

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA SALUD HUMANA

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

TEMA:

**“EL DIVORCIO Y SU INFLUENCIA EN LA INTELIGENCIA
EMOCIONAL DE LOS NIÑOS DEL JARDÍN MIGUEL GARCÍA
MORENO. PERÍODO SEPTIEMBRE
2009 – JULIO 2010”**

***TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN
DEL TÍTULO DE PSICÓLOGO
CLÍNICO***

PERTENECE:

Luis Fernando Pilco Peñaherrera.

DIRECTOR DE TESIS:

Dr. EFRAÍN MUÑOZ SILVA.

LOJA – ECUADOR

CERTIFICACIÓN

Dr. Efraín Muñoz Silva

CERTIFICA:

Que ha procedido a revisar detenidamente la tesina de grado “EL DIVORCIO Y SU INFLUENCIA EN LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS NIÑOS DEL JARDÍN MIGUEL GARCÍA MORENO. PERÍODO SEPTIEMBRE 2009 – JULIO 2010”, presentado por el Egresado en Psicología Clínica el Sr. Luis Fernando Pilco Peñaherrera, por la que apruebo su estructura y contenido, certificando su autenticidad y autoría de su presentación.

Autorizando hacer uso de la presente para los trámites legales pertinentes

ATENTAMENTE

Dr. Efraín Muñoz Silva

DIRECTOR DE TESIS

Loja, 28 de julio del 2010

AUTORIA

El desarrollo del presente trabajo que incluye, las opiniones, conclusiones y recomendaciones así como el resultado y análisis de la presente tesis cuyo tema es: “EL DIVORCIO Y SU INFLUENCIA EN LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS NIÑOS DEL JARDÍN MIGUEL GARCÍA MORENO. PERÍODO SEPTIEMBRE 2009 – JULIO 2010”, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

ATENTAMENTE

Luis Fernando Pilco P.

AUTOR

AGRADECIMIENTO

Expreso mis sinceros agradecimientos a la Universidad Nacional de Loja, y a todas las personas que de alguna manera colaboraron para la realización de la presente investigación, pues la misma recoge el esfuerzo de varios entes, así mismo a los catedráticos del Área de la Salud Humana, incentivos del progreso y adelanto científico de sus alumnos.

De manera especial agradezco al Dr. Efraín Muñoz Silva, en calidad de director de tesis, puesto que sin su guía, paciencia y consideración no hubiera sido posible la realización del presente trabajo.

Además a Dios, a mis padres Luis y Alba, a mis hermanos Diego y Kevin, por su apoyo y dedicación en mi superación personal.

DEDICATORIA

A Dios por permitirme finalizar con éxito mis metas y anhelos propuestos al inicio de mi formación, con gratitud y cariño a mis padres supremos paradigmas de trabajo y héroes legendarios en las luchas de la vida, quienes con sacrificio y abnegación me brindaron su apoyo moral, económico, y amor incondicional, enseñándome el camino de la responsabilidad en mi formación profesional.

Además a todas aquellas personas que me supieron apoyar económica y emocionalmente a lo largo de mis estudios, en especial en los momentos más difíciles, convirtiéndose en un pilar fundamental en mi aprendizaje diario como ser humano y como profesional.

CONTENIDO

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Certificación..... | I |
| Autoría..... | II |
| Agradecimiento..... | III |
| Dedicatoria..... | IV |
| Contenido..... | V |
| Título..... | 2 |
| Resumen..... | 3 |
| Introducción..... | 5 |
| Revisión de literatura..... | 7 |
| Métodos y materiales..... | 24 |
| Resultados..... | 33 |
| Discusión de resultados..... | 50 |
| Conclusiones..... | 52 |
| Plan de intervención psicológica..... | 54 |
| Anexos..... | 86 |

1. TITULO

**“EL DIVORCIO Y SU INFLUENCIA EN LA
INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS NIÑOS DEL
JARDÍN MIGUEL GARCÍA MORENO. PERÍODO
SEPTIEMBRE 2009 – JULIO 2010”**

2. RESUMEN

La investigación se desarrolla en la ciudad de Loja en el Jardín de Infantes “Miguel García Moreno” y está motivada por el masivo incremento de divorcios provocados en la sociedad en las últimas décadas.

Trayendo consigo una serie de secuelas, fundamentalmente de orden psicológico influyendo en las relaciones interpersonales e intrapersonales, - inteligencia emocional-, afectando fundamentalmente en los más pequeños de la familia.

Cada uno de nosotros presentamos siete inteligencias múltiples, una de estas es la inteligencia emocional la que nos permite relacionarnos con nosotros y las demás personas permitiéndonos expresar nuestras emociones y recibir las emociones de otros.

Por lo mismo se decide generar la presente investigación llegando a la conclusión, que en los niños cuyos padres se encuentren divorciados la inteligencia emocional se encuentra alterada, estos niños se caracterizan por ser callados, tímidos, aislados, apáticos y tener serias dificultades en establecer relaciones interpersonales.

Por estos motivos se presenta un plan terapéutico que se encuentra dirigido a mejorar la inteligencia emocional de los niños cuyos padres se encuentren divorciados

Este plan consta de diez sesiones que a través de dinámicas y juegos mejoraran la autoestima, la empatía y la automotivación, y de esta forma su inteligencia emocional.

SUMMARY

The investigation is developed in the city of Loja in the Garden of Infants "Miguel García Moreno" and it is motivated by the massive increment of divorces caused in the society in the last decades.

Bringing gets a series of sequels, fundamentally of psychological order influencing in the interpersonal relationships and intrapersonals, - emotional intelligence -, affecting fundamentally in the smallest in the family.

Each one of us presents seven multiple intelligence, one of these it is the emotional intelligence the one that allows to be related with us and other people allowing us to express our emotions and to receive the emotions from others.

For the same thing he/she decides to generate the present investigation reaching the conclusion that in the children whose parents are divorced the emotional intelligence is altered, these children are characterized to be quiet, shy, isolated, apathetic and to have serious difficulties in establishing interpersonal relationships.

For these reasons a therapeutic plan is presented that is directed to improve the emotional intelligence of the children whose parents are divorced

This plan consists of ten sessions that through dynamic and games improved the self-esteem, the empathy and the automotivación, and this way its emotional intelligence.

3. INTRODUCCIÓN

La presente investigación se realizó debido a la gran problemática presentada en la salud mental de nuestra sociedad, un problema que no solo involucra a nuestra ciudad sino a nuestro país y América latina en general, el divorcio en los últimos cincuenta años ha ido aumentando en cifras sorprendentes, trayendo consigo un serie de secuelas las mismas que afectan a todo el núcleo familiar y en especial a los más pequeños del hogar.

El recinto de crecimiento más saludable para adultos, niños y adolescentes sigue siendo el de la familia formada por una pareja conyugal y parental estable y feliz. Es más, la separación y el divorcio son siempre algo intensamente doloroso para los adultos y dramático para los hijos.

Es en la familia, donde el ser humano, aprenderá lo que son los afectos y valores. De qué manera hay que manejarlos y que es lo correcto a realizar y lo que no. La formación valórica de la familia, es irremplazable, aquello no lo aprenderá en la escuela, en el colegio o la universidad, sólo en su familia. Núcleo de amor, afecto y comprensión. Al igual, que escuela primordial de los valores y virtudes a seguir.

Las causas del divorcio son varias y están dadas por diferentes aspectos que van desde lo cultural, lo religioso, lo económico, lo social y lo psicológico entre otros, está afectando al normal desenvolvimiento de sus integrantes afectando su conducta su comportamiento y las relaciones interpersonales que ellos poseen.

Cada uno de nosotros presentamos siete tipos de inteligencias múltiples, una de estas inteligencias es la inteligencia emocional la misma que es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental, etc. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el

altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social.

El divorcio acarrea consigo una serie de alteraciones socio-afectivas lo que repercute negativamente en el desarrollo normal de las inteligencias en especial de la inteligencia emocional.

Es por estos motivos que se realizó este trabajo investigativo en el jardín de Infantes "Miguel García Moreno" donde se encontraron que los niños cuyos padres se habían divorciados su inteligencia emocional se encontraba alterada, para llegar a esta conclusión se realizó una entrevista a cada uno de los niños cuyos padres se encontraban divorciados, se les procedió a aplicarles la historia clínica y una encuesta en la que se enfocaban el auto control emocional, la empatía y la automotivación.

finalizado esta investigación logramos llegar a la conclusión que los niños cuyos padres se encuentran divorciados la inteligencia emocional de estos niños se encontraba alterada caracterizándose los niños por ser callados, tímidos, apáticos, con baja autoestima y con poca motivación y participación ya sea a actividades recreativas que tiene que ver con participaciones en grupo o actividades escolares.

Debido a estas razones y tratando de mejorar la inteligencia emocional de estos niños pongo a vuestra disposición un plan terapéutico para niños que está enfocado en mejorar la inteligencia emocional

Este plan terapéutico está conformado por diez sesiones en las cuáles se trabajara a través de dinámicas y juegos las habilidades sociales, la empatía, motivación y autoestima de los niños.

4. REVISIÓN DE LITERATURA

EMOCIONES

Las emociones son experiencias muy complejas y para expresarlas utilizamos una gran variedad de términos, además de gestos y actitudes. De hecho, podemos utilizar todas las palabras del diccionario para expresar emociones distintas y, por tanto, es imposible hacer una descripción y clasificación de todas las emociones que podemos experimentar. Sin embargo, el vocabulario usual para describir las emociones es mucho más reducido y ello permite que las personas de un mismo entorno cultural puedan compartirlas.

La complejidad con la que podemos expresar nuestras emociones nos hace pensar que la emoción es un proceso multifactorial o multidimensional. Uno siempre tiene la impresión de que le faltan palabras para describir con precisión sus emociones.

Pero debajo de esta complejidad subyace un factor común a todas las emociones: cada emoción expresa una cantidad o magnitud en una escala positivo/negativo. Así, experimentamos emociones **positivas** y **negativas** en grados variables y de intensidad diversa. Podemos experimentar cambios de intensidad emocional bruscos o graduales, bien hacia lo positivo o bien hacia lo negativo. Es decir, toda emoción representa una magnitud o medida a lo largo de un continuo, que puede tomar valores positivos o negativos.

La descripción de las emociones como casi todos los conceptos relacionados con la conducta y cognición humana está sujeta a la apreciación desde dos puntos de vista naturalmente opuestos. Por un lado, una explicación idealista que se basa en la concepción de un universo infinitamente complejo cuyo entendimiento absoluto solo está en manos de un ser supremo e ideal. En el otro extremo una concepción materialista que describe los fenómenos universales, incluidos aquellos que explican la condición humana, como una consecuencia lógica de la configuración inicial, elemental y simplificada de un

universo, que en sus inicios sólo estaba repleto de "voluntad de crear", o sea, energía.

Los estudios tanto humanistas como materialistas de los complejos sistemas emocionales de los seres vivos han permitido explicar muchos aspectos de la complejidad de la interacción humana y los sistemas socioeconómicos. El entendimiento de las emociones es además un mecanismo de poder e influencia bastante maleable y corrompible. De todo esto, adicional a la comprensión de los caracteres emotivos incuestionables de cada individuo, es necesario entender el significado social y práctico de las emociones.

Las emociones están conformadas por tres componentes así tenemos:

El componente fisiológico de las emociones: son los cambios que se desarrollan en el sistema nervioso central (SNC) y que están relacionados con la presencia de determinados estados emocionales.

Son tres los subsistemas fisiológicos que según Davidoff están relacionados con las emociones, el SNC, el sistema límbico y el sistema nervioso autónomo. Durante los procesos emocionales se consideran particularmente activos a los siguientes centros del SNC:

La corteza cerebral forma parte del SNC. Ésta se encarga de activar, regular e integrar las reacciones relacionadas con la emociones.

El hipotálamo forma parte del sistema límbico. Dedicándose a la activación del sistema nervioso simpático. Este centro está relacionado con emociones como el temor, el enojo, además de participar como activador de la actividad sexual y la sed. La amígdala está relacionada con las sensaciones de ira, placer, dolor y temor.

El componente subjetivo de las emociones es el conjunto de procesos cognitivos relacionados con la respuesta emocional a determinados estados del entorno y cambios fisiológicos. Piaget explica en su Psicología de la

Inteligencia que algunas reacciones emocionales son producto de los procesos mentales que tratan de estructurar el entorno del individuo.

Los procesos de aprendizaje y comprensión de acuerdo a Piaget son procesos que intrínsecamente generan o requieren la existencia de estados emocionales. El componente subjetivo de la emoción es objeto de polémica. Hay varias aproximaciones, una neurosicológica, que explica las emociones de acuerdo con la conciencia individual y a la percepción humana de las mismas y al análisis de sus relaciones con la conducta y la fisiología. Otra aproximación que trata de explicar las emociones como consecuencia de los procesos necesarios para el funcionamiento de diferentes estructuras cognitivas de la mente. Una tercera y poco común trata de explicar las emociones como un conjunto de consecuencias fisiológicas y de conducta producto de la conformación de estructuras lógicas en los procesos mentales.

El componente conductual: Es el comportamiento perceptible de los individuos relacionados con estados mentales emocionales. Se considera que las reacciones de conducta a los estados emocionales no constituyen conductas relacionadas directa o lógicamente con el estado del entorno, es decir, las conductas características de diversos estados emocionales son en general conductas emergentes. Las conductas emergentes relacionadas con las emociones pueden tener la función de transmitir o comunicar el estado emocional a otro individuo, ya sea para prevenirlo o intimidarlo, pueden ser reacciones de defensa involuntarias ante un enemigo, agresor real o imaginario, pueden ser un proceso de búsqueda de conductas adecuadas para manejar determinadas situaciones desconocidas.

El estado emocional, Parece ser determinante ante la disyuntiva atacar o huir de un individuo amenazado, normalmente este estado emocional se genera ante las señales emocionales representadas o transmitidas por el agresor o víctima. Muchas emociones tienen un comportamiento de relajación y posteriormente opuesto al estado emocional, después de un estado de enojo puede sobrevenir un estado de calma o incluso placer, después de un estado de tristeza puede sobrevenir cierto estado de calma o consuelo.

Aparentemente los estados emocionales permiten al individuo establecer determinados formas de apreciar el entorno y a preferir determinadas estructuras lógicas o formales para concebirlo respecto de otras, todo esto con el fin de ser capaz de obtener conclusiones rápidas y de cambiar sin necesidad de un proceso racional de un patrón de conducta o razonamiento a otro, quizás más adecuado al tipo de situaciones a las que se enfrenta, ya sea una situación práctica, social, analítica o creativa o de supervivencia.

De lo señalado anteriormente se desprende, que existe una relación entre mente y cuerpo y que la falta de equilibrio en uno de ellos, afecta el equilibrio y el buen funcionamiento del otro. La enfermedad afecta tanto al cuerpo como a la mente.

De esta relación mente/cuerpo nace **la medicina psicosomática**, que se centra en el estudio de las interacciones entre los procesos psicológicos (mente) y la ocurrencia de ciertas enfermedades (cuerpo).

Según Ader, hay una infinidad de modos en que el sistema nervioso central y sistema inmunológico se comunican: sendas biológicas que hacen que la mente, las emociones y el cuerpo no están separados sino íntimamente interrelacionados.

Se está descubriendo que los mensajeros químicos que operan más ampliamente en el cerebro y en el sistema inmunológico son aquellos que son más densos en las zonas nerviosas que regulan la emoción. A cargo de estas investigaciones está el psicólogo David Felten. Él comenzó notando que las emociones ejercen un efecto poderoso en el sistema nervioso autónomo (SNA), que es el que regula diversas funciones del organismo. Detectó un punto de reunión en donde el SNA se comunica directamente con los linfocitos y los macrófagos, células del sistema inmunológico. Se descubrieron contactos semejantes a sinapsis, en los que los terminales nerviosas del SNA tienen terminaciones que se apoyan directamente en estas células inmunológicas. Este contacto físico permite que las células nerviosas liberen neurotransmisores para regular estas células.

Luego de diversos estudios, David Felten concluyó que sin esas terminaciones nerviosas el sistema inmunológico no responde como debería al desafío de las bacterias y los virus invasores. En resumen, el sistema nervioso no sólo se conecta con el sistema inmunológico, sino que es esencial para la función inmunológica adecuada.

Otra vía clave que relaciona las emociones y el sistema inmunológico es la influencia de las hormonas que se liberan con el estrés. Las catecolaminas (adrenalina y noradrenalina) y el cortisol, entre otras, obstaculizan la función de las células inmunológicas: el estrés anula la resistencia inmunológica, supuestamente en una conservación de energía que da prioridad a la emergencia más inmediata, que es una mayor presión para la supervivencia (Goleman, 1996).

Basándose en esto, se ha establecido la hipótesis de que el estrés y las emociones negativas, como la ira, la ansiedad y la depresión, podían ser la causa de ciertas enfermedades. Las investigaciones no han arrojado datos clínicos suficientes como para establecer una relación causal, pero sí, se reconoce que, estas emociones, afectan la vulnerabilidad de las personas a contraer enfermedades. Así mismo, se investiga si las emociones positivas son beneficiosas a la hora de la recuperación de la enfermedad.

También, las emociones y la salud se relacionan cuando una ya está enfermo, podemos ser emocionalmente frágiles mientras estamos enfermos porque nuestro bienestar mental se basa, en parte, en la ilusión de invulnerabilidad. La enfermedad hace estallar esa ilusión, atacando la premisa de que nuestro mundo privado está a salvo y seguro. De pronto nos sentimos débiles, impotentes y vulnerables. La emoción más típica cuando estamos enfermos es el miedo.

La ira es una emoción negativa que influye en la salud, fundamentalmente generando problemas en el corazón. Estudios realizados en la Facultad de Medicina de la Universidad de Stanford han descubierto el impacto que la ira tiene en la función cardíaca: en pacientes que habían sufrido al menos un

ataque cardíaco, cuando se sentían furiosos e incluso cuando recordaban esos episodios, se producía una disminución de la eficacia de bombeo de su corazón, la cual no se observó con otros sentimientos perturbadores como la ansiedad.

Por supuesto que nadie está diciendo que la ira por sí sola provoque una enfermedad coronaria, esta es sólo uno de varios factores interactivos. Como los doctores explican, aún no se puede decir si la ira y la hostilidad juegan un papel causal en el desarrollo temprano de la enfermedad coronaria, o si esta intensifica el problema una vez que la enfermedad ha comenzado, o si ocurren ambas cosas.

Otra emoción negativa es la ansiedad ésta influye, principalmente, en la contracción de **enfermedades infecciosas** tales como resfriados, gripes y herpes. Estamos constantemente expuestos a esos virus, pero normalmente nuestro sistema inmunológico los combate, sin embargo, con la ansiedad esas defensas fallan. Las diferencias en resistencia a las enfermedades infecciosas se deben, en parte, a las tensiones de la vida. Cuantas más ansiedades existan, mayor será la incidencia de males infecciosos.

Durante la tensión las respuestas hormonales suprimen ciertas funciones inmunológicas, haciendo que las personas sean más susceptibles a los patógenos que causan los males infecciosos. Cuando la ansiedad persiste, las actividades inmunológicas pueden estar deprimidas.

Un estudio realizado en parejas casadas que durante tres meses llevaron listas diarias de peleas y episodios perturbadores mostró que: tres o cuatro días después de una serie especialmente intensa de preocupaciones, cayeron enfermos de un resfriado una infección al aparato respiratorio superior. Ese período es precisamente el tiempo de incubación de muchos virus comunes del resfriado, lo que sugiere que estar expuestos mientras tenía mayores preocupaciones y trastornos los hizo especialmente vulnerables.

Lo mismo se aplica para el **virus del herpes**: tanto el tipo que provoca llagas en los labios como el que origina lesiones genitales. Cuando las personas han quedado expuestas al virus del herpes, está permanece latente en el organismo y se manifiesta de vez en cuando. La actividad del virus del herpes puede ser rastreada por los niveles de anticuerpos del mismo que hay en la sangre. Utilizando esta medición, la reactivación del virus se ha encontrado en estudiantes de medicina que se encuentran rindiendo exámenes de fin de año y en mujeres recién separadas.

El precio de la ansiedad no sólo es que disminuye la respuesta inmunológica; otra investigación está mostrando efectos adversos en el sistema cardiovascular. Mientras la hostilidad crónica y episodios repetidos de ira parecen poner a los hombres en un gran riesgo de **enfermedad cardíaca**, las emociones más mortales en las mujeres pueden ser la ansiedad y el temor. Lo que ocurre es que sistema nervioso simpático activado hace que los riñones retengan sal, la cual altera la regulación de la presión arterial en las personas susceptibles debido a las preocupaciones.

También la ansiedad tiene un papel relevante, en situaciones tales como las **operaciones quirúrgicas**, el Dr. Camran Nezhat, de la Universidad de Stanford dice: "si alguien debe someterse a una cirugía y me dice que ese día siente pánico y no quiere pasar por ella, cancelo la intervención. Cualquier cirujano sabe que las personas que están muy asustadas tienen problemas durante la operación. Sufren hemorragias abundantes y más infecciones y complicaciones; además, tardan más tiempo en recuperarse".

La razón es evidente: el pánico y la ansiedad elevan la presión sanguínea y las venas dilatadas por la presión, sangran más abundantemente cuando el cirujano hace la incisión con el bisturí. La hemorragia excesiva es una de las complicaciones quirúrgicas más molestas y puede provocar la muerte.

Debido a que el costo médico de la ansiedad es tan alto, las técnicas de relajación se utilizan para aliviar los síntomas de una amplia variedad de enfermedades. Estas incluyen problemas cardiovasculares, algunos tipos de

diabetes, artritis, asma, **alteraciones gastrointestinales** y dolor crónico, por nombrar algunas.

La prueba de los efectos médicos adversos de la ira, la ansiedad y el estrés es innegable. Tanto la ira como la ansiedad, cuando son crónicas, pueden hacer que la gente sea más propensa a una serie de enfermedades. Pero si la perturbación emocional crónica en sus diversas formas es nociva, la variedad opuesta de emociones ¿puede resultar beneficiosa?

Muchos preconizan que la risa y el buen humor pueden ser herramientas efectivas para enfrentarse a la enfermedad. La capacidad de estar de buen humor imprime sentido de perspectiva a nuestros problemas. La risa brinda una liberación física de las tensiones acumuladas y por tanto se espera que todo aquello que logre que el hombre se mantenga emocionalmente estable y lejos de experiencias desagradables pueda contribuir a que el sistema inmunológico funcione óptimamente.

Pese a lo anterior, investigaciones indican que las emociones positivas pueden resultar beneficiosas hasta cierto grado. Así como las emociones negativas hacen más vulnerables a las personas a contraer enfermedades, pero no las causan, las emociones positivas ayudan a sobrellevar la enfermedad y favorecen el proceso de recuperación, pero por sí solas no logran mejorar a la persona.

El optimismo y la esperanza también resultan beneficiosos. La gente que tiene muchas esperanzas es más capaz de resistir en circunstancias penosas, incluidas las dificultades médicas. En cuanto al optimismo hay diversas explicaciones. Una teoría propone que el pesimismo conduce a la depresión, que a su vez interfiere en el sistema inmunológico, con la consiguiente vulnerabilidad a las enfermedades; el optimismo haría lo contrario. Otra explicación indica que puede tratarse de que los pesimistas descuidan su propia persona; algunos estudios han descubierto que los pesimistas fuman y beben más, y hacen menos ejercicios que los optimistas, son en general más

descuidados con su salud. Podría resultar que la fisiología del optimismo es de cierta utilidad biológica para la lucha del organismo contra la enfermedad.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional es la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás. Describe aptitudes complementarias, pero distintas, de la inteligencia académica, las habilidades puramente cognitivas medidas por el cociente intelectual. Muchas personas de gran preparación intelectual, pero faltas de inteligencia emocional, terminan trabajando a las órdenes de personas que tienen un cociente intelectual menor, pero mayor inteligencia emocional.

Inteligencia emocional no es ahogar las emociones, sino dirigir las y equilibrarlas. Ejercer un autodomínio emocional no significa negar o reprimir los verdaderos sentimientos. Los estados de ánimo 'malos', por ejemplo, tienen su utilidad: el enojo, la tristeza y el miedo pueden ser una intensa fuente de motivación, sobre todo cuándo surge del afán de corregir una situación de adversidad, una injusticia o inequidad. La tristeza compartida puede unir a la gente. Y la urgencia nacida de la ansiedad (mientras no sea sobrecogedora) puede acicatear el espíritu creativo.

Para comprender el gran poder de las emociones sobre la mente pensante y la causa del frecuente conflicto existente entre los sentimientos y la razón debemos considerar la forma en que ha evolucionado el cerebro.

La región más primitiva del cerebro es el tronco encefálico, que regula las funciones vitales básicas, como la respiración o el metabolismo, y lo compartimos con todas aquellas especies que sólo disponen de un rudimentario sistema nervioso. De este cerebro primitivo emergieron los centros emocionales que, millones de años más tarde, dieron lugar al cerebro pensante: el neocórtex. El hecho de que el cerebro emocional sea muy anterior al racional y que éste sea una derivación de aquél, revela con claridad las auténticas relaciones existentes entre el pensamiento y el sentimiento.

El neocórtex permite un aumento de la sutileza y la complejidad de la vida emocional, aunque no gobierna la totalidad de la vida emocional porque, en estos asuntos, delega su cometido en el sistema límbico. Esto es lo que confiere a los centros de la emoción un poder extraordinario para influir en el funcionamiento global del cerebro, incluyendo a los centros del pensamiento.

Las emociones son importantes para el ejercicio de la razón. Entre el sentir y el pensar, la emoción guía nuestras decisiones, trabajando con la mente racional y capacitando o incapacitando al pensamiento mismo. Del mismo modo, el cerebro pensante desempeña un papel fundamental en nuestras emociones, exceptuando aquellos momentos en los que las emociones se desbordan y el cerebro emocional asume por completo el control de la situación. En cierto modo, tenemos dos cerebros y dos clases diferentes de inteligencia: la inteligencia racional y la inteligencia emocional y nuestro funcionamiento vital está determinado por ambos.

En la inteligencia emocional encontramos dos aspectos muy importantes que son:

La inteligencia intrapersonal es aquella que se refiere a la autocomprensión, el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimientos, la capacidad de efectuar discriminaciones de estas emociones y finalmente ponerles nombre y recurrir a ellas como medio de interpretar y orientar la propia conducta.

La inteligencia interpersonal Está relacionada con la actuación y propia comprensión acerca de los demás, como por ejemplo notar las diferencias entre personas, entender sus estados de ánimo, sus temperamentos, intenciones, etc.

Se basa en el desarrollo de dos grandes tipos de capacidades, la empatía y la capacidad de manejar las relaciones interpersonales. Una vez comprendido por qué áreas está conformada la inteligencia emocional, vamos a encontrar que esta se desarrolla en cinco áreas fundamentales de habilidades como son:

Autoconocimiento Emocional: Reconocer un sentimiento mientras éste se presenta es la clave de la Inteligencia Emocional. La falta de habilidad para reconocer nuestros propios sentimientos nos deja a merced de nuestras emociones. Las personas con esta habilidad consiguen conducir mejor sus vidas.

Control Emocional: Es la habilidad de lidiar con los propios sentimientos, adecuándolos a cualquier situación. Las personas que carecen de esta habilidad caen constantemente en estados de inseguridad, mientras que aquellas que poseen un mejor control emocional tienden a recuperarse más rápidamente de los reveses y contratiempos de la vida.

