA&ved=0CEIQ6AEwBQ#v=onepage&q&f=false>.
- Salvador, C. (2010). Análisis transcultural de la inteligencia emocional. Recuperado de [http://books.google.com.ec/books?id=BRS4mDqa2CoC&pg=PA47&dq=componentes+de+la+inteligencia+emocional&hl=es&sa=X&ei=\\_dbjUribB6HmsAS61oHYBQ&ved=0CDoQ6AEwAw#v=onepage&q&f=false](http://books.google.com.ec/books?id=BRS4mDqa2CoC&pg=PA47&dq=componentes+de+la+inteligencia+emocional&hl=es&sa=X&ei=_dbjUribB6HmsAS61oHYBQ&ved=0CDoQ6AEwAw#v=onepage&q&f=false).
- Business, H. (2009). Convirtiéndose en jefe. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=w8rIZtwbq4oC&pg=PA52&dq=definici%C3%B3n+autogestion+emocional&hl=es&sa=X&ei=SQDkUrqwFpHJsQTrxIKwBg&ved=0CC8Q6AEwAQ#v=onepage&q&f=false>.
- Zamora, R. (2010). Competencias socioemocionales: su desarrollo a través del juego y la simulación. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=ITAMAgAAQBAJ&pg=PA14&dq=definici%C3%B3n+autogestion+emocional&hl=es&sa=X&ei=SQDkUrqwFpHJsQTrxIKwBg&ved=0CEIQ6AEwBQ#v=onepage&q&f=false>.



- Salvador, C. (2010). Análisis transcultural de la inteligencia emocional. Recuperado de [http://books.google.com.ec/books?id=BRS4mDqa2CoC&pg=PA47&dq=componentes+de+la+inteligencia+emocional&hl=es&sa=X&ei=\\_dbjUribB6HmsAS61oHYBQ&ved=0CDoQ6AEwAw#v=onepage&q&f=false](http://books.google.com.ec/books?id=BRS4mDqa2CoC&pg=PA47&dq=componentes+de+la+inteligencia+emocional&hl=es&sa=X&ei=_dbjUribB6HmsAS61oHYBQ&ved=0CDoQ6AEwAw#v=onepage&q&f=false).
- Gento, S & Salvador, F. (2011). Tratamiento educativo de la diversidad de las personas adultas. Recuperado de [http://books.google.com.ec/books?id=JpB3Vq\\_COzMC&pg=PA100&dq=habilidades+sociales+Salvador&hl=es&sa=X&ei=Csk4U7OoFKLjsASr0oGoBg&ved=0CCEQ6AEwAQ#v=onepage&q&f=false](http://books.google.com.ec/books?id=JpB3Vq_COzMC&pg=PA100&dq=habilidades+sociales+Salvador&hl=es&sa=X&ei=Csk4U7OoFKLjsASr0oGoBg&ved=0CCEQ6AEwAQ#v=onepage&q&f=false).
- Bradberry, T & Greaves, J. (2007). Claves de la inteligencia emocional. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=lvy0zhYOI88C&pg=PA34&dq=inteligencia+emocional+y+social&hl=es&sa=X&ei=cOTCU6iDB4eF8gGDioDgDg&ved=0CDYQ6AEwBQ#v=onepage&q=inteligencia%20emocional%20y%20social&f=false>.
- Couto, S. (2011). Desarrollo de la relación entre inteligencia emocional y los problemas de convivencia. Recuperado de [http://books.google.com.ec/books?id=Omt4J\\_0zBWoC&pg=PA101&dq=tipos+de+inteligencia+emocional&hl=es&sa=X&ei=jEjUvn9MvDnsATXklDYDA&ved=0CFQQ6AEwCA#v=onepage&q=tipos%20de%20inteligencia%20emocional&f=false](http://books.google.com.ec/books?id=Omt4J_0zBWoC&pg=PA101&dq=tipos+de+inteligencia+emocional&hl=es&sa=X&ei=jEjUvn9MvDnsATXklDYDA&ved=0CFQQ6AEwCA#v=onepage&q=tipos%20de%20inteligencia%20emocional&f=false).
- Bisquerra, R. (2008). Educación emocional y en valores. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=KNiyBjygT8IC&pg=PA175&dq=educacion++de+los+propios+sentimientos&hl=es&sa=X&ei=LgrkUvH-EdTAKqfUsoDwBQ&ved=0CC8Q6AEwAQ#v=onepage&q&f=false>.
- Estrada, L. Amescua, B. & Herrera, M. (2005). Calidad de vida y bienestar subjetivo en México. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=j16GlakxXpgC&pg=PA114&dq=bienestar+subjetivo+definicion&hl=es&sa=X&ei=bk0yU9Lwlofa0QHbiYDABA&ved=0CCsQ6AEwAA#v=onepage&q=bienestar%20subjetivo%20definicion&f=true>.
- Robbins, S. & Decenzo, D. (2002). Fundamento de administración. Recuperado de

- <http://books.google.com.ec/books?id=yly3Ak0GLykC&pg=PA324&dq=concepto+de+expectativas+de+la+persona&hl=es-419&sa=X&ei=vjuwU80Fp82xBMbRgegH&ved=0CEgQ6AEwCQ#v=onepage&q=concepto%20de%20expectativas%20de%20la%20persona&f=false>.
- Dizdarevic, D. (2013). Coaching de éxito. Recuperado de [http://books.google.com.ec/books?id=V95bt40uM2IC&pg=PA142&dq=concepto+de+%C3%A9xito&hl=es-419&sa=X&ei=3kuwU7-0BfO\\_sQS2yILQAg&ved=0CBgQ6AEwADgU#v=onepage&q=concepto%20de%20%C3%A9xito&f=false](http://books.google.com.ec/books?id=V95bt40uM2IC&pg=PA142&dq=concepto+de+%C3%A9xito&hl=es-419&sa=X&ei=3kuwU7-0BfO_sQS2yILQAg&ved=0CBgQ6AEwADgU#v=onepage&q=concepto%20de%20%C3%A9xito&f=false).
  - Caudillo, C. & Cerna, M. (2007). Sexualidad y vida humana. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=V0E1xfPep48C&pg=PA409&dq=trascendencia+humana&hl=es-419&sa=X&ei=hnWwU8Spl6zQsQSUg4GgBg&ved=0CB8Q6AEwAQ#v=onepage&q=trascendencia%20humana&f=false>.
  - Romeu, G. (2014). Familia y autoridad en el hogar. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=fP-wAgAAQBAJ&pg=PA60&dq=funciones+normativas+de+familia&hl=es-419&sa=X&ei=C1WwU6uHEcjisASnmYKgCg&ved=0CBwQ6AEwATgK#v=onepage&q=funciones%20normativas%20de%20familia&f=false>.
  - Martínez, N. (2007). Educación a distancia. Sociología. Recuperado de [http://books.google.com.ec/books?id=JHgsD7Ju4\\_oC&pg=PA52&dq=grupo+primario&hl=es-419&sa=X&ei=c3-wU72uC7PMsQTSj4DgDg&ved=0CBwQ6AEwATgK#v=onepage&q=grupo%20primario&f=false](http://books.google.com.ec/books?id=JHgsD7Ju4_oC&pg=PA52&dq=grupo+primario&hl=es-419&sa=X&ei=c3-wU72uC7PMsQTSj4DgDg&ved=0CBwQ6AEwATgK#v=onepage&q=grupo%20primario&f=false).
  - Arizpe, J. (2012). Cómo ser más productivo y feliz. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=oOJNdbklvD8C&pg=PA267&dq=felicidad+Arizpe&hl=es&sa=X&ei=AmdUU5KuBeXgsASY3YLwCA&ved=0CC0Q6AEwAA#v=onepage&q=felicidad%20Arizpe&f=false>.
  - Izquierdo, C. (2005). La alegría y entusiasmo de vivir. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=NP10baLlMTgC&pg=PT29&dq=Alegr%C3%ADa+por+Izquierdo&hl=es&sa=X&ei=CmpUU6LNJLOgsATQvI>

- Ao&ved=0CD4Q6AEwAw#v=onepage&q=Alegr%C3%ADa%20por%20luz%20quierdo&f=false.
- Molina, L. & Martí, B. (2010). Comprender la depresión, Recuperado de [http://books.google.com.ec/books?id=HJYHDDdw6L8C&printsec=frontcover&dq=Depresi%C3%B3n+Molina+y+Mart%C3%AD&hl=es&sa=X&ei=\\_2pUU7fmMLK-sQTm9oEg&ved=0CC0Q6AEwAA#v=onepage&q=Depresi%C3%B3n%20Molina%20y%20Mart%C3%AD&f=false](http://books.google.com.ec/books?id=HJYHDDdw6L8C&printsec=frontcover&dq=Depresi%C3%B3n+Molina+y+Mart%C3%AD&hl=es&sa=X&ei=_2pUU7fmMLK-sQTm9oEg&ved=0CC0Q6AEwAA#v=onepage&q=Depresi%C3%B3n%20Molina%20y%20Mart%C3%AD&f=false).
  - André, C. (2010). Los estados de ánimo. Recuperado de [http://books.google.com.ec/books?id=Xh6JmEJ\\_aPMC&pg=PA186&dq=tristeza+Andr%C3%A9&hl=es&sa=X&ei=M2xUU5KGBMnPsASxsoHADQ&ved=0CDEQ6AEwAQ#v=onepage&q=tristeza%20Andr%C3%A9&f=false](http://books.google.com.ec/books?id=Xh6JmEJ_aPMC&pg=PA186&dq=tristeza+Andr%C3%A9&hl=es&sa=X&ei=M2xUU5KGBMnPsASxsoHADQ&ved=0CDEQ6AEwAQ#v=onepage&q=tristeza%20Andr%C3%A9&f=false).
  - Salvador, C. (2010). Análisis transcultural de la inteligencia emocional. Recuperado de [http://books.google.com.ec/books?id=BRS4mDqa2CoC&pg=PA47&dq=componentes+de+la+inteligencia+emocional&hl=es&sa=X&ei=\\_dbjUribB6HmsAS61oHYBQ&ved=0CDoQ6AEwAw#v=onepage&q&f=false](http://books.google.com.ec/books?id=BRS4mDqa2CoC&pg=PA47&dq=componentes+de+la+inteligencia+emocional&hl=es&sa=X&ei=_dbjUribB6HmsAS61oHYBQ&ved=0CDoQ6AEwAw#v=onepage&q&f=false).
  - Saavedra, M. (2004). Evaluación del aprendizaje conceptos y técnicas. Recuperado de [http://books.google.com.ec/books?id=WHWsH4-1AKAC&pg=PA74&dq=t%C3%A9cnicas+de+evaluaci%C3%B3n&hl=es&sa=X&ei=faXRU\\_38FuLE8AGE4IDoAg&ved=0CD8Q6AEwBw#v=onepage&q=t%C3%A9cnicas%20de%20evaluaci%C3%B3n&f=false](http://books.google.com.ec/books?id=WHWsH4-1AKAC&pg=PA74&dq=t%C3%A9cnicas+de+evaluaci%C3%B3n&hl=es&sa=X&ei=faXRU_38FuLE8AGE4IDoAg&ved=0CD8Q6AEwBw#v=onepage&q=t%C3%A9cnicas%20de%20evaluaci%C3%B3n&f=false).
  - Iglesias, M. & Sánchez, M. (2007). Diagnóstico e intervención didáctica del lenguaje escolar. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=wVp4Mr6zpXEC&pg=PA97&dq=concepto+de+test&hl=es&sa=X&ei=qFDPU-2eF6nz8AGYuoHoCQ&ved=0CBkQ6AEwAA#v=onepage&q=concepto%20de%20test&f=false>.
  - Cardona, M., Chiner, E. & Lattur, A. (2006). Diagnóstico psicopedagógico. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=Bbb3nvA9X4AC&pg=PA81&dq=concepto+de+test+psicometrico&hl=es&sa=X&ei=->

- VHPU7XQEcPj8gHlj4Aw&ved=0CCsQ6AEwAQ#v=onepage&q=concepto%20de%20test%20psicometrico&f=false.
- Gómez, M. (2006). Introducción a la metodología de la investigación científica. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=9UDXP4U7aMC&pg=PA122&dq=concepto+de+instrumento&hl=es&sa=X&ei=K1rPU-bRJa8gHun4GoBQ&ved=0CCEQ6AEwAQ#v=onepage&q=concepto%20de%20instrumento&f=false>.
  - Grande, I. & Abascal, E. (2005). Análisis de encuestas. Recuperado de [http://books.google.com.ec/books?id=qFczOOiwRSgC&pg=PA23&dq=concepto+de+cuestionario&hl=es&sa=X&ei=vl\\_PU7SSOonl8gGp14CoCA&ved=0CB8Q6AEwAQ#v=onepage&q&f=false](http://books.google.com.ec/books?id=qFczOOiwRSgC&pg=PA23&dq=concepto+de+cuestionario&hl=es&sa=X&ei=vl_PU7SSOonl8gGp14CoCA&ved=0CB8Q6AEwAQ#v=onepage&q&f=false).
  - Salkind, J. (199). Métodos de investigación. Recuperado de <https://books.google.com.ec/books?id=3uIW0vVD63wC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>.
  - Del Río Sadornil, D. (2013). Diccionario.glosario de metodología de la investigación social. Recuperado de <https://books.google.com.ec/books?id=XtlEAgAAQBAJ&pg=PA349&dq=validez+de+tipificaci%C3%B3n+de+test&hl=es&sa=X&ei=zczxVMGKAZHisASYrYLAQAQ&ved=0CCIQ6AEwATgK#v=onepage&q=validez%20de%20tipificaci%C3%B3n%20de%20test&f=false>.
  - Rampersad, H. (2009). Tu marca personal. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=6BWgAgAAQBAJ&pg=PT37&dq=autoconciencia+personal&hl=es-419&sa=X&ei=zpOvU9KsD-rMsQS8jIDICQ&ved=0CD8Q6AEwCA#v=onepage&q=autoconciencia%20personal&f=false>
  - Goleman, D. (2008). Inteligencia emocional. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=x8cTlu1rmA4C&pg=PA91&dq=tipos+de+inteligencia+emocional&hl=es&sa=X&ei=jEjUvn9MvDnsATXkIDYDA&ved=0CEIQ6AEwBQ#v=onepage&q&f=false>
  - Judi, J. (2012). El arte de confiar en ti mismo. Recuperado de [http://www.planetadelibros.com/pdf/EL\\_ARTE\\_DE\\_CONFIAR\\_EN\\_TI\\_MISMO.\\_intro+cap1.pdf](http://www.planetadelibros.com/pdf/EL_ARTE_DE_CONFIAR_EN_TI_MISMO._intro+cap1.pdf)

- Fernández, F., Marín, F. & Urquijo, S. (2010). relación entre los constructos autocontrol y autoconcepto en niños y jóvenes. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v16n2/a11v16n2.pdf>
- Belzunce, M., Danvila del Valle, I. & Martínez, F. (2011). Guía de competencias emocionales para directivos. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=80rCcrykCRMC&pg=PA98&dq=definici%C3%B3n+autodominio&hl=es-419&sa=X&ei=JkyrU6fEAfSlSASI-4HYDw&ved=0CCcQ6AEwAg#v=onepage&q=definici%C3%B3n%20autodominio&f=true>
- Esperón, C. & Mardomingo, M. (2010). Manual de psiquiatría del niño y adolescente Recuperado de [http://books.google.com.ec/books?id=GVRNzL5wDj0C&pg=PA96&dq=ansiedad+en+adolescentes&hl=es-419&sa=X&ei=aFGrU7W\\_LufMsQTUp4DwBg&ved=0CCsQ6AEwAw#v=onepage&q=ansiedad%20en%20adolescentes&f=true](http://books.google.com.ec/books?id=GVRNzL5wDj0C&pg=PA96&dq=ansiedad+en+adolescentes&hl=es-419&sa=X&ei=aFGrU7W_LufMsQTUp4DwBg&ved=0CCsQ6AEwAw#v=onepage&q=ansiedad%20en%20adolescentes&f=true)
- Balart, M. (2013). Claves del poder personal. La empatía: La clave para conectar para conectar con los demás. Recuperado de [http://www.gref.org/nuevo/articulos/art\\_250513.pdf](http://www.gref.org/nuevo/articulos/art_250513.pdf)
- Lázaro, R. (2001). Adam Smith: interés particular y bien común. Recuperado de <http://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CBoQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.unav.es%2Fempresayhumanismo%2Fpublicaciones%2Fdocs%2F84.pdf&ei=AA6xU6uxKKvEsATY04GADg&usg=AFQjCNG3W1TYFuP5qNe8MsoMQbghk50odg&bvm=bv.69837884,d.cWc>
- Torres, G., Pompa, E., Ancer, L. & González, M. (2010). Relación entre Auto Concepto y Apoyo Social en Estudiantes Universitarios. Recuperado de <http://www.spentamexico.org/v5-n2/5%282%29298-307.pdf>
- Urcola, J. (2010). Dirigir personas: fondo y formas. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=U1b8SJ0w5pwC&pg=PA339&dq=saber+escuchar&hl=es-419&sa=X&ei=79GsU9SyMPLJsATCuICIDg&ved=0CCMQ6AEwAjkK#v=onepage&q=saber%20escuchar&f=false>

- Gento S & Salvador F. (2011). Tratamiento educativo de la diversidad de las personas adultas. Recuperado de [http://books.google.com.ec/books?id=JpB3Vq\\_COzMC&pg=PA100&dq=habilidades+sociales+Salvador&hl=es&sa=X&ei=CsK4U7OoFKLjsASr0oGoBg&ved=0CCEQ6AEwAQ#v=onepage&q&f=false](http://books.google.com.ec/books?id=JpB3Vq_COzMC&pg=PA100&dq=habilidades+sociales+Salvador&hl=es&sa=X&ei=CsK4U7OoFKLjsASr0oGoBg&ved=0CCEQ6AEwAQ#v=onepage&q&f=false)
- Argos, J. & Ezquerro, P. (2013). Liderazgo y educación. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=AUk9AQAAQBAJ&pg=PA267&dq=pr%C3%A1cticas+de+liderazgo&hl=es-419&sa=X&ei=O9SsU-KyFOLgsASt7oDABg&ved=0CDEQ6AEwBA#v=onepage&q=pr%C3%A1cticas%20de%20liderazgo&f=false>
- Pérez, G. & Pérez de Guzmán, M. (2011). Aprender a convivir. El conflicto como oportunidad de crecimiento. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=V9V9Iz-ZTMAC&printsec=frontcover&dq=solucion+de+conflicto&hl=es-419&sa=X&ei=UOWsU7O4IcHisATd6IKgDA&ved=0CCoQ6AEwBDgK#v=onepage&q=solucion%20de%20conflicto&f=false>.
- Henao, J. (2005). La prevención temprana de la violencia: Una revisión de programas y modalidades de intervención. *Universitas Psychologica*, 4(2).
- Redondo, S., Vasconcelos, P., Navarro, A. & Madrigal, P. (2009). Orientación educativa: fundamentos teóricos, modelos institucionales y nuevas perspectivas. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=8CwbAgAAQBAJ&pg=PA238&dq=teor%C3%ADas+psicodin%C3%A1micas&hl=es&sa=X&ei=f8zPU4rDlBjKsQTRh4LgAw&ved=0CCoQ6AEwAzgK#v=onepage&q=teor%C3%ADas%20psicodin%C3%A1micas&f=false>
- Alonso, Y. (2012). Psicología clínica y psicoterapias. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=WkX4QOfc2y4C&pg=PA52&dq=teor%C3%ADas+psicodin%C3%A1micas&hl=es&sa=X&ei=f8zPU4rDlBjKsQTRh4LgAw&ved=0CB4Q6AEwATgK#v=onepage&q=teor%C3%ADas%20psicodin%C3%A1micas&f=false>.
- Oldham, J., Skodol, A. & Bender, D. (2007). Tratado de los trastornos de la personalidad. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=LV1ciTHvNZoC&pg=PA18&dq=co>