Automotivación: Dirigir las emociones para conseguir un objetivo es esencial para mantenerse en un estado de búsqueda permanente y para mantener la mente creativa para encontrar soluciones. Las personas que tienen esta habilidad tienden a ser más productivas y eficaces, cualquiera que sea su emprendimiento.

Reconocimiento de las Emociones Ajenas: La empatía es otra habilidad que construye autoconocimiento emocional. Esta habilidad permite a las personas reconocer las necesidades y los deseos de otros, permitiéndoles relaciones más eficaces.

Habilidad para las Relaciones Interpersonales: El arte de relacionarse es, en gran parte, la habilidad de producir sentimientos en los demás. Esta habilidad es la base en la que se sustenta la popularidad, el liderazgo y la eficiencia interpersonal. Las personas con esta cualidad son más eficientes en todo lo que dice relación con la interacción entre individuos. Son las "estrellas sociales".

DIVORCIO

Familia, tradicionalmente hablando, tiene su origen en la unión de dos seres, hombre y mujer, que logran tomar decisiones consensuadas con respecto a las

metas que desean lograr, de manera que tengan, un proyecto de vida en común.

La familia es el primer núcleo social donde el ser humano interactúa, y mantiene su relevancia en la vida de cada uno, aún cuando ya han formado su propio núcleo o simplemente se han alejado de su entorno. Cada familia debe, como estructura, tener un líder, aquel que guíe al grupo a la persecución de sus metas y de uno o varios individuos sometidos a esa autoridad.

Toda familia está llamada a establecerse sobre la base sólida del amor, comprensión, armonía, respeto y colaboración mutua. Una familia cuyos miembros incumplan estos fundamentos, se les consideran desleales y por lo tanto un mal elemento para la comunidad que lo rodea.

Dentro de la familia es necesario considerar la preexistencia de una relación vinculante de carácter legal denominado Matrimonio, el cual es considerado como la institución social más importante en la que a través de esta se establece la integración de una familia, derivada de la ley biológica que exige la perpetuidad de una especie, en este caso la humana. El Matrimonio se podría definir como "contrato civil(porque tiene la presencia del Estado) y solemne(porque necesita requisitos para que tenga validez), celebrado entre dos personas de sexo diferente(hombre y mujer), con el objetivo de perpetuar la especie". En el aspecto civil, es considerado como un contrato el cual sólo será válido si se ciñe a las normas establecidas por nuestra ley, como contrato este reviste una serie de formas solemnes sancionadas por una autoridad civil en tal carácter contractual podemos asumir que este reviste un carácter de disolubilidad, y es en tal caso que se puede recurrir ante la autoridad para solicitar tal disolución del vínculo no sin que la autoridad procure garantizar los intereses de los hijos, y de ambos cónyuges, por lo que es de vital importancia el conocimiento de sus derechos con respecto de su persona, bienes e hijos.

La disolución del vínculo matrimonial que deja a los cónyuges en la posibilidad de contraer otro matrimonio. También puede ser definido "El Divorcio es la ruptura del vínculo conyugal, pronunciado por tribunales, a solicitud de uno de

los esposos (Divorcio por causa determinada) o de ambos (Divorcio por mutuo consentimiento) sanción resultante de una acción encaminada a obtener la disolución del matrimonio".

Es decir que el divorcio es sinónimo de rompimiento absoluto y definitivo del vínculo matrimonial entre los esposos, por la intervención de una autoridad judicial facultada por las leyes.

El divorcio es un proceso largo, que no termina en el momento en que la pareja se separa o en el momento en el que se firman los papeles.

El divorcio acaba, cuando nos recuperamos y dejamos atrás la relación de pareja, con sus aspectos positivos y negativos.

A lo largo del divorcio el individuo pasa por cinco etapas que van desde la decisión de divorciarse, hasta su recuperación total, las mismas que son:

a).Etapa de shock. Esta etapa se da, principalmente, cuando uno de los miembros de la pareja quiere el divorcio y el otro no se lo espera, aunque sea una relación de constantes conflictos.

Ante la noticia del divorcio, ya como un hecho inevitable, el dolor puede ser tan intenso que la mente, como una manera de protegerse y prepararse para enfrentar el dolor, mantiene a la persona en un estado de insensibilidad.

La persona está como en trance, aturdido o anestesiado emocionalmente. Esta situación puede durar unas horas, días o incluso un par de semanas.

b).Negación. Cuando se empieza a tomar consciencia de la realidad, la tendencia es a negarla o a quitarle importancia, es una actitud automática, no consciente, la finalidad de nuestra mente es similar a la de la etapa anterior, Podemos tener pensamientos como:

"En estos momentos está enojado, pero se le va a pasar".

"Lo dice para asustarme".

La negación puede alternarse con momentos en los que nos sentimos fuera de control, no entendemos lo que sucede, etc.

c).Caos emocional. A medida que vamos aceptando que nuestro matrimonio ya se terminó, empezamos a tomar consciencia de todo lo que significa, Reconocemos la pérdida de:

- La relación y de lo que implica estar casado,
- Nuestros sueños,
- Los buenos tiempos que compartimos,
- Cambios en nuestra situación:
- Económica, social y familiar.

d).Aceptación intelectual Poco a poco empezamos a aceptar y a entender lo que está pasando, podemos dar o darnos diferentes explicaciones o justificaciones sobre los diferentes aspectos y personas relacionados con lo que estamos viviendo, nuestro mundo empieza a estructurarse y a tener un poco de lógica, sin embargo, seguimos sintiéndonos mal.

Quizás nuestras emociones son menos intensas o tenemos periodos de tranquilidad y bienestar, pero algunas emociones siguen dominando parte de nuestra vida.

e).Recuperación. Podemos hablar de recuperación cuando:

1. Nuestra ex-pareja deja de estar presente emocionalmente en nuestras vidas,
2. Nos sentimos tranquilos,
3. Dejamos de ver hacia el pasado,
4. Empezamos a ver nuestro futuro como algo positivo,
5. Nos sentimos capaces de resolver los problemas que se nos presentan día a día y podemos disfrutar nuestras actividades y nuestras relaciones, Nos hemos perdonado y hemos perdonado a nuestra ex-pareja.

Estas etapas no llevan un orden, ni tienen una duración promedio, de hecho podemos de repente tener la sensación de que estamos peor o de que

estamos retrocediendo, esto es normal cada persona tiene su propio ritmo y sus propias necesidades emocionales.

El divorcio trae consigo una serie de secuelas emocionales en diferentes ámbitos de nuestra vida diaria así tenemos:

A nivel personal, el divorcio afecta nuestra:

Autoestima. La persona, ya sea hombre o mujer, se siente rechazada y/o fracasada. Se siente culpable por no haber podido establecer una mejor relación o haber evitado el divorcio. Al sentirse así, se califica como mala, tonta, incompetente, etc., etc., lo cual daña su autoestima.

Identidad personal y familiar. Parte de nuestra autoimagen es el rol que hemos jugado durante muchos años. Con el divorcio dejamos de ser esposo(a), perdemos la identidad de "la familia unida", etc.

Si estos papeles o roles eran importantes para nosotros y nos identificábamos con ellos, al perderlos, sentimos que perdemos una parte de nuestra personalidad.

Forma de ver el mundo y nuestro futuro. Cuando el miedo, la angustia, enojo, depresión, etc., son una constante en nuestra vida diaria, nuestros pensamientos son: negativos, extremistas, rígidos, depresivos.

A nivel emocional.

Cualquier persona que se divorcia atraviesa por sentimientos muy intensos y encontrados, una sola emoción puede durar días o semanas o pueden cambiar constantemente en un mismo día.

Esta situación se da, aun en las personas que toman la decisión de divorciarse, ya sea por violencia intrafamiliar, infidelidad en la pareja o por un nuevo amor en su vida.

Sin embargo, cuando el divorcio es el resultado de largas crisis y conflictos o cuando la persona no quiere el divorcio, las emociones son más intensas y desgastantes.

A nivel parental.

Los padres, tanto el hombre como la mujer, pueden sentir que, cuando los hijos están con ellos, tienen que cubrir tanto el rol de la madre como el del padre. Esto puede generarles mayor tensión.

A nivel de los hijos

Reaccionan agresivamente contra alguno de los padres, contra ambos o ante sus amigos y maestros,

- se pueden deprimir,
- bajan su rendimiento escolar,
- presentan problemas de conducta importantes,
- baja autoestima

Como siempre hay que señalar que las reacciones emocionales que se dan en los hijos no están predeterminadas. Dependen de un número importante de factores, como la historia del niño y la manera y habilidad que tiene para enfrentarse a la nueva situación que tiene una influencia tremenda en su vida. Como orientación se incluyen algunas de las reacciones que pueden aparecer dependiendo de la edad. Son solamente orientativas.

De tres a cinco años, Se creen culpables por no haber hecho la tarea o no haber comido. Su pensamiento mágico les lleva a tomar responsabilidades tremendamente imaginarias.

-Temen quedarse solos y abandonados. Hay que recordar que en estas edades los padres constituyen el universo entero de los niños y que la relación en la pareja es el medio en el que ellos están cuidados y mantenidos.

La edad más difícil es la de 6 a 12 años: Se dan cuenta de que tienen un problema y que duele y no saben cómo reaccionar ante ese dolor.

-Creen que los padres pueden volver a juntarse y presionan o realizan actos que no llevan más que a un sentimiento de fracaso o a problemas adicionales en la pareja.

PALABRAS CLAVE

- EMOCIONES
- INTELIGENCIA EMOCIONAL
- TERAPIAS PSICOLOGICAS
- DIVORCIO
- FAMILIA
- NEUROPSICOLOGÍA
- CONSECUENCIAS DEL DIVORCIO
- HISTORIA CLINICA PSICOLOGICA
- EMOCIONES NEGATIVAS
- AUTOESTIMA

5. MATERIALES Y MÉTODOS

Para realizar la presente investigación nos basamos en la utilización de técnicas psicológicas y métodos científicos los cuales nos sirvieron para la obtención de los resultados:

MÈTODO Y MATERIAL Nº 1:

HISTORIA CLÍNICA PSICOLÓGICA

Podríamos definirla como el registro completo realizado de forma confidencial a todo tipo de paciente que atendemos, en donde establecemos un diálogo de tal forma que se entienda, conozca y comprenda al paciente, generando así una relación psicólogo-paciente de considerable valor terapéutico.

Nos permite incorporar los datos de los antecedentes personales y familiares, hábitos, y todo aquello vinculado con la salud biopsicosocial. Permitiendo llegar al diagnóstico del paciente evaluado, también incluye el proceso evolutivo, tratamiento y recuperación.

Esta herramienta psicológica se le aplico de forma individual, utilizando el **método analítico** el cual permitió analizar el comportamiento de los niños tanto dentro como fuera del aula y la forma de interactuar con las personas que se encuentran a su alrededor, el **método sintético** que me permitió compendiar la información obtenida de los niños a través de la aplicación de la historia clínica, y después utilizarla en la elaboración del resultado final, y el **método deductivo – inductivo**, el que me permitió encontrar los diferentes comportamientos que presentan los niños cuyos padres se encuentran divorciados, así mismo comprobar las consecuencias que produce el divorcio en los niños en relación a su ámbito familiar, social y académico.

HISTORIA CLÍNICA

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombres:..... Edad.....
Lugar y fecha de Nacimiento: Sexo:.....
Raza: Estado Civil: Ocupación:
Religión: Procedencia: Residencia:
Dirección Domiciliaria:
Familiar responsable:.....

MOTIVO DE CONSULTA:

.....
.....
.....
.....

ENFERMEDAD ACTUAL:

.....
.....
.....

HISTORIA PASADA DE LA ENFERMEDAD:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

PSICOANAMNESIS PERSONAL NORMAL Y PATOLÓGICA

PRENATAL:.....

.....
NATAL:.....
.....

INFANCIA:.....

.....

.....
.....
.....
PSICOANAMESIS FAMILIAR NORMAL Y PATOLÓGICA
.....
.....
.....
.....
.....

HISTORIA SOCIAL
.....
.....
.....

HISTORIA LABORAL
.....
.....
.....

HISTORIA PSICOSEXUAL
.....
.....

EXPLORACIÓN DEL PACIENTE Y APLICACIÓN DE TEST

ASPECTO EXTERNO Y ACTITUD GENERAL.
.....
.....
.....

- CONCIENCIA.....**
- SENSOPERCEPCIÓN.....**
- MEMORIA.....**
- PENSAMIENTO.....**
- AFECTIVIDAD.....**
- VOLUNTAD.....**

INSTINTOS.....

RESULTADO DE LOS EXÁMENES PSICOLÓGICOS

.....
.....
.....
.....
.....

DIAGNÓSTICO PRESUNTIVO

.....
.....
.....

DIAGNÓSTICO DIFERENCIAL

.....
.....
.....

DIAGNÓSTICO DEFINITIVO

.....
.....
.....

MATERIAL Y MÉTODO Nº 2

ENCUESTA

Para poder verificar si está alterada la inteligencia emocional en los niños cuyos padres se encuentren divorciados se creó una encuesta psicológica que consta de tres partes: autocontrol emocional, empatía y automotivación siendo estos tres aspectos partes básicas de la inteligencia emocional, se plantearon preguntas relacionadas con estos temas y en relación a las áreas fundamentales donde se desarrolla la inteligencia emocional, las cuales tenían que ver con actividades de la vida diaria de los pacientes.

Esta encuesta se les aplicó de forma individual a los 24 niños cuyos padres se encuentran divorciados.

Esta herramienta psicológica se le aplicó de forma individual, utilizando el **método hipotético** el cual me permitió crear esta encuesta en base a una hipótesis realizada al inicio de la investigación, utilizando partes fundamentales de la inteligencia emocional y que están en relación a los acontecimientos de la vida diaria, el **método analítico** el cual permitió analizar el comportamiento de los niños en relación a las situaciones emocionales presentadas en la encuesta, el **método sintético** que me permitió sintetizar la información obtenida de los niños a través de la aplicación de la encuesta, y luego utilizarla en la elaboración del resultado final, y el **método deductivo – inductivo**, el que me permitió encontrar los diferentes comportamientos que presentan los niños cuyos padres se encuentran divorciados, así mismo comprobar las consecuencias que produce el divorcio en los niños en relación a su ámbito familiar, social y académico.

ENCUESTA PARA MEDIR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN NIÑOS

NOMBRE:

AUTOCONTROL EMOCIONAL

1. ¿CUÁNDO ME PELEO CON UN AMIGO COMO ME SIENTO?

- a) BIEN b) MAS O MENOS c)MAL d) NORMAL

Por qué

.....
.....
.....

2. ¿CUÁNDO EN MI FAMILIA SE PONEN A PELEAR COMO ME SIENTO?

- a) BIEN b) MAS O MENOS c)MAL d) NORMAL

Por qué

.....
.....
.....

3. ¿EXPRESO MIS SENTIMIENTOS CON FACILIDAD A LOS DÉMAS?

- a) SIEMPRE b) CASI SIEMPRE c) RARA VEZ d) NUNCA

Por qué

.....
.....
.....

4. ¿CUÁNDO ESTOY TRISTE SE POR QUÉ ES?

- a) SIEMPRE b) CASI SIEMPRE c) RARA VEZ d) NUNCA

Por qué

.....
.....
.....

5. ¿LOS PROBLEMAS DE LOS DEMAS ME AFECTAN?

- a) SIEMPRE b) CASI SIEMPRE c) RARA VEZ d) NUNCA

Por qué

.....
.....
.....

EMPATIA

1. ¿HAGO AMIGOS CON FACILIDAD?

- a) SIEMPRE b) CASI SIEMPRE c) RARA VEZ d) NUNCA

Por qué

.....
.....
.....

2. ¿CUÁNDO ESTAS JUGANDO EN UN GRUPO OPINAS ACERCA DE LO QUE QUIERES HACER?

- a) SIEMPRE b) CASI SIEMPRE c) RARA VEZ d) NUNCA

Por qué

.....
.....
.....

3. ¿TE CONSIDERAS UNA PERSONA CALLADA?

- a) SIEMPRE b) CASI SIEMPRE c) RARA VEZ d) NUNCA

Por qué

.....
.....
.....

4. ¿ALGUNA VEZ HAS SENTIDO QUE NADIE TE QUIERE?

- a) SIEMPRE b) CASI SIEMPRE c) RARA VEZ d) NUNCA

Por qué

.....
.....
.....

5. ¿ME DOY CUENTA CUANDO UNA PESONA ESTA TRISTE?

- a) SIEMPRE b) CASI SIEMPRE c) RARA VEZ d) NUNCA

Por qué

.....
.....
.....

AUTOMOTIVACIÓN

1. ¿GENERALMENTE TERMINO LO QUE COMIENZO?

- a) SIEMPRE b) CASI SIEMPRE c) RARA VEZ d) NUNCA

Por qué

.....
.....
.....

2. ¿ME GUSTA HACER MIS TAREAS?

- a) SIEMPRE b) CASI SIEMPRE c) RARA VEZ d) NUNCA

Por qué

.....
.....
.....

3. ¿ME GUSTA JUGAR CON MIS COMPAÑEROS?

- a) SIEMPRE b) CASI SIEMPRE c) RARA VEZ d) NUNCA

Por qué

.....
.....
.....

4. ¿ME GUSTA IR A LA ESCUELA?

- a) SIEMPRE b) CASI SIEMPRE c) RARA VEZ d) NUNCA

Por qué

.....
.....
.....

5. ¿ME SIENTO FELIZ CON LO QUE HAGO?

- a) SIEMPRE b) CASI SIEMPRE c) RARA VEZ d) NUNCA

Por qué

.....
.....
.....

Así mismo se realizó algunas entrevistas psicológicas las cuales estaban orientadas a obtener mayor información de la reclutada con las técnicas psicológicas y métodos investigativos antes mencionadas, estas entrevistas estuvieron dirigidas a:

DOCENTES

Para iniciar con la presente investigación se realizó una entrevista individual a los docentes que laboran en esta institución la misma que tenía como finalidad indicar cuales eran los niños que tenían padres divorciados y cuál era su comportamiento dentro del aula, y su rendimiento académico.

PADRES DE FAMILIA

A través de una reunión grupal con los padres de familia se conoció como era el comportamiento de estos niños tanto en sus hogares como con sus amigos y familiares.

NIÑOS

Esta entrevista nos sirvió para trabajar con el reportt psicológico con los niños, además logramos determinar cómo se sentían ellos con el divorcio de los padres y observar como era el comportamiento de ellos dentro del aula como fuera de la misma y su manera de interactuar con otros niños.

Se utilizo la observación científica la cual me permitió, una vez identificados los casos de los niños cuyos padres se encuentran divorciados, observar como era su comportamiento tanto dentro como fuera de las aulas y las relaciones interpersonales que presentaban con otros niños que se educan en esta Entidad Educativa, y de esta forma nutrir las conclusiones obtenidas a través de la aplicación de la historia clínica, la encuesta, y la entrevista aplicada a docentes, padres de familia y niños cuyos padres se encuentran divorciados.

6. RESULTADOS

CUADRO N° 1

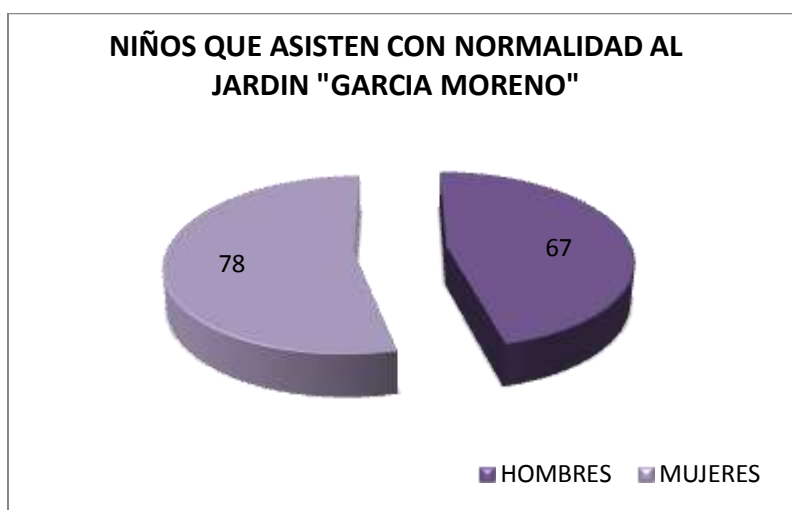
NIÑOS QUE ASISTEN CON NORMALIDAD AL JARDIN "GARCIA MORENO"

| NIÑOS | CANTIDAD |
|--------------|------------|
| HOMBRES | 67 |
| MUJERES | 78 |
| TOTAL | 145 |

FUENTE. Registro de niños matriculados en el jardín "García Moreno"

ELABORACIÓN. Luis Fernando Pilco

GRÁFICO N°1



FUENTE. Registro de niños matriculados en el jardín "García Moreno"

ELABORACIÓN. Luis Fernando Pilco

INTERPRETACIÓN

Dentro del jardín de infantes encontramos un número de 145 niños que asisten con normalidad al Centro Educativo, equivalentes al 100% de los cuales 67 son de sexo masculino correspondientes al 46.20%, y 78 de sexo femenino equivalente al 53.79%.

CUADRO N° 2

NIÑOS CON PADRES DIVORCIADOS

| VARIABLES | CANTIDAD |
|---------------------|----------|
| NÚMERO DE NIÑOS | 145 |
| NÚMERO DE DIVORCIOS | 24 |

FUENTE. Niños con padres divorciados que asisten al jardín García Moreno"

ELABORACIÓN. Luis Fernando Pilco

GRÁFICO N° 2



FUENTE. Niños con padres divorciados que asisten al jardín García Moreno"

ELABORACIÓN. Luis Fernando Pilco

INTERPRETACIÓN

Realizada la entrevista psicológica a los niños que estudian en ésta Institución Educativa se logro identificar que de los 145 niños que asisten a este jardín, 24 niños tienen padres divorciados los mismos que corresponden al 16% del total de niños de esta institución.

AUTOCONTROL EMOCIONAL

CUADRO N° 3

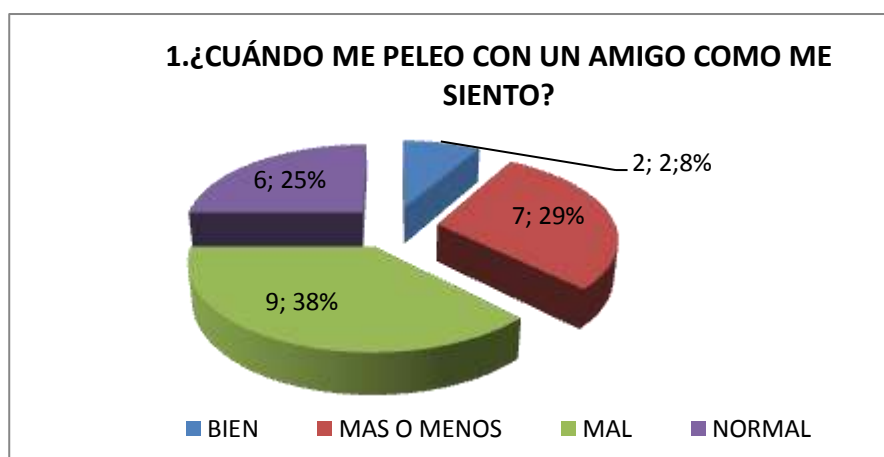
1. ¿CUÁNDO ME PELEO CON UN AMIGO COMO ME SIENTO?

| VARIABLES | CANTIDAD |
|--------------|-----------|
| BIEN | 2 |
| MAS O MENOS | 7 |
| MAL | 9 |
| NORMAL | 6 |
| TOTAL | 24 |

FUENTE. Encuesta realizada a los niños con padres divorciados que asisten al jardín "García Moreno"

ELABORACIÓN. Luis Fernando Pilco

GRÁFICO N°3



FUENTE. Encuesta realizada a los niños con padres divorciados que asisten al jardín "García Moreno"

ELABORACIÓN. Luis Fernando Pilco

INTERPRETACIÓN

Una vez realizada la encuesta a los hijos de padres divorciados, para lograr determinar los niveles de inteligencia emocional que presentan se les hizo la pregunta ¿Cuándo me peleo con un amigo como me siento? La misma que nos servirá para poder identificar el control emocional de estos niños teniendo como respuestas: se sienten bien 2 niños equivalentes al 8%, se sienten normal 6 niños corresponden al 25%, sienten más o menos 7 niños que vendría a ser el 29%, y los que se sienten mal 9 niños equivalentes al 38% del total de hijos con padres divorciados.

CUADRO Nº 4

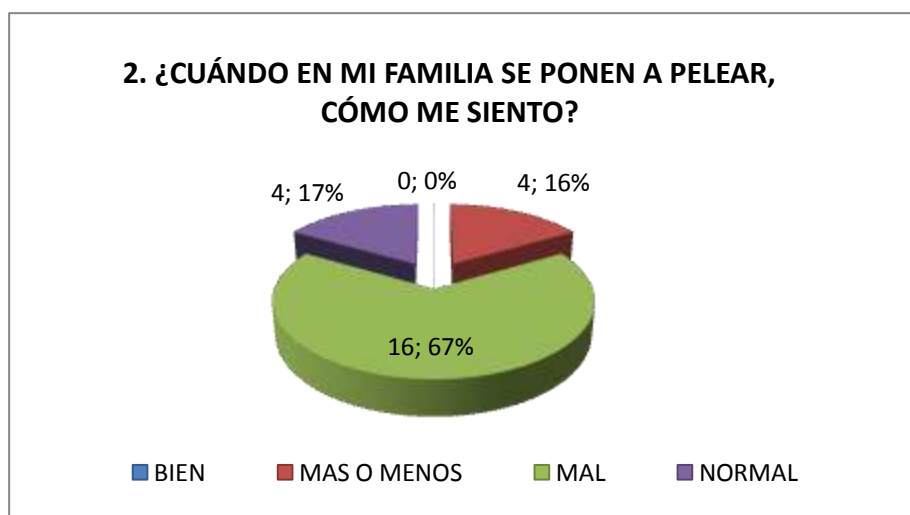
2. ¿CUÁNDO EN MI FAMILIA SE PONEN A PELEAR, CÓMO ME SIENTO?

| VARIABLES | CANTIDAD |
|--------------|-----------|
| BIEN | 0 |
| MAS O MENOS | 4 |
| MAL | 16 |
| NORMAL | 4 |
| TOTAL | 24 |

FUENTE. Encuesta realizada a los niños con padres divorciados que asisten al jardín "García Moreno"

ELABORACIÓN. Luis Fernando Pilco

GRÁFICO Nº 4



FUENTE. Encuesta realizada a los niños con padres divorciados que asisten al jardín "García Moreno"

ELABORACIÓN. Luis Fernando Pilco

INTERPRETACIÓN

Realizada la pregunta ¿Cuándo en mi familia se ponen a pelear, cómo me siento?, encontramos que ningún niño contestó que se siente bien, 16 niños responden que se sienten mal equivalentes al 67%, 4 niños contestaron que se sienten más o menos correspondiendo al 16%, 4 niños manifiestan que se sienten mal equivalentes al 17% del total de niños que tienen padres divorciados.

CUADRO Nº 5

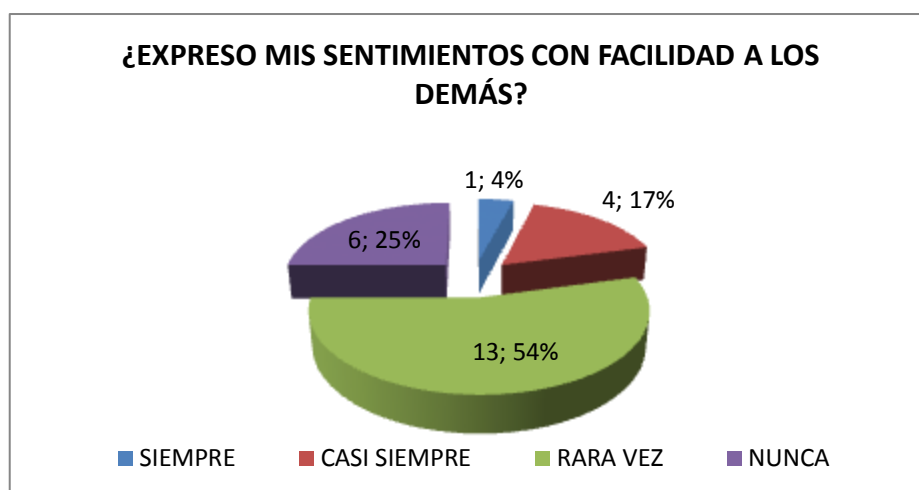
3. ¿EXPRESO MIS SENTIMIENTOS CON FACILIDAD A LOS DEMÁS?

| VARIABLES | CANTIDAD |
|--------------|-----------|
| SIEMPRE | 1 |
| CASI SIEMPRE | 4 |
| RARA VEZ | 13 |
| NUNCA | 6 |
| TOTAL | 24 |

FUENTE. Encuesta realizada a los niños con padres divorciados que asisten al jardín "García Moreno"

ELABORACIÓN. Luis Fernando Pilco

GRÁFICO Nº 5



FUENTE. Encuesta realizada a los niños con padres divorciados que asisten al jardín "García Moreno"

ELABORACIÓN. Luis Fernando Pilco

INTERPRETACIÓN

Se les realizó la pregunta ¿expreso mis sentimientos con facilidad a los demás? Se obtuvo las siguientes respuestas: los que siempre expresan sus sentimientos 1 niño equivalente al 4%, casi siempre expresan sus sentimientos respondieron 4 niños correspondientes al 17%, rara vez expresan sus sentimientos 13 niños equivalentes al 54% y los que nunca expresan sus sentimientos a los demás 6 niños equivalentes al 25% del total de niños con padres divorciados que estudian en este Centro Educativo.

CUADRO Nº 6

4. ¿CUÁNDO ESTOY TRISTE SE POR QUÉ ES?

| VARIABLES | CANTIDAD |
|--------------|-----------|
| SIEMPRE | 4 |
| CASI SIEMPRE | 12 |
| RARA VEZ | 5 |
| NUNCA | 3 |
| TOTAL | 24 |

FUENTE. Encuesta realizada a los niños con padres divorciados que asisten al jardín “García Moreno”

ELABORACIÓN. Luis Fernando Pilco

GRÁFICO Nº 6



FUENTE. Encuesta realizada a los niños con padres divorciados que asisten al jardín “García Moreno”

ELABORACIÓN. Luis Fernando Pilco

INTERPRETACIÓN

Dada la pregunta a los niños cuyos padres están divorciados ¿cuándo estoy triste sé por qué es? Se lograron obtener las siguientes respuestas, los que siempre saben porque es respondieron 4 niños con un equivalente al 17%, casi siempre saben porque es 12 niños correspondiente al 50 %, los que rara vez saben porque es 5 niños perteneciendo al 21%, y los que nunca saben porque es 3 correspondiente al 12% del total de niños encuestados.

CUADRO Nº 7

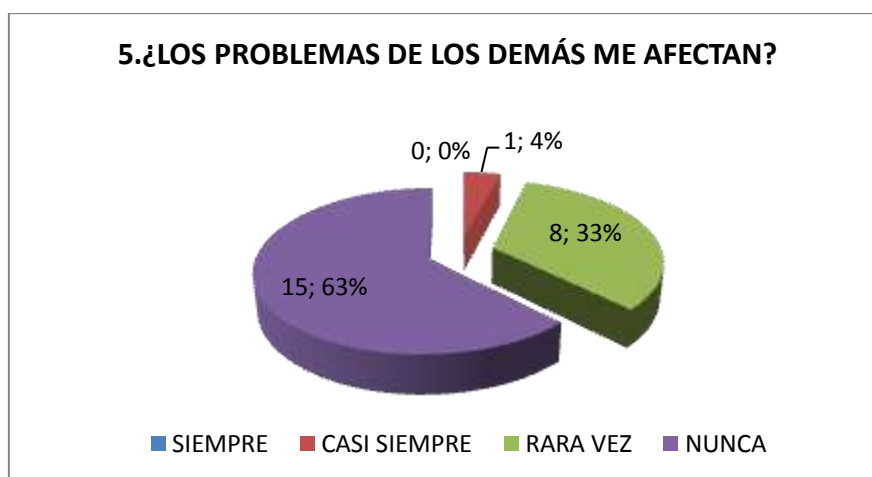
5. ¿LOS PROBLEMAS DE LOS DEMÁS ME AFECTAN?

| VARIABLES | CANTIDAD |
|--------------|-----------|
| SIEMPRE | 0 |
| CASI SIEMPRE | 1 |
| RARA VEZ | 8 |
| NUNCA | 15 |
| TOTAL | 24 |

FUENTE. Encuesta realizada a los niños con padres divorciados que asisten al jardín "García Moreno"

ELABORACIÓN. Luis Fernando Pilco

GRÁFICO Nº 7



FUENTE. Encuesta realizada a los niños con padres divorciados que asisten al jardín "García Moreno"

ELABORACIÓN. Luis Fernando Pilco

INTERPRETACIÓN

Una vez realizada la pregunta ¿los problemas de los demás me afectan?, se logro obtener los siguientes resultados: ningún niño manifestó que le afectaban los problemas de los demás, un niño respondió que casi siempre le afectaban los problemas de los demás correspondiendo al 4%, 8 niños dijeron que rara vez les afectaban los problemas de los demás siendo el 33%, y 15 niños manifestaron que nunca les afectan los problemas de los demás siendo equivalentes al 63% del total de niños encuestados cuyos padres se encuentren divorciados.

EMPATIA

CUADRO Nº 8

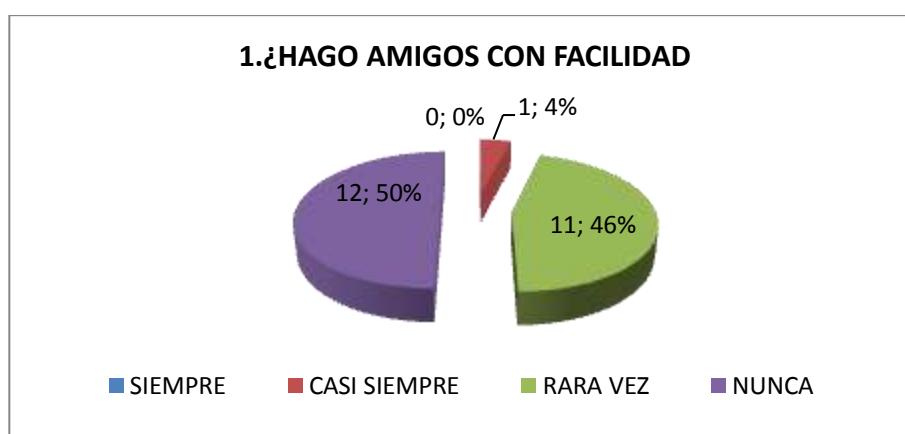
1. ¿HAGO AMIGOS CON FACILIDAD?

| VARIABLES | CANTIDAD |
|--------------|-----------|
| SIEMPRE | 0 |
| CASI SIEMPRE | 1 |
| RARA VEZ | 11 |
| NUNCA | 12 |
| TOTAL | 24 |

FUENTE. Encuesta realizada a los niños con padres divorciados que asisten al jardín "García Moreno"

ELABORACIÓN. Luis Fernando Pilco

GRÁFICO Nº 8



FUENTE. Encuesta realizada a los niños con padres divorciados que asisten al jardín "García Moreno"

ELABORACIÓN. Luis Fernando Pilco

INTERPRETACIÓN

Para poder determinar la empatía de los niños cuyos padres están divorciados se realizaron algunas preguntas entre las cuales estuvieron ¿hago amigos con facilidad? A la que se obtuvieron los siguientes resultados: ningún niño indicó que siempre hace amigos con facilidad, 1 niño respondió que casi siempre hace amigos con facilidad siendo equivalente al 4%, 11 niños manifestaron que rara vez hacen amigos con facilidad correspondiendo al 46%, y 12 niños contestaron nunca hacen amigos con facilidad siendo el 50% del total de niños entrevistados cuyos padres estén divorciados.

CUADRO Nº 9

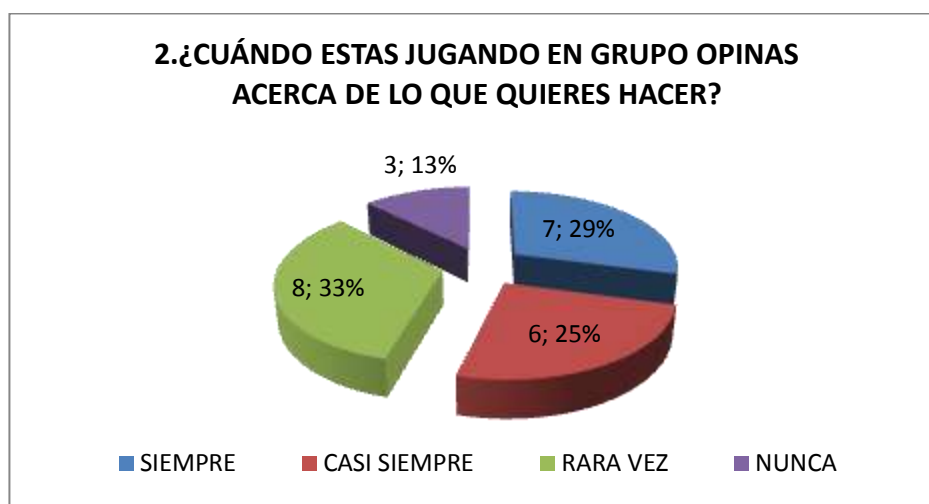
2. ¿CUÁNDO ESTAS JUGANDO EN UN GRUPO OPINAS ACERCA DE LO QUE QUIERES HACER?

| VARIABLES | CANTIDAD |
|--------------|-----------|
| SIEMPRE | 7 |
| CASI SIEMPRE | 6 |
| RARA VEZ | 8 |
| NUNCA | 3 |
| TOTAL | 24 |

FUENTE. Encuesta realizada a los niños con padres divorciados que asisten al jardín "García Moreno"

ELABORACIÓN. Luis Fernando Pilco

GRÁFICO Nº 9



FUENTE. Encuesta realizada a los niños con padres divorciados que asisten al jardín "García Moreno"

ELABORACIÓN. Luis Fernando Pilco

INTERPRETACIÓN

Otra pregunta que nos sirvió para ver cómo está la empatía de los niños fue ¿Cuándo estás jugando en grupo opinas acerca de lo que quieres hacer? La misma que dio como resultado 7 niños contestaron que siempre opinan lo que quieren hacer en el juego correspondientes al 29%, 6 niños contestaron casi siempre opinan lo que quieren hacer en el juego equivalentes al 25%, 8 niños respondieron rara vez opinan lo que quieren hacer correspondiendo al 33%, y 3 niños manifestaron que nunca opinan lo que quieren hacer mientras juegan con otros niños siendo equivalentes al 13% del total de niños cuyos padres estén divorciados.

CUADRO Nº 10

3. ¿TE CONSIDERAS UNA PERSONA CALLADA?

| VARIABLES | CANTIDAD |
|--------------|-----------|
| SIEMPRE | 4 |
| CASI SIEMPRE | 8 |
| RARA VEZ | 9 |
| NUNCA | 3 |
| TOTAL | 24 |

FUENTE. Encuesta realizada a los niños con padres divorciados que asisten al jardín "García Moreno"

ELABORACIÓN. Luis Fernando Pilco

GRÁFICO Nº 10



FUENTE. Encuesta realizada a los niños con padres divorciados que asisten al jardín "García Moreno"

ELABORACIÓN. Luis Fernando Pilco

INTERPRETACIÓN

Una vez realizada la pregunta ¿te consideras una persona callada? A los niños cuyos padres estén divorciados se logro obtener los siguientes resultados: 4 niños respondieron que siempre permanecen callados siendo el 17%, 8 niños manifestaron que casi siempre permanecen callados equivalentes al 33%, 9 niños indicaron que rara vez permanecen callados correspondiendo al 37%, y 3 niños contestaron que nunca permanecen callados siendo equivalentes al 13% del total de niños con padres divorcios que asisten a esta unidad educativa.

CUADRO Nº 11

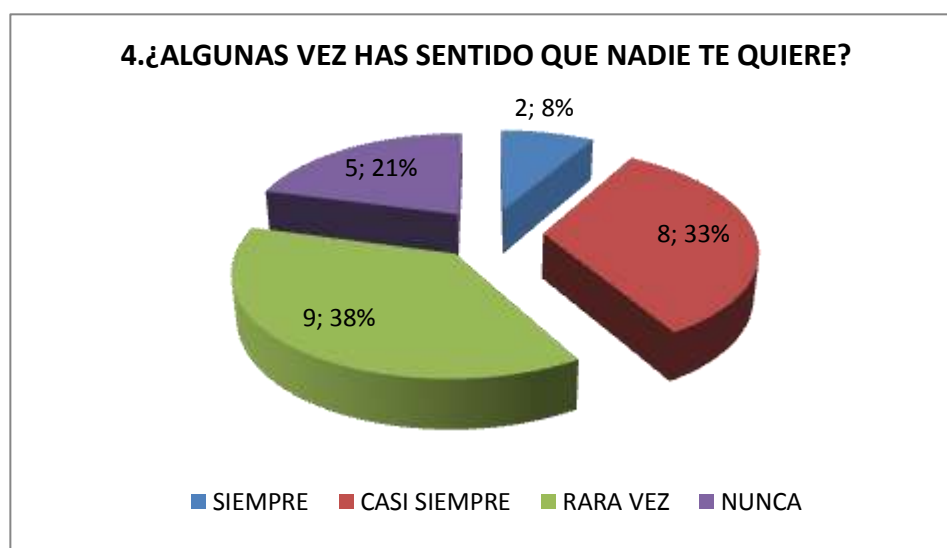
4. ¿ALGUNA VEZ HAS SENTIDO QUE NADIE TE QUIERE?

| VARIABLES | CANTIDAD |
|--------------|-----------|
| SIEMPRE | 2 |
| CASI SIEMPRE | 8 |
| RARA VEZ | 9 |
| NUNCA | 5 |
| TOTAL | 24 |

FUENTE. Encuesta realizada a los niños con padres divorciados que asisten al jardín "García Moreno"

ELABORACIÓN. Luis Fernando Pilco

GRÁFICO Nº 11



FUENTE. Encuesta realizada a los niños con padres divorciados que asisten al jardín "García Moreno"

ELABORACIÓN. Luis Fernando Pilco

INTERPRETACIÓN

Una vez realizada la pregunta ¿alguna vez has sentido que nadie te quiere?, se lograron obtener los siguientes resultados: 2 niños contestaron que siempre se sienten así correspondientes al 8%, 8 niños manifestaron que casi siempre se sienten que nadie los quiere siendo equivalentes al 33%, 9 niños respondieron que rara vez se sienten así siendo el 38%, y 5 niños indicaron que nunca se han sentido no queridos correspondiendo al 21% del total de niños con padres divorciados que asisten a este Centro.

CUADRO Nº 12

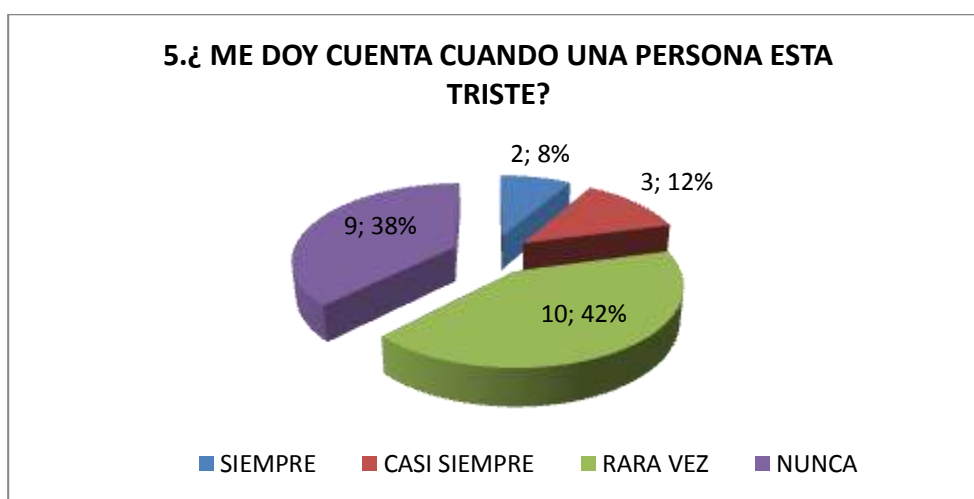
5. ¿ME DOY CUENTA CUANDO UNA PERSONA ESTA TRISTE?

| VARIABLES | CANTIDAD |
|--------------|-----------|
| SIEMPRE | 2 |
| CASI SIEMPRE | 3 |
| RARA VEZ | 10 |
| NUNCA | 9 |
| TOTAL | 24 |

FUENTE. Encuesta realizada a los niños con padres divorciados que asisten al jardín "García Moreno"

ELABORACIÓN. Luis Fernando Pilco

GRÁFICO Nº 12



FUENTE. Encuesta realizada a los niños con padres divorciados que asisten al jardín "García Moreno"

ELABORACIÓN. Luis Fernando Pilco

INTERPRETACIÓN

Se hizo la pregunta ¿me doy cuenta cuando una persona esta triste?, y se obtuvo los siguientes resultados: 2 niños respondieron que siempre se dan cuenta cuando una persona esta triste correspondiendo al 8%, 3 niños manifestaron que casi siempre se dan cuenta cuando una persona esta triste siendo el 12%, 10 niños contestaron que rara vez se dan cuenta cuando una persona esta triste siendo equivalentes al 42%, y 9 niños indicaron que nunca se dan cuenta cuando una persona esta triste correspondiendo al 38% del total de niños con padres divorciados que asisten este Centro.

AUTOMOTIVACIÓN

CUADRO Nº 13

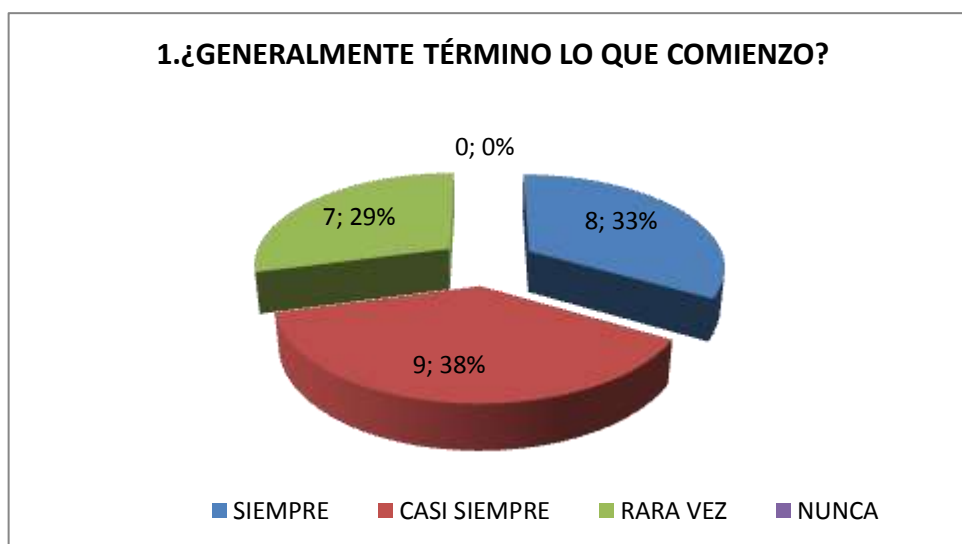
1. ¿GENERALMENTE TÉRMINO LO QUE COMIENZO?

| VARIABLES | CANTIDAD |
|--------------|-----------|
| SIEMPRE | 8 |
| CASI SIEMPRE | 9 |
| RARA VEZ | 7 |
| NUNCA | 0 |
| TOTAL | 24 |

FUENTE. Encuesta realizada a los niños con padres divorciados que asisten al jardín "García Moreno"

ELABORACIÓN. Luis Fernando Pilco

GRÁFICO Nº 13



FUENTE. Encuesta realizada a los niños con padres divorciados que asisten al jardín "García Moreno"

ELABORACIÓN. Luis Fernando Pilco

INTERPRETACIÓN

Para poder determinar la automotivación de los niños que estudian en este centro educativo y cuyos padres estén divorciados se realizaron las siguientes preguntas: ¿generalmente término lo que comienzo?, a la que se obtuvieron los siguientes resultados: 8 niños respondieron que siempre terminan lo que comienzan correspondiendo al 33%, 9 niños indicaron que casi siempre terminan lo que comienzan siendo equivalentes al 38%, y 7 niños manifestaron que rara vez terminan lo que hacen siendo equivalentes a 29% del total de niños que estudian en este centro y cuyos padres están divorciados.

CUADRO Nº 14

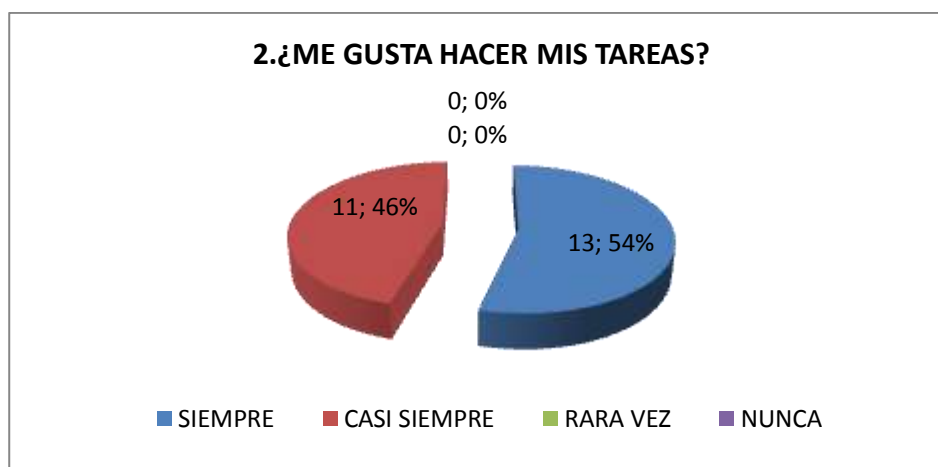
2. ¿ME GUSTA HACER MIS TAREAS?

| VARIABLES | CANTIDAD |
|--------------|-----------|
| SIEMPRE | 13 |
| CASI SIEMPRE | 11 |
| RARA VEZ | 0 |
| NUNCA | 0 |
| TOTAL | 24 |

FUENTE. Encuesta realizada a los niños con padres divorciados que asisten al jardín "García Moreno"

ELABORACIÓN. Luis Fernando Pilco

GRÁFICO Nº 14



FUENTE. Encuesta realizada a los niños con padres divorciados que asisten al jardín "García Moreno"

ELABORACIÓN. Luis Fernando Pilco

INTERPRETACIÓN

Se les realizó la siguiente pregunta ¿me gustan hacer mis tareas?, a la cual se obtuvieron los siguientes resultados: 13 niños respondieron que siempre hacen sus tareas correspondiendo al 54%, y 11 niños indicaron que casi siempre hacen sus tareas siendo equivalentes al 46% del total de niños que estudian en este Centro cuyos padres estén divorciados.

CUADRO Nº 15

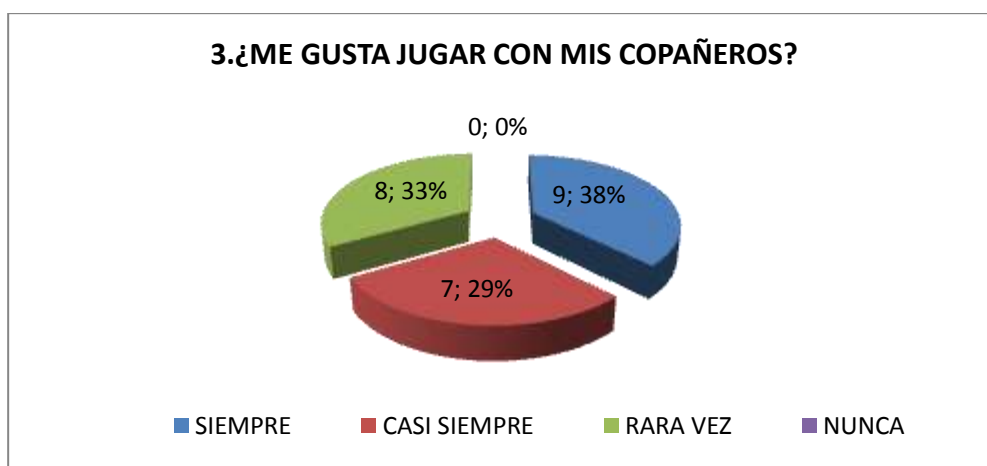
3. ¿ME GUSTA JUGAR CON MIS COMPAÑEROS?

| VARIABLES | CANTIDAD |
|--------------|-----------|
| SIEMPRE | 9 |
| CASI SIEMPRE | 7 |
| RARA VEZ | 8 |
| NUNCA | 0 |
| TOTAL | 24 |

FUENTE. Encuesta realizada a los niños con padres divorciados que asisten al jardín "García Moreno"

ELABORACIÓN. Luis Fernando Pilco

GRÁFICO Nº 15



FUENTE. Encuesta realizada a los niños con padres divorciados que asisten al jardín "García Moreno"

ELABORACIÓN. Luis Fernando Pilco

INTERPRETACIÓN

Se les hizo la siguiente pregunta ¿me gusta jugar con mis compañeros?, y se obtuvieron los siguientes resultados: 9 niños manifestaron que siempre les gusta jugar con sus compañeros siendo equivalentes al 38%, 7 niños respondieron que siempre les gusta jugar con sus compañeros correspondiendo al 29%, y 8 niños contestaron que rara vez les gusta jugar con sus compañeros correspondiendo al 33% del total de niños que estudian en este Centro cuyos padres se encuentran divorciados.