- ncepto+de+teor%C3%ADas+psicodin%C3%A1micas&hl=es&sa=X&ei=jGfPU\_PbBlil8QG5qoH4Cg&ved=0CBkQ6AEwAA#v=onepage&q=concepto%20de%20teor%C3%ADas%20psicodin%C3%A1micas&f=false.
- Paula, I. (2007). ¡No puedo más! Intervención cognitivo-conductual ante sintomatología depresiva en docentes. Recuperado de [http://books.google.com.ec/books?id=Jm\\_g7SvRn6UC&printsec=frontcover&dq=intervenci%C3%B3n+cognitivo-conductual&hl=es&sa=X&ei=-tjPU764D\\_DisAToyIHwCQ&ved=0CBkQ6AEwAA#v=onepage&q=intervenci%C3%B3n%20cognitivo-conductual&f=false](http://books.google.com.ec/books?id=Jm_g7SvRn6UC&printsec=frontcover&dq=intervenci%C3%B3n+cognitivo-conductual&hl=es&sa=X&ei=-tjPU764D_DisAToyIHwCQ&ved=0CBkQ6AEwAA#v=onepage&q=intervenci%C3%B3n%20cognitivo-conductual&f=false).
  - Páramo, A. (2009). Adolescencia y psicoterapia: análisis de significados a través de grupos de discusión. Recuperado de [http://books.google.com.ec/books?id=9VYEXtAti\\_4C&pg=PA127&dq=comportamiento+agresivo+p%C3%A1ramo&hl=es&sa=X&ei=a5HmUp-ICMvesASVzoDoCQ&ved=0CCkQ6AEwAA#v=onepage&q=comportamiento%20agresivo%20p%C3%A1ramo&f=false](http://books.google.com.ec/books?id=9VYEXtAti_4C&pg=PA127&dq=comportamiento+agresivo+p%C3%A1ramo&hl=es&sa=X&ei=a5HmUp-ICMvesASVzoDoCQ&ved=0CCkQ6AEwAA#v=onepage&q=comportamiento%20agresivo%20p%C3%A1ramo&f=false).
  - Martín, E. & Solé, I. (2011). Orientación Educativa. Recuperado de [http://books.google.com.ec/books?id=ERMbAgAAQBAJ&pg=PA74&dq=intervenci%C3%B3n+desde+el+contexto+educativo&hl=es&sa=X&ei=C9\\_PU72mF6G-sQS-poDYAw&ved=0CEUQ6AEwBw#v=onepage&q=intervenci%C3%B3n%20desde%20el%20contexto%20educativo&f=false](http://books.google.com.ec/books?id=ERMbAgAAQBAJ&pg=PA74&dq=intervenci%C3%B3n+desde+el+contexto+educativo&hl=es&sa=X&ei=C9_PU72mF6G-sQS-poDYAw&ved=0CEUQ6AEwBw#v=onepage&q=intervenci%C3%B3n%20desde%20el%20contexto%20educativo&f=false).
  - Puiggrós, A. (2005). De simón Rodríguez a Paulo Freire. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=BWdhJq1neaAC&pg=PA40&dq=definici%C3%B3n+de+alternativa+educativa&hl=es&sa=X&ei=iybDU6PzHcWU8QHDqYDIBg&ved=0CCQQ6AEwAg#v=onepage&q=definici%C3%B3n%20de%20alternativa%20educativa&f=false>.
  - Martínez, M., Álvarez, B. & Fernández, A. (2009). Orientación Familiar, contextos, evaluación e intervención.
  - Redondo, S., Vasconcelos, P., Navarro, A. & Martínez, A. (2012). Orientación educativa: fundamentos teóricos, modelos institucionales y nuevas perspectivas. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=8CwbAgAAQBAJ&pg=PA71&dq=enfoque+psicoeducativo+concepto&hl=es&sa=X&ei=sTfDU5P5EqjN8wHa>

- loCAAQ&ved=0CD4Q6AEwBw#v=onepage&q=enfoque%20psicoeducativo%20concepto&f=false.
- Oña, J. (2010). Educación de calle y desarrollo comunitario. Recuperado de [http://books.google.com.ec/books?id=fGqgPmet\\_CIC&pg=PA69&dq=propuesta+educativa+significado&hl=es&sa=X&ei=O-nzUozaHqjQsASixoGYDQ&ved=0CE0Q6AEwBzge#v=onepage&q=propuesta%20educativa%20significado&f=false](http://books.google.com.ec/books?id=fGqgPmet_CIC&pg=PA69&dq=propuesta+educativa+significado&hl=es&sa=X&ei=O-nzUozaHqjQsASixoGYDQ&ved=0CE0Q6AEwBzge#v=onepage&q=propuesta%20educativa%20significado&f=false).
  - Vizcarra, M. (2008). El desafío de la intervención psicosocial en Chile. Recuperado de [http://books.google.com.ec/books?id=\\_W6cBc5awYsC&pg=PA183&dq=qu%C3%A9s+es+una+intervenci%C3%B3n+psicoeducativa&hl=es&sa=X&ei=6fLzUo2IMLawsASs\\_IGwDg&ved=0CFIQ6AEwBw#v=onepage&q=qu%C3%A9s%20es%20una%20intervenci%C3%B3n%20psicoeducativa&f=true](http://books.google.com.ec/books?id=_W6cBc5awYsC&pg=PA183&dq=qu%C3%A9s+es+una+intervenci%C3%B3n+psicoeducativa&hl=es&sa=X&ei=6fLzUo2IMLawsASs_IGwDg&ved=0CFIQ6AEwBw#v=onepage&q=qu%C3%A9s%20es%20una%20intervenci%C3%B3n%20psicoeducativa&f=true).
  - Musso, A. (2012). El psicólogo en casa. Recuperado de [http://books.google.com.ec/books?id=\\_W6cBc5awYsC&pg=PA183&dq=qu%C3%A9s+es+una+intervenci%C3%B3n+psicoeducativa&hl=es&sa=X&ei=6fLzUo2IMLawsASs\\_IGwDg&ved=0CFIQ6AEwBw#v=onepage&q=qu%C3%A9s%20es%20una%20intervenci%C3%B3n%20psicoeducativa&f=true](http://books.google.com.ec/books?id=_W6cBc5awYsC&pg=PA183&dq=qu%C3%A9s+es+una+intervenci%C3%B3n+psicoeducativa&hl=es&sa=X&ei=6fLzUo2IMLawsASs_IGwDg&ved=0CFIQ6AEwBw#v=onepage&q=qu%C3%A9s%20es%20una%20intervenci%C3%B3n%20psicoeducativa&f=true)
  - Hellmuth, B. (2009). Atlas de psicología II. Recuperado de [http://books.google.com.ec/books?id=o1BrT73f\\_gYC&pg=PA387&dq=T%C3%A9cnica+del+abc+de+ellis&hl=es&sa=X&ei=1z3oUqNKjM2xBPiFgcgL&ved=0CEwQ6AEwBw#v=onepage&q&f=true](http://books.google.com.ec/books?id=o1BrT73f_gYC&pg=PA387&dq=T%C3%A9cnica+del+abc+de+ellis&hl=es&sa=X&ei=1z3oUqNKjM2xBPiFgcgL&ved=0CEwQ6AEwBw#v=onepage&q&f=true)
  - Dryden, W & Matweychuck, W. (2009). Cómo superar las adicciones. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=vSmK3ry3MnwC&pg=PA91&dq=Terapia+del+comportamiento+emotivo+racional&hl=es&sa=X&ei=TjTpUv-4AefisATx7oDoBg&ved=0CEMQ6AEwBQ#v=onepage&q&f=false>.
  - Musso, A. & Gadoni, O. (2012). El psicólogo en casa. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=3GHSaz5gqsEC&pg=RA1-PT147&dq=qu%C3%A9s+la++T%C3%A9cnica+del+abc+de+ellis&hl=es>



- &sa=X&ei=mUDoUozcH4WhsASV54Fg&ved=0CEoQ6AEwBQ#v=onepage&q&f=false.
- Walker, E. (2012). Aprenda a relajarse. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=59Pk9xaz9XIC&pg=SL14-PA89&dq=t%C3%A9cnica+de+la+detenci%C3%B3n+del+pensamiento&hl=es&sa=X&ei=v77pUtPTLlyDkQeX64GYDg&ved=0CCkQ6AEwAA#v=onepage&q&f=false>.
  - Zastrow, E. (2008). Trabajo social en grupos. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=Tj70nTp-iwEC&printsec=frontcover&dq=trabajo+social+con+grupos+Charles+Zastrow&hl=es&sa=X&ei=P8jpUtveHovrkQeK24HACQ&ved=0CCwQ6wEwAA#v=onepage&q&f=false>
  - Llanesca, J. (2009). Ergonomía y psicología aplicada. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=BnCtJjxWTL0C&pg=PA468&dq=tecnicas+de+autocontrol&hl=es&sa=X&ei=y7rpUtvJM8yGkQeesYH4Cw&ved=0CFIQ6AEwCTge#v=onepage&q&f=false>.
  - Casado, C. (2009). Entrenamiento emocional en el trabajo. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=O3g8Vkvc8uAC&pg=PA39&dq=t%C3%A9cnica+de+autocontrol+emocional&hl=es&sa=X&ei=kr3pUuXMGcedkQfbsoCoAw&ved=0CFYQ6AEwCA#v=onepage&q=t%C3%A9cnica%20de%20autocontrol%20emocional&f=false>.
  - Neenan, M & Dryden, W. (2009). Coaching para vivir. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=YIJhFQU1nvQC&pg=PA39&dq=ejercicio+para+atacar+la+vergüenza+Neenan&hl=es&sa=X&ei=zMHqUoL2JJPpkQeTloGYDg&ved=0CCkQ6AEwAA#v=onepage&q=ejercicio%20para%20atacar%20la%20vergüenza%20Neenan&f=false>.
  - Parra, C. & Crespo, A. (2012). Ingeniería de mantenimiento y fiabilidad aplicada gestión de activos. Recuperado de [http://books.google.com.ec/books?id=8xsnQ1aMg2gC&pg=PA90&dq=Carlos+Parra,Adolfo+Crespo+La+soluci%C3%B3n+no+s%C3%B3lo+debe+ayudar+a+mejorar+la+confiabilidad+del+proceso&hl=es&sa=X&ei=UH BxU8KpDqbMsAT954DAAw&ved=0CC0Q6AEwAA#v=onepage&q=Carlos%20Parra%20Adolfo%20Crespo%20La%20soluci%C3%B3n%20no%](http://books.google.com.ec/books?id=8xsnQ1aMg2gC&pg=PA90&dq=Carlos+Parra,Adolfo+Crespo+La+soluci%C3%B3n+no+s%C3%B3lo+debe+ayudar+a+mejorar+la+confiabilidad+del+proceso&hl=es&sa=X&ei=UH BxU8KpDqbMsAT954DAAw&ved=0CC0Q6AEwAA#v=onepage&q=Carlos%20Parra%20Adolfo%20Crespo%20La%20soluci%C3%B3n%20no%20)

- 20s%C3%B3lo%20debe%20ayudar%20a%20mejorar%20la%20confiabilidad%20del%20proceso&f=false
- Varkevisser, C., Pathamanathan, I. & Brownlee, A. (2011). Diseño y realización de proyectos de investigación sobre sistemas de salud. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=VAcTgtbLS30C&pg=PA316&dq=pretest+concepto&hl=es&sa=X&ei=ZrhdU7nULM3UsASwnoH4Ag&ved=0CEcQ6AEwBQ#v=onepage&q=pretest%20concepto&f=false>
  - Conde, E. & Selva, J. (2012). Dirección de marketing: variables comerciales. Recuperado de [http://books.google.com.ec/books?id=z\\_q-ylc6gZsC&pg=PA224&dq=postest+concepto&hl=es&sa=X&ei=xsVdU5WwAqLLsQT2uIKYAg&ved=0CCoQ6AEwADgK#v=onepage&q=postest%20concepto&f=false](http://books.google.com.ec/books?id=z_q-ylc6gZsC&pg=PA224&dq=postest+concepto&hl=es&sa=X&ei=xsVdU5WwAqLLsQT2uIKYAg&ved=0CCoQ6AEwADgK#v=onepage&q=postest%20concepto&f=false)
  - Ibijes, M. (2008). Introducción a la estadística empresarial.
  - Borda, M., Tuesca, R. & Navarro, E. (2009). Métodos cuantitativos. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=sbq0rOeXqEcC&pg=PR6&dq=Borda,+Tuesca+%26+Navarro.+2009&hl=es&sa=X&ei=BRmxU8HUIriwsATxSYCYDw&ved=0CBsQ6AEwAA#v=onepage&q=Borda%2C%20Tuesca%20%26%20Navarro.%202009&f=false>.
  - Rodríguez, E. (2005). Metodología de la Investigación. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=r4yrEW9Jhe0C&pg=PA25&dq=investigaci%C3%B3n+descriptiva+definici%C3%B3n&hl=es&sa=X&ei=gTLQU4foEsO3yATvo4DoDg&ved=0CBkQ6AEwAA#v=onepage&q=investigaci%C3%B3n%20descriptiva%20definici%C3%B3n&f=false>.
  - Sarason, I. & Sarason, B. (2006). Psicopatología: psicología anormal: el problema de la conducta inadaptada. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=U9aZ9cSXuRoC&pg=PA33&dq=estudios+transversales&hl=es&sa=X&ei=SzbQU7G4H82ayATfkICACA&ved=0CDMQ6AEwBQ#v=onepage&q=estudios%20transversales&f=false>.

k. ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA  
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA  
COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

**TEMA**

TÉCNICAS RACIONAL EMOTIVO CONDUCTUAL DEL ABC PARA OPTIMIZAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LAS ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO UNIFICADO "A" DEL COLEGIO DE BACHILLERATO PIO JARAMILLO ALVARADO, DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2013-2014.

Proyecto de tesis previo a la obtención del grado de Licenciada en Ciencias de la Educación. Mención: Psicología Educativa y Orientación

AUTORA: ALEXANDRA PAOLA MARÍN ENCALADA

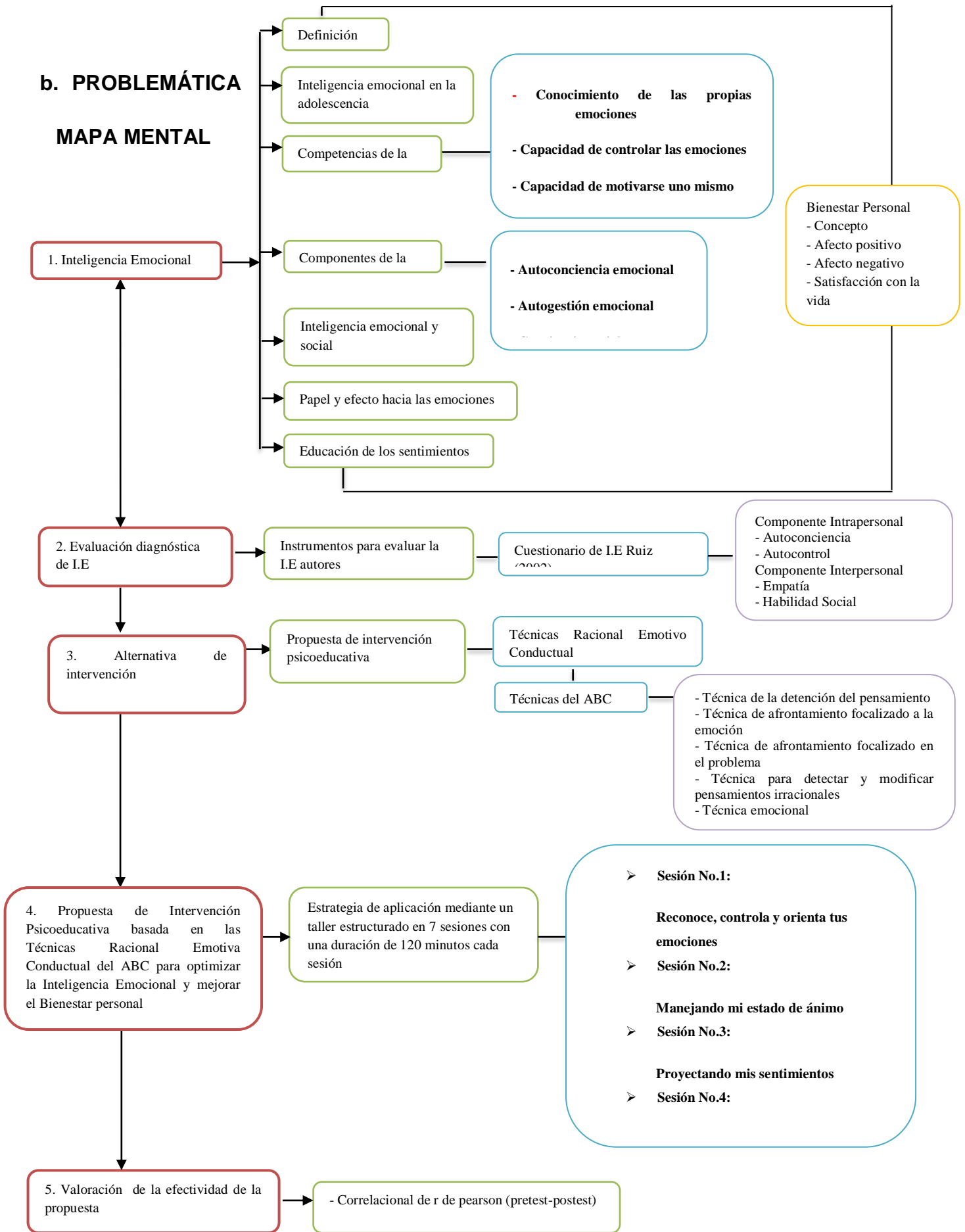
LOJA – ECUADOR

2014

**a. TEMA**

Técnicas Racional Emotivo Conductual del ABC para optimizar la Inteligencia Emocional en las estudiantes del Tercer Año de Bachillerato Unificado "A" del Colegio de Bachillerato Pio Jaramillo Alvarado, de la Ciudad De Loja, Periodo 2013-2014.

**b. PROBLEMÁTICA**  
**MAPA MENTAL**



## ❖ DELIMITACIÓN DE LA REALIDAD TEMÁTICA

### ✓ Delimitación Temporal

La presente investigación se realizará en el periodo marzo - julio del 2014.

### ✓ Delimitación Institucional

El Colegio de Bachillerato Pio Jaramillo Alvarado de la ciudad de Loja, se encuentra ubicado en las calles Bolívar entre Lourdes y Catacocha, posee una infraestructura propia, en la actualidad se están haciendo remodelaciones, en este Centro Educativo trabaja de acuerdo a la Reforma Curricular vigente y tiene la autorización en el Decreto Ejecutivo No. 42, publicado en el registro oficial No. 17 del 9 de diciembre de 1966.