CUADRO Nº 16

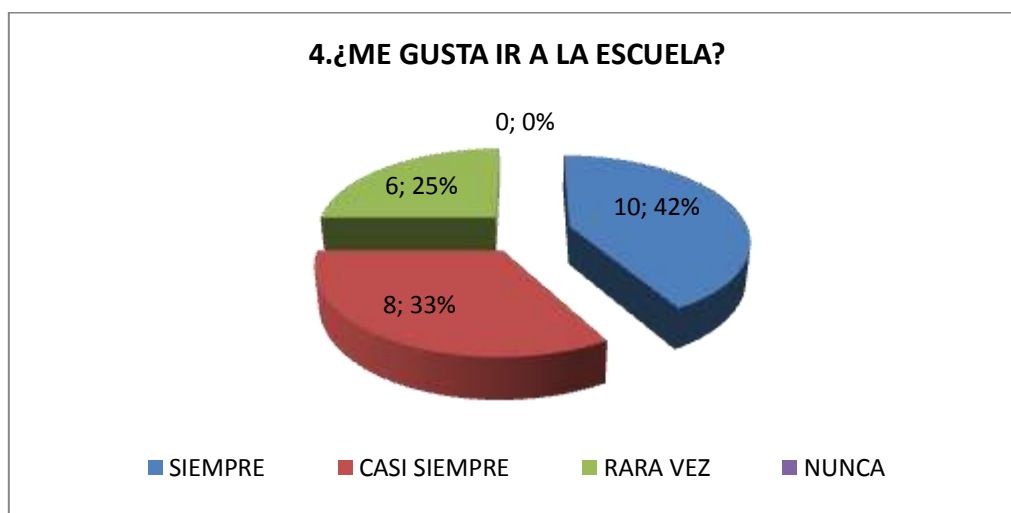
4. ¿ME GUSTA IR A LA ESCUELA?

| VARIABLES | CANTIDAD |
|--------------|-----------|
| SIEMPRE | 10 |
| CASI SIEMPRE | 8 |
| RARA VEZ | 6 |
| NUNCA | 0 |
| TOTAL | 24 |

FUENTE. Encuesta realizada a los niños con padres divorciados que asisten al jardín “García Moreno”

ELABORACIÓN. Luis Fernando Pilco

GRÁFICO Nº 16



FUENTE. Encuesta realizada a los niños con padres divorciados que asisten al jardín “García Moreno”

ELABORACIÓN. Luis Fernando Pilco

INTERPRETACIÓN

Se les pregunto ¿me gusta ir a la escuela?, y se obtuvieron los siguientes resultados: 10 niños contestaron que siempre les gusta ir a la escuela correspondiendo el 42%, 8 niños respondieron que casi siempre les gusta ir a la escuela siendo equivalentes al 33%, y 6 niños manifestaron que rara vez les gusta ir a la escuela siendo el 25% del total de niños que asisten a este Centro Educativo cuyos padres están divorciados.

CUADRO Nº 17

5. ¿ME SIENTO FELIZ CON LO QUE HAGO?

| VARIABLES | CANTIDAD |
|--------------|-----------|
| SIEMPRE | 8 |
| CASI SIEMPRE | 11 |
| RARA VEZ | 5 |
| NUNCA | 0 |
| TOTAL | 24 |

FUENTE. Encuesta realizada a los niños con padres divorciados que asisten al jardín "García Moreno"

ELABORACIÓN. Luis Fernando Pilco

GRÁFICO Nº 17



FUENTE. Encuesta realizada a los niños con padres divorciados que asisten al jardín "García Moreno"

ELABORACIÓN. Luis Fernando Pilco

INTERPRETACIÓN

Realizada la pregunta ¿me siento feliz con lo que hago?, se lograron obtener los siguientes resultados: 8 niños respondieron que siempre se sienten felices con lo que hacen equivalentes al 33%, 11 niños indicaron que casi siempre se sienten felices con lo que hacen correspondiendo el 46 %, y 5 niños manifestaron que rara vez se sienten felices con lo que hacen siendo el 21% del total de niños que asisten a este Centro Educativo y cuyos padres están divorciados.

7. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Finalizada la investigación en este Centro de Educativo se encontró que tanto el autocontrol emocional, la empatía y la motivación de estos niños se encuentra alterada lo que provoca en ellos que sean seres callados, tímidos, inseguros de sí mismo, presentando dificultad en las relaciones interpersonales, además de presentar bajo rendimiento académico.

Los datos obtenidos en la presente investigación se intentaron comparar con trabajos relacionados con el tema, pero la dificultad en encontrar trabajos similares no permitió hacer dichas comparaciones, pero se investigo en libros y artículos de internet donde se obtuvieron los siguientes resultados:

LIBRO EL DESARROLLO DEL NIÑO

MEDIACIÓN DEL DESARROLLO EMOCIONAL Y SOCIAL

Autor HELEN BEE 1978

Los hijos de padres divorciados tienen un concepto de si mismo menos positivos que los de otros niños, los primeros tienen una baja estimación de sí mismos pues parecen ser, en efecto, que cuando presentan estos problemas dentro del hogar, la autoestima de todos los miembros del hogar tienden a bajar. El rendimiento escolar es generalmente más bajo que los que tienen hogares funcionales, la competencia cognitiva es igual para todos, el ritmo con el cual se lleva a cabo el proceso cognitivo es el que varía.

PSICOLOGÍA MODERNA

CONOCIMIENTO DEL NIÑO

Autor ROSE VICENT 1976

El niño puede reaccionar a la separación de sus padres con otras actitudes:

- La huida en los sueños, la meditación, la imaginación que le motiva a contarse historias acerca de su familia hacia las personas que le rodean y a veces, incluso a imaginarse otros padres.

- La regresión a un estadio más infantil, el niño se finge bebé, se chupa el pulgar, gesticula o tartamudea a propósito, cae enfermo e incluso muestra a sus padres un afecto excesivo, pegándose literalmente a ellos.
- La agresividad en la forma de las emociones de ira, a veces, también se venga con su actitud en la escuela, forjando de este modo a que sus padres se ocupen de él.

GUIA INFANTIL.COM / REACCIÓN DE LOS HIJOS ANTE EL DIVORCIO

El niño protestará día a día de la ausencia del otro, e insistirá a que vuelvan a estar juntos.

Cuando menor es el niño, más dificultad tendrá para entender lo que está pasando en su casa, ante esta situación muchos niños se ponen rebeldes, malcriados o deprimidos y esta situación se reflejara de forma negativa en la escuela, en su conducta con la familia y su convivencia social haciéndolo un niño solitario y callado.

WWW. INTELIGENCIA EMOCONAL.ORG/ EL DIVORCIO Y LOS HIJOS

El divorcio es el estrés más grande que un niño puede soportar como hemos visto los niños perciben la muerte de un padre de manera más natural que un divorcio. Los hijos de divorciados necesitan más tratamiento psicológico que los no divorciados.

Las consecuencias de una conducta inadecuada de los padres, cuando se divorcian puede provocar: trastornos de conducta, baja autoestima, aislamiento, sentimientos ambivalentes, mal rendimiento académico.

8. CONCLUSIONES

Finalizada la investigación en ésta Unidad Educativa se logro determinar:

Autocontrol emocional concluida la presente investigación y analizada cada una de las preguntas relacionadas con este tema se logro determinar que en la mayoría de los niños el autocontrol emocional se encuentra alterada lo que provoca que los niños sean callados, tímidos, inseguros de sí mismo, disminuyendo su autoestima y de esta forma afectando tanto su campo social, como escolar.

Para tener un mejor entendimiento del autocontrol emocional se lo define como la habilidad que permite lidiar con los propios sentimientos, adecuándolos a cualquier situación. Las personas que carecen de esta habilidad caen constantemente en estados de inseguridad, mientras que aquellas que poseen un mejor control emocional tienden a recuperarse más rápidamente de los reveses y contratiempos de la vida.

Empatía analizada las respuestas de las preguntas relacionadas con este tema se concluyo, que en la mayoría de los casos se encuentra disminuida lo que nos da como conclusión que las relaciones interpersonales y la facilidad para hacer amigos se encuentra disminuida.

Llego a esta conclusión ya que conocemos como empatía a la habilidad que permite a las personas reconocer las necesidades y los deseos de otros, permitiéndoles relaciones más eficaces.

Automotivación la mayoría de niños no presentan una buena o normal automotivación para realizar sus actividades diarias, lo que conlleva a que estos niños presenten malas calificaciones y bajo rendimiento escolar en relación con los otros niños cuyos padres no se encuentren divorciados.

Analizado todos los resultados obtenidos puedo concluir manifestando que los niños cuyos padres están divorciados su inteligencia intrapersonal como la inteligencia interpersonal se encuentra alterada, es decir el divorcio afecta

directamente en la inteligencia emocional de los niños, por lo cuanto me he visto en la necesidad de presentar un plan de intervención psicológica, él cual está enfocado en mejorar la inteligencia emocional de los niños cuyos padres se encuentren divorciados.

El plan de intervención psicológica consta de 10 sesiones las mismas que están conformadas por dinámicas, juegos y lecturas, los cuáles tienen objetivos orientados en mejorar la inteligencia emocional de estos niños, mejorando la empatía, la creatividad, descubriendo y potencializando sus cualidades, mejorando su forma de expresar sus emociones y sentimientos, obteniendo así una mejor calidad de vida.

9. PLAN DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPEUTICO

INTRODUCCIÓN

La psicoterapia es la aplicación de la psicología clínica al tratamiento de los problemas mentales o de comportamiento a través de una relación terapéutica

¹Desde algunas perspectivas la psicoterapia es un espacio de reflexión con un profesional en el que se afrontan los problemas que en esta vida nos asaltan. Desde aquí es desde donde las terapias han afrontado su labor. Se supone que el paciente acude al terapeuta para reflexionar juntos y averiguar qué es lo que ocurre, que muchas veces es inconsciente, es decir, está fuera de nuestra conciencia.

La parte fundamental de la psicología es ayudar y guiar a las personas a que mejoren su calidad de vida.

Cuando escuchamos de psicoterapia lo relacionamos con el estigma de Freud. Por eso, cuando la mayoría piensa en un consultorio psicológico lo relaciona con un paciente acostado en un diván y un hombre que escucha fríamente lo que uno habla. Aunque, si bien este modo de terapia sí fue usado, actualmente no es considerado el más preciso ni es el más practicado.

Al igual que la mayoría de los conceptos en psicología, no hay un consenso claro y preciso de qué es una psicoterapia y qué es lo que se debe lograr, ni cómo se debe llevar a cabo. A pesar de que los objetivos son parecidos, cada escuela psicológica ha desarrollado un modo distinto de llevar a cabo su terapia.

²Podemos llamar psicoterapia al procedimiento diseñado para modificar o eliminar los desórdenes psicológicos por medio del establecimiento de una relación entre un profesional entrenado y un paciente. Es importante aclarar que una terapia psicológica no solo es tomada por alguien que padezca un

¹ www.psicoadactiva.com

² www.psicoterapiatranspersonal.es

desorden psicológico grave; dado que, en esta relación de confianza y cargada de emoción que se establece, también se puede buscar el desarrollar capacidades y, en general, promover el desarrollo personal.

PROBLEMÁTICA

³La familia es el entorno más inmediato del niño, su microcosmos y en sus cuidados y atención se basa la posibilidad de supervivencia del sujeto humano, pero no sólo su supervivencia física, sino personal ya que el niño desde los 0 meses hasta los 3 años, desarrolla todos los elementos básicos con los que más tarde va a construir su vida futura: lenguaje, afectos, hábitos, motivaciones.

El apego con el que la madre y el hijo se impriman mutuamente es el vehículo de una adecuada integración social y personal del niño. Los apegos inseguros se han relacionado con todo tipo de problemas de conducta y también con los de rendimiento escolar, así como un apego seguro es la meta ideal de prevención de la aparición de alteraciones psicológicas infantiles.

Más tarde también son indispensables para el normal desarrollo emocional del niño las buenas relaciones con los padres. Una y otra vez numerosos expertos han señalado cómo las malas relaciones con los padres son la fuente específica de muy diversos problemas infantiles

⁴En la actualidad existe un serio problema que afecta a las familias provocando en ellas su desintegración, las cifras del divorcio son muy importantes. En América Latina crece y va hacia el 30% sobre matrimonios celebrados. En USA está por encima del 40% bajando algo los últimos años. Es un fenómeno que se está dando, al menos, en el mundo occidental.

⁵En nuestro **país** en los últimos años las cifras de divorcios han aumentado considerablemente en especial en el año 2007 donde existió un número de 14.942 divorcios de los cuales 6.037 corresponden a la región Costa, 469

³ www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com

⁴ www.psycoarea.org/duelo_divorcio.htm

⁵ INEC. Anuncio de estadísticas vitales matrimonios y divorcios 2007

pertenecen a la región Amazónica y 8.436 a la región Sierra, encontrándose la provincia de Loja con un número 421 casos de divorcios, siendo la ciudad de Loja la ciudad con la más alta tasa de divorcios en relación a toda la provincia con una cantidad de 296 divorcios durante éste año.

En la investigación realizada en el jardín de infantes “García Moreno” se logro detectar que de 145 niños que asisten a esta entidad educativa 24 niños son hijos de padres divorciados correspondiendo al 16% del total de niños que se encuentran matriculados.

⁶Los **efectos** que producen el divorcio son innumerables en especial en los más pequeños del hogar, hay que denotar que las reacciones emocionales que se dan en los hijos no están predeterminadas, dependen de un número importante de factores, como la historia del niño y la manera y habilidad que tiene para enfrentarse a la nueva situación en su vida.

El divorcio afecta varios aspectos de los hijos que viven estas situaciones, sobre todo esta influenciando de forma directa en la inteligencia emocional provocando en los niños baja autoestima, alterando el autocontrol emocional, la empatía, volviéndolos niños cohibidos, callados, poco participativos, con problemas en el aprendizaje y malas relaciones interpersonales.

JUSTIIFICACIÓN

Este programa de intervención es importante ya que una vez conocidos los efectos que produce el divorcio en los niños, presento técnicas psicológicas que servirán para mejorar la inteligencia emocional en los niños cuyos padres se encuentren divorciados.

Es un programa de carácter actual y de suma importancia debido a la gran cantidad de divorcios efectuados en los últimos años en la provincia de Loja y en especial en nuestra ciudad.

⁶ WWW.DIVORCIO.COM Efecto del divorcio en los hijos

Este programa servirá como herramientas de tratamiento para prevenir y disminuir consecuencias negativas, que produce el divorcio en los hijos, mejorando su autoestima, la automotivación, la empatía, y el autocontrol emocional, y de esta forma mejorar su capacidad de resiliencia.

La inteligencia Emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental, etc. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social.

OBJETIVOS ESTRATÉGICOS:

- Ayudar a los hijos para que se adapten a las nuevas condiciones que la organización familiar demanda.
- Mejorar las relaciones intra e inter personales de los niños cuyos padres se encuentra divorciados
- Mejorar la autoestima y la motivación de los niños cuyos padres se encuentren divorciados
- Reconocer los pensamientos y emociones.

FASES DEL PLAN DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPEUTICO

Para realizar el presente plan de intervención psicoterapéutico se comenzó dividiendo en fases, cada una de las cuales tiene objetivos determinados como mejorar el rapport, el diagnóstico, la planificación, la ejecución, y la evaluación.

Todas estas sesiones se encuentran encaminadas a diagnosticar y mejorar la inteligencia emocional en los niños cuyos padres se encuentran divorciados, así mismo sirvió para concientizar a los padres de familia en la importancia del normal funcionamiento de los roles y reglas dentro del hogar y la importancia que tiene el vivir en familia para todos los miembros de la misma.

LA PRIMERA FASE.

LA EMPATIA Y EL RAPORT PSICOLÓGICO CON LA POBLACIÓN

Esta fase se empezó teniendo una reunión con todos los padres de familia de los niños que estudian en esta Institución Educativa, dentro de ésta se dio charlas que tenían temas como la familia, la inteligencia emocional y el divorcio, las que sirvieron para mejorar la empatía con los padres de familia, además de descubrir el número de familias que se encontraban divorciadas, y concientizar la importancia de las buenas relaciones intrafamiliares y la inteligencia emocional.

Una vez concluidas las charlas dirigidas hacia los padres llegamos a objetivos comunes los cuales se presentaron dirigidos a mejorar la inteligencia emocional de los niños poniendo en práctica lo anteriormente hablado y su compromiso para ayudar a trabajar con sus hijos cuando se necesite de su colaboración a lo largo del tratamiento.

Seguidamente se laboró con los profesores de esta Institución, el trabajo con ellos estuvo encaminado a dar a conocer lo que es la inteligencia emocional y su importancia en los seres humanos, y la colaboración que deben presentar para mejorar esta inteligencia en los niños.

Por último se trabajó con los niños, en primer lugar en la realización de dinámicas y juegos grupales, las cuales tenían como objetivo primordial mejorar el rapport psicológico con los niños, mejorando la empatía y de esta forma facilitar el trabajo con ellos.

SEGUNDA FASE

DIAGNÓSTICO

Una vez determinados los casos de los niños cuyos padres se encontraban divorciados se empezó a conversar con los profesores acerca de cómo era el comportamiento de los niños dentro de las aulas, las relaciones interpersonales que tenían con los otros niños y como eran en su rendimiento académico, esto nos sirvió para comparar las actividades diarias realizadas por los niños cuyos padres se encuentran divorciados con aquellos niños que presentan un hogar aparentemente normal y poder observar la empatía y la automotivación de estos niños.

Después de haber trabajado en el rapport psicológico con los niños mejorando las relaciones interpersonales y la empatía con ellos, se procedió a realizar la historia clínica psicológica a cada uno de los niños cuyos padres se encuentran divorciados, y que se asisten con normalidad a este Centro Educativo, esto con la finalidad de obtener datos específicos de cada uno de ellos, además de intentar diagnosticar alguna alteración psicológica.

Para poder medir la inteligencia emocional se creó una encuesta que estaba conformada por tres partes: la automotivación, la empatía y el autocontrol emocional, partes fundamentales de la inteligencia emocional, se realizaron preguntas relacionadas con estos temas y que tenían que ver con actividades de la vida diaria, concluidas estas encuestas logramos determinar que la inteligencia emocional se encuentra alterada.

TERCERA FASE

PLANIFICACIÓN

Las técnicas psicológicas aplicadas en este plan terapéutico, tienen un tiempo de duración variado el mismo que se encuentra determinado por el interés de las dinámicas ya que es necesario para poder cumplir los objetivos planteados al inicio de cada técnica la total participación y colaboración de cada uno de los niños que integran el grupo.

Estas técnicas se dividieron en diez sesiones las mismas que estuvieron enfocadas a mejorar la autoestima, empatía, automotivación, expresión y reconocimiento de sentimientos y de esta forma mejorar la inteligencia emocional de los niños.

Estas sesiones estuvieron dadas en dos sesiones por semana los días martes y jueves.

CUARTA SESIÓN

EJECUCIÓN

PRIMERA SESIÓN

DINÁMICA

NOMBRE DE LA DINÁMICA:

PRESENTACIÓN POR PAREJAS

OBJETIVOS:

- Presentación de los integrantes del grupo
- Mejorar las relaciones interpersonales

DESARROLLO

El coordinador da la indicación de que nos vamos a presentar por parejas y que deben intercambiar determinado tipo de información que es de interés para todos, ejemplo: el nombre, su procedencia, que comida le gusta, deporte favorito, etc.

Una vez realizado el intercambio de información comenzamos a presentar a nuestra pareja en forma general, sencilla y breve.

Esta técnica nos servirá para obtener la atención y motivación de los participantes así mismo como para mejorar las relaciones interpersonales entre los miembros del grupo.

TÉCNICA

NOMBRE DE LA TÉCNICA:

ENCESTAR PENSAMIENTOS Y EMOCIONES

OBJETIVOS:

- Reconocer los pensamientos y las emociones.
- Enseñar las relaciones que existen entre los pensamientos y las emociones
- Trabajar en la ansiedad y la tolerancia.

DESARROLLO

Para realizar este ejercicio necesitamos una canasta de baloncesto y una pelota, aunque también podemos utilizar una pelota de papel y una papelera vacía, al niño se le da la instrucción de compartir sus emociones y pensamientos con el terapeuta antes y después de tirar la canasta, esto permite a ambos conectar situaciones, pensamientos y emociones. Podemos utilizar el ejercicio para mostrar las incorrecciones en las predicciones del niño, también nos da la oportunidad de explorar los miedos a la evaluación negativa y las presiones sobre el rendimiento asociados a la ansiedad generalizada y a la ansiedad social, y permite tratar los miedos de los niños a asumir riesgos, por último podemos utilizarlo para mejorar la tolerancia del niño a emociones negativas como la frustración y la decepción.

Cuando utilizemos este ejercicio de encestar pensamientos y emociones para conectar situaciones, sentimientos y emociones la tarea es relativamente directa. Cuando el niño se prepara a tirar, se le pide que defina el acontecimiento o la situación (qué está pasando), el niño responde diciendo – voy a tirar la pelota, a continuación se le pregunta cómo se siente en este momento y que le está pasando por la cabeza, cuando el niño ha tirado la canasta se le pide que nos comente la situación y como se sintió antes de tirar y después de hacerlo.

Otras veces utilizamos este ejercicio para buscar incorrecciones de las predicciones del niño, antes de tirar, el niño predice si va a encestar o no, cuando tira, en realidad está poniendo a prueba su predicción, si ha predicho que va a fallar y al final hace la canasta, podemos procesar la experiencia haciendo preguntas como.

-¿Sueles hacer suposiciones sobre cómo te van a salir las cosas?

-¿Con qué frecuencia se hacen realidad?

-¿con qué frecuencia compruebas que están equivocadas?

-¿Crees que también puedes haber hecho predicciones equivocadas sobre otras cosas?

SEGUNDA SESIÓN

DINÁMICA

NOMBRE DE LA DINÁMICA

LAS LANCHAS

OBJETIVOS:

- Animación del grupo
- Mejorar las relaciones interpersonales entre los miembros del grupo.

DESARROLLO

Todos los participantes se ponen de pie. El coordinador entonces, cuenta la siguiente historia:

“Estamos navegando en un enorme buque, pero vino una tormenta que está hundiendo el barco. Para salvarse, hay que subirse en unas lanchas salvavidas, pero en cada lancha solo pueden entrar (se dice un número) personas”.

El grupo entonces tiene que formar círculos en los que esté el número exacto de personas que pueden entrar en cada lancha, si tiene más personas o menos se declara hundida la lancha y esos participantes se tienen que sentar.

Inmediatamente, se cambia el número de personas que pueden entrar en cada lancha, se van eliminando los “ahogados” y así se prosigue hasta que quede un pequeño grupo que serán los sobrevivientes del naufragio.

RECOMENDACIONES

Debe darse unos cinco segundos para que se formen las lanchas, antes de declarar los hundidos.

Como en toda dinámica de animación, deben darse ordenes rápidamente para hacerla ágil y sorpresiva.

TÉCNICA

NOMBRE DE LA TÉCNICA

EL OSITO SENTIMENTAL

OBJETIVOS

- Esta técnica tiene por objeto la solución de problemas.
- Ayuda a la expresión de sentimientos, solidaridad y superación.
- Esta actividad es útil cuando alguno de los niños del grupo está triste, enojado o con miedo. Enseña que las experiencias que producen emociones fuertes como éstas, son parte de la existencia humana.
- También enseña a los niños que aprender a expresar estos sentimientos nos ayuda a entendernos unos a otros. El OSITO se convierte en un excelente ayudante del docente para conversar acerca de problemas, conflictos y su resolución.

MATERIAL

Lo único que necesita es un osito de peluche.

DESARROLLO

Preséntele a los niños el osito de peluche y juntos pónganle un nombre. Se le inventa al osito una historia y se les dice como llegó al colegio. Enfatizar que es un osito muy especial que les va hablar sobre sentimientos de tristeza, rabia y miedo.

Colocar a los niños en círculo y comenzar la discusión diciendo algo como: "vamos a jugar o a pretender que el osito está muy triste hoy. ¿Qué creen Uds. que le pasó al osito?"

Invite a los niños a describir que creen ellos que le pasó al osito. Se puede comenzar la historia como sigue a continuación: “el osito está triste porque un amigo de él se está mudando a una ciudad diferente”, “el osito tiene miedo hoy porque un vecino más grande que él quiere golpearlo”, “el osito está muy enojado porque alguien rompió su juguete favorito”.

La idea es hacer que el problema del osito sea similar a un problema que tenga alguno de los niños del grupo, pero no hay que duplicar exactamente las circunstancias. Evite que los ejemplos sean tan dolorosamente crueles que en lugar de ilustrar puedan alarmar a los niños. Los niños se pueden beneficiar de la discusión oyendo y ofreciendo sus propias opiniones.

Se pide a los niños que ofrezcan ideas que puedan ayudar al osito. Pedirle a los niños que le digan al osito como él puede solucionar su problema. Alguno de los niños le puede querer dar un abrazo al osito. Luego se da las gracias a los niños por las ideas aportadas.

De esta forma explicaremos a los niños que como se pudo ayudar al osito en la búsqueda de soluciones a los problemas cada uno de los niños es capaz de encontrar soluciones a los diferentes problemas que presenten.

TERCERA SESIÓN

DINÁMICA

NOMBRE DE LA DINÁMICA

EL CORREO

OBJETIVOS:

- Animación del grupo
- Mejorar las relaciones interpersonales entre los miembros del grupo.

DESARROLLO

Se forma un círculo con todas las sillas, una para cada participante, se saca una silla y el compañero que se queda de pie inicia el juego, parado en medio del círculo.

Este dice por ejemplo: “traigo una carta para todos los compañeros que tiene zapatos negros”, todos los compañeros que tienen zapatos negros deben cambiarse de puesto, el que queda sin sitio debe pararse al centro y hacer lo mismo, inventado una característica nueva, por ejemplo. “Traigo una carta para todos los que usan pantalón azul”, etc.

TÉCNICA

NOMBRE DE LA TÉCNICA

MÁSCARAS

OBJETIVOS

- Mejorar la auto confianza de cada uno de los niños
- Resolución de problemas
- Mejorar las relaciones interpersonales del grupo.

PROCEDIMIENTO

Se pide al niño que escoja un modelo de héroe (deportista famoso, un personaje de historia, una estrella de televisión, un miembro de la familia, etc.).

Se le dice que busque una fotografía de su héroe la recorte y la pegue en un trozo de cartulina con forma de cara, si no puede conseguir la fotografía, se le pide que dibuje el héroe en la cartulina o simplemente poner su nombre en la máscara.

Entonces se le pide que recorte unos agujeros para los ojos y la boca y por último que pegue la máscara terminada a un pincel, al palo de un helado o a un palito de esos que sirven como baja lenguas que haría las veces de mango.

Entonces se le pide al niño que pase por el proceso de resolución de problemas como si fuera su propio héroe, el niño tiene que fingir que es el héroe y que este hace la resolución de los problemas.

Esta técnica pasa por varios puntos fundamentales. En primer lugar se hace que los niños escojan su héroe favorito para identificarse con él. En segundo lugar se escoge un problema significativo, en tercer lugar, la máscara da la oportunidad al niño de dejar de centrar el proceso en él para ponerse en lugar de su súper héroe e imaginar que haría él en esta situación permitiendo al niño aprender a solucionar sus problemas.

CUARTA SESIÓN

DINÁMICA

NOMBRE DE LA DINÁMICA

MAR ADENTRO – MAR AFUERA

OBJETIVO

- Animación y motivación del grupo
- Mejorar las relaciones interpersonales entre los miembros del grupo.

DESARROLLO

Todos los participantes se ponen de pie. Puede ser en círculo o en una fila, según el espacio que se tenga y el número de participantes. Se marca una línea que representa la orilla del mar, los participantes se ponen detrás de la línea.

Cuando el coordinador da la voz de mar adentro, todos dan un salto hacia delante de la raya. A la voz de mar a fuera todos dan un salto hacia atrás de la raya. Debe hacerse de forma rápida, los que se equivocan salen del juego.

TÉCNICA

NOMBRE DE LA TÉCNICA

SALUDOS CREATIVOS

OBJETIVOS

- I. Trabajar en la empatía con los participantes
- II. Despertar una mayor creatividad en los participantes.
- III. Romper el formulismo de saludo.
- IV. Propiciar la autenticidad de los participantes por medio del “Darse cuenta”
- V. Hacer o expresar lo que realmente se siente en el momento “Aquí y ahora”.

VI. Posibilidad de vivir el ridículo.

DESARROLLO

I. Dar las instrucciones y verificar éstas. Iniciar con saludos de algún grupo (por ejemplo: boys scouts, militares, etc.).

Vamos a formar un círculo aquí (señalar) y trataremos de hacer a un lado el saludo clásica de darse la mano. El objeto es crear otros tipos de saludos; el que ustedes quieran; que expresen en el saludo lo que sientan, no importa como sea, lo importante es expresar nuestro sentir en el momento; nos saludaremos entre todos y con rotación.

II. Si no surgen espontáneos, el co-Facilitador modelará con alguien.

III. En caso de aislamiento de algún participante, el co-Facilitador hará un saludo con éste para motivarlo a participar.

IV. Si surge sólo una pareja espontánea, se pedirá que imitemos ese saludo.

V. Tratar de aplicar los saludos creativos en el resto del curso.

VI. Se procede con las preguntas: ¿Cómo se sintieron? ¿De qué se dieron cuenta?

QUINTA SESIÓN

DINÁMICA

NOMBRE DE LA DINÁMICA

CUERPOS EXPRESIVOS

OBJETIVOS:

- Animación del grupo
- Mejorar las relaciones interpersonales entre los miembros del grupo
- Mejorar la confianza de cada uno de los participantes.

DESARROLLO

Se escriben en los papelitos nombres de animales (macho y hembra), ejemplo león en un papelito, en otra leona, se hacen tantos papeles como participantes.

Se distribuyen los papelitos y se dice que, durante 5 minutos, sin hacer sonidos actuar como el animal que les tocó y buscar a su pareja, cuando creen que la han encontrado, se toman del brazo y se quedan en silencio alrededor del grupo, no se pueden decir a su pareja que animal es.

Una vez que todos que todos tiene su pareja se dice que animal representa para ver si su pareja era la correcta, o se le puede hacer participar a cada una de las parejas y que los demás compañeros adivinen a que animal representan y comprobar si su pareja es la correcta.

TÉCNICA

NOMBRE DE LA TÉCNICA

LECTURA PARA TRABAJAR EL AUTOESTIMA

ANIMÍN ANIMÓN

El señor Pajarían era un hombrecillo de cara simpática y sonriente que tenía una tienda de pajaritos. Era una pajarería muy especial, en la que todas las

aves caminaban sueltas por cualquier lado sin escaparse, y los niños disfrutaban sus colores y sus cantos.

Tratando de saber cómo lo conseguía, el pequeño Nico se ocultó un día en una esquina de la tienda. Estuvo escondido hasta la hora del cierre, y luego siguió al pajarero hasta la trastienda.

Allí pudo ver cientos de huevos agrupados en pequeñas jaulas, cuidadosamente conservados. El señor Pajarían llegó hasta un grupito en el que los huevecillos comenzaban a moverse; no tardaron en abrirse, y de cada uno de ellos surgió un precioso ruiseñor.

Fue algo emocionante, Nico estaba como hechizado, pero entonces oyó la voz del señor Pajarían. Hablaba con cierto enfado y desprecio, y lo hacía dirigiéndose a los recién nacidos: "¡Ay, miserables pollos cantores... ni siquiera volar sabéis, menos mal que algo cantaréis aquí en la tienda!"- Repitió lo mismo muchas veces. Y al terminar, tomó los ruiseñores y los introdujo en una jaula estrecha y alargada, en la que sólo podían moverse hacia adelante.

A continuación, sacó un grupito de petirrojos de una de sus jaulas alargadas. Los petirrojos, más crecidos, estaban en edad de echar a volar, y en cuanto se vieron libres, se pusieron a intentarlo. Sin embargo, el señor Pajarían había colocado un cristal suspendido a pocos centímetros de sus cabecitas, y todos los que pretendían volar se golpeaban en la cabeza y caían sobre la mesa. "¿Veis los que os dije?" -repetía- " sólo sois unos pobres pollos que no pueden volar. Mejor será que os dediquéis a cantar"...

El mismo trato se repitió de jaula en jaula, de pajarito en pajarito, hasta llegar a los mayores. El pajarero ni siquiera tuvo que hablarles: en su mirada triste y su andar torpe se notaba que estaban convencidos de no ser más que pollos cantores. Nico dejó escapar una lagrimita pensando en todas las veces que había disfrutado visitando la pajarería. Y se quedó allí escondido, esperando que el señor Pajarían se marchara.

Esa noche, Nico no dejó de animar a los pajaritos. "¡Claro que podéis volar! ¡Sois pájaros! ¡Y sois estupendos! ", decía una y otra vez. Pero sólo recibió miradas tristes y resignadas, y algún que otro bello canto.

Nico no se dio por vencido, y la noche siguiente, y muchas otras más, volvió a esconderse para animar el espíritu de aquellos pobre pajarillos. Les hablaba, les cantaba, les silbaba, y les enseñaba innumerables libros y dibujos de pájaros voladores "¡Ánimo, pequeños, seguro que podéis! ¡Nunca habéis sido pollos torpes!", seguía diciendo.

Finalmente, mirando una de aquellas láminas, un pequeño canario se convenció de que él no podía ser un pollo. Y tras unos pocos intentos, consiguió levantar el vuelo... ¡Aquella misma noche, cientos de pájaros se animaron a volar por vez primera! Y a la mañana siguiente, la tienda se convirtió en un caos de plumas y cantos alegres que duró tan sólo unos minutos: los que tardaron los pajarillos en escapar de allí.

Cuentan que después de aquello, a menudo podía verse a Nico rodeado de pájaros, y que sus agradecidos amiguitos nunca dejaron de acudir a animarle con sus alegres cantos cada vez que el niño se sintió triste o desgraciado.

OBJETIVO

Mejorar la autoestima y la confianza de los integrantes del grupo.

DESARROLLO

1.- El animador empieza la lectura y una vez terminada empieza a comentar con cada uno de los integrantes del grupo:

Se indica cómo se sintió con la lectura y como puede ayudarle esto en su vida diaria.

SEXTA SESIÓN

DINÁMICA

NOMBRE DE LA DINÁMICA

CONCURSO DE BELLEZA

OBJETIVO

- Concientizar el nivel de seguridad en sí mismo.
- Descubrir y analizar los temores provocados por nuestra inseguridad.
- Concientizar el nivel de aceptación de nuestro físico.

DESARROLLO

I. El Facilitador explica a los participantes que el ejercicio consistirá en que cada uno de ellos deberá pasar por la pasarela promoviendo y destacando en forma humorística aspectos poco aceptados de su físico o personalidad.

II. El Facilitador indica que todos los participantes constituirán el **jurado** ante el cual desfilarán.

III. Cada uno de los participantes desfila por la pasarela promoviendo y/o destacando en forma humorística los aspectos poco aceptados de su físico o personalidad.

IV. Se otorgan los premios por votación, de acuerdo a la posibilidad de evidenciar cómicamente sus defectos.

V. El Facilitador invita a los participantes, en sesión plenaria, que comenten como se sintieron en el ejercicio.

VI. Al final, el grupo junto con el Facilitador, comentan sobre la experiencia.

VII. El Facilitador guía un proceso, para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida.

TÉCNICA

NOMBRE DE LA TÉCNICA

ACENTUAR LO POSITIVO

OBJETIVO:

- Mejorar la autoestima de cada uno de los participantes
- Potencializar las cualidades individuales de cada uno de los miembros del grupo.

DESARROLLO

Muchos hemos crecido con la idea de que no es “correcto” el autoelogio o para el caso, elogiar a otros, con este ejercicio se intenta cambiar esta actitud al hacer que equipos de dos personas compartan algunas cualidades personales entre sí. En este ejercicio, cada persona le da a su compañero la respuesta a una dos o a las tres dimensiones siguientes sugeridas:

- Dos atributos físicos que me agradan de mi mismo
- Dos cualidades de mi personalidad que me agradan de mi mismo
- Una capacidad o pericia que me agrada de mi mismo.

Explique que cada comentario debe ser positivo, no se permiten comentarios negativos. (Dado que la mayor parte de los niños no han experimentado este encuentro positivo, quizá necesiten un ligero empujón de parte de usted para que puedan iniciar el ejercicio).

Luego se hace que se presente cada uno delante del grupo destacando sus cualidades, capacidades y lo que más les gusta de su aspecto físico.

SEPTIMA SESIÓN

DINÁMICA

NOMBRE DE LA DINÁMICA

POBRECITO GATITO

OBJETIVO

- Ilustrar la búsqueda de "caricias"
- Animar y energizar a un grupo
- Mejorar las relaciones interpersonales entre los miembros del grupo

DESARROLLO

I. El instructor indica a los participantes que se sienten en el piso en círculo.

II. El instructor selecciona a un participante y le indica que él será el gato. Asimismo le menciona que deberá caminar en cuatro patas y deberá moverse de un lado a otro hasta detenerse frente a cualquiera de los participantes y hacer muecas y maullar tres veces.

III. El instructor explica a los participantes que cuando el gato se pare frente a ellos y maúlle tres veces, la persona deberá acariciarle la cabeza y decirle "pobrecito gatito", sin reírse. El que se ría, pierde y da una prenda, sale del juego o le tocará el turno de actuar como "gato". (Se debe establecer una de las tres normas y decir la condición al principio del ejercicio).

VI. El instructor guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

TÉCNICA

NOMBRE DE LA TÉCNICA

MI ESCUDO

OBJETIVOS:

- Que los niños aprendan a identificar sus cualidades personales.
- Que sean capaces de expresar al grupo los aspectos positivos que nos hacen estar orgullosos de nosotros mismos.

DESARROLLO:

SECUENCIA 1

Inicie haciendo una rápida introducción en torno al tema de la autoestima, hable en términos generales de ¿Qué es la autoestima, cómo se manifiesta, cómo se forma y cómo se encuentra en cada uno de nosotros.

SECUENCIA 2

Entregue a cada niño una hoja de papel y pida que sobre ella dibujen un escudo personal, en el que puedan representar los aspectos más positivos de su personalidad. Sugiera que el dibujo sea lo suficientemente grande como para poderlo dividir en 4 partes y escribir sobre cada una de ellas.

Pida que en el primer espacio anoten todo lo que consideran lo mejor de sí mismo. Por ejemplo: “LO MEJOR DE MÍ MISMO...” Y en el cuarto espacio “LOS DEMÁS DICEN QUE SOY...” Dé tiempo suficiente para que los chicos puedan hacer varias anotaciones en cada espacio.

SECUENCIA 3

Para ganar tiempo, divida al grupo general en pequeños grupos y permita que los niños compartan lo anotado; sin embargo, si tiene tiempo suficiente, haga que cada niño lea lo anotado frente al grupo en general, agradezca y pida aplausos después de cada intervención.

SECUENCIA 4

Sugiera que los niños pinten su escudo y luego lo sigan arreglando a través de un collage resaltando las características más importantes de cada espacio.

SECUENCIA 5

Una vez terminado el collage elija una pared del aula para armar una galería de arte y permita que todos los niños asistan y observen la exposición.

EVALUACIÓN:

- Qué aspectos de uno o varios compañeros nos ha llamado la atención?
- ¿Somos diferentes los unos de los otros? ¿En qué aspectos?
- ¿Es agradable fijarnos en los aspectos positivos?
- ¿Cómo nos sentimos?

OCTAVA SESIÓN

DINÁMICA

NOMBRE DE LA DINÁMICA

FOTOPROYECCIÓN

OBJETIVO

- Permitir a cada quien expresar su manera de ser.
- Describir cómo cada persona se expresa según su propia historia.
- Mejorar su autoestima

DESARROLLO

I. El Facilitador muestra una fotografía "cada equipo recibirá una foto", cada uno de ustedes tendrá 5 minutos para pensar qué sucedió antes de esa foto, qué está pasando en ella y que va a suceder después.

II. Van pasando así uno tras otro, hasta que pasen todos los voluntarios. El Facilitador estará atento para aportar su crítica en forma oportuna, Es conveniente que él haga también autocrítica y sea criticado.

III. Cuando cada participante haya terminado su narración comentará en forma verbal, por lo menos durante tres minutos, con sus compañeros de equipo su percepción del antes, el ahora y el después de la foto.

IV. Cuando cada quien haya dicho su percepción, el Facilitador pedirá a cada grupo que surja un voluntario para participar en un plenario breve.

V. El Facilitador guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

TÉCNICA

NOMBRE DE LA TÉCNICA

MI NOMBRE ES IMPORTANTE.

OBJETIVO.

- Reafirmar la identidad de los niños y las niñas a partir de valorar su nombre.
- Mejorar su autoestima

DESARROLLO

PRIMERA PARTE.

En un espacio abierto se formará una gran ronda, cada niño se parará y dirá en voz alta cual es su nombre y la fecha de su cumpleaños. Una vez que cada niño o niña haya terminado, los demás le bautizan en 'nombre de la amistad' con alguna cualidad positiva que hayan identificado en el niño a lo largo del año escolar. (Por ejemplo. 'En nombre de la amistad, Manuel, te bautizamos como Solidaridad por ser una persona solidaria con tus compañeros')

Se buscará permanentemente que todos los niños y niñas adquieran una idea positiva de sí mismos a partir del reconocimiento de su maestro o maestra y de sus compañeros. De ninguna manera se ha de adjudicar adjetivos calificativos negativos (vago, desobediente.etc)

Los niños y niñas memorizarán junto a su nombre de pila, su nombre de escuela. La experiencia la compartirán con sus padres y familiares más queridos.

QUÉ LINDO ES MI NOMBRE.

SEGUNDA PARTE.

Con cajas de cartón reutilizado se elaborará un títere: para ello, luego de hacer un dibujo de la figura de un muñeco en el cartón, se lo recortará y decorará con papel brillante o de revistas. El trabajo se realizará libremente con el propósito de que los niños y niñas desplieguen su imaginación y creatividad.

Una vez que los niños y niñas tengan elaborado sus títeres los bautizan con el nombre de la cualidad que le caracteriza a cada niño o niña. Para finalizar, en una ronda, cada participante presenta su títere al resto de compañeros.

TÚ TE LLAMAS.

TERCERA PARTE.

De acuerdo al número de niños y niñas se formarán dos o tres grupos con 10 o 15 integrantes. Cada niño dice su nombre de bautizo y su nombre de escuela para que los demás lo memoricen. Luego, por turno, repiten el nombre y la cualidad de sus compañeros y compañeras.

Los niños que vayan repitiendo los nombres adecuadamente irán formando otra ronda con los niños y niñas que vayan saliendo de los otros grupos, de manera que todos los niños conozcan como se llaman sus compañeros y la cualidad que los caracteriza.

NOVENA SESIÓN

DINÁMICA

NOMBRE DE LA DINÁMICA

LA GENTE PIDE

OBJETIVOS:

- Mejorar la motivación al realizar alguna tarea
- Analizar la importancia de la colaboración dentro de un grupo organizado

DESARROLLO

Se forman dos o más grupos, cada grupo nombra su dirigente.

El que coordina va a pedir una serie de objetos que tengan los participantes o se encuentren en el local donde estén reunidos.

Quien coordina debe señalar un lugar fijo donde se coloquen los objetos de cada grupo.

El dirigente y el grupo deben conseguir lo que se pide, el dirigente es el que debe entregar el objeto solicitado al coordinador

El coordinador recibe sólo el objeto del grupo que llegue primero, los otros no.

El grupo que logra entregar más cosas es el que gana

Se decide que grupo fue el ganador y en plenario se colectiviza como trabajo cada grupo y como se comportó su dirigente.

DISCUSIÓN

Al finalizar la dinámica se hace una reflexión sobre la motivación al realizar un trabajo

TÉCNICA

NOMBRE DE LA TÉCNICA

EL SOCIODRAMA

OBJETIVOS:

- Mejorar la motivación en la realización de tareas.
- Analizar la importancia del estudio.

DESARROLLO

PRIMER PASO

Escogemos un tema, debemos tener en cuenta la importancia del tema y hacer una pequeña introducción acerca del mismo.

SEGUNDO PASO

Dividimos en grupos de cinco o seis personas, y se hace que hablen acerca del tema, como lo viven y como lo entienden.

TERCER PASO

Hacemos que cada grupo empiece hacer una historia o argumento en relación al tema, y se da diez minutos para que cada grupo dramatice el tema seleccionado, finalizado este tiempo se procede a la presentación delante de todos los miembros del grupo.

Al finalizar el sociodrama podemos hacer una lluvia de ideas para ver que se a logrado aprender durante esta técnica.

DÉCIMA SESIÓN

DINÁMICA

NOMBRE DE LA DINÁMICA

EL PUEBLO MANDA

OBJETIVOS

- Mejorar la animación y la concentración del grupo

DESARROLLO

El coordinador explica que va a dar diferentes órdenes, que para que sean cumplidas debe haber dicho antes la consigna “EL PUEBLO MANDA”, por ejemplo “El pueblo manda a que se pongan de pie”. Solo cuando se diga la consigna, la orden que se debe realizarse. Se pierde si no se cumple la orden o cuando no se diga la consigna, por ejemplo “El pueblo dice que se sienten”, los que obedecen pierden ya que la consigna es “el pueblo manda”, las órdenes deben darse lo más rápidamente para que el juego sea ágil.

El juego acaba cuando queda poca gente y se siguen sin problema las órdenes correctas y las falsas.

RECOMENDACIONES

Para hacer perder a los participantes es bueno repetir varias órdenes correctas rápido y luego decir una falsa:

- El pueblo manda que se rasquen la cabeza
- El pueblo manda que saquen la lengua
- El pueblo manda que se rasquen la panza con la mano izquierda
- El pueblo manda que se rasquen más fuerte
- Qué griten!

Es conveniente poner a dirigir esta dinámica a personas que la conocen bien, para que no pierda agilidad.

TÉCNICA

NOMBRE DE LA TÉCNICA

REFLEXIÓN DE AUTOESTIMA ALTA

OBETIVOS

- Hacer conscientes los sentimientos que se tienen cuando se tiene al autoestima alta.

DESARROLLO

El instructor les dice a los participantes que recuerden alguna ocasión, reciente, en la que se sentían con muchos ánimos, importante valioso, capaz, talvez fue en su cumpleaños o cuando gano algún concurso, trata de volver a ese momento y revivir la sensación y los sentimientos que se tuvieron. Así es cómo se siente un individuo con la autoestima alta ¿Qué tan seguido te sientes así?

El instructor les indica que formen grupos de tres personas, se intercambian comentarios en triadas.

En plenario, se discutirá las respuestas obtenidas por los grupos.

QUINTA ETAPA

EVALUACIÓN

Este plan terapéutico se presento con un enfoque diferente al de trabajar en sesiones individuales con personas adultas, debido a que el interés de los niños y la concentración es muy variada, estas sesiones terapéuticas se basan en el juego en grupo, dinámicas, lecturas y técnicas psicológicas.

Las mismas que con un enfoque encaminado a la diversión, estuvieron orientadas a que los niños sean participativos y den su total colaboración para poder cumplir los objetivos planteados al inicio de cada sesión.

La mejor forma de trabajar con los niños es a través de dinámicas en las cuales los niños puedan divertirse jugando y aprendiendo.

Una vez concluido este plan terapéutico podemos ver que los niños que se sometieron a este tratamiento lograran mejorar en:

Relaciones interpersonales e intrapersonales en factores como: autoestima, empatía, automotivación, expresión y reconocimiento de sentimientos, y de esta forma mejorar:

En la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás, y de esta forma mejorar la inteligencia emocional.

10. ANEXOS

ANTE- PROYECTO

I.TEMA

“EL DIVORCIO Y SU INFLUENCIA EN LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS NIÑOS DEL JARDÍN MIGUEL GARCÍA MORENO. PERÍODO SEPTIEMBRE 2009 – JULIO 2010”

III. PROBLEMÁTICA

La familia siempre ha sido y es, el principal pilar de la sociedad. Es el lugar donde los miembros nacen, aprenden, se educan y desarrollan. Debe ser refugio, orgullo y alegría de todos sus miembros. Cuando la familia tiene problemas, alegrías o tristezas internas, repercuten en todos los familiares, sufriendolos o disfrutándolos, debido a su total interrelación.

Es en la familia, donde el ser humano, aprenderá lo que son los afectos y valores. De qué manera hay que manejarlos y que es lo correcto a realizar y lo que no. La formación valórica de la familia, es irremplazable, aquello no lo aprenderá en la escuela, en el colegio o la universidad, sólo en su familia. Núcleo de amor, afecto y comprensión. Al igual, que escuela primordial de los valores y virtudes a seguir.

⁷La familia aún en nuestros días es la estructura fundamental de nuestra sociedad, es una organización que se rige por reglas y dependiendo del tipo así son las familias. Podemos encontrar familias rígidas, sobreprotectoras, permisiva, centradas en los hijos, inestables y estables.

Para diferenciar unas de otras vamos a dar detalles de cómo son cada una. En

⁷ WWW.FAMILIA.COM/ Tipos de familia/ES.

la **familia rígida** hay una dificultad grande para asumir, por parte de los padres, los cambios que experimentan sus hijos, aunque pase el tiempo y dejen de ser niños, los padres de ésta familia los seguirán tratando como cuando eran pequeños, es una forma de no admitir el crecimiento por eso se muestran rígidos y autoritarios con ellos. En las relaciones un ejemplo de estos padres es cuando su hijo le pregunta, ¿por qué no puede ir al parque a jugar? y le contestan por qué NO, sin dar razones de ningún tipo.

Las **sobreprotectoras** como su nombre indica tienen una fuerte preocupación por proteger a sus hijos, pero lo hacen de forma descomunal pasan de una protección a una sobreprotección. Los padres retardan la madurez de sus hijos, no les permiten desarrollarse, crean una idea pesimista con la evolución normal, es decir, dan por hecho que sus hijos no saben ganarse la vida, que no saben defenderse por sí solos.

La **familia permisiva** se diferencia de las demás por la pérdida de roles, es decir los padres no quieren caer en autoritarismo y como son incapaces de disciplinar a los hijos, se encubren con la excusa de querer razonarlo todo que desemboca en que los hijos terminen por hacer lo que quieran, sin control alguno. En definitiva los roles de padres e hijos se pierden hasta tal punto que incluso parece que los hijos mandan más que los padres, e incluso se da el caso en el que no se atreven a decir nada por si a caso el hijo se enfada.

Hay otro tipo de familia que se caracteriza por que los progenitores siempre meten a los hijos por medio, algo así como que los hijos son la pieza clave de la familia se centran en ellos, y ni siquiera hablan de la pareja, siempre lo sustituyen por los niños y esto es debido a que lo utilizan como un método de defensa, es decir, como no saben enfrentarse a sus propios conflictos utilizándolos sacando temas sobre sus hijos, como si ése fuera su único tema de conversación. En éste tipo de familia centrada en los hijos lo que se busca es la compañía de los hijos, de esto depende su satisfacción personal.

Dentro de la **familia inestable** se puede ver que no llega a ser una familia unida, los padres no tienen metas comunes y eso les lleva al problema de no

saber escoger cómo y cuáles son los principios que quieren inculcar a sus hijos, cuál es el tipo de mundo que quieren que aprendan sus hijos, se presenta un ambiente de inestabilidad que hace que los hijos crezcan en ese ámbito con una personalidad marcada por la inseguridad, la desconfianza, con una imposibilidad afectiva que cuando crecen los forma como adultos incapaces de comunicar sus necesidades, frustrados, con grandes sentimientos de culpa por no ser capaces de exteriorizar sus sentimientos.

Por último, la **familia estable**. En ella hay un claro reparto de roles, las enseñanzas y valores que se quieren dar a los hijos son claras, llenas de perspectivas y de futuro. Hay ilusión y se encuentran todos los miembros unidos y queridos, dando como resultado seguridad, estabilidad y confianza. Cuando los niños crecen como han tenido metas y no sólo las han conseguido sino que han sido apoyados y llenos de afecto, se convierten en adultos independientes y sin ningún problema a la hora de expresar sus necesidades o de mostrar afecto.

Estos son los diferentes tipos de familias que se dan en nuestra sociedad, aunque no todo se puede encasillar, por supuesto que hay variantes, pero por lo general el centro neurálgico de las familias se puede comparar con alguna de ellas.

Todas las legislaciones del mundo, tienen que tener leyes, que protejan el concepto de la familia y facilitar lo más posible su unión y continuidad. La familia se convierte en un castillo, que además de servir de refugio de sus componentes, éstos tienen que defenderla a ultranza, de todos los ataques que le hagan. No pueden permitir que lo dañino pase sus puertas. Todos tienen que formar un solo cuerpo, para defender su propia vida presente y futura.

La familia está fundada en el matrimonio, que es exclusivamente la unión estable, por amor del hombre y de la mujer, para complementarse mutuamente y para transmitir la vida y la educación a los hijos. Es mucho más que una unidad legal, social o económica. Es una comunidad de amor y solidaridad, para transmitir e instalar en las mentes las virtudes y valores humanos,

culturales, éticos, sociales, espirituales y religiosos, así como los principios de convivencia, tanto internos como externos, que tan esenciales son para el desarrollo y el bienestar de sus miembros y de la sociedad. La educación y conocimientos que se adquieren en la familia, perduran para siempre.

⁸El problema más grande que tiene la familia, es su descomposición, principalmente motivada por el divorcio de los padres. En ese caso la familia, queda contaminada de ésa desgracia para siempre e incluso, perneada para las sucesivas generaciones, las cuales ven como el concepto de unidad y continuidad, que habían aprendido, se ve roto por una decisión de los padres, en perjuicio de los demás componentes de la familia. La mayoría de los problemas que tiene la sociedad, tienen su origen en esa descomposición de la familia. No se puede tener una sociedad fuerte y bien formada, con el porcentaje tan grande de familias divorciadas una o varias veces y otros tipos también llamados familias.

Los hijos y siguientes generaciones, que se han educado en ésas graves situaciones, tienen muchas probabilidades de continuar con las mismas actitudes de descomposición familiar, pues lo que han visto y sufrido, llega un momento que lo ven normal, ya que la misma familia disfuncional, se encarga de transmitirlo de generación en generación. Es muy difícil que una persona que se ha criado así, tenga la fortaleza de rechazar ésas situaciones y haga el esfuerzo por no repetir las mismas andanzas. Máxime cuando está rodeado de personas, que consideran normal a ésas familias contaminadoras socialmente de su situación, pues ésas familias se encargan continuamente y con muchos subterfugios, de pregonar a sus hijos, descendientes, familiares y amigos que su situación familiar irregular, es normal en los tiempos actuales.

Ha transcurrido medio siglo desde que la separación y el divorcio de los esposos comenzaron a vivirse masivamente y a estudiarse, tiempo suficiente para que los enfoques ideológicos, las expectativas y las conductas hayan variado, al menos parcialmente.

⁸ [Psicologia.costasur.com/es/la sociedad](http://Psicologia.costasur.com/es/la_sociedad).

⁹En el siguiente cuadro podemos observar la evolución y el cambio alarmante de cifras de divorcios en algunos países del Continente en los últimos cincuenta años

TABLA N°1

| | 1960 ^a | 1970 ^a | 1980 ^d | 1989 ^d | 1993 ^d | 1996 ^a |
|-----------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------------|
| Costa Rica | 2.12 | 2.05 | 9.89 | 12.69 | 17.33 | 18.79 |
| Cuba | 5.34 | 21.55 | 35.76 | 44.01 | 48.05 | 63.42 |
| Ecuador | - | 3.63 | 5.67 | 8.99 | 10.71 | 12.14 |
| El Salvador | 4.82 | 7.20 | 6.80 | 10.77 | - | - |
| Guatemala | 3.50 | 3.71 | 3.45 | - | 3.24 | - |
| México | 3.08 | 2.71 | 4.40 | 7.28 | 4.96 | 5.75 |
| Panamá | 10.46 | 7.84 | 10.89 | 16.75 | 16.03 | 15.84 |
| Uruguay | 8.72 | 12.37 | 20.17 | - | - | - |
| Venezuela | 4.75 | 4.10 | 4.96 | 19.54 | 16.82 | 21.51 |
| Canadá | 5.36 | 15.52 | 32.46 | 42.34 | 49.10 | 48.44 ^c |
| Estados Unidos | 25.80 | 32.80 | 49.74 | 48.38 | 50.86 | 49.06 |

Fuentes: a) Para 1960-1989: Suárez (2000), con base en Demographic Yearbook 1976, 1982, 1991 y 1993; b) Para 1993 y 1996: cálculos propios con base en Demographic Yearbook, 1997; c) Cifras para 1995

¹⁰Comencemos por aceptar, nos guste o no, que sociológicamente, ha surgido un tipo de matrimonio que admite la posibilidad de ruptura. Antes quien se separaba o divorciaba transgredía en el orden del universo y ponía en peligro la base del entramado social, consecuentemente había que buscar el culpable de la traición y castigarlo. La sociedad estaba fuertemente interesada en esa sanción, para evitar que se repitiesen los actos que atentaban contra su célula básica: la familia nuclear.