Los fundadores son Dr. Arsenio Vivanco Neira, Dr. José Castillo Luzuriaga, Dr. Eduardo Andrade rector fundador y docente de este establecimiento entre los años 1989-1996, se creó como un Colegio nocturno y exclusivamente para el sector femenino. La razón recoger en su seno ojalá a todas las señoras y señoritas que, por razones de trabajo o por cualquier otra causa no podrían acudir a establecimientos secundarios diurnos. Aceptando el pedido, el señor Ministro dictó el pertinente ministerial. En el año 1978 se logró la creación de la sección matutina.

### ✓ Beneficiarios

Los beneficiarios serán los estudiantes que cursan el Tercer Año de Bachillerato Unificado "A" del Colegio de Bachillerato Pio Jaramillo Alvarado, de la Ciudad de Loja, Periodo 2013-2014.

## ❖ SITUACIÓN DE LA REALIDAD TEMÁTICA

Es de especial interés el poner énfasis en los cambios emocionales y analizar el estado de bienestar personal que existen en las adolescentes de 17

a 19 años, debido a distintas maneras de vivir, experiencias y entornos donde se desarrollan, los adolescentes dentro de su desarrollo evolutivo llegan a experimentar emociones nuevas, que para algunos son difíciles manejarlas, controlarlas y saber la forma acertada de expresarlas, esto se refleja en acciones impulsivas e inconsistentes de no tener en cuenta el daño que pueden causar dentro de su sistema familiar e interacción con las demás personas y en mayor de los casos dentro de su bienestar personal, por tales razones se ha elegido como escenario a investigar el Colegio de Bachillerato Pio Jaramillo Alvarado ya que es una Institución digna de elogio y virtud por precursora de la formación académica de las juveniles almas lojanas.

Es por ello que el relacionarnos con el mundo a través de emociones propias ayuda a adaptarse al entorno, pues aportan información relacionada con el bienestar de la persona si se está satisfaciendo o frustrando necesidades propias, deseos y metas. Los seres humanos somos seres sociales y relacionarnos es una necesidad básica. (Bosch, 2009).

Para iniciar con el respectivo análisis global, hasta acercarse a la realidad temática, el Ministerio de Justicia y Derechos Humanos y Cultos, en un diagnóstico sociofamiliar para la atención de los y las adolescentes manifiestan que:

En cuanto al medio familiar, las estadísticas señalan que entre el 70% y 80% provienen de familias desintegradas, generalmente ocasionada por el abandono del padre, especialmente lo referido al trato (indiferencia, castigo, privación afectiva) que genera sentimientos de inferioridad, baja autoestima, resentimientos, abandono del hogar. La mayor parte de las familias de los/las adolescentes en conflicto pertenecen a un hogar disfuncional en un 60%, según su tipo de familia un 30% pertenece a una familia nuclear otro 30% a una familia monoparental, 20 % a un familia ampliada y el 20% restante a una familia ensamblada. (Estrella, 2011).

Frente a esta situación la desintegración familiar trae consigo problemas que principalmente recaen en los hijos, estos pueden ser en las relaciones entre hermanos, baja autoestima y sentimientos de inferioridad en que se encuentran sentimientos encontrados producto de una mala comunicación familiar.

Se verifica totalmente que la incomunicación familiar se puede evidenciar en los diferentes hogares de los estudiantes del Colegio Atahualpa, debido a que son pocos los minutos que los estudiantes tienen para dialogar con sus padres por cuestión de trabajo, los padres tienen sus propios problemas o no tienen el tiempo suficiente, esto lo dicen en un 56 % afectando de esta manera la parte afectiva, la comprensión de padres a hijos. (Chulco, 2008, p .89).

La incomunicación familiar entre padres e hijos se da por falta de tiempo para ayudarlos a buscar soluciones a sus problemas, curiosidades e incertidumbres que se presenten a lo largo de su desarrollo, es decir no les dan la debida atención y comprensión adecuada que necesitan por lo que los padres pasan ocupados y en su momento son padres que no pueden cumplir con su responsabilidad.

Complementando a esto la falta de responsabilidad de los padres recae principalmente, en los abuelos y tíos que son los responsables de asegurar el cuidado del 12% de los niños/as y adolescentes. El apoyo de estos parientes es más frecuente en los hogares de las urbes 13%, la Costa 12% y la Sierra 12%; que en los del campo 10% y la Amazonía 11%. Por otra parte, los miembros jóvenes del hogar prestan una colaboración menor: el cuidado del 1% de los niños/as y adolescentes incurre en miembros del hogar de 10 años y más de edad. (UNICEF, 2010, p. 32).

Esto conlleva a una serie de conflictos y contradicciones en los adolescentes, distorsionando su manera de relacionarse con los demás y un desbalance en su bienestar personal en el sentir la propia satisfacción de vivir y felicidad.



En cuanto al escenario a investigar, por medio de las prácticas de observación, de vinculación y mediante un sondeo realizado, se pudo resaltar que los problemas principales que afectan a las estudiantes es el limitado manejo de las emociones por la incapacidad de reconocer sus sentimientos y emociones de manera propia y hacia los demás, por lo tanto existe dificultad al conducirse adecuadamente en sus relaciones con los demás esto están manifestados en ciertas actitudes como: inseguridad con un 20,00%, dependencia con un 20,00%, ansiedad con un 13,33%, e inestabilidad con un 6,67, todas estas manifestaciones se ven reflejadas en la falta de bienestar personal con discusiones entre el sistema familiar, mal comportamiento, problemas de confianza y comprensión. Frente a esta situación se cree oportuno aplicar una propuesta de intervención psicoeducativa basada en las técnicas racional emotivo conductual del ABC que permitirá a las estudiantes poder resolver, canalizar acciones frente sus emociones y sentimientos utilizando la racionalización.

#### ❖ PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

En cuanto a la presente situación problemática se deriva la siguiente pregunta de investigación:

¿Las Técnicas Racional Emotivo Conductual del ABC optimizan la inteligencia emocional en las estudiantes del Tercer año de Bachillerato Unificado "A" del Colegio de Bachillerato Pio Jaramillo Alvarado, de la ciudad de Loja, periodo 2013-2014?

### **c. JUSTIFICACIÓN**

La presente investigación se justifica por las siguientes razones:

Por la necesidad de diagnosticar las dificultades y carencias que se presentan en la inteligencia emocional de las estudiantes, además porque desde la perspectiva teórica Racional Emotivo Conductual del ABC existen técnicas que servirán para interpretar y analizar las emociones, sentimientos, sus reacciones y por ende sus comportamientos, mismos que sirven de base y sustento para llevar a cabo la intervención.

Por la importancia de contribuir con las soluciones oportunas, para obtener un equilibrio en la inteligencia emocional para que logren optimizar la misma y se vea reflejado en su bienestar personal, también para que exista una buena comunicación e interacción tanto en el grupo primario, como en la sociedad en la que se desarrollan, además estarán dirigidos a todas las personas que tengan interés de esta temática, a docentes, estudiantes de la comunidad Educativa, con la finalidad de poder lograr una mejor inteligencia emocional, para que comprendan sus propios sentimientos, toleren las presiones y frustraciones del medio tanto interno como externo, para que tengan conocimiento de la aplicación de esta teoría y en lo posterior poder lograr alcanzar los objetivos planteados y obtener un beneficio en común.

Por el imperativo de realizar la intervención ya se cuenta con los conocimientos científicos y teóricos que se han recibido dentro de la formación tanto educativa e integral, que han sido necesarios e indispensables para obtener una idea principal sobre el problema y el tema en cuestión que se va a realizar, además porque desde la perspectiva teórica Racional Emotivo Conductual del ABC existen técnicas que sirven para interpretar, analizar y sobretodo sirven de sustento para llevar a cabo la intervención.

## **d. OBJETIVOS**

### **GENERAL**

Aplicar las Técnicas Racional Emotivo Conductual del ABC para optimizar la Inteligencia Emocional en las estudiantes del Tercer año de Bachillerato Unificado "A" del Colegio de Bachillerato Pio Jaramillo Alvarado, de la ciudad de Loja, periodo 2013-2014.

### **ESPECÍFICOS**

- ✓ Construir la base teórica sobre la Inteligencia Emocional en la adolescencia.
- ✓ Diagnosticar el manejo de la Inteligencia Emocional en las estudiantes.
- ✓ Diseñar una propuesta de intervención psicoeducativa basada en las Técnicas Racional Emotivo Conductual del ABC para optimizar la Inteligencia Emocional y mejorar el bienestar personal de las adolescentes.
- ✓ Aplicar una propuesta de intervención psicoeducativa basada en las Técnicas Racional Emotivo Conductual del ABC para optimizar la Inteligencia Emocional y mejorar el bienestar personal de las adolescentes.
- ✓ Valorar la eficacia de la propuesta de intervención psicoeducativa basada en las Técnicas Racional Emotiva Conductual del ABC para optimizar la Inteligencia Emocional y mejorar el bienestar personal de las adolescentes.

## **e. MARCO TEÓRICO**

### **Esquema**

#### **1. Inteligencia emocional**

- 1.1 Concepto
- 1.2 Inteligencia Emocional en la Adolescencia
- 1.3 Competencias de la Inteligencia Emocional
  - 1.3.1 Conocimiento de las propias emociones
  - 1.3.2 Capacidad de controlar emociones
  - 1.3.3 Capacidad de motivarse uno mismo
  - 1.3.4 Reconocimiento de las emociones ajenas
  - 1.3.5 Control de las relaciones interpersonales
- 1.4 Componentes de la Inteligencia Emocional
  - 1.4.1 Autoconciencia emocional
  - 1.4.2 Autogestión emocional
  - 1.4.3 Conciencia social
  - 1.4.4 Habilidad social
- 1.5 Inteligencia emocional y social
- 1.6 Papel y efecto de las emociones
- 1.7 Educación de los sentimientos
- 1.8 Bienestar Personal
  - 1.8.1 Concepto
  - 1.8.2 Componentes del bienestar personal
    - 1.8.2.1 Afecto positivo
      - 1.8.2.1.1 Felicidad
      - 1.8.2.1.2 Alegría
    - 1.8.2.2 Afecto negativo
      - 1.8.2.2.1 Depresión
      - 1.8.2.2.2 Tristeza
  - 1.8.3 Satisfacción con la vida

#### **2. Evaluación Diagnóstica de la Inteligencia Emocional**

- 2.1 Instrumentos para evaluar la Inteligencia Emocional

2.2 Cuestionario del manejo de Inteligencia Emocional en adolescentes de Ruiz

### **3. Alternativa de Intervención**

3.1 Definición

3.2 Modelos que fundamentan la propuesta de intervención psicoeducativa

3.3 Concreción de alternativa: Propuesta de intervención psicoeducativa

3.3.1 Técnicas Racional Emotiva Conductual

3.3.1.1 Técnicas del ABC

### **4. Propuesta de Intervención Psicoeducativa basada en las Técnicas Racional Emotiva Conductual del ABC para optimizar la Inteligencia Emocional y mejorar el Bienestar personal**

4.1 Presentación

4.2 Objetivo

4.3 Talleres

### **5. Valoración para la efectividad de la propuesta**

5.1 Concepto

5.2 Pretest

5.3 Postest

5.4 Correlación de r de Pearson

## **1. Inteligencia emocional**

### **1.1 Concepto**

Entendemos a la Inteligencia Emocional como la capacidad para reconocer los propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y conducir adecuadamente las relaciones con los demás y con nosotros mismos. (Londoño, 2008, p. 21).

La inteligencia emocional alude a una competencia o habilidad caracterizada por la adecuada gestión de las emociones propias y ajenas. Cuando hablamos de gestión hacemos referencia a que el individuo con inteligencia emocional es capaz de comprender la naturaleza de sus propias emociones, conocer el origen de las mismas, expresarlas o controlarlas en función de las exigencias de sus propios sentimientos. Estas habilidades no se limitan a uno mismo, sino que la inteligencia emocional también requiere la comprensión y el reconocimiento de las emociones de los demás. (Casado, 2009, p. 16).

### **1.2 Inteligencia Emocional en la Adolescencia**

Por otro lado Extremera & Fernández (2013) en su artículo de Orientación Educativa, hacen referencia a la Inteligencia Emocional en los Adolescentes y de esta manera sostienen que:

Uno de los retos más importantes de un adolescente es establecer y mantener unas buenas relaciones sociales con las personas de su entorno. En este sentido, un adolescente emocionalmente inteligente no solo será más hábil para percibir, comprender y regular sus propias emociones, sino que también será capaz de utilizar estas habilidades con los demás. Diferentes estudios han encontrado datos empíricos que apoyan la relación entre la IE y unas relaciones sociales positivas, señalando que los adolescentes más habilidosos emocionalmente tienen más amigos y mejores relaciones interpersonales. (p. 37).

### 1.3 Competencias de la Inteligencia Emocional

Góleman (2008) abarca cinco competencias principales:

#### 1.3.1 El conocimiento de las propias emociones

El conocimiento de uno mismo, es decir, la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento que aparece. 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.

#### 1.3.2 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 recuperan los contratiempos de la vida.

#### 1.3.3 Capacidad de motivarse uno mismo

El control de la vida emocional y subordinación mantiene la atención, la motivación y la creatividad. Las personas que tienen esta habilidad suelen ser más productivas y eficaces en todo lo que acometen.

#### 1.3.4 El reconocimiento de las emociones ajenas

La empatía, otra capacidad que se asienta en la conciencia emocional de uno mismo, constituye la habilidad fundamental. Las personas empáticas suelen sincronizar con las señales sociales sutiles que indican qué necesitan o qué quieren los demás.

### 1.3.5 Control de las relaciones interpersonales

El arte de las relaciones se basa, en buena medida, en la habilidad para relacionarnos adecuadamente con las emociones ajenas. Las personas que sobresalen en este tipo de habilidades suelen ser auténticas que tienen éxito en todas las actividades vinculadas a la relación interpersonal.

No todas las personas manifiestan el mismo grado en cada uno de estos dominios. (p. 89,90).

## 1.4 Componentes de la Inteligencia emocional

Salvador (2014) en un análisis transcultural de la inteligencia emocional sostiene que los componentes son:

### 1.4.1 Autoconciencia emocional

Consiste en saber cómo se siente uno mismo en diferentes aspectos tales como:

- Consciente de sí mismo; su claridad con respecto a las emociones puede reforzar otros rasgos de personalidad, son independientes y están seguras de sus propios límites, poseen una buena salud psicológica y suelen tener una visión positiva de la vida.
- Sumergido; se trata de personas que a menudo se sienten atrapadas con sus propias emociones e incapaces de librarse de ellas, a menudo se sienten abrumadas y emocionalmente descontroladas.
- Aceptador; se considera personas claras con respecto a lo que sienten, también tienen tendencia a aceptar sus humores y no tratan de cambiarlos. (p.49)



#### 1.4.2 Autogestión emocional

Por otro lado Bussiness (2009) manifiesta que “es tener la capacidad de controlar sus impulsos y canalizarlos hacia buenos fines”. (p. 53).

La autogestión comprende:

- Autocontrol emocional
- Adaptabilidad
- Orientación al logro
- Iniciativa
- Perspectiva positiva (optimismo) (Zamora, 2010, p. 14).

Retomando el criterio de Carmen María Salvador (2010) sostiene que:

#### 1.4.3 Conciencia social

Es la clave para comprender las propias virtudes y defectos, se trata de valorar adecuadamente el potencial individual. La cual influye la competencia de empatía.

La empatía se refleja a través de la comprensión de los demás, esto es, tener la habilidad para captar los sentimientos y los puntos de vista de otras personas e interesarnos activamente por las cosas que les preocupa, anticiparse, reconocer y satisfacer las necesidades de los demás. (p. 50)

#### 1.4.4 Habilidad Social

El término de habilidades sociales, hace referencia a los componentes de la conducta, de carácter verbal y no verbal, que son importantes para que la persona inicie y mantenga relaciones positivas

con otras personas. Dimensiones de este concepto son: 1. Relación positiva con otros: status entre compañeros, pautas de amistad, relación con otras personas significativas, en la familia y en el barrio. 2. Conocimiento social adecuado a la edad: solución de problemas interpersonales, auto-percepción y atribución, auto-concepto, juicios sobre los sentimientos, sobre la motivación y la conducta de los otros. (Gento & Salvador, 2011, p.100).

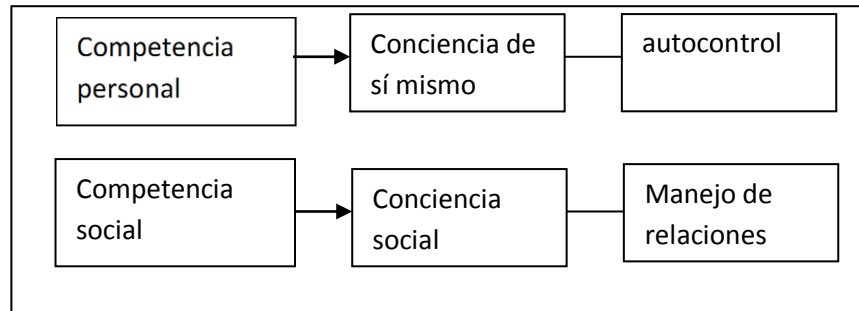
## 1.5 Inteligencia emocional y social

Bradberry & Greaves (2007), en su libro sobre las claves de la Inteligencia emocional manifiestan que:

La inteligencia emocional es el producto de dos habilidades principales: La competencia personal y la competencia social. La competencia personal se centra más en el individuo y se divide en conciencia de sí mismo y autocontrol.

La competencia social se centra más en cómo se comporta el individuo con los demás y se divide en conciencia social y manejo de las relaciones. Es el producto de las habilidades de inteligencia emocional que cobran vida cuando están presentes otras: la conciencia social y el manejo de las relaciones. La conciencia social es la capacidad de identificar con exactitud emociones en otras personas y entender lo que realmente les sucede. Generalmente significa percibir lo que otras personas están pensando y sintiendo aún cuando no se comparte ese sentimiento. Es fácil estar tan imbuido en las propias emociones que se olvida considerar la perspectiva del otro. El manejo de las relaciones es el producto de las tres primeras habilidades de inteligencia emocional: conciencia de sí mismo, autocontrol y conciencia social, es la capacidad de usar la conciencia que se tiene tanto de las emociones propias como de las de los demás para manejar exitosamente las interacciones.

Las personas que manejan bien las relaciones son conscientes de su valor y tienen la capacidad de ver el beneficio de conectarse con muchas personas diferentes, incluso con aquellas que no son de su agrado. Las relaciones sólidas son un bien que debe ser buscado ypreciado, son el resultado de cómo se entiende a las personas, cómo se las trata y qué historias se comparten con ellas. (p. 34-36).



## 1.6 Papel y efecto hacia las emociones

El Dr. Samuel Couto (2011) en su libro sobre el desarrollo de la relación entre inteligencia emocional y problemas de convivencia, manifiesta que:

La felicidad es la meta de todo ser humano, la felicidad es un cúmulo de emociones positivas adecuadamente desarrolladas y por su puesto del buen entendimiento. Por otro lado están las emociones negativas que dificultan nuestro bienestar, pero las emociones de tristeza, ira, nos ayudan a reflexionar y nos enseñan a coger fuerzas para emprender un nuevo viaje y las emociones como la alegría, amor, nos hacen sentirnos vivos y activos en nuestras vidas.

Es lógico que la inteligencia emocional, nos ayude a regular nuestras emociones sin reprimirlas, con el fin de vivir lo más a gusto con nosotros mismos y con los demás. (p. 18).

## 1.7 Educación de los sentimientos

La regulación emocional y tener buenas estrategias de afrontamiento son dos conceptos que tienden a confluir. Los propios sentimientos y

emociones deben ser regulados y esto incluye aspectos más específicos.

Desde el punto de vista de la ciudadanía efectiva y responsable tiene una particular importancia adquirir competencias de regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo) y tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión) y preservar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades; capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo, pero de orden superior. Las habilidades de afrontamiento consisten en la capacidad para afrontar emociones negativas mediante la utilización de estrategias de autorregulación que mejoren la intensidad y la duración de estados emocionales. (Bisquerra, 2008, p. 175, 176).

## 1.8 Bienestar Personal

### 1.8.1 Concepto

Al culminar el análisis acerca de inteligencia emocional, se toma en cuenta el bienestar subjetivo o personal que forma parte como optimizador de la misma y es por ello que Estrada, Amescua & Herrera en su libro de calidad de vida y bienestar subjetivo manifiestan que “éste se relaciona con la satisfacción de los sujetos con su vida en general y/o con algunas áreas específicas de su vida”. (2005, p.114).

El aporte de la psicología en este campo se encuentra en la ubicación de la esfera subjetiva de las personas como un componente esencial entre los determinantes del bienestar subjetivo, lo que quiere decir que para explicarlo no es suficiente remitirse al contexto socioeconómico del individuo y al mejoramiento de éste, sino que existe toda una compleja construcción interior que es la subjetividad individual donde el individuo procesa internamente el mundo que le rodea; es necesario tener esto en cuenta para una definición integral de bienestar subjetivo. (Estrada, Amescua & Herrera, 2005, p. 114).

### 1.8.2 Componentes del bienestar personal

a. Expectativas: dentro de la teoría de las expectativas dice que una persona propenderá a actuar de cierta manera con la esperanza de que un resultado determinado ocurra después de su acto y de acuerdo con el atractivo que dicho resultado tenga para la persona. Comprende tres variables o relaciones:

- El nexo entre esfuerzo y desempeño; la probabilidad que percibe una persona de que si hace cierto grado de esfuerzo obtendrá un desempeño.
- El nexo entre desempeño y recompensa; la medida en la que la persona piensa desempeñarse dentro de cierto nivel la conducirá a alcanzar un resultado que desea.
- El atractivo; la importancia que la persona concede al resultado o recompensa que podría obtener de su trabajo. Esta variable toma en cuenta las metas y necesidades de la persona. Robbins & Decenzo (2002, p. 324).

Así el éxito o logro forma parte del bienestar personal y Diana Dizdarevic (2013) en su libro Coaching de éxito manifiesta que:

El éxito es un concepto muy relativo que se define de diferentes formas, de acuerdo a la imagen que se tiene del mismo. Pero aquí nos enfocaremos en lo positivo que engloba el concepto hacia la prosperidad personal, que permite el logro de las cosas que se quiere alcanzar. Todos deseamos lograr ese triunfo en diversas áreas de nuestra vida. Todos deseamos ser felices en el logro de nuestros sueños y anhelos y por lo tanto queremos seguir aprendiendo y preparándonos, para mejorar en todos los aspectos y disfrutar del camino de la realización hacia las metas planeadas. Como David J. Schwartz menciona: “el éxito significa libertad, o sea liberar de preocupaciones, temores, frustraciones y fracasos”. (p. 142).

Al hacer énfasis a la trascendencia, Carlos Caudillo & María Antonia Cerna (2007), en su libro de sexualidad y vida humana afirman que “está implicada en dejar huella de nuestro paso por la vida, de dejar historia, de transformar nuestro entorno y de ser reconocidos como tales, que nuestra acción fue capaz de transformarnos y de transformar la realidad”. (p. 409).

Se hace referencia también al papel que cumple la familia dentro del marco de bienestar, entre ellos existen:

Robert Winch y Lumberg 1952 (citado por Romeu, 2014, p. 324); reducen las funciones básicas sociales a dos: Las instrumentales (que sirven al sistema social) y las expresivas (que sirven a las necesidades individuales). Las instrumentales son las funciones reproductivas, económicas, políticas y educativas; las expresivas son la religión y la socialización. Pero además de las funciones básicas sociales, distinguen a las funciones derivadas: Entre estas últimas, la instrumental es dar posición y la afectiva es la gratificación emocional.

Por último tenemos las relaciones con el grupo primario, el cuál Martínez (2007) manifiesta que:

Resultan básicos para la formación de la persona social (familia, grupos de pares), tienen interacción estrecha (acción recíproca), pequeñez del grupo, proximidad física, durabilidad en la relación e irreemplazabilidad (porque se trata de una personalidad total), poseen a menudo frecuencia e intensidad, parte fundamental para adquirir modos de pensar comunes y normas compartidas. (p. 52).

#### 1.8.2.1 Afecto positivo

##### 1.8.2.1.1 Felicidad

Es estar contento contigo mismo y con tu vida. Algunas personas requieren de cosas o atributos que dependen mucho de ella misma y

otras personas requieren cosas y atributos pero que dependen de que los demás se las hagan o les sirvan o le correspondan. (Arizpe, 2012, p. 232).

#### 1.8.2.1.2 Alegría

Es un estado de ánimo. A través de la alegría se percibe la vida como incrementada, dilatada, llena de fuerza y de sentido, es decir como un valor positivo. La alegría es uno de los estados afectivos fundamentales del hombre que generalmente se produce como consecuencia de algo positivo que ha ocurrido y que es el desencadenante de esta emoción gratificante. (Izquierdo, 2005, p. 19, 20).

#### 1.8.2.2 Afecto negativo

##### 1.8.2.2.1 Depresión

Es la exageración persistente de los sentimientos habituales de tristeza. La depresión es una enfermedad grave, de varias semanas o meses de duración y que afecta tanto al cuerpo como a la mente. Afecta a la forma en que una persona come y duerme, afecta a cómo uno se valora a sí mismo (autoestima) y a la forma en que uno piensa. Las personas que padecen una depresión no pueden decir simplemente ya basta, me voy a poner bien. Molina & Martí (2010, p. 9,10).

##### 1.8.2.2.2 Tristeza

Es un sentimiento invasor, que ocupa por entero nuestro ánimo, cuando se está triste mentalmente, todo está triste en nosotros: la mirada, el timbre de voz. La tristeza alimenta numerosos estados de ánimo complejos: sentimientos de implenitud, inferioridad, ineptitud, sentimientos de impostura, soledad y desánimo. (André, 2010, p. 184,185).

### 1.8.3 Satisfacción con la vida

Carmen María Salvador (2010) en su libro sobre un análisis transcultural de la inteligencia emocional, manifiesta que:

La satisfacción vital podría definirse como la evaluación global que hace una persona de su vida, esta definición señala que al realizar la valoración, el individuo examina los aspectos tangibles de su vida, sopesa lo bueno contra lo malo, lo compara con un estándar o criterio elegido por ella y llega a un juicio sobre la satisfacción con su vida. Por tanto, los juicios sobre la satisfacción dependen de las comparaciones que el individuo hace entre las circunstancias de su vida y un estándar que considera apropiado.

Según Diener señala que “las investigaciones sobre la satisfacción vital deberían centrarse en analizar los juicios subjetivos que hace la persona sobre su propia vida”. (p. 80).

## **2. Evaluación diagnóstica de la inteligencia Emocional**

### 2.1 Instrumentos para evaluar el manejo de la inteligencia emocional.

Inventario emocional de Reuven BarOn estandarizado en el año 2000, compuesto por 60 preguntas y con escalas de likert del 1 al 4, mismos que corresponden a muy rara vez, rara vez, a menudo y muy a menudo para hacer el análisis de cuatro factores empíricos como son: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad y manejo del estrés.

Otro instrumento que sirve para la evaluación es el instrumento de auto-informe más utilizado para evaluar la inteligencia emocional ha sido el Trait Meta-Mood Scale (TMMS; Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, y Palfai, 1995). Este instrumento permite evaluar la capacidad percibida de las personas para prestar atención a sus estados de ánimo y emociones, su capacidad para discriminar entre ellos, así como su capacidad para regularlos (Extremera y Fernández-Berrocal, 2005).



Así también se encuentra el MSCEIT es un test diseñado para evaluar la inteligencia emocional entendida como una capacidad. No se trata de una medida de autoinforme sino de una prueba de habilidad cuyas respuestas representan aptitudes reales para resolver problemas emocionales. Es la primera medida que proporciona puntuaciones válidas y fiables en cada una de las cuatro áreas principales de la inteligencia emocional según el modelo de Mayer y Salovey 2004: 1) Percepción emocional, 2) Facilitación emocional, 3) Comprensión emocional y 4) Manejo emocional.

## 2.2 Cuestionario del manejo de la Inteligencia Emocional en los adolescentes de Ruiz

Contiene dos componentes una que agrupa el componente intrapersonal y otra que agrupa el componente interpersonal, las cuales se desglosan en cuatro categorías; la primera autoconciencia, la cual posee como indicadores, conocimiento de sí mismo, autovaloración, confianza en sí mismo, misma categoría será definida a continuación.

- **La autoconciencia;** “Es la capacidad de reconocer y comprender tus puntos fuertes y débiles, necesidades, valores, ambición, estados de ánimo, emociones y fuerzas motrices así como el efecto que tienen en los demás”. (Rampersad, 2009, sec.3).

Góleman (2008) sostiene que:

- **El conocimiento de las propias emociones;** El conocimiento de uno mismo, es decir, la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento que aparece. 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.
- **La capacidad de controlar las emociones;** Autoevaluación, es la conciencia de uno mismo es una habilidad básica que nos permite

controlar nuestros sentimientos y adecuarlos al momento. Las personas que carecen de esta habilidad tienen que batallar constantemente con las tensiones desagradables mientras que, por el contrario, quienes destacan en el ejercicio de esta capacidad recuperan los contratiempos de la vida. No todas las personas manifiestan el mismo grado en cada uno de estos dominios. (p. 89).

De igual manera James Judi (2012) habla acerca del arte de confiar en uno mismo y entre los diferentes criterios manifiesta que:

Confiar en uno mismo también consiste en atreverse a ser un poco diferente, porque nuestras diferencias son las que nos aportan fuerza y carácter. Porque cuando se trata de confianza, uno es el único que se frena, ya sea aferrándose a heridas, filtrando mensajes negativos y venenosos al subconsciente y convirtiendo ideas falsas en hechos irrefutables. (p. 10).

La segunda categoría comprende el autocontrol, teniendo como indicadores, control de comportamientos, autodominio, manejo de la ansiedad, mismos que son definidos como:

En relación entre los constructos autocontrol y autoconcepto en niños y jóvenes (citado por Fernández, Marín & Urquijo, 2010, p. 218), sostienen que:

- Otros autores también hacen referencia a Meichenbaum (1978), quien ha enfatizado que el **autocontrol** no representa un proceso unitario y sí multidimensional, involucrando componentes situacionales, perceptuales, cognitivos, actitudes y motivaciones. Todavía, el autor ha afirmado que cada uno de esos componentes puede ser considerado dentro de la perspectiva de desarrollo. Para Harter (1983) es importante destacar tres aspectos relevantes para el estudio del autocontrol, siendo ellos, los procesos cognitivos básicos, los procesos de internalización y los procesos afectivos y motivacionales.

- Por otro lado el **autodominio**; es la capacidad que tiene el individuo para frenar y regular de forma consciente los impulsos, emociones, estados de ánimo y sentimientos. Esto depende de la capacidad que tiene la persona para controlar sus impulsos y sentimientos conflictivos que está condicionado a su adecuado entrenamiento especialmente durante la infancia y adolescencia. (Belzunce, Danvila del Valle & Martínez, 2011, p. 138).
- De igual manera la **ansiedad** a las relaciones sociales, es característica de la adolescencia, edad en la que predomina la fobia social. Asimismo las características de la ansiedad dependen de las características personales del individuo, las vivencias que haya tenido, la educación y el ambiente en el que vive. La capacidad intelectual modula la percepción que el sujeto tiene la vida y la interpretación que hace de los acontecimientos. La memoria aportan el contenido afectivo de la experiencia concreta y por último las características temperamentales y la educación recibida influyen en cómo la ansiedad se manifiesta en el comportamiento. (Esperón & Mardomingo, 2010, p. 96).

Una vez analizado el componente Intrapersonal, se hará énfasis a los factores que forman parte del componente Interpersonal. Así, la tercera categoría desarrollada está la empatía, con los indicadores interés por los demás, orientación hacia el servicio y saber escuchar y estos se conceptualizan de la siguiente manera:

- **Empatía:** Es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar y de esta manera poder responder correctamente a sus reacciones emocionales. Quien es empático desarrolla la capacidad intelectual de vivenciar la manera en que siente la otra persona, lo que le facilita la comprensión del porqué de su comportamiento y le faculta para mantener un diálogo con el otro con un estilo de interacción positivo para ambos, respetando lo que piensa y siente cada uno y buscando acuerdos de mutuo beneficio. (Balart, 2013, p. 86).

- **El interés por los demás:** El interés del hombre se centra, por un lado, en no perjudicar al otro porque con tal actuación no recibiría ni la aprobación del espectador imparcial ni la de los demás miembros de la sociedad, es decir, estaría actuando al margen de la corrección moral y, además, al cometer una injusticia perjudicaría a la sociedad, de la cual él mismo está necesitado. Por otra parte, el hombre tiene interés en beneficiar a otros porque así éstos corresponderán a sus buenos oficios y recibirá la aprobación y admiración de todos los miembros de la sociedad, además de la propia autosatisfacción. (Lázaro, 2001, p. 15).
  
- **Orientación hacia el servicio:** o apoyo social, “se define como la apreciación que un individuo realiza sobre su red social, esta red se configura por los nexos de lazos interpersonales que unen al individuo con familia, amigos y otros individuos”. Torres, Pompa, Meza, Ancer & González (2010, p 299).
  
- **Saber escuchar** con comprensión y cuidado es una de las habilidades más difíciles de desarrollar y la que a su vez, repercute de forma más importante en la comunicación. Mediante la escucha nos percatamos de lo que la otra persona nos quiere transmitir y damos información al interlocutor de que estamos recibiendo lo que nos dice. Escuchar es bastante más que oír, es captar el mensaje con el sentimiento que ha sido emitido, es interpretar lo que se ha oído, es valorar y decir lo que hay que hacer y reaccionar y responder adecuadamente, escuchar implica utilizar los oídos y también los ojos y el corazón, para percibir la intención, emoción y sentimientos del interlocutor. (Urcola, 2010, p. 339).

La cuarta categoría denominada habilidades sociales, con los indicadores, liderazgo, resolución de conflictos, trabajo en equipo y comunicación, mismo que son definidos en su orden

La **Habilidad social**, entendida por:

Los componentes de la conducta, de carácter verbal y no verbal, que son importantes para que la persona inicie y mantenga relaciones positivas con otras personas. Dimensiones de este concepto son: 1. Relación positiva con otros: status entre compañeros, pautas de amistad, relación con otras personas significativas, en la familia y en el barrio. 2. Conocimiento social adecuado a la edad: solución de problemas interpersonales, auto-percepción y atribución, auto-concepto, juicios sobre los sentimientos, sobre la motivación y la conducta de los otros. (Gento & Salvador, 2011, p.100).

En cuanto a la práctica de liderazgo, Argos & Ezquerro (2013) en su libro acerca de liderazgo y educación, manifiestan que:

A partir de una rápida revisión de los discursos que usan la expresión de liderazgo educativo puede fácilmente constatarse que a ella se le suelen atribuir, al menos, dos significados parcialmente distintos.

- c. En el primero de ellos, mediante el adjetivo (educativo) se pretende sólo o fundamentalmente especificar el objeto que se trata de liderar. Es decir, el tipo de instituciones, colectivos, grupos, movimientos, en los que tiene lugar el liderazgo. Liderazgo educativo sería pues aquel que se ejerce en cualquier ámbito que reconocemos como tal: un grupo-clase, una escuela, institución de educación no formal, una asociación o movimiento pedagógico, etc. En este sentido el liderazgo educativo se distinguirá de otros liderazgos por las finalidades, funciones o características propias de los ámbitos educativos.
- d. En la segunda acepción de liderazgo educativo el adjetivo se refería no tanto a aquello que se lidera, cuanto a algunos de los efectos que en las personas, grupos, colectivos o comunidades genera el propio liderazgo. Liderazgo educativo sería entonces aquel que en sí mismo y con independencia de si el ámbito sobre el que se ejerce es propiamente

educacional o no es capaz de producir en los sujetos cualquier cambio consistente que pueda considerarse educativo. (p. 230).

Al hacer énfasis a la definición de solución de conflictos se puede constatar que:

El conflicto es inherente a la condición humana. Es importante afrontarlo e intentar resolverlo en el momento en que se produce y no esperar que se resuelva por sí mismo o que el tiempo se encargue de resolverlo. Si se prolonga en el tiempo éste seguirá aumentando y afectará no sólo a las personas implicadas en un primer momento, sino que se proyectará en las relaciones de otros miembros de la comunidad. En muchas ocasiones, la discusión no refleja el problema planteado en el momento, sino que tiene su origen en conflictos anteriores no resueltos. (Pérez & Pérez de G. 2011, p. 14).

### **3. Alternativa de intervención a la Inteligencia emocional**

#### **3.1 Definición**

“Una alternativa forma parte de una bolsa de conceptos, una caja de herramientas teóricas preparada para combinar sus contenidos de maneras distintas, así como para transformarlos”. (Puiggrós, 2005, p. 40).

#### **3.2 Modelos que fundamentan la propuesta de intervención psicoeducativa**

- **Modelo de consulta o asesoramiento:** El modelo consulta ha adquirido una gran importancia en las últimas décadas. En la actualidad, los efectos de su aplicación al campo de la orientación son cada vez mayores y más eficaces; se está aplicando con éxito con carácter preventivo, terapéutico o remedial y también desde la perspectiva de la evolución de las personas, los grupos y las organizaciones. Tiene especial interés en orientación familiar para

ayudar a la familia a afrontar problemas interpersonales e intergeneracionales, para resolver dificultades derivadas de la crianza de los hijos o de la conciliación entre la vida familiar y la laboral de los progenitores, para apoyar a la entidad familiar en situación de riesgo o de exclusión social. (Martínez, Álvarez & Fernández, 2009, p. 136).

- Enfoque educativo o psicoeducativo: Martínez Clares 2002 (citado por Redondo, Vasconcelos, Navarro & Martínez, 2012, p. 71); “define el enfoque como integrador, dado que su finalidad es ayudar al consultante a conocer los obstáculos para mejorar la conducta del cliente, ayudarle a encontrar soluciones y ver nuevas alternativas”.

Principios que fundamentan la propuesta de intervención psicoeducativa

José Manuel de Oña (2010) en su libro de Educación de calle y desarrollo comunitario clasifica los principios de la siguiente manera:

- **Principio de prevención:** prevenir es tomar las medidas necesarias para evitar que algo suceda, promoviendo otro tipo de realidades y resultados deseables.
- Prevención primaria; se busca evitar el surgimiento de nuevos problemas y demanda un trabajo dirigido a los menores y sus grupos sociales correspondientes (familia, amigos, comunidad). Así la colaboración entre los centros educativos, familias y todos los recursos comunitarios tanto profesionales como de voluntarios, ha de ser muy estrecha, produciendo un auténtico trabajo en red.
- Prevención secundaria; persigue la identificación y el tratamiento temprano de los problemas para reducir el número, intensidad y duración de los mismos, vendría a ser el intento de evitar el agravamiento del problema. En este tipo de prevención es necesario plantear el trabajo destinado a provocar transformaciones personales

y contextuales, ofreciendo estilos relacionales que permitan el establecimiento de procesos y reflexión personal.