Hoy en día, la sociedad en su conjunto advierte que casi la mitad de los matrimonios que la integran se separan, aunque tengan hijos. Los recursos para asegurar la paz social y para transmitir la vida y la cultura no deberían confiarse ya exclusivamente a las familias nucleares. La presión para que el matrimonio continúe hasta la muerte ha disminuido, y ésto, unido a la crisis de la fé religiosa, permite considerar ahora la separación y el divorcio como una crisis que puede dar lugar a que la misma familia cobre una organización diferente.

⁹WWW.ESTADISTICAS.COM . Boletín demográfico N.3 Nicaragua

¹⁰ WWW.DIVORCIO.COM/Enfoques/separación/divorcio

¹¹En nuestro **país** en los últimos años las cifras de divorcios han aumentado considerablemente en especial en el año 2007 donde existió un número de 14.942 divorcios de los cuales 6.037 corresponden a la región Costa, 469 pertenecen a la región Amazónica y 8.436 a la región Sierra, encontrándose la provincia de Loja con un número 421 casos de divorcios, siendo la ciudad de Loja la ciudad con la más alta tasa de divorcios en relación a toda la provincia con una cantidad de 296 divorcios durante éste año.

El recinto de crecimiento más saludable para adultos, niños y adolescentes sigue siendo el de la familia formada por una pareja conyugal y parental estable y feliz. Es más, la separación y el divorcio son siempre algo intensamente doloroso para los adultos y dramático para los hijos, por lo general, las causas de un divorcio son menos numerosas y más sencillas que sus consecuencias.

¹²El divorcio es la segunda causa más dolorosa después de la muerte. Todos sabemos que somos mortales y que algún día, lo deseemos o no, vamos a tener que partir de éste mundo. En cambio el divorcio es una decisión voluntaria. Nadie está obligado a divorciarse, pues la mayoría de los matrimonios se forman con las intenciones que duren una vida entera. ¿Cómo nace entonces ésa determinación de romper un hogar?, algunas causas:

1- Si la pareja, o uno de sus miembros no tiene claro lo que significa formar una familia que cumpla con los votos de amor, el resultado será una familia tambaleante que difícilmente será estable. Si el comienzo de aquel matrimonio fue poco promisorio, el futuro del mismo no puede ser mejor.

2- Cuando alguien viene de un hogar derrumbado va a tener la tendencia a continuar con el modelo de vida que causó el daño en el hogar de sus padres. Eso es lo único que ésa persona conoce, lo cual llega a parecerle normal, y si ése estilo de vida no se corrige a tiempo, seguirá destrozando nuevas vidas en el futuro. Eso es lo que el Señor identificó como la dureza del corazón.

¹¹ INEC. Anuncio de estadísticas vitales matrimonios y divorcios 2007

¹² WWW.DIVORCIO.COM . El divorcio causas y complicaciones

3- Cuando la pareja se casa por un motivo equivocado. Por ejemplo, porque viene un hijo en camino, por interés a una herencia sustancial, por no quedarse solo (a), por atracción física, etc.

4- Por una conducta infiel.

5- Por alguna adicción incontrolable

6- Por mantener discordias permanentes

7- Derroche del dinero, por mal manejo del mismo y por negocios mal hechos

8- Dependencia a uno de sus progenitores.

¹³Los **efectos** que producen el divorcio son innumerables en especial en los más pequeños del hogar, hay que denotar que las reacciones emocionales que se dan en los hijos no están predeterminadas, dependen de un número importante de factores, como la historia del niño y la manera y habilidad que tiene para enfrentarse a la nueva situación en su vida.

No solo son éstas las consecuencias que presenta el divorcio, en la mayoría de los casos se encuentran desequilibradas las inteligencias que presentan cada niño y que en vez de desarrollarse con normalidad quedan estancadas.

En 1983, **Howard Gardner**, en su Teoría de las inteligencias múltiples Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligence manifiesta:

¹⁴“Todos los seres humanos somos capaces de conocer el mundo de **siete** modos diferentes Según el análisis de las siete inteligencias todos somos capaces de conocer el mundo a través del lenguaje, del análisis lógico-matemático, de la representación espacial, del pensamiento musical, del uso del cuerpo para resolver problemas o hacer cosas, de una comprensión de los demás individuos y de una comprensión de nosotros mismos. Donde los

¹³WWW.DIVORCIO.COM Efecto del divorcio en los hijos

¹⁴ WIKIPEDIA Inteligencias múltiples, concepto

individuos se diferencian es en la intensidad de éstas inteligencias y en las formas en que recurre a éstas mismas inteligencias y se las combina para llevar a cabo diferentes labores, para solucionar problemas diversos y progresar en distintos ámbito”.

Las personas aprenden, representan y utilizan el saber de muchos y diferentes modos. Estas diferencias desafían al sistema educativo que supone que todo el mundo puede aprender las mismas materias del mismo modo y que basta con una medida uniforme y universal para poner a prueba el aprendizaje de los alumnos.

¹⁵Una de estas inteligencias es la **inteligencia Emocional** la misma que es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental, etc. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social.

Las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas también tienen más probabilidades de sentirse satisfechas y ser eficaces en su vida.

¹⁶La inteligencia emocional es importante en la vida de las personas, para poder ser equilibrado en una reacción, saber controlar las emociones y los sentimientos, conocerse y auto-motivarse.

Eso da a la persona la capacidad de ser mejor persona, con mejores relaciones, lo que hará en su vida personal y profesional.

El fin el lograr una personalidad madura, que es el conjunto existencial y dinámico de rasgos físicos, temperamentales, afectivos y volitivos propios, que nos hacen ser únicos y originales.

¹⁵ WWW.INTELIGENCIA EMOCIONAL.COM Concepto Daniel Goleman

¹⁶ GOOGLE. Importancia de la inteligencia Emocional

La Inteligencia emocional ya no depende del corazón depende de las capacidades intelectuales superiores del hombre, ya que un cerebro primitivo como es el sistema límbico debe supeditarse a un cerebro más avanzado, entre más control tengamos de nuestro cerebro, entre más rápido sean nuestras conexiones entre el cerebro primitivo y la corteza cerebral mucho más inteligencia emotiva tendremos.

Para lograr las conexiones tendremos que crear hábitos positivos sobre las emociones, lo que logrará que nuestras sinapsis sean mejores y más rápidas.

Así mismo debemos tomar en cuenta que para que exista una buena inteligencia emocional es importante tomar en cuenta las relaciones intrafamiliares.

Considerando que la crisis no sólo se evidencia en los malos manejos del sector público y privado, se nota la crisis intrafamiliar con la elevación del número de matrimonios divorciados, siendo los hijos pequeños quienes sufren las peores consecuencias del sentimiento de los padres, acarreando consigo una serie de alteraciones socio-afectivas lo que repercute negativamente en el desarrollo normal de las inteligencias.

Al producirse el divorcio de los padres, el niño siente que todo su mundo se resquebraja bajo sus pies, los niños fruto de ésta situación manifiestan una baja autoestima, bajo rendimiento en sus actividades, enfermedades psicodinámicas, alejamiento de sus compañeros y otros aspectos psicológicos que inciden en el normal desarrollo psicofísico.

¹⁷Por lo general se puede observar que las consecuencias más graves, como habíamos notado antes, sufren los niños, es muy común observar el alejamiento de los hijos de uno de sus padres, se efectúa, a través de

¹⁷ WWW.DIVORCIO.COM Consecuencias

estrategias desvinculantes, entre las que se dan la inclinación maliciosa para que los hijos rechacen al padre o madre según sea el caso.

Por éstos motivos que como estudiante de la carrera de Psicología Clínica me vi en la imperiosa necesidad de realizar un trabajo investigativo que abarque todos éstos temas que son de suma trascendencia para el normal desarrollo y desenvolvimiento psicológico de los entes más pequeños de nuestra sociedad.

III. JUSTIIFICACIÓN

Está investigación es importante ya que a través de éste trabajo conoceremos la influencia del divorcio en los integrantes de la familia, analizando como afecta ésta problemática en el normal desenvolvimiento de la inteligencia emocional de los hijos.

Es un tema de carácter actual debido a la gran cantidad de divorcios efectuados en los últimos años en la provincia de Loja y en especial en nuestra ciudad, es un problema social que día a día va creciendo produciendo un sin número consecuencias, las mismas que posiblemente afectan a la familia que lo padece, sino también a la sociedad convirtiéndose en un factor de riesgo de las diferentes patologías psicológicas que afectan a los miembros de nuestra sociedad.

Este trabajo nos servirá como un mecanismo de prevención para evitar y disminuir la cantidad de divorcios ya que podrá ser utilizado como una herramienta de aprendizaje, que estará a disposición de la colectividad en general, en especial a parejas jóvenes, en las cuales intentará concienciar la importancia de una buena relación matrimonial que se base en la buena comunicación dentro de los integrantes del núcleo familiar y que servirá para mejorar el normal desarrollo de la inteligencia emocional de los más pequeños del hogar.

La inteligencia Emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental, etc. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social

Forjando en un futuro entes que posean la capacidad de auto motivarse, de perseverar en el empeño a pesar de los posibles problemas, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y la capacidad de empatizar y confiar en los demás.

IV. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Determinar la influencia del divorcio en la inteligencia emocional de los niños, mediante la entrevista psicológica y la realización de la historia clínica.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar patologías concomitantes en los niños cuyos padres estén divorciados a través de la realización de la historia clínica, que permita generar una propuesta de intervención.
- Concienciar en los padres de familia la importancia de la inteligencia emocional en el desarrollo psicoevolutivo en sus hijos, mediante la psicoeducación.

- Desarrollar un programa dirigido a maestros de ésta institución educativa que permita desarrollar la inteligencia emocional de manera adecuada y optima en los niños.

V. MARCO TEORÍCO

CONTENIDO

CAPITULO I

1. EMOCIONES

- 1.1. GENERALIDADES
- 1.2. ORIGEN DE LAS EMOCIONES
- 1.3. FILOSOFÍA DE LAS EMOCIONES
- 1.4. COMPONENTES DE LAS EMOCIONES
 - 1.4.1. COMPONENTE FISIOLÓGICO
 - 1.4.2 COMPONENTE SUBJETIVO
 - 1.4.3. COMPONENTE CONDUCTUAL
- 1.5. RELACIÓN ENTRE LAS EMOCIONES Y LA SALUD
- 1.6. EMOCIONES NEGATIVAS
 - 1.6.1. INFLUENCIA DE LA IRA EN LA SALUD
 - 1.6.2. INFLUENCIA DE LA ANSIEDAD EN LA SALUD
- 1.7. EMOCIONES POSITIVAS

CAPITULO II

2. INTELIGENCIA EMOCIONAL

- 2.1. ORIGENES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL
- 2.2. DEFINICIÓN
- 2.3. ASPECTOS BIOLÓGICOS
- 2.4. CARACTERÍSTICAS DE LA MENTE EMOCIONAL
- 2.5. ÁREAS EN QUE SE DESARROLLA LA INTELIGENCIA EMOCIONAL
- 2.6 COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL
 - 2.6.1. INTELIGENCIA INTRAPERSONAL
 - 2.6.2 INTELIGENCIA INTERPERSONAL

CAPITULO III

3. DIVORCIO

- 3.1. FAMILIA
- 3.2. MATRIMONIO
- 3.3. DIVORCIO
- 3.4. ORIGEN DEL DIVORCIO
- 3.5. ETAPAS DEL DIVORCIO
- 3.6. CAUSAS
- 3.7. CONSECUENCIAS EMOCIONALES
- 3.8. EFECTOS EMOCIONALES DEL DIVORCIO EN LOS HIJOS
- 3.9. FACTORES DE RIESGO PARA LOS HIJOS EN EL DIVORCIO

CAPITULO I

EMOCIONES

1.1. GENERALIDADES

¹⁸Las emociones son experiencias muy complejas y para expresarlas utilizamos una gran variedad de términos, además de gestos y actitudes. De hecho, podemos utilizar todas las palabras del diccionario para expresar emociones distintas y, por tanto, es imposible hacer una descripción y clasificación de todas las emociones que podemos experimentar. Sin embargo, el vocabulario usual para describir las emociones es mucho más reducido y ello permite que las personas de un mismo entorno cultural puedan compartirlas. En la siguiente tabla se muestran algunas, tanto en sus vertientes positivas como negativas.

| Emociones positivas | | Emociones negativas | |
|---------------------|------------|---------------------|------------|
| Me siento ... | Siento ... | Me siento ... | Siento ... |
| Bien | Bienestar | Mal | Malestar |
| Feliz | Felicidad | Desgraciado | Desgracia |
| Sano | Salud | Enfermo | Enfermedad |
| Alegre | Alegría | Triste | Tristeza |
| Fuerte | Fortaleza | Débil | Debilidad |
| Acompañado | Compañía | Solo | Soledad |
| etc. | etc. | etc. | etc. |

La complejidad con la que podemos expresar nuestras emociones nos hace pensar que la emoción es un proceso multifactorial o multidimensional. Uno siempre tiene la impresión de que le faltan palabras para describir con precisión sus emociones.

Pero debajo de esta complejidad subyace un factor común a todas las emociones: cada emoción expresa una cantidad o magnitud en una escala positivo/negativo. Así, experimentamos emociones **positivas** y **negativas** en grados variables y de intensidad diversa. Podemos experimentar cambios de intensidad emocional bruscos o graduales, bien hacia lo positivo o bien hacia lo

¹⁸ EMOCIONES Y SALUD. Enrique García Fernández – Abascal

negativo. Es decir, toda emoción representa una magnitud o medida a lo largo de un continuo, que puede tomar valores positivos o negativos.

En el lenguaje cotidiano, expresamos nuestras emociones dentro de una escala positivo-negativo y en magnitudes variables, como "me siento bien", "me siento muy bien", "me siento extraordinariamente bien" (intensidades o grados del polo positivo) o "me siento mal", "me siento muy mal", "me siento extraordinariamente mal" (intensidades o grados del polo negativo).

Según sea la situación que provoca la emoción, escogemos unas palabras u otras como 'amor', 'amistad', 'temor', 'incertidumbre', 'respeto', etc., que, además, señala su signo (positivo o negativo). Y según sea la intensidad de la emoción escogemos palabras como 'nada', 'poco', 'bastante', 'muy', etc. y así, componemos la descripción de una emoción. Decimos, por ejemplo, "me siento muy comprendido" (positiva) o "me siento un poco defraudado" (negativa).

En consecuencia, podemos reconocer en toda emoción dos componentes bien diferenciados. Por un lado, un componente cualitativo que se expresa mediante la palabra que utilizamos para describir la emoción (amor, amistad, temor, inseguridad, etc.) y que determina su signo positivo o negativo. Por otro lado, toda emoción posee un componente cuantitativo que se expresa mediante palabras de magnitud (poco, bastante, mucho, gran, algo, etc.), tanto para las emociones positivas como negativas. El cuadro siguiente trata de reflejar estos dos componentes de toda emoción.

| EMOCIÓN = componente cuantitativo + componente cualitativo | | |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <i>ej: me siento</i> | <i>muy</i> | <i>comprendido</i> |
| emociones positivas | + ↑ extraordinariamente — muy — bastante — poco 0 — poco — bastante — muy — extraordinariamente — ↓ | amor deseo respeto amistad comprensión alegría etc. |
| emociones negativas | | tristeza temor inseguridad miedo desamparo rechazo etc. |
| <i>ej: siento</i> | <i>bastante</i> | <i>tristeza</i> |

1.2. ORIGEN DE LAS EMOCIONES

Según Aaron Sloman, la necesidad de enfrentar un mundo cambiante y parcialmente impredecible hace necesario que cualquier sistema inteligente (natural o artificial) con motivos múltiples y capacidades limitadas requiera el desarrollo de emociones para sobrevivir. De acuerdo a las emociones se constituyen mediante los mismos componentes subjetivos, fisiológicos y conductuales que expresan la percepción del individuo respecto a su estado mental, su cuerpo y la forma en que interactúa con el entorno, siendo así contrario a la creencia popular, las emociones, lejos de ser un obstáculo en la comprensión cabal del universo lo describen con claridad. Las emociones son mecanismos que permiten a la mente describir nuestra cosmovisión, capacitándonos para interactuar con las personas y las cosas en el medio que describimos como universo. Nuestro consciente no siempre está correctamente nutrido de información como para poder describir nuestra cosmovisión mediante el lenguaje o símbolos. La percepción emocional del entorno nos nutre de información para que, adecuadamente eleve al consciente y sujeta al ego, nos permita el proceso y administración de los recursos disponibles; ese uso personal que hacemos de los recursos nos ofrece una visión diferente del mundo que nos rodea.

1.3. FILOSOFÍA DE LAS EMOCIONES

La descripción de las emociones como casi todos los conceptos relacionados con la conducta y cognición humana está sujeta a la apreciación desde dos puntos de vista naturalmente opuestos. Por un lado, una explicación idealista que se basa en la concepción de un universo infinitamente complejo cuyo entendimiento absoluto solo está en manos de un ser supremo e ideal. En el otro extremo una concepción materialista que describe los fenómenos universales, incluidos aquellos que explican la condición humana, como una consecuencia lógica de la configuración inicial, elemental y simplificada de un universo, que en sus inicios sólo estaba repleto de "voluntad de crear", o sea, energía.

Los **idealistas** consideran a las emociones como un legado divino cuyo origen no es entendible por mente humana no inspirada. Las emociones son humores invisibles que dictan las reglas de conducta social e individual y que previenen de los efectos nocivos o benéficos de nuestros actos y pensamientos y explican la bondad de las causas. Tratar de explicar las emociones desde este punto de vista implica, para el idealismo, tratar de razonar la relación que existe entre el entendimiento humano y los designios de Dios. La inspiración divina se comunica con los seres humanos mediante las emociones, las emociones son en estos términos caracteres de un lenguaje cuyos mensajes solo puede ser entendido por aquellos que han logrado un nivel de comprensión y abstracción espiritual superior de las obras de Dios y de los hombres, filósofos, sacerdotes, adivinos y emperadores. Las emociones vistas de esta manera explican sin necesidad de polémica la divinidad y maldad de todas las cosas. Los dioses, los elegidos y los santos son entonces entidades cuya explicación es el conjunto emocional que provocan en el creyente o en el inspirado.

Las emociones para el **materialista**, son estructuras cada vez más improbables de acontecimientos y objetos, que han sido ordenados y almacenados en el complejo rompecabezas de la cognición a lo largo de

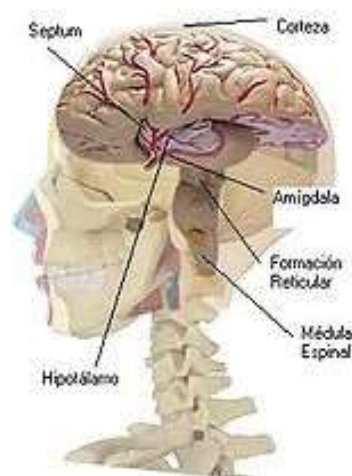
millones de años de evolución, y que han sobrevivido gracias a continuas escrituras y reescrituras en la biblioteca proteica del genoma animal.

Independientemente de cuál de estas explicaciones consideremos más aceptable, las emociones constituyen un concepto tan importante que no permiten dejar camino sin recorrer. Los estudios tanto humanistas como materialistas de los complejos sistemas emocionales de los seres vivos han permitido explicar muchos aspectos de la complejidad de la interacción humana y los sistemas socioeconómicos. El entendimiento de las emociones es además un mecanismo de poder e influencia bastante maleable y corrompible. De todo esto, adicional a la comprensión de los caracteres emotivos incuestionables de cada individuo, es necesario entender el significado social y práctico de las emociones.

1.4. COMPONENTES DE LAS EMOCIONES

1.4.1 COMPONENTE FISIOLÓGICO

¹⁹El componente fisiológico de las emociones son los cambios que se desarrollan en el sistema nervioso central (SNC) y que están relacionados con la presencia de determinados estados emocionales.



¹⁹ PSICOLOGIA ON LINE / E-books – sistema nervioso emocional

Son tres los subsistemas fisiológicos que según Davidoff están relacionados con las emociones, el SNC, el sistema límbico y el sistema nervioso autónomo. Durante los procesos emocionales se consideran particularmente activos a los siguientes centros del SNC:

La corteza cerebral forma parte del SNC. Davidoff y Sloman coinciden en que la corteza cerebral activa, regula e integra las reacciones relacionadas con la emociones. De acuerdo a la Arquitectura Computacional de la Mente de Sloman, se requiere de un proceso central administrativo dedicado a las decisiones referentes a intenciones, selección de planes y resolución de conflictos : de acuerdo a Sloman las decisiones de un sistema inteligente no se pueden tomar de manera independiente, de ahí que los procesos desarrollados por la mente que impliquen logros conflictivos necesitan ser resueltos a un mayor nivel de abstracción. Cabe mencionar que Sloman considera los procesos emocionales como la base estructural de la mente de los sistemas inteligentes.

El hipotálamo forma parte del sistema límbico. Este se dedica a la activación del sistema nervioso simpático. Este centro está relacionado con emociones como el temor, el enojo, además de participar como activador de la actividad sexual y la sed. La amígdala está relacionada con las sensaciones de ira, placer, dolor y temor. La extirpación de la amígdala causa complejos cambios en la conducta.

La Médula espinal: De acuerdo a Harold Wolff, referido por Davidof todas las emociones están relacionadas con determinadas respuestas fisiológicas a las emociones. Wolff con sus experimentos demostró que las paredes estomacales reaccionaban a los estados emocionales cambiando su flujo sanguíneo, las contracciones peristálticas y las secreciones de ácido clorhídrico.

Albert Ax determinó la relación entre las emociones y la frecuencia cardiaca, conductividad eléctrica de la piel (relacionada con la transpiración), tensión muscular, temperatura de rostro y manos y frecuencia respiratoria. Se encontró que las reacciones emocionales al peligro provocaban reacciones similares a la

acción de la adrenalina, se encontró que los actos insultantes provocan reacciones musculares, cardíacas y respiratorias similares a la acción de la adrenalina y noradrenalina.

Gary Schowartz encontró que algunas reacciones emocionales provocan cambios de tensión muscular facial imperceptibles a simple vista pero medibles instrumentalmente. Según lo anterior es posible que las reacciones emocionales estén relacionadas con cambios fisiológicos necesarios para que el individuo haga frente a la situación o bien para la transmisión de mensajes o señales de respuesta a otros individuos. Puede considerarse también la hipótesis de que muchos de estos cambios quizás sean perceptibles sólo de forma inconsciente por otros individuos.

1.4.2 COMPONENTES SUBJETIVOS

²⁰El componente subjetivo de las emociones es el conjunto de procesos cognitivos relacionados con la respuesta emocional a determinados estados del entorno y cambios fisiológicos. Piaget explica en su Psicología de la Inteligencia que algunas reacciones emocionales son producto de los procesos mentales que tratan de estructurar el entorno del individuo.

Los procesos de aprendizaje y comprensión de acuerdo a Piaget son procesos que intrínsecamente generan o requieren la existencia de estados emocionales. El componente subjetivo de la emoción es objeto de polémica. Hay varias aproximaciones, una neurosicológica, que explica las emociones de acuerdo con la conciencia individual y a la percepción humana de las mismas y al análisis de sus relaciones con la conducta y la fisiología. Otra aproximación que trata de explicar las emociones como consecuencia de los procesos necesarios para el funcionamiento de diferentes estructuras cognitivas de la mente. Una tercera y poco común trata de explicar las emociones como un conjunto de consecuencias fisiológicas y de conducta producto de la conformación de estructuras lógicas en los procesos mentales.

²⁰ WWW.UAM.ES/PERSONAL/EMOCIONES.HTM

Todas las aproximaciones que tratan de explicar el componente subjetivo de las emociones suelen ser unos casos especiales de las otras, esto es, las emociones se generan por niveles de abstracción los cuales definen su complejidad, desde emociones superficiales resultados de percepciones elementales y reacciones inmediatas, hasta emociones complejas producto del análisis de escenarios y entornos complejos que implican elementos de la memoria y consideraciones de estados pasados, actuales y futuros del individuo, de esta forma los mismos tipos genéricos de emoción, como por ejemplo, el enojo, pueden generarse de varias formas según el nivel de abstracción, por una reacción inmediata a un estímulo nervioso directo, como una herida, o bien como resultado de una apreciación abstracta del entorno, como al escuchar un discurso ofensivo.

Normalmente las reacciones emocionales fisiológicas observables son difíciles de diferenciar por su nivel de abstracción. La principal diferencia, la duración, depende del estado de aceptación o rechazo del individuo a las condiciones del entorno o bien a la duración de las condiciones que la provocaron. Sin embargo no queda duda que las reacciones emocionales también están relacionadas con la bioquímica del organismo.

1.4.3. COMPONENTE CONDUCTUAL

Es el comportamiento perceptible de los individuos relacionados con estados mentales emocionales. Se considera que las reacciones de conducta a los estados emocionales no constituyen conductas relacionadas directa o lógicamente con el estado del entorno, es decir, las conductas características de diversos estados emocionales son en general conductas emergentes. Las conductas emergentes relacionadas con las emociones pueden tener la función de transmitir o comunicar el estado emocional a otro individuo, ya sea para prevenirlo o intimidarlo, pueden ser reacciones de defensa involuntarias ante un enemigo, agresor real o imaginario, pueden ser un proceso de búsqueda de conductas adecuadas para manejar determinadas situaciones desconocidas.

El estado emocional, Parece ser determinante ante la disyuntiva atacar o huir de un individuo amenazado, normalmente este estado emocional se genera ante las señales emocionales representadas o transmitidas por el agresor o víctima. Muchas emociones tienen un comportamiento de relajación y posteriormente opuesto al estado emocional, después de un estado de enojo puede sobrevenir un estado de calma o incluso placer, después de un estado de tristeza puede sobrevenir cierto estado de calma o consuelo.

Como curiosidad es adecuado señalar que en algunas experiencias en las aulas demuestran que los estados emocionales de un grupo de alumnos puede ser sorprendentemente variado conforme avanza el nivel de abstracción de un concepto. Bajo determinadas condiciones dependiendo de la complejidad del concepto algunos alumnos pueden tener reacciones casi eufóricas a determinadas actividades en clase.

Aparentemente los estados emocionales permiten al individuo establecer determinados formas de apreciar el entorno y a preferir determinadas estructuras lógicas o formales para concebirlo respecto de otras, todo esto con el fin de ser capaz de obtener conclusiones rápidas y de cambiar sin necesidad de un proceso racional de un patrón de conducta o razonamiento a otro, quizás más adecuado al tipo de situaciones a las que se enfrenta, ya sea una situación práctica, social, analítica o creativa o de supervivencia

1.5. RELACIÓN ENTRE LAS EMOCIONES Y LA SALUD

²¹Como habíamos dicho, la salud humana es un complejo proceso sustentado sobre el equilibrio de factores biopsicosociales, es decir, una persona sana tiene en equilibrio tanto su cuerpo como su mente en adaptación con su entorno.