- **Prevención terciaria;** busca incrementar la posibilidad de que se pueda restaurar la normalidad de las situaciones y que puede demandar una intervención directa sobre un sujeto cuando sea necesario. Hace referencia a todas aquellas situaciones que son de urgencia extrema y requieren de intervenciones coordinadas de recursos y tratamientos individualizados, grupales y familiares.
- **Principio de desarrollo:** Este principio se basa en la idea de que a lo largo de la vida las personas van pasando por fases o etapas que van resultando complejas y que van fundamentando y dando sentido a sus actuaciones, permitiéndoles interpretar e integrar experiencias y conocimientos nuevos y cada vez más amplios. (p. 75-77).

### 3.3 Concreción de alternativa: Propuesta psicoeducativa

Una forma de acción pedagógica dirigida, principalmente, a los jóvenes y menores en situación de riesgo o en conflicto social. Posee un carácter a la vez alternativo y complementario de sistema educativo institucionalizado y persigue realizar una educación integral, global, entendiendo a cada sujeto dentro de unas circunstancias familiares y sociales que lo configuran y sobre las cuales es necesario también trabajar si se quiere realizar una intervención positiva y provocadora de cambios interiorizados. (Oña, 2010, p. 70).

En cuanto a una Intervención psicoeducativa, se puede decir que:

Es el proceso de cambio que se busca con las personas, cobra centralidad la capacidad para utilizar las vivencias para una toma de conciencia de la contraparte (niño o joven), hasta llegar a desarrollar en ellos la capacidad de autorregularse. (Vizcarra, 2008, p. 183)



Por otro lado Harris, Attili & Karmiloff (citado por Musso, 2012) manifiesta que intervención psicoeducativa se trata de:

La importancia en el tratamiento de la competencia emotiva para adaptar el nivel de complejidad de los materiales y de las informaciones utilizadas, el grado de inteligibilidad sobre las emociones de base resulta elevado, desde las etapas más tempranas del desarrollo afectivo e intelectual y se refiere a la capacidad de reconocer emociones primarias, de comprender las intenciones del otro y de simular estados emotivos.

### 3.3.1 Técnicas Racional Emotivo Conductual

A esta intervención psicoeducativa se adhieren las Técnicas Racional Emotivo Conductual en las que Ellis manifiesta que “el hombre es capaz de ejercer un enérgico control sobre lo que siente y lo que hace” que siente y lo que hace”. (Hellmuth, 2009, p. 387).

Las personas que se desenvuelven bien con la técnica racional del comportamiento emotivo son aquellas que procuran utilizar esta poderosa filosofía a lo largo del día y cada día. Por consiguiente, si se tiene que realizar algunos cambios personales, no se debe complacer a uno mismo. Si se sigue utilizando diariamente las habilidades de la técnica Racional del Comportamiento Emotivo se tendrá la probabilidad de no reincidir y/o evitar la recaída en la fase inicial de la misma. Dryden & Matweychuk (2009, p. 91).

#### 3.3.1.1 Técnicas del ABC

Las técnicas del ABC descritas en los trabajos de Ellis y luego de Beck, es la característica tanto teórica como técnica que ejerce el mínimo común denominador de los distintos tratamientos cognitivos. No se trata tan sólo de un esquema teórico útil para conceptualizar las variables fundamentales conectadas a la

conducta del individuo, sino que también es un procedimiento por el que puede realizarse una valoración, formulación del caso, planificación y un tratamiento. Musso & Gadoni. (2012, sec. 18).

Existen varios tipos de técnicas que proporcionan aplicar las técnicas del ABC, entre las principales encontramos:

- Técnica de la detención del pensamiento

Eugene Walker (2012) en su libro de aprenda a relajarse, manifiesta que:

Es una técnica de reducción de la ansiedad que se utiliza para librarse de ideas o pensamientos obsesivos que a veces corren sin cesar por la mente. Al utilizar la técnica de la detención del pensamiento debería tener bien presente en la mente el pensamiento que ha estado siendo un problema, luego va diciendo ¡para!, más tarde, cuando se produzca el pensamiento durante el día, repita ¡para!, después de eso debería pensar o hacer alguna otra cosa. Esta técnica, más bien sencilla, acostumbra a ser muy eficaz para liberar a una persona de pensamientos obsesivos. (p. 89).

Por otro lado Charles Zastrow (2008) en su libro de trabajo social con grupos, sostiene que:

En la detención del pensamiento, se pide a la persona que se concentre y que exprese en voz alta los pensamientos obsesivos que le producen ansiedad. Cuando la persona comienza a expresar estos pensamientos, la persona que lleva la intervención grita ¡basta! Repentinamente. Este procedimiento se repite varias veces hasta que la responsabilidad de la intervención recae en la persona misma, de manera que él mismo quién debe gritar ¡basta! Cuando comiencen los pensamientos perturbadores. (p. 542).

- Técnica del afrontamiento focalizado a la emoción; En el libro de ergonomía y psicología aplicada, (Javier Llanezca, 2009, p. 467), sostiene que:

Involucra procesos cognitivos destinados a disminuir la magnitud de la respuesta emocional (evitación cognitiva, minimización, distanciamiento, despersonalización, comparación positiva y extracción de los aspectos positivos de los hechos negativos), aumentar la intensidad de la respuesta emocional con el fin de inducir a la acción, modificar el significado de la situación demandante y distorsionar la realidad.

- Técnica del afrontamiento focalizado en el problema; Incluye conductas de manejo del ambiente (modificar las presiones ambientales, sociales, eliminar obstáculos y ampliar/enriquecer los recursos materiales), o de manejo del individuo (modificar el nivel de aspiración, desarrollar nuevas pautas de conducta y habilidades o buscar otras vías de satisfacción alternativa para que el problema deje de tener la relevancia actual).

1. Si hay demandas realmente estresantes, cabe reducir la fuerza y persistencia de las demandas, ya sea abandonando el ambiente estresante, modificando puntualmente sólo algunos aspectos del medio o reduciendo paliativamente las reacciones emocionales.

2. Cuando el determinante es la evaluación primaria y/o secundaria negativa puede hacerse un cambio por reducción de respuestas emocionales que son aspectos del estrés, por modificación del procesamiento informativo en la evaluación primaria. La secundaria puede cambiarse mejorando el abordaje de los problemas y optimizando el uso de los recursos personales. (Llanezca, 2009, p. 467).

- Técnica para detectar y modificar pensamientos irracionales; Todos manejamos en mayor o menor medida pensamientos contraproducentes que obstaculizan nuestra relación con el entorno y la solución de problemas. El objetivo es que trate de detectar esos pensamientos, registrarlos y sustituirlos por pensamientos más razonables y sensatos. (Casado, 2009, p. 39)
- Técnica emocional; Dryden, 1997; Ellis & Maclare, 1998 (citado por Neenan & Dryden, 2009, p. 39), manifiestan que:

Una manera excelente de cambiar las ideas que provocan vergüenza es realizar ejercicios destinados a atacar esa vergüenza. Estos ejercicios suponen realizar tareas que susciten el ridículo o la crítica y al mismo tiempo, aceptarse uno mismo y la conducta propia. También se puede ver que no ocurre nada malo si alguien se ríe o expresa su reprobación.

Una vez que se ha revisado y estudiado lo que es una propuesta psicoeducativa, teniendo claro el concepto de inteligencia emocional, saber cuáles son y en qué consisten las Técnicas Racional Emotiva Conductual y dentro de ellas las técnicas del ABC que son las que se aplicarán y servirán para conducir el presente trabajo, se creyó oportuno aplicar una propuesta de intervención psicoeducativa basada en las técnicas racional emotivo conductual del ABC que permitirán a las estudiantes resolver sus emociones utilizando la racionalización y por ende, se vea reflejado en su comportamiento, a la vez para que controlen de mejor manera sus emociones donde se combine con las relaciones intrapersonales y interpersonales y mejore su bienestar personal, también para que aprendan a identificar y expresar de manera acertada sus emociones y no distorsionen sus cambios emocionales ya que estos tienen relación con el desarrollo socioemocional, personal, mismo que se complementa con la aprobación y aceptación dentro de la sociedad.

#### **4. Propuesta de Intervención Psicoeducativa basada en las Técnicas Racional Emotiva Conductual Del ABC para optimizar la Inteligencia Emocional y mejorar el Bienestar personal**

##### **4.1 Presentación**

Para optimizar la Inteligencia en las estudiantes del Tercero de Bachillerato Unificado "A" sección matutina, nace de una necesidad realizar el presente trabajo de investigación, para optimizar la Inteligencia Emocional y mejorar el bienestar personal en las estudiantes, se llevará a cabo mediante un taller estructurado en 5 sesiones con una duración de 120 minutos cada sesión, con la finalidad de mantener un equilibrio emocional y satisfacción personal para que las estudiantes sepan manejan de manera acertada sus conflictos y amenazas que existen en la sociedad.

## **4.2 Objetivo General:**

Alcanzar que las estudiantes mantengan un equilibrio de su inteligencia emocional para mejorar sus relaciones interpersonales e intrapersonales y bienestar personal a través de las técnicas Racional Emotivo Conductual del ABC

## **4.3 Desarrollo:**

A continuación se explica cada sesión del taller con sus respectivos objetivos y técnicas.

## **Técnicas Racional Emotivo Conductual del ABC para Optimizar la Inteligencia Emocional**

### **Materiales**

- ✓ 2 Anillos
- ✓ Sorbetes
- ✓ Equipo de sonido
- ✓ Audio de relajación
- ✓ Hojas de papel
- ✓ Lápiz o lapicero
- ✓ Borrador
- ✓ Fuego

### **Sesión 1**

- ✓ **Objetivo:** Dar a conocer el programa, analizar el manejo de la inteligencia emocional de las estudiantes y crear un ambiente de confianza.
- ✓ Tallerista/responsable: Alexandra Paola Marín Encalada
- ✓ Lugar: Aula del Tercer año de bachillerato Unificado "A"

## **2. Desarrollo:**

- Presentación de la propuesta, intervención de bienvenida y aplicación del pre-test.

### **Procedimiento:**

Una vez que se realice la presentación de la propuesta, se dará una breve explicación de la propuesta abarcando lo siguiente: en qué consiste, que días se trabajará y como se trabajará. Posteriormente se entregará el Cuestionario de manejo de la inteligencia emocional en adolescentes de Ruiz dando las instrucciones para poder contestarlo.

## **Sesión 2**

### **Tema: Reconoce, controla y orienta tus emociones**

- **Técnica de la detención del pensamiento**
- Objetivo: Identificar la activación de las emociones frente a una situación problemática y reacción conductual.
- ✓ Tallerista/responsable: Alexandra Paola Marín Encalada
- ✓ Lugar: Sala de audio visual del Colegio de Bachillerato Pio Jaramillo Alvarado

## **2. Desarrollo:**

### **Dinámica de distensión**

Los anillos

#### **Procedimiento:**

6. Se divide a las estudiantes en 2 grupos.
7. Deben formar una línea o fila.
8. Cada jugador tiene un sorbete en la boca, en este sorbete un anillo.
9. Se trata de ir pasando el anillo de sorbete en sorbete sin dejarlo caer y sin tocarlo hasta el final de la fila.

10. Al llegar al final, el primer jugador debe colocarse al final de la fila y siguió con el mismo procedimiento, para que al final el jugador que empezó al final llegue al inicio de la fila.

### **Dinámica No. 1**

Relajación

#### **Procedimiento:**

1. Se pedirá a las estudiantes que se ubiquen de manera cómoda y que cierren los ojos.
2. Guardar silencio mientras escuchan el audio.

#### **Actividad**

Mi película

#### **Procedimiento:**

1. Se entregará a cada una de las estudiantes varios rectángulos (entre 4 y 8) de papel y los correspondientes marcos de diapositivas.
2. En cada hoja deberán dibujar escenas importantes de su vida.
3. Las ordenarán para poder exponerlas a las demás, en varias sesiones, cada una irá pasando y explicando las diapositivas.

**Nota:** No se trata de explicar la imagen, que ya se verá proyectada, sino de exponer sentimientos actitudes o deseos.

- ✓ **Preguntas relacionadas a la actividad** ¿Qué es lo positivo de la dinámica? ¿Qué se puede destacar para poner en práctica? ¿Qué tanto sirvieron las actividades?
- ✓ **Cierre:** Audio de canción “La vida es bella”. Acabado el audio, cada estudiante procederá a manifestar que frase de la canción fue de mayor grado y así le dieron su propio significado.

## La vida es bella

Abro los ojos muy agradecido porque sigo vivo un día más,  
gracias a Dios me siento bendecido porque estoy contigo al despertar.

Porque otra mañana toca mi ventana y trajo el aire para respirar,  
la voz de la brisa llama una sonrisa que me está invitando a caminar.

### CORO

Llenando de alegría mi corazón,  
sumando la energía a cada ilusión.  
La vida es bella, es una bendición.  
La vida es un regalo echa pa'alla lo  
malo y canta mi canción.

La vida es bella, es una bendición.  
Rescata la alegría y el amor que está  
en peligro de extinción, que está en peligro de extinción.

Siempre un arcoíris hace su presencia después de una ruda tempestad,  
se esconden las nubes, salen las estrellas y la luna dice la verdad.

No faltan faroles pa' alumbrar al mundo aunque esté lleno de  
electricidad, más que suficiente con esa corriente que dan unos  
labios al besar.

### CORO

Y no lo cura una inyección ni una poción.  
Bella es la vida dentro de tu corazón porque  
la magia vive muy dentro de ti,  
La vida es bella para ti y para mí.

Vive la vida que la vida es bella, la vida es bella.  
Vive la vida que la vida es bella, bella, bella x2

La vida es dura pero muy bella.  
Abre los ojos mira las estrellas  
Sueña cada día y cumple tus metas  
Vive el camino que nada te queda.  
Y no lo cura una inyección ni una poción.  
Bella es la vida dentro de tu corazón porque  
la magia vive muy dentro de ti.  
La vida es bella para ti y para mí.

### CORO x2



## Sesión no. 3

**Tema: Manejando mi estado de ánimo**

- **Técnica del afrontamiento focalizado a la emoción**
- Objetivo: Diagnosticar los aspectos que distorsionan la realidad de las emociones y construir alternativas para saber controlarlas.
- ✓ Tallerista/responsable: Alexandra Paola Marín Encalada  
Lugar: Sala de audio visual del Colegio de Bachillerato Pio Jaramillo Alvarado

### **2. Desarrollo:**

#### **Dinámica de distención**

Inquilinos, casa, terremoto

#### **Procedimiento:**

1. Se dividirá en grupos de 3 personas
2. Una persona se colocará en el centro dando el mando
3. Al decir inquilinos; se tendrán que cambiar, la persona que se encuentre entre las otras dos personas, al decir casas; tienen que cambiarse las dos personas de los extremos, al decir terremoto; se deben volver a reunir un nuevo grupo de 3 personas.

#### **Actividad**

Eliminar sentimientos

#### **Procedimiento:**

1. Se entregará la hoja de papel bond a cada estudiante.

2. En cada hoja deben escribir un momento importante de su vida.
  3. Una vez que han terminado de relatar o leer lo que está en la hoja, procedieran a quemarlo y decir que a partir de ello van a olvidar las cosas malas.
- ✓ **Preguntas relacionadas a la actividad:** ¿Qué es lo positivo de la dinámica? ¿Qué se puede destacar para poner en práctica? ¿Qué tanto sirvieron las actividades?
  - ✓ **Cierre:** proyección de video “es cuestión de actitud”. Además cada estudiante manifestará cuál es su sentimiento al quemar la hoja y harán una reflexión del video proyectado.

#### **Sesión no. 4**

##### **Tema: Projectando mis sentimientos**

- **Técnica del afrontamiento focalizado en el problema**
- Objetivo: Aprender a solucionar problemas por cuenta propia e incrementar la confianza
- ✓ Tallerista/responsable: Alexandra Paola Marín Encalada
- ✓ Lugar: Sala de audio visual del Colegio de Bachillerato Pio Jaramillo Alvarado

#### **2. Desarrollo:**

##### **Dinámica de distensión**

Adivina la palabra

##### **Procedimiento:**

1. Sentados en círculo.

2. Se dividen en tantos grupos como sílabas tenga la palabra a adivinar. Por ejemplo si la palabra es 'teléfono', se dividen en 4 grupos (te-lé-fo-no);
3. El grupo piensa la palabra. Se reparte una sílaba para cada grupo.
4. A la señal, todos los grupos gritan su sílaba. El voluntario debe adivinar de qué palabra se trata.

### **Actividad**

El Yo Auxiliar

### **Procedimiento**

1. Los componentes del grupo se agrupan por parejas.
  2. Una de cada pareja le cuentan un problema personal a su compañero/a correspondiente. La persona que escucha tiene que empatizar con ella.
  3. Posteriormente una de las dos estudiantes focaliza el problema y qué haría o actuaría en su lugar, para ello se intercambiarán los roles a desempeñar.
- ✓ **Preguntas relacionadas a la actividad:** ¿Qué es lo positivo de la dinámica? ¿Qué se puede destacar para poner en práctica? ¿Qué tanto sirvieron las actividades?
  - ✓ **Cierre:** proyección de video "el puente". Se pedirá a las estudiantes dividir una cartulina por la mitad, en la parte superior representa a problemas en ámbitos sociales, familiares, y educacionales, en la parte posterior procederán a colocar alternativas o posibles soluciones, respondiendo a preguntas como: ¿Qué? ¿Para qué?.

## **Sesión no. 5**

**Tema: Emoción, control y bienestar**

- **Técnica de detectar y modificar pensamientos irracionales**

- Objetivo: Identificar emociones negativas y sustituirlas por emociones positivas
- ✓ Tallerista/responsable: Alexandra Paola Marín Encalada
- ✓ Lugar: Sala de audio visual del Colegio de Bachillerato Pio Jaramillo Alvarado

## **2. Desarrollo:**

### **Dinámica de distensión**

Teléfono descompuesto

#### **Procedimiento:**

1. Paradas formando un cuadrado
2. Se va a ir dando unos mensajes en el oído, cada estudiante lo debe decir y pasar de alumna en alumna hasta llegar a la última y decirlo en voz alta.

### **Actividad**

El juego de las emociones

#### **Procedimiento:**

1. Entregar una hoja de papel a cada participante, explicándoles que ésta representa su bienestar. Se indicó que leerán una serie de sucesos que pueden ocurrir durante el día y que afecta sus emociones y pensamientos.
2. Cada vez lean una frase, arrancarán un pedazo de la hoja, y que el tamaño del pedazo que quiten significará más o menos la proporción de su emoción que este suceso les quitaría: Dar un ejemplo, y después de leer la primera frase quitar un pedazo de su hoja diciendo: «Esto me

afecta mucho» o «Esto me afecta poco». Leer frases que se consideren apropiadas.

3. Después de haber leído cada una de las frases, se les indicará que juntando los pedazos con características positivas vuelvan a construir la hoja con el objetivo que puedan cambiar su percepción.
- ✓ **Preguntas relacionadas a la actividad:** ¿Qué es lo positivo de la dinámica? ¿Qué se puede destacar para poner en práctica? ¿Qué tanto sirvieron las actividades?
  - ✓ **Cierre:** Las estudiantes procederán a cerrar sus ojos, respirar profundamente contando de diez a cero, luego repetirán la siguiente frase: esto no me afectará, esto no distorsionará mi vida, soy capaz de intentarlo, soy capaz de lograrlo.

## **Sesión no. 6**

### **Tema: Autocriticándome, fácilmente superándome**

- **Técnica emocional focalizada a la vergüenza**
- Objetivo: Aprender a superar la vergüenza y autocriticarse de manera positiva
- ✓ Tallerista/responsable: Alexandra Paola Marín Encalada
- ✓ Lugar: Sala de audio visual del Colegio de Bachillerato Pio Jaramillo Alvarado

### **2. Desarrollo:**

#### **Dinámica de distensión**

El cartero trajo una carta

#### **Procedimiento:**

1. Las estudiantes van a formar un círculo.
2. Habrá una persona que haga de moderador y será quién dirá las indicaciones.

3. Por ejemplo el cartero trajo una carta para las personas que utilizan lentes, esas personas deberán ocupar otro lugar que no sea el mismo en el que se encontraban y así sucesivamente.

### **Actividad**

Superar la vergüenza

#### **Procedimiento:**

1. Cada estudiante manifestó el momento donde sienten vergüenza.
  2. Se eligieron al azar a 6 estudiantes, a cada una se les entregará papeles que contenían poemas y canciones.
  3. En su orden deberán pararse al frente de la clase y cantar o declamar en voz alta.
- ✓ **Preguntas relacionadas a la actividad:** ¿Qué es lo positivo de la dinámica? ¿Qué se puede destacar para poner en práctica? ¿Qué tanto sirvieron las actividades?
  - ✓ **Cierre:** Las estudiantes expresarán cual fue su posición al momento de realizar la actividad y cuál es la impresión que dieron para los demás.

### **Sesión 7**

- ✓ **Objetivo:** Promover en las estudiantes reflexiones generales con la finalidad de potenciar el manejo de la inteligencia emocional
- ✓ Tallerista/responsable: Alexandra Paola Marín Encalada
- ✓ Lugar: Sala de audio visual del C.B.P.J.A
- ✓ Hora: 10h15 am

#### **2. Desarrollo:**

- Aplicación del postest, evaluación del taller y cierre del programa.

## **Procedimiento:**

En el cierre de la propuesta de intervención psicoeducativa, se realizará un análisis y evaluación global de las sesiones tratadas y se efectuará la aplicación del post-test con el fin de comprobar los cambios y resultados que ocurrieron en el transcurso de la intervención. Además se darán los agradecimientos formales a autoridades, docentes y estudiantes por la colaboración brindada.

### **5. Evaluación para la efectividad de la propuesta de intervención psicoeducativa**

#### 5.1 Definición

Carlos Parra & Adolfo Crespo (2012) manifiestan que la solución no sólo debe ayudar a mejorar la confiabilidad del proceso, sino que a su vez debe justificarse en función de un análisis, las soluciones a proponer deben satisfacer los siguientes criterios:

- Prevenir problemas similares
- Minimizar y controlar los efectos y consecuencias que traen consigo los nuevos modos de fallos aportados por las soluciones propuestas.
- Satisfacer las metas y objetivos de la organización y del área afectada. (p. 90).

#### 5.2 Pretest

Una prueba de corto plazo que permite identificar problemas potenciales del estudio. Aunque significa un esfuerzo extra al principio de un proyecto, permite revisar los métodos y la logística de la recolección de datos antes de arrancar el trabajo de campo. El pretest puede verse como un periodo de capacitación extra para el equipo de investigación en el que se conozcan las necesidades y los deseos de la población de estudio. (Varkevisser, Pathmanathan & Brownlee, 2011, p.307, 309).

### 5.3 Posttest

Es definido como “una técnica que se basa en la realización de distintas pruebas para evaluar el grado en el que se han alcanzado los objetivos propuestos. Pretenden básicamente conocer el nivel de asimilación y el cambio de actitudes”. (Conde & Selva, 2012, p. 224).

### 5.4 Coeficiente de correlación lineal de Pearson (r)

Indica el grado de asociación lineal entre dos variables y expresan numéricamente tanto la fuerza como la dirección de la correlación lineal en línea recta. Tales coeficientes de correlación se encuentran generalmente entre -1.00 y +1.00. Los valores negativos numéricos como: -1.00, -0.95, -0.50 y -0.10 significan una correlación negativa, en tanto que valores numéricos positivos como +1.00, +0.95, +0.50 y +0.10 indican una correlación positiva. El signo indica la dirección de la correlación (positiva o negativa) y el valor numérico, la magnitud de la correlación.

El cálculo del coeficiente de correlación puede realizarse por medio de diferentes maneras, una de las cuales es la aplicación del coeficiente de correlación de Pearson (r), que puede calcularse mediante el uso de una fórmula alternativa que trabaja directamente con puntajes crudos.

La fórmula para calcular el coeficiente de correlación de Pearson (r) es:

$$r = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[\sum X^2 - (\sum X)^2][\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Dónde:

r= coeficiente de correlación de Pearson

N= Número total de pares de puntajes X y Y

X= puntaje crudo en la variable X

Y= puntaje crudo en la variable Y. Borda, Tuesca & Navarro. (2009, p. 271,272).



## f. METODOLOGÍA

La presente investigación es de tipo **descriptivo** ya que busca especificar propiedades, características y rasgos importantes de las estudiantes del tercer año de bachillerato unificado A del Colegio de Bachillerato Pio Jaramillo Alvarado sección matutina. De corte **transversal** puesto que se recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único, su propósito es describir variables y analizar la incidencia e interrelación de las técnicas racional emotivo conductual del ABC para optimizar la Inteligencia Emocional de las estudiantes. Con un diseño de investigación **cuasiexperimental** porque permiten estimar los impactos del programa mediante la aplicación de pre-test y pos-test, tratando de intervenir intencionadamente en la problemática.

### Métodos

Los principales métodos que se utilizarán y permitirán llevar a cabo el proceso investigativo son:

**Científico**; será utilizado en todo el proceso investigativo, como es en la formulación del problema y definición del trabajo investigativo; cuya explicación se sustenta científicamente en el marco teórico, el mismo que reúne los elementos referidos a las técnicas racional emotivo conductual del ABC para optimizar la Inteligencia Emocional de las estudiantes; dando bases sólidas para la formulación de objetivos, comprensión y explicación del problema a investigar. **Analítico**; útil en el análisis de la relación en la aplicación de las técnicas racional emotivo conductual del ABC para optimizar la Inteligencia Emocional de las estudiantes, con la revisión bibliográfica se procederá a identificar cada una de las características de estos dos elementos; también será de utilidad para hacer el debido análisis de los resultados, a través de la elaboración tablas y gráficos, que permitan visualizar los resultados obtenidos. **Descriptivo**; se efectuará la explicación de los resultados y la formulación de conclusiones. **Inductivo**; se podrá establecer la problematización, además de la construcción de los instrumentos para la recolección de la información. **Deductivo**; permitirá comprobar y contrastar los objetivos planteados, señalando los aspectos particulares contenidos en el tema general a investigar,

partiendo de la observación de fenómenos y factores generales en la Inteligencia Emocional.

A más de estos métodos también se utilizarán otros que se puntualizan a continuación:

**Método comprensivo;** que implica comprender que a su vez significa abarcar, unir, captar las relaciones internas y profundas de un todo al penetrar en su intimidad, respetando la originalidad y la indivisibilidad de los fenómenos, sólo se observa y se describe. **M. diagnóstico;** es un proceso analítico que permite conocer la situación real de la organización en un momento dado para descubrir problemas y áreas de oportunidad, con el fin de corregir los primeros y aprovechar los segundos. **Modelación;** método mediante el cual se crean abstracciones con vistas a explicar la realidad. El modelo como sustituto del objeto de investigación. En el modelo se revela la unidad de lo objetivo y lo subjetivo. La modelación es el método que opera en forma práctica o teórica con un objeto. **M. del taller;** que brinda elementos para que trabaje personalmente por su crecimiento integral, es decir, no se le da simplemente el pescado, sino que se le enseña a pescar y se le ayuda a descubrir los principios de las leyes universales para tomar decisiones en su vida diaria. **Correlacional;** Permite estudiar fenómenos que no son susceptibles de manipulación al ser constructos hipotéticos (realidades no observables) como la inteligencia, la personalidad. Consiste en poner en relación dos elementos a estudiar y que mediante la  $r$  de Pearson permitirá valorar la efectividad de la propuesta planteada.

### **Técnicas e Instrumentos**

- Para cumplir con el objetivo 1 teórico, se investigará en las fuentes bibliográficas, físicas y virtuales, con citas de acuerdo a las normas APA.
- 1. Para el objetivo 2 de diagnóstico, se utilizará la técnica de la encuesta, que servirá para el análisis de diagnóstico misma que está estructurada de 8 preguntas (anexo 1) que permitirá obtener datos relevantes acerca de la realidad temática, también se aplicarán instrumentos

como: **Cuestionario de Manejo de la Inteligencia Emocional En Adolescentes Sobre Inteligencia Emocional de Ruiz año de validación 2002** (anexo 2): Contiene dos componentes una que agrupa el componente intrapersonal y otra que agrupa el componente interpersonal, las cuales se desglosan en cuatro categorías; la primera autoconciencia, la cual posee como indicadores, conocimiento de sí mismo, autovaloración, confianza en sí mismo, comprendiendo del ítem 1 al 7; la segunda categoría autocontrol, teniendo como indicadores, control de comportamientos, autodominio, manejo de la ansiedad, contentiva de los ítems 8 al 14. Así, la tercera categoría desarrollada la empatía, con los indicadores interés por los demás, orientación hacia el servicio y saber escuchar, comprendidos por los ítems 15 al 21. La cuarta categoría denominada habilidades sociales, con los indicadores, liderazgo, resolución de conflictos, trabajo en equipo y comunicación en los 22 al 30. Operacionalmente, se midió a través de una escala de estimación de 30 ítems. Cada reactivo estuvo conformado por tres alternativas de respuestas: Siempre, Algunas Veces y Nunca, alternativas que seleccionará según el criterio propio, el adolescente sujeto de estudio.

Este instrumento será aplicado en el pretest o inicio de la intervención y postest o final de la intervención, para constatar los cambios que ocurrirán respecto a la Inteligencia emocional mediante la aplicación de la propuesta de intervención.

- Para el objetivo 3 alternativo, se diseñará una propuesta de intervención psicoeducativa que constará en un taller estructurado en 7 sesiones con una duración de 120 minutos cada sesión, mismas que estarán descritas en los anexos con sus respectivos objetivos y metodología apropiada de un taller (anexo 3).
- Para el objetivo 4 de aplicación, se ejecutará la propuesta de intervención psicoeducativa constituida en actividades metodológicamente con sus especificidades para que la población

intervenida optimice su Inteligencia Emocional y mejoren su bienestar personal.

- Para el objetivo 5 de valoración de la propuesta, se utilizará el coeficiente de la r de Pearson ya que a través de este modelo permitirá conocer si la propuesta aplicada fue eficaz. La investigación al tener un diseño cuasiexperimental permitirá aplicar un pretest y luego de la alternativa de intervención se aplicará el postest. Por otro lado al finalizar cada taller se entregará una hoja de evaluación para conocer las impresiones y opiniones sobre el taller desarrollado (anexo 4), así mismo al finalizar todos los talleres se procederá a evaluar en forma general (anexo 5).

### **Población y muestra**

Para la realización del trabajo de investigación, el total de la población de estudiantes del Colegio de Bachillerato Pio Jaramillo Alvarado son de 720, de ellos se considerará como muestra a trabajar con 15 estudiantes, mismas que cursan el Tercer año de Bachillerato Unificado “A” de la sección matutina.

<b>Cursos</b>	<b>Estudiantes</b>
3ero Unificado “A”	15
Total	15

**Fuente:** Secretaría del Colegio de Bachillerato Pio Jaramillo Alvarado. Periodo 2013 - 2014

**Elaboración:** Alexandra Paola Marín Encalada

**Procedimiento:** Se procederá a pedir a las autoridades del Colegio de Bachillerato Pio Jaramillo Alvarado de la Ciudad de Loja, la autorización para realizar la propuesta alternativa, para lo cual también se establecerá un compromiso institucional a través de la firma de una carta de intención por parte del Coordinador de la Carrera de Psicología Educativa y de la Rectora del Colegio; luego de ello también se solicitará el consentimiento de los estudiantes del Tercer año de Bachillerato Unificado A, de la sección matutina.

Para trabajar los resultados de las técnicas e instrumentos aplicados, se utilizará programas informáticos como Excel y Word para presentar cuadros y gráficos; a su vez en la redacción del análisis e interpretación se utilizará la técnica del ROPAI (Recoger información de las preguntas, Organizar en tablas estadísticas, Presentar gráficas, Analizar y finalmente Interpretar).



## h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

<b>MATERIALES DE OFICINA</b>			
<b>RUBRO</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>VALOR UNITARIO</b>	<b>VALOR TOTAL</b>
Papel bond	10 resmas	4.00	40.00
Lápices y lapiceros	10	0.25	2.50
Carpetas	15	0.65	9.75
Fotocopias	700	0.02	14.00
Impresiones	1000	0.10	100.00
Flash memory	2	10.00	20.00
Portátil	1	600.00	600.00
Anillados	10	1.00	10.00
Gigantografías	1	13.00	13.00
<b>LOGÍSTICA</b>			
Transporte			150.00
Internet			108.00
Imprevistos			80.00
Alimentación			300.00
<b>TOTAL</b>			<b>1447.25</b>

Este presupuesto será financiado por la autora

## i. BIBLIOGRAFÍA

- Bosch, M. (2009). La danza de las emociones. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=YzjuFjGS7VQC&printsec=frontcover&dq=Bosch+las+emociones&hl=es&sa=X&ei=O7LqUsmrDI2jkQf2roDgCQ&ved=0CCkQ6AEwAA#v=onepage&q=Bosch%20las%20emociones&f=false>.
- Estrella, M. (2011). Diagnóstico sociofamiliar para la atención de los y las adolescentes en los CAI's. Recuperado de [http://www.lahora.com.ec/frontEnd/images/objetos/Informe\\_Web.pdf](http://www.lahora.com.ec/frontEnd/images/objetos/Informe_Web.pdf).
- Chulco, M. (2008). La comunicación entre estudiantes y padres de familia y el rendimiento académico del 3ero bachillerato electrónica de consumo del Colegio Atahualpa. Universidad Técnica de Ambato, Ecuador. Recuperado de <http://repo.uta.edu.ec/bitstream/handle/123456789/1132/T%20020-2%20CS.pdf?sequence=1>.
- Escobar A. & Velasco M. (2010). Los niños y niñas del Ecuador a inicios del siglo XXI (UNICEF). Recuperado de [http://www.unicef.org/ecuador/Encuesta\\_nacional\\_NNA\\_siglo\\_XXI\\_2\\_Parte1.pdf](http://www.unicef.org/ecuador/Encuesta_nacional_NNA_siglo_XXI_2_Parte1.pdf).
- Lodoño, M. (2008). Cómo sobrevivir al cambio: Inteligencia emocional y social en la empresa. Recuperado de [http://books.google.com.ec/books?id=WUFg\\_cLyhHEC&pg=PA21&dq=definicion+de+inteligencia+emocional&hl=es&sa=X&ei=r0DjUqn7ONWgsQSe2YCYBQ&ved=0CFAQ6AEwBw#v=onepage&q&f=false](http://books.google.com.ec/books?id=WUFg_cLyhHEC&pg=PA21&dq=definicion+de+inteligencia+emocional&hl=es&sa=X&ei=r0DjUqn7ONWgsQSe2YCYBQ&ved=0CFAQ6AEwBw#v=onepage&q&f=false).
- Casado, C. (2009). Entrenamiento emocional en el trabajo. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=O3g8Vkvc8uAC&pg=PA16&dq=definicion+de+inteligencia+emocional&hl=es&sa=X&ei=r0DjUqn7ONWgsQSe2YCYBQ&ved=0CEsQ6AEwBg#v=onepage&q&f=false>.
- Extremera, N. & Fernández, P. (2013). Inteligencia Emocional en Adolescentes. Recuperado de <http://www.cepaxarquia.org/materiales/IEenAdolescentes.pdf>.
- Góleman, D. (2008). Inteligencia emocional. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=x8cTlu1rmA4C&pg=PA91&dq=tipos+de+inteligencia+emocional&hl=es&sa=X&ei=jEjUvn9MvDnsATXkIDYDA&ved=0CEIQ6AEwBQ#v=onepage&q&f=false>.
- Salvador, C. (2010). Análisis transcultural de la inteligencia emocional. Recuperado de [http://books.google.com.ec/books?id=BRS4mDqa2CoC&pg=PA47&dq=componentes+de+la+inteligencia+emocional&hl=es&sa=X&ei=\\_dbjUribB6HmsAS61oHYBQ&ved=0CDoQ6AEwAw#v=onepage&q&f=false](http://books.google.com.ec/books?id=BRS4mDqa2CoC&pg=PA47&dq=componentes+de+la+inteligencia+emocional&hl=es&sa=X&ei=_dbjUribB6HmsAS61oHYBQ&ved=0CDoQ6AEwAw#v=onepage&q&f=false).
- Business, H. (2009). Convirtiéndose en jefe. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=w8rIZtwbq4oC&pg=PA52&dq=defi>



- nici%C3%B3n+autogestion+emocional&hl=es&sa=X&ei=SQDkUrqwFpHJsQTrxIKwBg&ved=0CC8Q6AEwAQ#v=onepage&q&f=false.
- Zamora, R. (2010). Competencias socioemocionales: su desarrollo a través del juego y la simulación. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=ITAMAgAAQBAJ&pg=PA14&dq=definici%C3%B3n+autogestion+emocional&hl=es&sa=X&ei=SQDkUrqwFpHJsQTrxIKwBg&ved=0CEIQ6AEwBQ#v=onepage&q&f=false>.
  - Salvador, C. (2010). Análisis transcultural de la inteligencia emocional. Recuperado de [http://books.google.com.ec/books?id=BRS4mDqa2CoC&pg=PA47&dq=componentes+de+la+inteligencia+emocional&hl=es&sa=X&ei=\\_dbjUribB6HmsAS61oHYBQ&ved=0CDoQ6AEwAw#v=onepage&q&f=false](http://books.google.com.ec/books?id=BRS4mDqa2CoC&pg=PA47&dq=componentes+de+la+inteligencia+emocional&hl=es&sa=X&ei=_dbjUribB6HmsAS61oHYBQ&ved=0CDoQ6AEwAw#v=onepage&q&f=false).
  - Gento, S & Salvador, F. (2011). Tratamiento educativo de la diversidad de las personas adultas. Recuperado de [http://books.google.com.ec/books?id=JpB3Vq\\_COzMC&pg=PA100&dq=habilidades+sociales+Salvador&hl=es&sa=X&ei=Csk4U7OoFKLjsASr0oGoBg&ved=0CCEQ6AEwAQ#v=onepage&q&f=false](http://books.google.com.ec/books?id=JpB3Vq_COzMC&pg=PA100&dq=habilidades+sociales+Salvador&hl=es&sa=X&ei=Csk4U7OoFKLjsASr0oGoBg&ved=0CCEQ6AEwAQ#v=onepage&q&f=false).
  - Bradberry, T & Greaves, J. (2007). Claves de la inteligencia emocional. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=lvy0zhYOI88C&pg=PA34&dq=inteligencia+emocional+y+social&hl=es&sa=X&ei=cOTCU6iDB4eF8gGDioDgDg&ved=0CDYQ6AEwBQ#v=onepage&q=inteligencia%20emocional%20y%20social&f=false>.
  - Couto, S. (2011). Desarrollo de la relación entre inteligencia emocional y los problemas de convivencia. Recuperado de [http://books.google.com.ec/books?id=Omt4J\\_0zBWoC&pg=PA101&dq=tipos+de+inteligencia+emocional&hl=es&sa=X&ei=jEfjUvn9MvDnsATXklDYDA&ved=0CFQQ6AEwCA#v=onepage&q=tipos%20de%20inteligencia%20emocional&f=false](http://books.google.com.ec/books?id=Omt4J_0zBWoC&pg=PA101&dq=tipos+de+inteligencia+emocional&hl=es&sa=X&ei=jEfjUvn9MvDnsATXklDYDA&ved=0CFQQ6AEwCA#v=onepage&q=tipos%20de%20inteligencia%20emocional&f=false).
  - Bisquerra, R. (2008). Educación emocional y en valores. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=KNiyBjygT8lC&pg=PA175&dq=educacion++de+los+propios+sentimientos&hl=es&sa=X&ei=LgrkUvH-EdTAKqfUsoDwBQ&ved=0CC8Q6AEwAQ#v=onepage&q&f=false>.
  - Estrada, L. Amescua, B. & Herrera, M. (2005). Calidad de vida y bienestar subjetivo en México. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=j16GlakxXpgC&pg=PA114&dq=bienestar+subjetivo+definicion&hl=es&sa=X&ei=bk0yU9Lwl0fa0QHbiYDABA&ved=0CCsQ6AEwAA#v=onepage&q=bienestar%20subjetivo%20definicion&f=true>.
  - Robbins, S. & Decenzo, D. (2002). Fundamento de administración. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=yly3Ak0GLykC&pg=PA324&dq=concepto+de+expectativas+de+la+persona&hl=es-419&sa=X&ei=vjuwU80Fp82xBMBrgegH&ved=0CEgQ6AEwCQ#v=one>