De lo anterior se desprende, que existe una relación entre mente y cuerpo y que la falta de equilibrio en uno de ellos, afecta el equilibrio y el buen

²¹ WWW.UAM.ES/CENTROS/PSICOLOGIA/PAG

funcionamiento del otro. La enfermedad afecta tanto al cuerpo como a la mente.

De esta relación mente/cuerpo nace **la medicina psicosomática**, que se centra en el estudio de las interacciones entre los procesos psicológicos (mente) y la ocurrencia de ciertas enfermedades (cuerpo).

Establecida la relación, el psicólogo Robert Ader se dedicó a investigar como influyen ciertos procesos psicológicos, las emociones, en la salud (USA, 1974). Es así como nace un nuevo campo de investigación, la Psiconeuroinmunología (PNI), que estudia los vínculos que existen entre el sistema inmunológico y el sistema nervioso central.

Según Ader, hay una infinidad de modos en que el sistema nervioso central y sistema inmunológico se comunican: sendas biológicas que hacen que la mente, las emociones y el cuerpo no están separados sino íntimamente interrelacionados.

Se está descubriendo que los mensajeros químicos que operan más ampliamente en el cerebro y en el sistema inmunológico son aquellos que son más densos en las zonas nerviosas que regulan la emoción. A cargo de estas investigaciones está el psicólogo David Felten. Él comenzó notando que las emociones ejercen un efecto poderoso en el sistema nervioso autónomo (SNA), que es el que regula diversas funciones del organismo. Detectó un punto de reunión en donde el SNA se comunica directamente con los linfocitos y los macrófagos, células del sistema inmunológico. Se descubrieron contactos semejantes a sinapsis, en los que los terminales nerviosas del SNA tiene terminaciones que se apoyan directamente en estas células inmunológicas. Este contacto físico permite que las células nerviosas liberen neurotransmisores para regular estas células (Goleman, 1996).

Luego de diversos estudios, David Felten concluyó que sin esas terminaciones nerviosas el sistema inmunológico no responde como debería al desafío de las bacterias y los virus invasores. En resumen, el sistema nervioso no sólo se

conecta con el sistema inmunológico, sino que es esencial para la función inmunológica adecuada.

Otra vía clave que relaciona las emociones y el sistema inmunológico es la influencia de las hormonas que se liberan con el estrés. Las catecolaminas (adrenalina y noradrenalina) y el cortisol, entre otras, obstaculizan la función de las células inmunológicas: el estrés anula la resistencia inmunológica, supuestamente en una conservación de energía que da prioridad a la emergencia más inmediata, que es una mayor presión para la supervivencia (Goleman, 1996).

Basándose en esto, se ha establecido la hipótesis de que el estrés y las emociones negativas, como la ira, la ansiedad y la depresión, podían ser la causa de ciertas enfermedades. Las investigaciones no han arrojado datos clínicos suficientes como para establecer una relación causal, pero sí, se reconoce que, estas emociones, afectan la vulnerabilidad de las personas a contraer enfermedades. Asimismo, se investiga si las emociones positivas son beneficiosas a la hora de la recuperación de la enfermedad.

También, las emociones y la salud se relacionan cuando una ya está enfermo, podemos ser emocionalmente frágiles mientras estamos enfermos porque nuestro bienestar mental se basa, en parte, en la ilusión de invulnerabilidad. La enfermedad hace estallar esa ilusión, atacando la premisa de que nuestro mundo privado está a salvo y seguro. De pronto nos sentimos débiles, impotentes y vulnerables. La emoción más típica cuando estamos enfermos es el miedo.

1.6. EMOCIONES NEGATIVAS

Se ha descubierto que las emociones negativas, como la ira, la ansiedad o la depresión, y también el estrés, debilitan la eficacia de ciertas células inmunológicas.

²²Estudios confirman que las emociones perturbadoras son malas para la salud. Se descubrió que las personas que experimentan ansiedad crónica, prolongados períodos de tristeza y pesimismo, tensión continua u hostilidad, cinismo o suspicacias implacables, tenían el doble de riesgo de contraer una enfermedad, incluidas asma, artritis, dolores de cabeza, úlceras pépticas y problemas cardíacos. Esta magnitud hace que las emociones perturbadoras sean un factor de riesgo tan dañino como lo son, por ejemplo, el hábito de fumar o el colesterol elevado para los problemas cardíacos, es decir, una importante amenaza a la salud

1.6.1. INFLUENCIA DE LA IRA EN LA SALUD

La ira es una emoción negativa que influye en la salud, fundamentalmente generando problemas en el corazón.

Estudios realizados en la Facultad de Medicina de la Universidad de Stanford han descubierto el impacto que la ira tiene en la función cardíaca: en pacientes que habían sufrido al menos un ataque cardíaco, cuando se sentían furiosos e incluso cuando recordaban esos episodios, se producía una disminución de la eficacia de bombeo de su corazón, la cual no se observó con otros sentimientos perturbadores como la ansiedad.

Por supuesto que nadie está diciendo que la ira por sí sola provoque una enfermedad coronaria, esta es sólo uno de varios factores interactivos. Como los doctores explican, aún no se puede decir si la ira y la hostilidad juegan un papel causal en el desarrollo temprano de la enfermedad coronaria, o si esta intensifica el problema una vez que la enfermedad ha comenzado, o si ocurren ambas cosas. Pero tomemos el caso de una persona que se enfurece repetidas veces. Cada episodio de ira añade una tensión adicional al corazón aumentando su ritmo cardíaco y su presión sanguínea. Cuando esto se repite una y otra vez, puede causar un daño, sobretodo debido a que la turbulencia con que la sangre fluye a través de la arteria coronaria con cada latido puede provocar microdesgarramientos en los vasos, donde se desarrolla la placa. Por

²² GOLEMAN 1996. Emociones y salud

eso, si su ritmo cardíaco es más rápido y su presión sanguínea más elevada porque está furioso habitualmente, tendrá mayor probabilidad de producir una enfermedad coronaria

1.6.2. INFLUENCIA DE LA ANSIEDAD EN LA SALUD

La ansiedad es una emoción negativa, una perturbación provocada por las presiones de la vida diaria. Es la emoción con mayor peso como prueba científica al relacionarla con el inicio de la enfermedad y el curso de la recuperación.

Como todas las emociones, la ansiedad, tiene utilidad adaptativa: nos ayuda a prepararnos para enfrentarnos a algún peligro. Pero en la vida moderna, es más frecuente que sea desproporcionada y fuera de lugar; la perturbación se produce ante las situaciones con las que debemos vivir o que son evocadas por la mente, no por peligros reales que debemos enfrentar. Por esta razón se esta convirtiendo en un riesgo para la salud si se presenta en forma crónica. Si las angustias perduran, estas amenazan la salud; una mayor cantidad de cambios en la vida y de molestias está vinculada con una mayor probabilidad de enfermedades físicas.

La ansiedad influye, principalmente, en la contracción de **enfermedades infecciosas** tales como resfriados, gripes y herpes. Estamos constantemente expuestos a esos virus, pero normalmente nuestro sistema inmunológico los combate, sin embargo, con la ansiedad esas defensas fallan. Las diferencias en resistencia a las enfermedades infecciosas se deben, en parte, a las tensiones de la vida. Cuantas más ansiedades existan, mayor será la incidencia de males infecciosos.

Durante la tensión las respuestas hormonales suprimen ciertas funciones inmunológicas, haciendo que las personas sean más susceptibles a los patógenos que causan los males infecciosos. Cuando la ansiedad persiste, las actividades inmunológicas pueden estar deprimidas

Un estudio realizado en parejas casadas que durante tres meses llevaron litas diarias de peleas y episodios perturbadores mostró que: tres o cuatro días después de una serie especialmente intensa de preocupaciones, cayeron enfermos de un resfriado una infección al aparato respiratorio superior. Ese período es precisamente el tiempo de incubación de muchos virus comunes del resfriado, lo que sugiere que estar expuestos mientras tenía mayores preocupaciones y trastornos los hizo especialmente vulnerables.

Lo mismo se aplica para el **virus del herpes**: tanto el tipo que provoca llagas en los labios como el que origina lesiones genitales. Cuando las personas han quedado expuestas al virus del herpes, está permanece latente en el organismo y se manifiesta de vez en cuando. La actividad del virus del herpes puede ser rastreada por los niveles de anticuerpos del mismo que hay en la sangre. Utilizando esta medición, la reactivación del virus se ha encontrado en estudiantes de medicina que se encuentran rindiendo exámenes de fin de año y en mujeres recién separadas.

El precio de la ansiedad no sólo es que disminuye la respuesta inmunológica; otra investigación está mostrando efectos adversos en el sistema cardiovascular. Mientras la hostilidad crónica y episodios repetidos de ira parecen poner a los hombres en un gran riesgo de **enfermedad cardíaca**, las emociones más mortales en las mujeres pueden ser la ansiedad y el temor. Lo que ocurre es que sistema nervioso simpático activado hace que los riñones retengan sal, la cual altera la regulación de la presión arterial en las personas susceptibles debido a las preocupaciones

También la ansiedad tiene un papel relevante, en situaciones tales como las **operaciones quirúrgicas**, el Dr. Camran Nezhat, de la Universidad de Stanford dice: "si alguien debe someterse a una cirugía y me dice que ese día siente pánico y no quiere pasar por ella, cancelo la intervención. Cualquier cirujano sabe que las personas que están muy asustadas tienen problemas durante la operación. Sufren hemorragias abundantes y más infecciones y complicaciones; además, tardan más tiempo en recuperarse".

La razón es evidente: el pánico y la ansiedad elevan la presión sanguínea y las venas dilatadas por la presión, sangran más abundantemente cuando el cirujano hace la incisión con el bisturí. La hemorragia excesiva es una de las complicaciones quirúrgicas más molestas y puede provocar la muerte.

Debido a que el costo médico de la ansiedad es tan alto, las técnicas de relajación se utilizan para aliviar los síntomas de una amplia variedad de enfermedades. Estas incluyen problemas cardiovasculares, algunos tipos de diabetes, artritis, asma, **alteraciones gastrointestinales** y dolor crónico, por nombrar algunas.

1.6.3. INFLUENCIA DEL ESTRÉS EN LA SALUD

El fisiólogo Hans Selye describió el estrés como una respuesta orgánica de tres fases:

Fase de Alarma: Preparación de respuestas adaptativas.

Fase de Resistencia: presentación de respuestas y participación de procesos emocionales y psíquicos, para restablecer el equilibrio.

Fase de Agotamiento: cuando el organismo ya no es capaz de generar más respuestas adaptativas, se satura la capacidad de adaptación y se presenta la desadaptación alterándose la homeostasis orgánica.

Esto ocurre si los estímulos son muy intensos, se repiten frecuentemente o persisten por mucho tiempo (Rodríguez y Vega, 1998).

Las respuestas que se presentan durante la fase de resistencia al estresor, como son: aumento en la secreción de catecolaminas (adrenalina y noradrenalina), de cortisol y encefalina, aumento de aminoácidos circulantes, aumento de la glicemia, entre otras; hacen que el sistema inmunológico se vea

afectado deteriorando la función de las células inmunológicas (T, B, T asesinas).

El estrés mental crónico parece inducir la superproducción de un producto químico, el péptido derivado del gen de la calcitonina en los terminales nerviosos de la piel. Por esto, el péptido recubre excesivamente la superficie de ciertas células inmunológicas (células de Langerhans), cuya tarea es capturar agentes infecciosos y entregarlos a los linfocitos para que el sistema inmune pueda contrarrestar su presencia. Debido a la menor vigilancia en una vía importante de acceso, el cuerpo es más vulnerable a las infecciones.

Con lo anterior podemos darnos cuenta de lo nocivo que puede llegar a ser el estrés, pero aún así no es causa directa de enfermedades. El estrés no causa la enfermedad en sí, sino que impide la recuperación porque baja las defensas del cuerpo y aumenta la sensibilidad de la persona a los problemas físicos que han existido anteriormente.

Múltiples estudios clínicos han demostrado que la palabra más adecuada para describir la relación entre estrés y salud es **impacto**, pues los factores psicosociales no son causa de enfermedad, sino que desempeñan un rol en la alteración de la susceptibilidad del paciente a las enfermedades

Estudios han demostrado que estresores potenciales como: grandes cambios en la vida, situaciones vitales crónicas y pérdida del apoyo social, están relacionados con **enfermedades cardiovasculares**, debido a que la secreción de hormonas durante el estrés parecen contribuir en este tipo de enfermedades, ya que: incrementan la tendencia de coagulación de la sangre, (si un coágulo se aloja en la arteria coronaria es probable sufrir un ataque cardíaco), elevan los niveles de ácidos grasos libres y triglicéridos que obstruyen las arterias, y aumentan la presión arterial.

En cuanto a la contracción de **enfermedades infecciosas** como virus del herpes o de la gripe, el estrés influye ya que debilita la acción del sistema inmunológico.

La relación entre estrés y **cáncer** parece estar en los efectos supresores del estrés en el sistema inmunológico. Si se deprimen las funciones inmunológicas, los organismos tienen menos capacidad para enfrentarse a los agentes cancerígenos.

1.7. LAS EMOCIONES POSITIVAS

La prueba de los efectos médicos adversos de la ira, la ansiedad y el estrés es innegable. Tanto la ira como la ansiedad, cuando son crónicas, pueden hacer que la gente sea más propensa a una serie de enfermedades. Pero si la perturbación emocional crónica en sus diversas formas es nociva, la variedad opuesta de emociones ¿puede resultar beneficiosa?

Muchos preconizan que la risa y el buen humor pueden ser herramientas efectivas para enfrentarse a la enfermedad. La capacidad de estar de buen humor imprime sentido de perspectiva a nuestros problemas. La risa brinda una liberación física de las tensiones acumuladas y por tanto se espera que todo aquello que logre que el hombre se mantenga emocionalmente estable y lejos de experiencias desagradables pueda contribuir a que el sistema inmunológico funcione óptimamente

Pese a lo anterior, investigaciones indican que las emociones positivas pueden resultar beneficiosas hasta cierto grado. Así como las emociones negativas hacen más vulnerables a las personas a contraer enfermedades, pero no las causan, las emociones positivas ayudan a sobrellevar la enfermedad y favorecen el proceso de recuperación, pero por sí solas no logran mejorar a la persona.

El optimismo y la esperanza también resultan beneficiosos. La gente que tiene muchas esperanzas es más capaz de resistir en circunstancias penosas, incluidas las dificultades médicas. En cuanto al optimismo hay diversas explicaciones. Una teoría propone que el pesimismo conduce a la depresión, que a su vez interfiere en el sistema inmunológico, con la consiguiente

vulnerabilidad a las enfermedades; el optimismo haría lo contrario. Otra explicación indica que puede tratarse de que los pesimistas descuidan su propia persona; algunos estudios han descubierto que los pesimistas fuman y beben más, y hacen menos ejercicios que los optimistas, son en general más descuidados con su salud. Podría resultar que la fisiología del optimismo es de cierta utilidad biológica para la lucha del organismo contra la enfermedad.

CAPITULO II

INTELIGENCIA EMOCIONAL

2.1. ORÍGENES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

El uso más lejano de un concepto similar al de inteligencia emocional se remonta a Charles Darwin, que indicó en sus trabajos la importancia de la expresión emocional para la supervivencia y la adaptación. Aunque las definiciones tradicionales de inteligencia hacen hincapié en los aspectos cognitivos, tales como la memoria y la capacidad de resolver problemas, varios influyentes investigadores en el ámbito del estudio de la inteligencia comienzan a reconocer la importancia de la ausencia de aspectos cognitivos. Thorndike, en 1920, utilizó el término inteligencia social para describir la habilidad de comprender y motivar a otras personas. David Wechsler en 1940, describe la influencia de factores no intelectivos sobre el comportamiento inteligente, y sostiene, además, que nuestros modelos de inteligencia no serán completos hasta que no puedan describir adecuadamente estos factores.

En 1983, Howard Gardner, en su Teoría de las inteligencias múltiples *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligence* introdujo la idea de incluir tanto la inteligencia interpersonal (la capacidad para comprender las intenciones, motivaciones y deseos de otras personas) y la inteligencia intrapersonal (la capacidad para comprenderse uno mismo, apreciar los sentimientos, temores y motivaciones propios). Para Gardner, los indicadores de inteligencia, como el CI, no explican plenamente la capacidad cognitiva. Por lo tanto, aunque los nombres dados al concepto han variado, existe una creencia común de que las definiciones tradicionales de inteligencia no dan una explicación exhaustiva de sus características.

El primer uso del término inteligencia emocional generalmente es atribuido a Wayne Payne, citado en su tesis doctoral: *Un estudio de las emociones: El desarrollo de la inteligencia emocional*, de 1985. Sin embargo, el término "inteligencia emocional" había aparecido antes en textos de Leuner (1966).

Greenspan también presentó en 1989 un modelo de IE, seguido por Salovey y Mayer (1990) y Goleman (1995).

Como resultado del creciente reconocimiento por parte de los profesionales de la importancia y relevancia de las emociones en los resultados del trabajo, la investigación sobre el tema siguió ganando impulso, pero no fue hasta la publicación del célebre libro de Daniel Goleman: *Inteligencia Emocional: ¿Por qué puede importar más que el concepto de cociente intelectual?*, que se convirtió en muy popular. Un relevante artículo de Nancy Gibbs en la revista *Time*, en 1995, del libro de Goleman fue el primer medio de comunicación interesado en la IE. Posteriormente, los artículos de la IE comenzaron a aparecer cada vez con mayor frecuencia a través de una amplia gama de entidades académicas y puntos de venta populares.

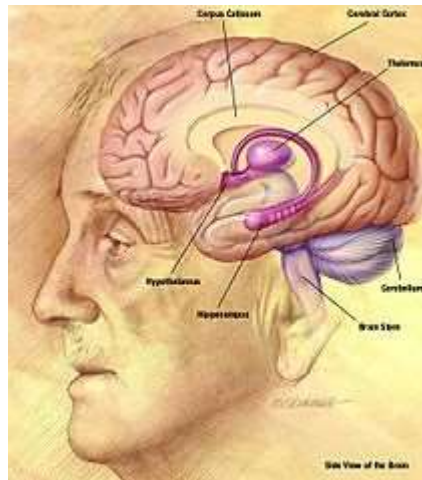
2.2. DEFINICIÓN

²³La inteligencia emocional es la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás. Describe aptitudes complementarias, pero distintas, de la inteligencia académica, las habilidades puramente cognitivas medidas por el cociente intelectual. Muchas personas de gran preparación intelectual, pero faltas de inteligencia emocional, terminan trabajando a las órdenes de personas que tienen un cociente intelectual menor, pero mayor inteligencia emocional.

Inteligencia emocional no es ahogar las emociones, sino dirigir las y equilibrarlas. Ejercer un autodomínio emocional no significa negar o reprimir los verdaderos sentimientos. Los estados de ánimo 'malos', por ejemplo, tienen su utilidad: el enojo, la tristeza y el miedo pueden ser una intensa fuente de motivación, sobre todo cuando surge del afán de corregir una situación de adversidad, una injusticia o inequidad. La tristeza compartida puede unir a la gente. Y la urgencia nacida de la ansiedad (mientras no sea sobrecogedora) puede acicatear el espíritu creativo.

²³ Mata Molina, F y Otros (2000). *Emocionalmente Inteligente*. Revista Calidad

2.3 ASPECTOS BIOLÓGICOS



²⁴Para comprender el gran poder de las emociones sobre la mente pensante y la causa del frecuente conflicto existente entre los sentimientos y la razón debemos considerar la forma en que ha evolucionado el cerebro.

La región más primitiva del cerebro es el tronco encefálico, que regula las funciones vitales básicas, como la respiración o el metabolismo, y lo compartimos con todas aquellas especies que sólo disponen de un rudimentario sistema nervioso. De este cerebro primitivo emergieron los centros emocionales que, millones de años más tarde, dieron lugar al cerebro pensante: el neocórtex. El hecho de que el cerebro emocional sea muy anterior al racional y que éste sea una derivación de aquél, revela con claridad las auténticas relaciones existentes entre el pensamiento y el sentimiento.

El neocórtex permite un aumento de la sutileza y la complejidad de la vida emocional, aunque no gobierna la totalidad de la vida emocional porque, en estos asuntos, delega su cometido en el sistema límbico. Esto es lo que confiere a los centros de la emoción un poder extraordinario para influir en el funcionamiento global del cerebro, incluyendo a los centros del pensamiento.

²⁴ www.neurohost.org

Cuando estamos emocionalmente perturbados, solemos decir que «no podemos pensar bien» y permite explicar por qué la tensión emocional prolongada puede obstaculizar las facultades intelectuales del niño y dificultar así su capacidad de aprendizaje. Los niños impulsivos y ansiosos, a menudo desorganizados y problemáticos, parecen tener un escaso control prefrontal sobre sus impulsos límbicos. Este tipo de niños presenta un elevado riesgo de problemas de fracaso escolar, alcoholismo y delincuencia, pero no tanto porque su potencial intelectual sea bajo sino porque su control sobre su vida emocional se halla severamente restringido.

Las emociones son importantes para el ejercicio de la razón. Entre el sentir y el pensar, la emoción guía nuestras decisiones, trabajando con la mente racional y capacitando o incapacitando al pensamiento mismo. Del mismo modo, el cerebro pensante desempeña un papel fundamental en nuestras emociones, exceptuando aquellos momentos en los que las emociones se desbordan y el cerebro emocional asume por completo el control de la situación. En cierto modo, tenemos dos cerebros y dos clases diferentes de inteligencia: la inteligencia racional y la inteligencia emocional y nuestro funcionamiento vital está determinado por ambos

2.4. CARACTERÍSTICAS DE LA MENTE EMOCIONAL.

1. Siguiendo a Daniel Goleman, la mente emocional es infantil, en cuanto a que es categórica, todo es blanco o negro, para ella no existen los grises.
2. Todo lo enfoca personalizándolo en una misma.
3. Es auto confirmante, ya que obvia y no permite la percepción de todo aquello que socava las propias creencias o sentimientos y se centra exclusivamente, en lo que los confirma.
4. Impone el pasado sobre el presente, lo cual quiere decir que si una situación posee alguna característica o rasgo que se asemeje de alguna forma a un suceso del pasado cargado emocionalmente (esto es, que suscito en nosotras gran emoción), la mente emocional ante cualquier detalle que considere semejante, activa en el presente los sentimientos que acompañaron al suceso

en el pasado, con la añadida de que las reacciones emocionales son tan difusas, que no nos apercebimos del hecho de que estamos reaccionando, de una determinada forma, ante una situación que probablemente no comparta más que algunos rasgos, con aquella que desencadenó esa misma reacción en el pasado.

5. Sé auto justifica en el presente utilizando la mente racional, de forma que sin tener idea de lo que está ocurriendo, tenemos la total convicción de que lo sabemos perfectamente.

6. Realidad específica de estado, esta característica se refiere al hecho de que cada emoción tiene su propio repertorio de pensamientos, sensaciones y recuerdos asociados, que el cerebro percibe y emite automáticamente sin control racional. Así pues la visión de la realidad se modifica en función de la emoción que estemos sintiendo; lo que percibo no es lo mismo si me siento furioso o enamorado.

7. La mente emocional también posee el rasgo de la memoria selectiva lo cual implica, que ante una situación emocional determinada, reorganiza los recuerdos y las posibles alternativas de forma que sobresalgan los que considera relevantes.

8. Es asociativa, esto es considera los elementos que activan los recuerdos como si fuera la realidad, y ya sabemos que un solo rasgo similar puede evocar la totalidad de los sentimientos asociados, por esto el lenguaje de las artes, metáforas, leyendas, fábulas, le hablan directamente.

9. El tiempo no existe para ella y no le importa como son las cosas, sino como se perciben y lo que nos recuerdan.

10. Por lo que respecta a las palabras asociadas a este tipo de mente, podemos hablar de rapidez, impaciencia, relacionarse, decisiones a partir de ensayo error, globalizar, orientada a las emociones, sentir, creer, intuir, vincular.

11. Es cálida, imprecisa y está orientada básicamente a las relaciones con nosotros mismos y con los demás.

2.5. ÁREAS EN QUE SE DESARROLLA LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

La Inteligencia Emocional comprende y se desarrolla en cinco áreas fundamentales de habilidades:

1. AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL
2. CONTROL EMOCIONAL
3. AUTOMOTIVACIÓN
4. RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES AJENAS
5. HABILIDAD PARA LAS RELACIONES INTERPERSONALES

Autoconocimiento Emocional: Reconocer un sentimiento mientras éste se presenta es la clave de la Inteligencia Emocional. La falta de habilidad para reconocer nuestros propios sentimientos nos deja a merced de nuestras emociones. Las personas con esta habilidad consiguen conducir mejor sus vidas.

Control Emocional: Es la habilidad de lidiar con los propios sentimientos, adecuándolos a cualquier situación. Las personas que carecen de esta habilidad caen constantemente en estados de inseguridad, mientras que aquellas que poseen un mejor control emocional tienden a recuperarse más rápidamente de los reveses y contratiempos de la vida.

Automotivación: Dirigir las emociones para conseguir un objetivo es esencial para mantenerse en un estado de búsqueda permanente y para mantener la mente creativa para encontrar soluciones. Las personas que tienen esta habilidad tienden a ser más productivas y eficaces, cualquiera que sea su emprendimiento.

Reconocimiento de las Emociones Ajenas: La empatía es otra habilidad que construye autoconocimiento emocional. Esta habilidad permite a las personas reconocer las necesidades y los deseos de otros, permitiéndoles relaciones más eficaces.

Habilidad para las Relaciones Interpersonales: El arte de relacionarse es, en gran parte, la habilidad de producir sentimientos en los demás. Esta

habilidad es la base en la que se sustenta la popularidad, el liderazgo y la eficiencia interpersonal. Las personas con esta cualidad son más eficientes en todo lo que dice relación con la interacción entre individuos. Son las "estrellas sociales".

2.6 COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Tiene 2 aspectos muy importantes:

2.6.1 LA INTELIGENCIA INTRAPERSONAL

²⁵Esta a su vez esta compuesta por una serie de competencias que determinan el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos, Ésta inteligencia tiene 3 componentes:

Autoconciencia.- A través de ello, nos es posible trascender conseguir ser auto conscientes y que nuestras emociones y afectos estén en la esfera de conocimiento.

Muchas veces preferimos ocultar los sentimientos negativos o hacer como si no existieran algunas veces inconscientemente, aquí hay un ejemplo de Inteligencia Emocional a nivel bajo.

La autoconciencia de uno tiene capacidad de reconocer y entender nuestras fortalezas y debilidades, estados de ánimo, emociones e impulsos, así como el efecto que causa en los demás.

Esta competencia se manifiesta en personas con habilidades de juzgarse a si misma de forma realista, que son conscientes de sus limitaciones y admiten con sinceridad sus errores, ellos son sensibles al aprendizaje y ponen un alto grado de autoconfianza.

²⁵ www.idec.upf.edu/cicol

Autodominio.- Esto no se refiere a autodominio de las emociones, ni los afectos de supresión o represión de los mismos. Hay quienes creen que mientras menos se expreses entonces menos vulnerables van a mostrarse frente a otros, es una equivocación en lo absoluto.

Uno debe ser capaz de sobreponerse a los desastres emocionales por las que pasamos en la vida y responder sin excesos, ósea, sin exagerar ni restándole importancia claro.