- page&q=concepto%20de%20expectativas%20de%20la%20persona&f=false.
- Dizdarevic, D. (2013). Coaching de éxito. Recuperado de [http://books.google.com.ec/books?id=V95bt40uM2IC&pg=PA142&dq=concepto+de+%C3%A9xito&hl=es-419&sa=X&ei=3kuwU7-0BfO\\_sQS2yILQAg&ved=0CBgQ6AEwADgU#v=onepage&q=concepto%20de%20%C3%A9xito&f=false](http://books.google.com.ec/books?id=V95bt40uM2IC&pg=PA142&dq=concepto+de+%C3%A9xito&hl=es-419&sa=X&ei=3kuwU7-0BfO_sQS2yILQAg&ved=0CBgQ6AEwADgU#v=onepage&q=concepto%20de%20%C3%A9xito&f=false).
  - Caudillo, C. & Cerna, M. (2007). Sexualidad y vida humana. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=V0E1xfPep48C&pg=PA409&dq=trascendencia+humana&hl=es-419&sa=X&ei=hnWwU8Spl6zQsQSUg4GgBg&ved=0CB8Q6AEwAQ#v=onepage&q=trascendencia%20humana&f=false>.
  - Romeu, G. (2014). Familia y autoridad en el hogar. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=fP-wAgAAQBAJ&pg=PA60&dq=funciones+normativas+de+familia&hl=es-419&sa=X&ei=C1WwU6uHEcjsASnmYKgCg&ved=0CBwQ6AEwATgK#v=onepage&q=funciones%20normativas%20de%20familia&f=false>.
  - Martínez, N. (2007). Educación a distancia. Sociología. Recuperado de [http://books.google.com.ec/books?id=JHGsD7Ju4\\_oC&pg=PA52&dq=grupo+primario&hl=es-419&sa=X&ei=c3-wU72uC7PMsQTSj4DgDg&ved=0CBwQ6AEwATgK#v=onepage&q=grupo%20primario&f=false](http://books.google.com.ec/books?id=JHGsD7Ju4_oC&pg=PA52&dq=grupo+primario&hl=es-419&sa=X&ei=c3-wU72uC7PMsQTSj4DgDg&ved=0CBwQ6AEwATgK#v=onepage&q=grupo%20primario&f=false).
  - Arizpe, J. (2012). Cómo ser más productivo y feliz. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=oOJNdbklvD8C&pg=PA267&dq=felicidad+Arizpe&hl=es&sa=X&ei=AmdUU5KuBeXgsASY3YLwCA&ved=0CC0Q6AEwAA#v=onepage&q=felicidad%20Arizpe&f=false>.
  - Izquierdo, C. (2005). La alegría y entusiasmo de vivir. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=NP10baLImTgC&pg=PT29&dq=Alegr%C3%ADa+por+Izquierdo&hl=es&sa=X&ei=CmpUU6LNJLOgsATQvlAo&ved=0CD4Q6AEwAw#v=onepage&q=Alegr%C3%ADa%20por%20Izquierdo&f=false>.
  - Molina, L. & Martí, B. (2010). Comprender la depresión, Recuperado de [http://books.google.com.ec/books?id=HJYHDDdw6L8C&printsec=frontcover&dq=Depresi%C3%B3n+Molina+y+Mart%C3%AD&hl=es&sa=X&ei=\\_2pUU7fmMLK-sQTm9oEg&ved=0CC0Q6AEwAA#v=onepage&q=Depresi%C3%B3n%20Molina%20y%20Mart%C3%AD&f=false](http://books.google.com.ec/books?id=HJYHDDdw6L8C&printsec=frontcover&dq=Depresi%C3%B3n+Molina+y+Mart%C3%AD&hl=es&sa=X&ei=_2pUU7fmMLK-sQTm9oEg&ved=0CC0Q6AEwAA#v=onepage&q=Depresi%C3%B3n%20Molina%20y%20Mart%C3%AD&f=false).
  - André, C. (2010). Los estados de ánimo. Recuperado de [http://books.google.com.ec/books?id=Xh6JmEJ\\_aPMC&pg=PA186&dq=tristeza+Andr%C3%A9&hl=es&sa=X&ei=M2xUU5KGBMnPsASxsHADQ&ved=0CDEQ6AEwAQ#v=onepage&q=tristeza%20Andr%C3%A9&f=false](http://books.google.com.ec/books?id=Xh6JmEJ_aPMC&pg=PA186&dq=tristeza+Andr%C3%A9&hl=es&sa=X&ei=M2xUU5KGBMnPsASxsHADQ&ved=0CDEQ6AEwAQ#v=onepage&q=tristeza%20Andr%C3%A9&f=false).

- Salvador, C. (2010). Análisis transcultural de la inteligencia emocional. Recuperado de [http://books.google.com.ec/books?id=BRS4mDqa2CoC&pg=PA47&dq=componentes+de+la+inteligencia+emocional&hl=es&sa=X&ei=\\_dbjUribB6HmsAS61oHYBQ&ved=0CDoQ6AEwAw#v=onepage&q&f=false](http://books.google.com.ec/books?id=BRS4mDqa2CoC&pg=PA47&dq=componentes+de+la+inteligencia+emocional&hl=es&sa=X&ei=_dbjUribB6HmsAS61oHYBQ&ved=0CDoQ6AEwAw#v=onepage&q&f=false).
- Rampersad, H. (2009). Tu marca personal. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=6BWgAgAAQBAJ&pg=PT37&dq=autoconciencia+personal&hl=es-419&sa=X&ei=zpOvU9KsD-rMsQS8jIDICQ&ved=0CD8Q6AEwCA#v=onepage&q=autoconciencia%20personal&f=false>
- Góleman, D. (2008). Inteligencia emocional. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=x8cTlu1rmA4C&pg=PA91&dq=tipos+de+inteligencia+emocional&hl=es&sa=X&ei=jEfjUvn9MvDnsATXkIDYDA&ved=0CEIQ6AEwBQ#v=onepage&q&f=false>
- Judi, J. (2012). El arte de confiar en ti mismo. Recuperado de [http://www.planetadelibros.com/pdf/EL\\_ARTE\\_DE\\_CONFIAR\\_EN\\_TI\\_MISMO.\\_intro+cap1.pdf](http://www.planetadelibros.com/pdf/EL_ARTE_DE_CONFIAR_EN_TI_MISMO._intro+cap1.pdf)
- Fernández, F., Marín, F. & Urquijo, S. (2010). relación entre los constructos autocontrol y autoconcepto en niños y jóvenes. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v16n2/a11v16n2.pdf>
- Belzunce, M., Danvila del Valle, I. & Martínez, F. (2011). Guía de competencias emocionales para directivos. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=80rCcrykCRMC&pg=PA98&dq=definici%C3%B3n+autodominio&hl=es-419&sa=X&ei=JkyrU6fEAFsIASI-4HYDw&ved=0CCcQ6AEwAg#v=onepage&q=definici%C3%B3n%20autodominio&f=true>
- Esperón, C. & Mardomingo, M. (2010). Manual de psiquiatría del niño y adolescente. Recuperado de [http://books.google.com.ec/books?id=GVRNZL5wDj0C&pg=PA96&dq=ansiedad+en+adolescentes&hl=es-419&sa=X&ei=aFGrU7W\\_LufMsQTUp4DwBg&ved=0CCsQ6AEwAw#v=onepage&q=ansiedad%20en%20adolescentes&f=true](http://books.google.com.ec/books?id=GVRNZL5wDj0C&pg=PA96&dq=ansiedad+en+adolescentes&hl=es-419&sa=X&ei=aFGrU7W_LufMsQTUp4DwBg&ved=0CCsQ6AEwAw#v=onepage&q=ansiedad%20en%20adolescentes&f=true)
- Balart, M. (2013). Claves del poder personal. La empatía: La clave para conectar para conectar con los demás. Recuperado de [http://www.gref.org/nuevo/articulos/art\\_250513.pdf](http://www.gref.org/nuevo/articulos/art_250513.pdf)
- Lázaro, R. (2001). Adam Smith: interés particular y bien común. Recuperado de <http://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CBoQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.unav.es%2Fempresayhumanismo%2Fpublicaciones%2Fdocs%2F84.pdf&ei=AA6xU6uxKKvEsATY04GADg&usq=AFQjCNG3W1TYFuP5qNe8MsoMQbghk50odg&bvm=bv.69837884,d.cWc>
- Torres, G., Pompa, E., Ancer, L. & González, M. (2010). Relación entre Auto Concepto y Apoyo Social en Estudiantes Universitarios.

- Recuperado de <http://www.spentamexico.org/v5-n2/5%282%29298-307.pdf>
- Urcola, J. (2010). Dirigir personas: fondo y formas. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=U1b8SJ0w5pwC&pg=PA339&dq=saber+escuchar&hl=es-419&sa=X&ei=79GsU9SyMPLJsATCuICIDg&ved=0CCMQ6AEwAjgK#v=onepage&q=saber%20escuchar&f=false>
  - Gento S & Salvador F. (2011). Tratamiento educativo de la diversidad de las personas adultas. Recuperado de [http://books.google.com.ec/books?id=JpB3Vq\\_COzMC&pg=PA100&dq=habilidades+sociales+Salvador&hl=es&sa=X&ei=CsK4U7OoFKLjsASr0oGoBg&ved=0CCEQ6AEwAQ#v=onepage&q&f=false](http://books.google.com.ec/books?id=JpB3Vq_COzMC&pg=PA100&dq=habilidades+sociales+Salvador&hl=es&sa=X&ei=CsK4U7OoFKLjsASr0oGoBg&ved=0CCEQ6AEwAQ#v=onepage&q&f=false)
  - Argos, J. & Ezquerro, P. (2013). Liderazgo y educación. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=AUk9AQAAQBAJ&pg=PA267&dq=pr%C3%A1cticas+de+liderazgo&hl=es-419&sa=X&ei=O9SsU-KyFOLgsASt7oDABg&ved=0CDEQ6AEwBA#v=onepage&q=pr%C3%A1cticas%20de%20liderazgo&f=false>
  - Pérez, G. & Pérez de Guzmán, M. (2011). Aprender a convivir. El conflicto como oportunidad de crecimiento. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=V9V9Iz-ZTMAC&printsec=frontcover&dq=solucion+de+conflicto&hl=es-419&sa=X&ei=UOWsU7O4IcHisATd6IKgDA&ved=0CCoQ6AEwBDgK#v=onepage&q=solucion%20de%20conflicto&f=false>.
  - Puiggrós, A. (2005). De simón Rodríguez a Paulo Freire. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=BWdhJq1neaAC&pg=PA40&dq=definici%C3%B3n+de+alternativa+educativa&hl=es&sa=X&ei=iybDU6PzHcWU8QHDqYDIBg&ved=0CCQQ6AEwAg#v=onepage&q=definici%C3%B3n%20de%20alternativa%20educativa&f=false>.
  - Martínez, M., Álvarez, B. & Fernández, A. (2009). Orientación Familiar, contextos, evaluación e intervención.
  - Redondo, S., Vasconcelos, P., Navarro, A. & Martínez, A. (2012). Orientación educativa: fundamentos teóricos, modelos institucionales y nuevas perspectivas. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=8CwbAgAAQBAJ&pg=PA71&dq=enfoque+psicoeducativo+concepto&hl=es&sa=X&ei=sTfDU5P5EqjN8wHalCAAQ&ved=0CD4Q6AEwBw#v=onepage&q=enfoque%20psicoeducativo%20concepto&f=false>.
  - Oña, J. (2010). Educación de calle y desarrollo comunitario. Recuperado de [http://books.google.com.ec/books?id=fGqgPmet\\_CIC&pg=PA69&dq=propuesta+educativa+significado&hl=es&sa=X&ei=O-nzUozaHqjQsASixoGYDQ&ved=0CE0Q6AEwBzge#v=onepage&q=propuesta%20educativa%20significado&f=false](http://books.google.com.ec/books?id=fGqgPmet_CIC&pg=PA69&dq=propuesta+educativa+significado&hl=es&sa=X&ei=O-nzUozaHqjQsASixoGYDQ&ved=0CE0Q6AEwBzge#v=onepage&q=propuesta%20educativa%20significado&f=false).

- Vizcarra, M. (2008). El desafío de la intervención psicosocial en Chile. Recuperado de [http://books.google.com.ec/books?id=\\_W6cBc5awYsC&pg=PA183&dq=qu%C3%A9s+es+una+intervenci%C3%B3n+psicoeducativa&hl=es&sa=X&ei=6fLzUo2IMLawsASs\\_IGwDg&ved=0CFIQ6AEwBw#v=onepage&q=qu%C3%A9s%20es%20una%20intervenci%C3%B3n%20psicoeducativa&f=true](http://books.google.com.ec/books?id=_W6cBc5awYsC&pg=PA183&dq=qu%C3%A9s+es+una+intervenci%C3%B3n+psicoeducativa&hl=es&sa=X&ei=6fLzUo2IMLawsASs_IGwDg&ved=0CFIQ6AEwBw#v=onepage&q=qu%C3%A9s%20es%20una%20intervenci%C3%B3n%20psicoeducativa&f=true).
- Musso, A. (2012). El psicólogo en casa. Recuperado de [http://books.google.com.ec/books?id=\\_W6cBc5awYsC&pg=PA183&dq=qu%C3%A9s+es+una+intervenci%C3%B3n+psicoeducativa&hl=es&sa=X&ei=6fLzUo2IMLawsASs\\_IGwDg&ved=0CFIQ6AEwBw#v=onepage&q=qu%C3%A9s%20es%20una%20intervenci%C3%B3n%20psicoeducativa&f=true](http://books.google.com.ec/books?id=_W6cBc5awYsC&pg=PA183&dq=qu%C3%A9s+es+una+intervenci%C3%B3n+psicoeducativa&hl=es&sa=X&ei=6fLzUo2IMLawsASs_IGwDg&ved=0CFIQ6AEwBw#v=onepage&q=qu%C3%A9s%20es%20una%20intervenci%C3%B3n%20psicoeducativa&f=true).
- Hellmuth, B. (2009). Atlas de psicología II. Recuperado de [http://books.google.com.ec/books?id=o1BrT73f\\_gYC&pg=PA387&dq=T%C3%A9cnica+del+abc+de+ellis&hl=es&sa=X&ei=1z3oUqNKjM2xBPiFgcgL&ved=0CEwQ6AEwBw#v=onepage&q&f=true](http://books.google.com.ec/books?id=o1BrT73f_gYC&pg=PA387&dq=T%C3%A9cnica+del+abc+de+ellis&hl=es&sa=X&ei=1z3oUqNKjM2xBPiFgcgL&ved=0CEwQ6AEwBw#v=onepage&q&f=true).
- Dryden, W & Matweychuck, W. (2009). Cómo superar las adicciones. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=vSmK3ry3MnWC&pg=PA91&dq=Terapia+del+comportamiento+emotivo+racional&hl=es&sa=X&ei=TjTpUv-4AefisATx7oDoBg&ved=0CEMQ6AEwBQ#v=onepage&q&f=false>.
- Musso, A. & Gadoni, O. (2012). El psicólogo en casa. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=3GHSaz5gqsEC&pg=RA1-PT147&dq=qu%C3%A9s+la++T%C3%A9cnica+del+abc+de+ellis&hl=es&sa=X&ei=mUDoUozcH4WhsASV54Fg&ved=0CEoQ6AEwBQ#v=onepage&q&f=false>.
- Walker, E. (2012). Aprenda a relajarse. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=59Pk9xaz9XIC&pg=SL14-PA89&dq=t%C3%A9cnica+de+la+detenci%C3%B3n+del+pensamiento&hl=es&sa=X&ei=v77pUtPTLlyDkQeX64GYDg&ved=0CCkQ6AEwAA#v=onepage&q&f=false>.
- Zastrow, E. (2008). Trabajo social en grupos. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=Tj70nTp-iwEC&printsec=frontcover&dq=trabajo+social+con+grupos+Charles+Zastrow&hl=es&sa=X&ei=P8jpUtveHovrkQeK24HACQ&ved=0CCwQ6wEwAA#v=onepage&q&f=false>.
- Llanesca, J. (2009). Ergonomía y psicología aplicada. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=BnCtJjxWTL0C&pg=PA468&dq=tecnicas+de+autocontrol&hl=es&sa=X&ei=y7rpUtvJM8yGkQeesYH4Cw&ved=0CFIQ6AEwCTge#v=onepage&q&f=false>.
- Casado, C. (2009). Entrenamiento emocional en el trabajo. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=O3g8Vkvc8uAC&pg=PA39&dq=t%>

- C3%A9cnica+de+autocontrol+emocional&hl=es&sa=X&ei=kr3pUuXMGcedkQfbsoCoAw&ved=0CFYQ6AEwCA#v=onepage&q=t%C3%A9cnica%20de%20autocontrol%20emocional&f=false.
- Neenan, M & Dryden, W. (2009). Coaching para vivir. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=YIjhfQU1nvQC&pg=PA39&dq=ejercicio+para+atacar+la+vergüenza+Neenan&hl=es&sa=X&ei=zMHqUoL2JJPpkQeTloGYDg&ved=0CCkQ6AEwAA#v=onepage&q=ejercicio%20para%20atacar%20la%20vergüenza%20Neenan&f=false>.
  - Parra, C. & Crespo, A. (2012). Ingeniería de mantenimiento y fiabilidad aplicada gestión de activos. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=8xsnQ1aMg2gC&pg=PA90&dq=Carlos+Parra,Adolfo+Crespo+La+soluci%C3%B3n+no+s%C3%B3lo+debe+ayudar+a+mejorar+la+confiabilidad+del+proceso&hl=es&sa=X&ei=UH BxU8KpDqbMsAT954DAAw&ved=0CC0Q6AEwAA#v=onepage&q=Carlos%20Parra%20Adolfo%20Crespo%20La%20soluci%C3%B3n%20no%20s%C3%B3lo%20debe%20ayudar%20a%20mejorar%20la%20confiabilidad%20del%20proceso&f=false>
  - Varkevisser, C., Pathamanathan, I. & Brownlee, A. (2011). Diseño y realización de proyectos de investigación sobre sistemas de salud. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=VAcTgtbLS30C&pg=PA316&dq=pretest+concepto&hl=es&sa=X&ei=ZrhdU7nULM3UsASwnoH4Ag&ved=0CEcQ6AEwBQ#v=onepage&q=pretest%20concepto&f=false>
  - Conde, E. & Selva, J. (2012). Dirección de marketing: variables comerciales. Recuperado de [http://books.google.com.ec/books?id=z\\_q-xlc6gZsC&pg=PA224&dq=postest+concepto&hl=es&sa=X&ei=xsVdU5WwAqLLsQT2uIKYAg&ved=0CCoQ6AEwADgK#v=onepage&q=postest%20concepto&f=false](http://books.google.com.ec/books?id=z_q-xlc6gZsC&pg=PA224&dq=postest+concepto&hl=es&sa=X&ei=xsVdU5WwAqLLsQT2uIKYAg&ved=0CCoQ6AEwADgK#v=onepage&q=postest%20concepto&f=false)
  - Borda, M., TUESCA, R. & Navarro, E. (2009). Métodos cuantitativos. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=sbq0rOeXqEcC&pg=PR6&dq=Borda,+TUESCA+%26+Navarro.+2009&hl=es&sa=X&ei=BRmxU8HUIriwsATxsYCYDw&ved=0CBsQ6AEwAA#v=onepage&q=Borda%20TUESCA%20%26%20Navarro.%202009&f=false>.

## j. ANEXOS

### Anexo 1



## UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

### ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

### CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

Estimada estudiante. El siguiente cuestionario fue elaborado con fines académicos, con el objetivo de tener datos relevantes, que permitan la elaboración de un proyecto factible que beneficie principalmente a las estudiantes de este prestigioso establecimiento.

Agradezco a Usted la sinceridad en sus respuestas, debido a que la información que se aporte es confidencial y servirá de apoyo para diseñar una propuesta de intervención psicoeducativa basada en las Técnicas Racional Emotiva Conductual del ABC para optimizar la Inteligencia Emocional.

#### Instrucciones:

- Lea cuidadosamente la pregunta, marque con una X su respuesta. No deje preguntas sin responder.

#### 1. DATOS INFORMATIVOS

Edad: \_\_\_\_\_

Estado civil:

Soltera ( )                      Divorciada ( )

Casada ( )                      Unión libre ( )

Separada ( )

¿Con quién vive?

Con padres ( )                      Hermanos ( )                      Con pareja ( )

Con hijos/as ( )

Ocupación:

Estudia ( )                      Trabaja ( )                      Estudia y trabaja ( )

#### 2. En situación de enojo. ¿Controla sus emociones negativas?

Si ( )                      No ( )

#### 3. ¿Usa sus sentimientos para ayudarse a tomar decisiones importantes en la vida?

a. Siempre                      b. A veces                      c. Nunca

4. ¿Presto atención a los sentimientos de las personas y esto me hace sentir comprensivo en los momentos difíciles de esas personas?  
a. Siempre                      b. A veces                      c. Nunca
5. Con este ejemplo, indique lo que haría usted:  
Acaba de discutir con una persona, a la que tendrá que seguir tratando, y luego de la disputa piensa lo siguiente:  
a. Bien, ya pasó  
b. ¿Cómo, por qué no entiende que tengo yo toda la razón?  
c. Voy a repasar toda la discusión. Seguramente, debe haber puntos en los que puedo estar equivocado. Si es así, le pediré disculpas y olvidaremos bien todo el asunto.
6. ¿Usted puede calmarse o contener sentimientos negativos de forma que éstos no impidan continuar las cosas que tiene que hacer?  
Si    ( )                      No    ( )
7. ¿Está usted consciente de sus sentimientos de afecto, ira, enojo, tristeza, euforia, desesperanza la mayor parte del tiempo?  
Si    ( )                      No    ( )
8. ¿Cuándo enfrenta un problema le gusta arreglarlo lo más pronto posible?  
Si    ( )                      A veces ( )                      No    ( )

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN





## Anexo 2

### CUESTIONARIO MANEJO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADO A LOS ADOLESCENTES

#### Instrucciones:

A continuación usted encontrará una serie de situaciones relacionadas con el manejo de la inteligencia emocional. Para responder un [cuestionario](#) tome en cuenta lo siguiente:

1. Lea cuidadosamente cada planteamiento antes de responder.
2. Marque con una equis (X) el recuadro que presente la respuesta que mejor refleje su inclinación.
3. Seleccione sólo una de ellas.
4. Si tiene alguna duda; por favor consulte a la [persona](#) que le facilitó el formato.
5. Tome en cuenta las siguientes alternativas: Siempre (S); Algunas Veces (AV) y Nunca (N).

Items	Siempre	Algunas Veces	Nunca
1.Soy capaz de percibir la relación que hay entre mis pensamientos y sentimientos			
2.Anticipo los efectos que puede tener mis emociones en los demás			
3.Soy capaz de reconocer mis fortalezas para emplearlas en el logro de sus metas			
4.Siento satisfacción cada vez que realizo cualquier actividad dentro o fuera del aula			
5.Me arriesgo a tomar decisiones firmes a pesar de las presiones			
6.Me considero un adolescente valioso			
7.Confío en mis habilidades para resolver un conflicto con mis compañeros			
8.Mantengo la serenidad ante situaciones difíciles con mis compañeros en el aula			
9.Cuando cometo un error estoy dispuesto a reconocerlo			
10.Manejo adecuadamente mis impulsos ante un desacuerdo con mis compañeros			
11.Reflexiono sobre cómo expresar en un momento determinado mis emociones de: rabia, ira, angustia, incertidumbre entre otras			
12.Se me dificulta coordinar ideas claras cuando me siento presionado por las actividades escolares			
13.Me siento angustiado cuando tengo que enfrentar exposiciones			
14.Se me dificulta mantener la calma ante la diversidad de evaluaciones o asignaciones que debo presentar			
15.Comprendo las necesidades de mis compañeros de aula			
16.Me intereso por las necesidades de mis compañeros			
17.Ofrezco apoyo a mis compañeros de clase con agrado			
18.Ofrezco mi apoyo incondicional para ayudar a mis compañeros en la resolución de problemas			
19.Escucho con atención a mis compañeros de clase para entender sus sentimientos			
20.Me gusta escuchar las opiniones de mis compañeros de clase en relación a un trabajo de aula para sacar la conclusión final			
21.Escucho con facilidad los desacuerdos que se presentan en el grupo			
22.Ante una situación conflictiva en el aula propongo alternativas sencillas de solución			
23.Participo activamente en las elecciones estudiantiles			
24.Ejercicio liderazgo estudiantil para cooperar en la solución de los problemas de la institución			
25.Mantengo una actitud de confianza para resolver situaciones conflictivas en el aula de clase			
26.En un problema con mis compañeros formulo lineamientos para resolverlos			
27.Comparto actividades escolares información y/o recursos con los compañeros de clase			
28.Me gusta conformar equipos de trabajo con mis amigos para realizar las actividades			

escolares			
29. Expreso con facilidad los desacuerdos que se presentan en mi grupo de trabajo			
30. Comunico la confianza que tengo en mis compañeros para alcanzar las metas trazadas por el grupo.			

<b>Componente Intrapersonal:</b>	ítems
Autoconciencia:	- Conocimiento de sí mismo 1-2
	- Autoevaluación 3-4
	- confianza en sí mismo 5-6-7
Auto control:	- control de comportamientos 8-9
	- autodominio 10-11
	- manejo de la ansiedad 12-13-14
<b>Componente Interpersonal:</b>	
Empatía:	- interés por los demás 15-16
	- orientación hacia el servicio 17-18
	- saber escuchar 19-20-21
Habilidades sociales:-	Prácticas de liderazgo 22-23-24
	- Resolución de conflictos 25-26
	- Trabajo en equipo 27-28
	- Comunicación eficaz 29-30

Anexo 3

**Nombre de la Institución:** Colegio de Bachillerato Pio Jaramillo Alvarado

**Responsable:** Alexandra Paola Marín Encalada

**Lugar:** Aula del Tercer año de bachillerato Unificado "A"

**Sesión No. 1**

Tema	Objetivo	Metodología	Materiales y recursos	Cronograma
Presentación de la propuesta, intervención de bienvenida y aplicación del pre-test.	Dar a conocer el programa, analizar el manejo de la inteligencia emocional de las estudiantes y crear un ambiente de confianza.	Una vez que se realice la presentación de la propuesta, se dará una breve explicación de la propuesta abarcando lo siguiente: en qué consistirá, que días se trabajará y como se trabajará. Posteriormente se entregará el Cuestionario de manejo de la inteligencia emocional en adolescentes de Ruiz dando las instrucciones para poder contestarlo.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cuestionario del manejo de la Inteligencia emocional en adolescentes de Ruiz</li><li>- Lápiz o lapicero</li><li>- Borrador</li><li>- Hojas de papel bond</li></ul>	Duración 120 minutos

**Nombre de la Institución:** Colegio de Bachillerato Pio Jaramillo Alvarado

**Responsable:** Alexandra Paola Marín Encalada

**Lugar:** Sala de audio visual del C.B.P.J.A

**Sesión No. 2**

**Tema: Reconoce, controla y orienta tus emociones**

Técnica	Objetivo	Metodología	Materiales y recursos	Cronograma
Técnica de la detención del pensamiento	Identificar la activación de las emociones frente a una situación problemática y reacción conductual	- Dinámica de distensión "Los anillos" 1. Dinámica de relajación 2. Dinámica "mi película" Cierre Audio de canción "La vida es bella"	- Proyector - Computadora - Parlantes - Anillos - Sorbetes - Equipo de sonido - Lápiz o lapicero - Borrador - Hojas de papel bond	Duración 120 minutos

**Nombre de la Institución:** Colegio de Bachillerato Pio Jaramillo Alvarado

**Responsable:** Alexandra Paola Marín Encalada

**Lugar:** Sala de audio visual del C.B.P.J.A

**Sesión No. 3**

**Tema: Manejando mi estado de ánimo**

Técnica	Objetivo	Metodología	Materiales y recursos	Cronograma
Técnica del afrontamiento focalizado a la emoción	Diagnosticar los aspectos que distorsionan la realidad de las emociones y construir alternativas para saber controlarlas	* Dinámica de distensión "Inquilinos, casas, departamentos" 1. Dinámica "eliminar sentimientos" Cierre Proyección de video "Es cuestión de actitud"	- Proyector - Computadora - Parlantes - Fuego - Equipo de sonido - Lápiz o lapicero - Borrador - Hojas de papel bond	Duración 120 minutos

**Nombre de la Institución:** Colegio de Bachillerato Pio Jaramillo Alvarado

**Responsable:** Alexandra Paola Marín Encalada

**Lugar:** Sala de audio visual del C.B.P.J.A

**Sesión No. 4**

**Tema: Projectando mis sentimientos**

Técnica	Objetivo	Metodología	Materiales y recursos	Cronograma
Técnica del afrontamiento focalizado en el problema	Aprender a solucionar problemas por cuenta propia y elevar la confianza	* Dinámica de distensión "Adivina la palabra" 1. Dinámica "El Yo auxiliar" Cierre Proyección de video "el puente"	- Proyector - Computadora - Parlantes - Equipo de sonido - Lápiz o lapicero - Borrador - Hojas de papel bond	Duración 120 minutos

**Nombre de la Institución:** Colegio de Bachillerato Pio Jaramillo Alvarado

**Responsable:** Alexandra Paola Marín Encalada

**Lugar:** Sala de audio visual del C.B.P.J.A

**Sesión No. 5**

**Tema: Emoción, control y bienestar**

Técnica	Objetivo	Metodología	Materiales y recursos	Cronograma
Técnica de detectar y modificar pensamientos irracionales	Identificar emociones negativas y sustituirlas por emociones positivas	* Dinámica de distensión "Teléfono descompuesto" 1. Dinámica "El juego de las emociones" Cierre Proyección de video "el poder de las emociones"	- Proyector - Computadora - Parlantes - Hoja de papel bond - Lápiz o lapiceros - Borrador	Duración 120 minutos

**Nombre de la Institución:** Colegio de Bachillerato Pio Jaramillo Alvarado

**Responsable:** Alexandra Paola Marín Encalada

**Lugar:** Sala de audio visual del C.B.P.J.A

**Sesión No. 6**

**Tema: Autocriticándome, fácilmente superándome**

Técnica	Objetivo	Metodología	Recursos materiales	Cronograma
Técnica emocional	Aprender a superar la vergüenza y autocriticarse de manera positiva	* Dinámica de distensión "El cartero trajo una carta" 1. Dinámica "Superar la vergüenza" Cierre Proyección de video "El mejor papá del mundo"	- Proyector - Computadora - Parlantes - Hoja de papel bond - Lápiz o lapiceros - Borrador	Duración 120 minutos



**Nombre de la Institución:** Colegio de Bachillerato Pio Jaramillo Alvarado

**Responsable:** Alexandra Paola Marín Encalada

**Lugar:** Sala de audio visual del C.B.P.J.A

**Sesión No. 7**

Tema	Objetivo	Metodología	Recursos materiales	Cronograma
Aplicación del posttest, evaluación del taller y cierre del programa	Promover en las estudiantes reflexiones generales con la finalidad de potenciar el manejo de la inteligencia emocional	En el cierre de la propuesta de intervención psicoeducativa, se realizará un análisis y evaluación global de las sesiones tratadas y se efectuará la aplicación del post-test con el fin de comprobar los cambios y resultados que ocurrieron en el transcurso de la intervención. Además se presentará los agradecimientos formales a autoridades, docentes y estudiantes por la colaboración brindada.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Proyector</li><li>- Computadora</li><li>- Parlantes</li><li>- Hoja de papel bond</li><li>- Lápiz o lapiceros</li><li>- Borrador</li></ul>	Duración 120 minutos



Anexo 4

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**Área de la Educación el Arte y la Comunicación**  
**Carrera de Psicología Educativa y Orientación**

**VALORACIÓN DEL TALLER**

Esta encuesta tiene como objetivo conocer cuáles son sus impresiones y opiniones sobre el taller desarrollado.

**Sexo** \_\_\_\_\_

**Edad** \_\_\_\_\_

**1.- ¿Cómo valoraría los contenidos abordados en el taller?**

Nada adecuado.

Bastante adecuado

Algo adecuado.

Muy adecuado

**2.- De los contenidos trabajados, ¿Cuáles le pareció más interesante?**

---

**3.- ¿Qué le pareció la Metodología?**

No me gustó nada.

Me gustó algo

Me gustó bastante.

Me gustó mucho.

**4.- ¿El tema tratado respondió a sus expectativas?**

Nada (  )

Bastante (  )

Algo (  )

Mucho (  )

**5.- ¿Qué le pareció la actuación del educador?**

Nada adecuado.

Bastante adecuado

Algo adecuado.

Muy adecuado

**6.- Escriba comentarios que le parezcan oportunos en relación al taller que se trató:**

---

---

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**  
**Cuestionario de Evaluación**

Este cuestionario tiene como objetivo conocer cuáles son sus impresiones y opiniones sobre los talleres de inteligencia emocional y bienestar personal realizados en sus clases. Esta información es muy importante para poder evaluar propuesta de intervención psicoeducativa basada en las Técnicas Racional Emotiva Conductual para optimizar la Inteligencia Emocional y mejorar el bienestar personal. En el cuestionario señale con una X una respuesta por pregunta.

Sexo.....Edad..... años

1. ¿Cuántas sesiones del taller de inteligencia emocional y bienestar personal se hicieron en su clase?  
 Una ( )                  Dos ( )                  Tres ( )                  Cuatro ( )  
 Cinco ( )

2. ¿Qué le pareció el taller de inteligencia emocional y bienestar personal?  
 Muy interesante ( )                  Bastante interesante ( )  
 Poco interesante ( )                  Nada interesante ( )                  No sé ( )

3. ¿Le gusto el taller impartido por la facilitadora del taller?  
 Mucho ( )                  Bastante ( )                  Poco ( )  
 Nada ( )                  No sé ( )

4. ¿Le gusto como lo hizo el mediador/a?  
 Mucho ( )                  Bastante ( )                  Poco ( )  
 Nada ( )                  No sé ( )

5. Según su opinión, el taller ha servido para:  
 Coloca una x en el espacio correspondiente

Talleres	Mucho	Bastante	Poco	Nada	No se
Sesión 1: Reconocer, controlar y orientar las emociones					
Sesión 2: Manejar su estado de ánimo para mejorar su bienestar personal					
Sesión 3:Proyectar los sentimientos para resolver problemas por cuenta propia e incrementar la confianza					
Sesión 4:Emoción, control y bienestar para reconocer las emociones negativas para sustituirlas por positivas para un mejor bienestar personal					
Sesión 5: Autocriticándome fácilmente superándome para aprender a atacar la vergüenza y autocriticarme de manera positiva					

6. Los talleres que formaron parte de una Propuesta de intervención psicoeducativa basada en las Técnicas Racional Emotiva Conductual para optimizar la Inteligencia Emocional y mejorar el bienestar personal, tuvieron

como objetivo alcanzar que las estudiantes mantengan un equilibrio de su inteligencia emocional y con ello lograr el bienestar personal, a través de mejores relaciones interpersonales e intrapersonales. En este sentido, ¿piensa que este programa ha servido, al menos en cierta medida, para abordar aspectos dentro de la clase que tienen que ver con inteligencia emocional?

Si ( )

No ( )

No sé ( )

7. Por último, ¿cuál es su opinión respecto a que se hable de inteligencia emocional y bienestar personal dentro de la clase?

Estoy totalmente de acuerdo. ( )

Creo que es un tema en el que se debería seguir trabajando en la clase.

( )

No estoy ni de acuerdo ni en desacuerdo.

( )

Creo que el Colegio Pío Jaramillo no es el lugar apropiado para hablar de estos temas. ( )

**¡Muchas gracias por su colaboración!**

## ÍNDICE

<b>CONTENIDOS</b>	<b>Pág.</b>
– PORTADA	i
– CERTIFICACIÓN	ii
– AUTORÍA	iii
– CARTA DE AUTORIZACIÓN	iv
– AGRADECIMIENTO	vi
– DEDICATORIA	vii
– ÁMBITO GEOGRÁFICO	viii
– ESQUEMA DE CONTENIDOS	ix
a. TÍTULO	1
b. RESUMEN	2
ABSTRACT	3
c. INTRODUCCIÓN	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA	9
e. MATERIALES Y MÉTODOS	45
f. RESULTADOS	51
g. DISCUSIÓN	61
h. CONCLUSIONES	65
i. RECOMENDACIONES	67
j. BIBLIOGRAFÍA	87
k. ANEXOS	98
a. TEMA	99
b. PROBLEMÁTICA	100
c. JUSTIFICACIÓN	105
d. OBJETIVOS	106
e. MARCO TEÓRICO	107
f. METODOLOGÍA	144
g. CRONOGRAMA	149
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO	150
i. BIBLIOGRAFÍA	151
j. ANEXOS	158
ÍNDICE	172