Es nuestra habilidad de controlar las emociones propias de uno, impulsos y adecuarlas a un objetivo, el de responsabilizarnos de nuestros actos, de pensar antes de actuar y evitar los juicios prematuros.

Las personas que poseen esta competencia son sinceras e íntegras controlan el estrés y la ansiedad ante situaciones comprometidas y son flexibles ante los cambios o las nuevas ideas.

Automotivación.- Esta capacidad está sustentada en la persistencia de lograr las metas y objetivos propuestos por cada uno, ya que es el propio ser humano para encaminar su energía, ya sea para motivarse o desmotivarse, y también determina su nivel de motivación. Es la habilidad de estar en constante estado de búsqueda y persistencia ante los objetivos y metas, haciendo frente a los problemas y encontrando soluciones.

Esto está en personas que muestran un gran entusiasmo por su trabajo y por el logro de sus metas por encima de la simple recompensa económica, con un alto grado de iniciativa y compromiso y con gran capacidad optimista.

2.6.2 LA INTELIGENCIA INTERPERSONAL

Está compuesta por otras competencias que demuestran el modo de como nos relacionamos con los demás.

Comunicación efectiva.- es otro aspecto de la inteligencia emocional, las personas con alto nivel de autoconocimiento, autodominio y automotivación, suelen usar los registros de sus propios sentimientos para comunicarse con las personas.

No dejan sus emociones sino las recogen como datos útiles para transmitir con fidelidad las experiencias que va teniendo. Ésta también logra comunicar sentimientos negativos de un modo equilibrado.

Para mejorar tú comunicación debes responsabilizarte de tus sentimientos y usar frases que empiecen, (me siento..., siento que...) necesitas también darle valor propio a tus opiniones y te animas a considerar cuan importante es lo que dices o dirás.

Relaciones Interpersonales.- las personas con un alto nivel emocional disfrutan las relaciones, ni tanto por la cantidad sino, por la calidad de ellas.

Se esfuerzan en mantener las relaciones y las proyectan a largo paso, se preocupan por la persona en si, y no por los beneficios que tendrá.

Se establecen relaciones con las personas q no llenan sus perspectivas, solo por como son, con virtudes y defectos y requiere de inteligencia emocional, justamente para aceptarlas, comprenderla y para construir una relación de reciproco crecimiento personal.

Las habilidades sociales son las que permiten dar forma aun encuentro, movilizar o inspirar al otro prosperar en las relaciones íntimas, persuadir e influir en los demás.

Empatía.- es la capacidad de ponerte en la situación del otro, de modo que es posible entenderlo como persona.

El que ha desarrollado su empatía no tiene necesidad que los demás se comuniquen verbalmente sus sentimientos, ya que uno se da cuenta a través del rostro, la voz, postura, etc.

Estas personas son capaces de escuchar a los demás y entender claramente sus problemas como si fueran de ellos, y esto tiene mucha popularidad y reconocimiento social, ya que se anticipan a las necesidades de los demás.

Habilidades Sociales.- es el talento que se tiene en el manejo de relacionarnos con los demás, el saber persuadir e influenciar a ellos. Los que poseen esto, son grandes negociadores, tienen una gran capacidad para liderar grupos y para dirigir cambios.

Todo esto implica ser un experto para inducir respuestas deseadas en otros, quien no lograría ser el mejor con esto, por ellos que mas queremos tenemos el poder en nuestras manos y emociones.

CAPITULO III

DIVORCIO

3.1. FAMILIA

²⁶Familia, tradicionalmente hablando, tiene su origen en la unión de dos seres, hombre y mujer, que logran tomar decisiones consensuadas con respecto a las metas que desean lograr, de manera que tengan, un proyecto de vida en común.

La familia es el primer núcleo social donde el ser humano interactúa, y mantiene su relevancia en la vida de cada uno, aún cuando ya han formado su propio núcleo o simplemente se han alejado de su entorno. Cada familia debe, como estructura, tener un líder, aquel que guíe al grupo a la persecución de sus metas y de uno o varios individuos sometidos a esa autoridad.

La Palabra Familia, proviene del latín FAMES, que significa Hombre (el líder) y de la voz FAMULUS, que significa Siervos (sometidos). Es pues la familia, una institución flexible, con una estructura determinada, funciones que deben desarrollar y metas que deben alcanzar.

Toda familia está llamada a establecerse sobre la base sólida del amor, comprensión, armonía, respeto y colaboración mutua. Una familia cuyos miembros incumplan estos fundamentos, se les consideran desleales y por lo tanto un mal elemento para la comunidad que lo rodea.

3.2. MATRIMONIO

Antes de entrar en las definiciones del Divorcio, es necesario considerar la preexistencia de una relación vinculante de carácter legal denominado

²⁶ [www.psicologiaonline.com /FAMILIA /concepto](http://www.psicologiaonline.com/FAMILIA/concepto)

Matrimonio, el cual es considerado como la institución social más importante en la que a través de esta se establece la integración de una familia, derivada de la ley biológica que exige la perpetuidad de una especie, en este caso la humana. El Matrimonio se podría definir como "contrato civil(porque tiene la presencia del Estado) y solemne(porque necesita requisitos para que tenga validez), celebrado entre dos personas de sexo diferente(hombre y mujer), con el objetivo de perpetuar la especie". En el aspecto civil, es considerado como un contrato el cual sólo será válido si se ciñe a las normas establecidas por nuestra ley, como contrato este reviste una serie de formas solemnes sancionadas por una autoridad civil en tal carácter contractual podemos asumir que este reviste un carácter de disolubilidad, y es en tal caso que se puede recurrir ante la autoridad para solicitar tal disolución del vínculo no sin que la autoridad procure garantizar los intereses de los hijos, y de ambos cónyuges, por lo que es de vital importancia el conocimiento de sus derechos con respecto de su persona, bienes e hijos.

3.3. DIVORCIO

El Divorcio se puede definir como "la disolución del vínculo matrimonial que deja a los cónyuges en la posibilidad de contraer otro matrimonio". También puede ser definido "El Divorcio es la ruptura del vínculo conyugal, pronunciado por tribunales, a solicitud de uno de los esposos (Divorcio por causa determinada) o de ambos (Divorcio por mutuo consentimiento) sanción resultante de una acción encaminada a obtener la disolución del matrimonio".

Es decir que el divorcio es sinónimo de rompimiento absoluto y definitivo del vínculo matrimonial entre los esposos, por la intervención de una autoridad judicial facultada por las leyes. De estas definiciones se desprende lo siguiente:

-El divorcio, igual que la nulidad, debe ser pronunciado por una autoridad judicial.

-Mientras la nulidad tiene carácter retroactivo, salvo la aplicación al matrimonio putativo, el divorcio se limita a la disolución del matrimonio para el porvenir.

La anulación del matrimonio es un procedimiento distinto del divorcio. Un matrimonio se puede anular cuando en su constitución no se siguió alguna de las formalidades exigidas por la ley o cuando se realizó a pesar de mediar un procedimiento legal. Las causales de divorcio, por el contrario, presuponen un matrimonio válido y surgen una vez constituido éste.

En este sentido podemos concluir diciendo que la nulidad del matrimonio es retroactiva, borra el matrimonio como si éste no hubiese existido jamás, es decir que opera hacia el pasado; y por el contrario el divorcio opera hacia el futuro.

3.4 ORIGEN DEL DIVORCIO

La institución del divorcio ha aparecido a lo largo de la Historia bajo formas muy diversas, si bien no todas las culturas lo han admitido, ya sea por motivos de índole religiosa o por razones económicas, políticas o sociales. Con carácter general, el matrimonio no era indisoluble en las sociedades primitivas, y la iniciativa para su ruptura correspondía de ordinario al hombre. Los estudios etnográficos han confirmado la existencia de causas de divorcio de muy distinta naturaleza, como el adulterio, que es la más común, la embriaguez o la esterilidad (curiosamente, en muchas culturas el nacimiento de un hijo otorgaba carácter indisoluble al matrimonio). La figura de la repudiación, consistente en rechazar al cónyuge por la existencia de una conducta culpable por su parte, existía en numerosas sociedades y, salvo excepciones, estaba reservada al varón.

En la antigua Babilonia el divorcio podía ser pedido indistintamente por el hombre y la mujer, aunque el adulterio cometido por ésta se encontraba penado con la muerte, y en el mundo hebreo se reconocía la repudiación de la esposa por parte del marido sin necesidad de causa alguna, así como el divorcio por mutuo disenso, igualmente sin necesidad de acreditar ninguna circunstancia especial, o a iniciativa de cualquiera de los cónyuges, si bien en

el caso de la mujer existía un mayor rigor a la hora de valorar las causas. También en la antigua Grecia se admitía el divorcio, tanto a iniciativa del hombre como de la mujer, así como la repudiación de ésta, a la cual debía serle restituida la dote. Existía incluso la obligación de repudiar a la mujer adúltera, y, de no hacerlo, el marido ultrajado podía perder sus derechos civiles. En Roma, la figura del divorcio no se generalizó hasta el siglo II a.C., aunque, al estar basado el matrimonio en el *affectus maritalis*, cuando desaparecía éste se consideraba que el vínculo no debía permanecer vigente. Por ello, era admitido por mutuo disenso de ambos cónyuges sin necesidad de ninguna causa especial. El anterior era el llamado *divortium*, mientras que a la disolución por voluntad de uno sólo de ellos se la denominaba *repudium*, términos de los cuales se derivan los actualmente empleados. No se hablaba de *divortium* en el caso de ruptura del vínculo por muerte o nulidad del matrimonio. Existían dos tipos de matrimonio, el *sine manu*, en el cual se daba una menor dependencia de la mujer respecto del marido, y el *cum manu*, en el que sólo el marido tenía derecho a la repudiación de la esposa.

Durante los primeros tiempos del cristianismo se continuó practicando el divorcio, aunque paulatinamente la Iglesia fue penalizándolo. El Derecho germánico lo admitía ampliamente, pudiendo ser pedido de mutuo acuerdo o unilateralmente por el marido, en caso de concurrir justa causa. En una primera etapa no le estaba permitido a la mujer, aunque sí se le consistió solicitarlo en ciertos casos durante la época de los francos. A partir de Carlomagno comenzó a hacerse más evidente la influencia de la doctrina canónica, y en el siglo X los tribunales eclesiásticos comenzaron a encargarse de causas de divorcio. El debate acerca de la indisolubilidad del vínculo se prolongó hasta la celebración del concilio de Trento (1563), en el cual se impuso definitivamente la teoría agustiniana acerca del carácter absoluto de aquélla. Rechazado el divorcio, el Derecho canónico admitió la llamada separación de cuerpos, que debía ser decretada judicialmente.

La Reforma de Lutero se mostró contraria al principio de la indisolubilidad del matrimonio y admitió la ruptura del vínculo en ciertos casos graves, como el adulterio y el abandono injustificado del hogar, que también constituían causa

de divorcio en el ámbito de la Iglesia ortodoxa. Esto significó la reaparición de la institución en las naciones que abrazaron el protestantismo, las cuales fueron incorporándola a sus legislaciones. Las teorías acerca de la naturaleza contractual del matrimonio, propugnadas por los filósofos racionalistas del XVIII, se fueron abriendo paso paulatinamente e impregnaron la legislación positiva de países tradicionalmente católicos. Así, el parlamento de Prusia (Landsrecht) lo admitió ampliamente en 1794, dos años después de que en Francia se promulgase la ley de 20 de noviembre, que constituye el principal antecedente de los sistemas modernos. En su texto se fundamenta la admisión del divorcio en la necesidad de proteger el derecho a la libertad individual de los cónyuges, que debe existir tanto para establecer el vínculo como para romperlo. Esta regulación pasó más tarde al Código de Napoleón, que influyó decisivamente en el resto de los ordenamientos europeos. Tan sólo se mantuvo vigente la indisolubilidad del matrimonio en países cuyas normas estaban basadas en la doctrina de la Iglesia Católica. El triunfo de la Revolución Rusa trajo consigo la inclusión en las nuevas leyes soviéticas de una regulación del divorcio caracterizada por su gran amplitud, ya que era concedido tanto a petición mutua como de uno sólo de los cónyuges. Esta concepción generosa de la institución se impuso más tarde en el resto de los países socialistas, cuyas leyes reflejaban el profundo distanciamiento ideológico existente con los sistemas influidos por la idea religiosa del matrimonio. En nuestros días, el divorcio está plenamente admitido e incorporado en la legislación de la mayor parte de los países, con la excepción de algunos cuyas leyes son afines al concepto católico del matrimonio.

3.5. ETAPAS DEL DIVORCIO

El divorcio es un proceso largo, que no termina en el momento en que la pareja se separa o en el momento en el que se firman los papeles.

El divorcio acaba, cuando nos recuperamos y dejamos atrás la relación de pareja, con sus aspectos positivos y negativos.

Cuando dejamos de sufrir por lo que implica el fin de la relación y el dolor de la separación.

En el momento en que vemos hacia delante, tranquilos y confiados.

Mientras los sentimientos provocados por el divorcio, (la culpa, coraje, tristeza, etc.,) siguen presentes en nuestra vida, seguimos atados a nuestra ex-pareja, aunque hayamos firmado los papeles hace muchos años.

Desde el momento en que uno de los dos toma firmemente la decisión de divorciarse, hasta la recuperación total, podemos hablar de 5 etapas, que son:

- a). Shock.
- b).Negación.
- c). Caos emocional.
- d).Aceptación intelectual.
- e). Recuperación.

Estas etapas no llevan un orden, ni tienen una duración promedio, de hecho podemos de repente tener la sensación de que estamos peor o de que estamos retrocediendo, esto es normal cada persona tiene su propio ritmo y sus propias necesidades emocionales.

a).Etapa de shock

Esta etapa se da, principalmente, cuando uno de los miembros de la pareja quiere el divorcio y el otro no se lo espera, aunque sea una relación de constantes conflictos.

Ante la noticia del divorcio, ya como un hecho inevitable, el dolor puede ser tan intenso que la mente, como una manera de protegerse y prepararse para enfrentar el dolor, mantiene a la persona en un estado de insensibilidad.

La persona está como en trance, aturdido o anestesiado emocionalmente.

Esta situación puede durar unas horas, días o incluso un par de semanas.

b).Negación.

Cuando se empieza a tomar consciencia de la realidad, la tendencia es a negarla o a quitarle importancia, es una actitud automática, no consciente, la finalidad de nuestra mente es similar a la de la etapa anterior.

Podemos tener pensamientos como:

"En estos momentos está enojado, pero se le va a pasar".

"Lo dice para asustarme".

La negación puede alternarse con momentos en los que nos sentimos fuera de control, no entendemos lo que sucede, etc.

c).Caos emocional.

A medida que vamos aceptando que nuestro matrimonio ya se terminó, empezamos a tomar consciencia de todo lo que significa:

Reconocemos la pérdida de:

- La relación y de lo que implica estar casado,
- Nuestros sueños,
- Los buenos tiempos que compartimos,
- Cambios en nuestra situación:
- Económica, social y familiar.

Esta situación provoca diferentes emociones muy intensas, que pueden durar días o semanas o que pueden cambiar rápidamente, provocando que, en un mismo día, pasemos de una a otra rápidamente.

Aunque estos cambios repentinos y la falta de control emocional pueden angustiarnos, es normal

Así, sentimos:

-Coraje o ira contra nuestra pareja por el sufrimiento que nos está causando o por no haber evitado la ruptura y contra nosotros mismos, por no habernos dado cuenta de lo que iba a suceder o no haberlo impedido.

-Tristeza o depresión, por todo lo que perdimos.

-Miedo o angustia, ante:

Un futuro desconocido y difícil,

Los problemas que vamos a tener que resolver,

La soledad,

El rechazo o la crítica de la gente,

Culpa, por haber hecho ciertas cosas o no haberlas llevado a cabo y por el dolor que viven los hijos y otros familiares.

Vergüenza, por haber "fallado" ante nuestras propias expectativas y las de la sociedad.

Alegría, porque ya se acabaron los gritos, insultos o conflictos.

No existe un orden lógico para la aparición, intensidad y duración de las emociones.

Cada una puede durar horas, días, semanas o meses y en un mismo día podemos estar, por ejemplo, enojados, tristes, contentos y otra vez enojados.

d).Aceptación intelectual

Poco a poco empezamos a aceptar y a entender lo que está pasando, podemos dar o darnos diferentes explicaciones o justificaciones sobre los diferentes aspectos y personas relacionados con lo que estamos viviendo, nuestro mundo empieza a estructurarse y a tener un poco de lógica, sin embargo, seguimos sintiéndonos mal.

Quizás nuestras emociones son menos intensas o tenemos periodos de tranquilidad y bienestar, pero algunas emociones siguen dominando parte de nuestra vida.

Muchas de las decisiones que empezamos a tomar, están basadas en dichas emociones.

Pero por lo menos empezamos a organizar nuestra vida. Tenemos que tener mucho cuidado al respecto, porque las decisiones emocionales, con frecuencia pueden dar malos resultados.

Por ejemplo, muchas de nuestras conductas pueden tener como finalidad perjudicar o molestar a nuestra ex-pareja, sin darnos cuenta de que a la larga, pueden tener resultados negativos para nosotros.

Es importante recordar que las emociones y los pensamientos no siempre van en la misma dirección.

e).Recuperación.

Podemos hablar de recuperación cuando:

1. Nuestra ex-pareja deja de estar presente emocionalmente en nuestras vidas,
 2. Nos sentimos tranquilos,
 3. Dejamos de ver hacia el pasado,
 4. Empezamos a ver nuestro futuro como algo positivo,
 5. Nos sentimos capaces de resolver los problemas que se nos presentan día a día y podemos disfrutar nuestras actividades y nuestras relaciones,
- Nos hemos perdonado y hemos perdonado a nuestra ex-pareja.

3.6. CAUSAS

²⁷Son múltiples las causas de las cuales hacen depender los distintos ordenamientos la concesión del divorcio, así como las circunstancias y requisitos que deben concurrir para su apreciación, aunque puede hacerse una enumeración de las más importantes:

²⁷ bienestar.e@gmail.com

Mutuo disenso.

Supone el consentimiento de ambos cónyuges en poner fin al vínculo matrimonial, y es generalmente reconocido como causa de divorcio, aunque en algunos sistemas se exige, además de su concurrencia, el cese efectivo de la convivencia durante un cierto período de tiempo. Aún no siendo reconocida explícitamente, puede encontrar cabida de forma tácita si los cónyuges se ponen de acuerdo en simular la concurrencia de otra causa recogida en el texto legal, con lo cual, si no se produce una comprobación exhaustiva de la veracidad de lo alegado, el divorcio será por mutuo disenso.

Adulterio.

Es una de las causas más frecuentes de divorcio y está recogida de forma muy variada en las diversas legislaciones: la mayor parte de ellas no hacen ninguna distinción entre el adulterio del marido y el de la mujer, que sí es considerado de forma diferente en sistemas de corte discriminatorio, en los cuales se exigen condiciones especiales para reconocer como causa de divorcio la infidelidad conyugal del marido. Por regla general, para admitirla es necesario que el cónyuge del adúltero consienta su actitud, así como que ejercite la acción en el plazo legalmente previsto.

Bigamia.

Es la celebración de un nuevo matrimonio cuando aún subsiste un vínculo anterior, y faculta al primer cónyuge para solicitar el divorcio (en varios países se admite esta causa aún en el caso de que no se haya llegado a verificar el segundo matrimonio). Está considerada en algunos ordenamientos como ilícito penal, así como causa de nulidad del segundo matrimonio.

Delito de un cónyuge contra otro.

Dentro de este concepto se incluyen varias causas, la mayor parte de ellas reconducibles a la idea de atentado contra el otro cónyuge. Lo más usual es recoger como causa de divorcio el intento de acabar con la vida de aquél, aunque en ocasiones también lo es el atentar contra sus bienes. Dentro de este tipo de causas se incluyen otras, como las injurias graves o el abandono injustificado del hogar durante el tiempo legalmente previsto.

Enfermedad física o mental.

Esta causa es inusual en las legislaciones más modernas, y está referida normalmente a enfermedades incurables, crónicas o contagiosas, de tipo sexual o mental. Su amplitud dependerá de la mayor o menor precisión del texto legal a la hora de definir las mismas, pues, en caso de existir ambigüedad, podría aceptarse como causa por parte del órgano jurisdiccional cualquier tipo de alteración que pueda incluirse en las categorías antes vistas.

Condena penal.

Esta causa se da en caso de condena de uno de los cónyuges en virtud de sentencia judicial recaída en un proceso penal. Usualmente, se requiere que sea impuesta después de haberse contraído matrimonio, y que el tiempo de duración de aquélla sea lo suficientemente largo como para interrumpir la convivencia matrimonial de forma que implique su ruptura definitiva. Ha de ser solicitada por el otro cónyuge.

Violación de los deberes inherentes al matrimonio.

Hay numerosas causas de este tipo, todas ellas relativas al incumplimiento de las obligaciones que impone el vínculo matrimonial. Son definidas de muy diversa manera por las distintas legislaciones: adicción al juego, en caso de poner en peligro el patrimonio familiar; delincuencia habitual de uno de los cónyuges; no prestar alimentos y cuidados a los hijos o el otro cónyuge; incitación a la prostitución; declaración legal de ausencia del cónyuge, etc.

Falta de conocimiento de nosotros mismo

Cuando no nos conocemos, no sabemos lo que realmente deseamos y lo que nos molesta, negamos muchos de nuestros sentimientos e incluso de los pensamientos y creencias que determinan nuestra propia conducta.

Esto hace que desconozcamos la causa de nuestra insatisfacción y coraje y culpemos a los demás de nuestro malestar, sufrimiento o conducta. Esta actitud aumenta nuestros problemas y evita que busquemos una solución.

Expectativas personales no cumplidas

Cuando nuestra idea de lo que "debe" de ser nuestra pareja o de lo que nos "debe" de dar, está basada en nuestros deseos o sentimientos y no en la **realidad**, pueden surgir grandes problemas en la relación

Estas expectativas están basadas en nuestras necesidades, carencias y forma de ser y en la creencia de que si mi pareja me quiere, me va a hacer feliz. Ninguna persona puede darme bienestar interno, ni satisfacer expectativas idealizadas.

Baja Autoestima

Una autoestima baja, repercute en todas las conductas y actitudes de quién la vive.

En la relación de pareja, cuando uno de los miembros o ambos son muy inseguros, su actitud es negativa, genera tensión y malestar.

Por ejemplo:

-La persona tiende a ser muy dependiente o a buscar la constante aprobación y elogios de su pareja, lo que puede ser agobiante para ésta.

-Cuando se siente mal, insegura, criticada, atacada, etc., (lo que sucede con frecuencia), demanda de su pareja que la "haga" sentir bien.

-Le es difícil reconocer sus errores, pedir disculpas "responsablemente" y actuar para remediar las cosas.

-Puede ser muy demandante y/o celosa.

Inmadurez.

Una relación no puede funcionar cuando la actitud de uno de los miembros es infantil, irresponsable.

Cuando esto sucede, la persona inmadura espera que el otro la "haga feliz", le solucione los problemas, etc. y su conducta tiende a ser caprichosa.

Esta actitud desgasta la relación y cansa a la pareja.

3.7. CONSECUENCIAS EMOCIONALES

²⁸**A nivel personal**, el divorcio afecta nuestra:

Autoestima.

La persona, ya sea hombre o mujer, se siente rechazada y/o fracasada. Se siente culpable por no haber podido establecer una mejor relación o haber evitado el divorcio. Al sentirse así, se califica como mala, tonta, incompetente, etc., etc., lo cual daña su autoestima.

Con frecuencia la ex-pareja y otras personas la culpan también y le indican todo lo que debería haber hecho, lo que refuerza su baja autoestima.

Identidad personal y familiar.

Parte de nuestra autoimagen es el rol que hemos jugado durante muchos años. Con el divorcio dejamos de ser esposo(a), perdemos la identidad de "la familia unida", etc.

²⁸ Bienestar emocional/divorcio/ consecuencias

Si estos papeles o roles eran importantes para nosotros y nos identificábamos con ellos, al perderlos, sentimos que perdemos una parte de nuestra personalidad.

Forma de ver el mundo y nuestro futuro.

Cuando el miedo, la angustia, enojo, depresión, etc., son una constante en nuestra vida diaria, nuestros pensamientos son:

- Negativos,
- Extremistas,
- Rígidos,
- Depresivos,

Este tipo de pensamientos hace que veamos nuestro presente y nuestro futuro, a través de lentes que oscurecen y distorsionan todo lo que nos rodea.

A nivel emocional.

Cualquier persona que se divorcia atraviesa por sentimientos muy intensos y encontrados. Una sola emoción puede durar días o semanas o pueden cambiar constantemente en un mismo día, esta situación se da, aun en las personas que toman la decisión de divorciarse, ya sea por violencia intrafamiliar, infidelidad en la pareja o por un nuevo amor en su vida.

Sin embargo, cuando el divorcio es el resultado de largas crisis y conflictos o cuando la persona no quiere el divorcio, las emociones son más intensas y desgastantes.

Entre las emociones más frecuentes encontramos:

- Tristeza o depresión por la relación que se ha terminado y las diferentes pérdidas que involucra el divorcio: sueños, expectativas, identidad, amigos, etc.

- enojo con uno mismo y hacia la pareja, al culparla de la ruptura y del daño que ha causado a la familia,
- culpa,
- deseos de venganza,
- alivio,
- confusión,
- ambivalencia,
- temor y preocupación respecto al futuro,
- inseguridad respecto a la posibilidad de reconstruir una nueva vida,
- sentimientos de fracaso, por no haber podido evitar los problemas o "salvar" el matrimonio,
- miedo a la soledad y/o a tomar decisiones equivocadas,
- remordimiento, sobre todo por el dolor causado a otras personas (hijos, padres,)

A nivel parental.

Los padres, tanto el hombre como la mujer, pueden sentir que, cuando los hijos están con ellos, tienen que cubrir tanto el rol de la madre como el del padre, esto puede generarles mayor tensión.

Tienen que responsabilizarse de decisiones y aspectos de la disciplina de los hijos, que pueden ser nuevos y difíciles de llevar a cabo

Pueden verse manipulados por los hijos o sentir el temor de que éstos no quieran estar con ellos.

Tienen que aceptar decisiones y conductas de la ex-pareja, con las que no están de acuerdo, pero en las que ya no los toman en cuenta.

Tienen que tener muy presente que el divorcio acaba con la relación como pareja, pero el contacto entre ambos y la toma de decisiones relacionadas con los hijos continúa.

A nivel de los hijos

Reaccionan agresivamente contra alguno de los padres, contra ambos o ante sus amigos y maestros,

- se pueden deprimir,
- bajan su rendimiento escolar,
- presentan problemas de conducta importantes,
- baja autoestima
- intentos de suicidio

En relación al trabajo.

El caos emocional que se vive, puede afectar el desempeño y la motivación. Puede haber problemas por la dificultad para concentrarse y/o tomar decisiones.

Si hay irritabilidad o mucho enojo en la persona, ésta puede tener problemas con los compañeros de trabajo, sus jefes, clientes, etc.

Aspectos de la vida diaria

Si la mujer no trabajaba y necesita hacerlo, dispone de menos tiempo para ocuparse de la casa y de los niños.

Necesita aprender a organizar pagos, mantenimiento del coche u otras actividades de las que se ocupaba su marido

.

Esto le puede generar tensión o la sensación de no tener tiempo suficiente para toda.

El hombre que no está acostumbrado a ocuparse de comprar comida, ocuparse de la limpieza de la casa y la ropa, de los aspectos relacionados con los hijos, etc., tiene que aprender a hacerlo, lo que puede costarle trabajo y estrés.

3.8. EFECTOS EMOCIONALES DEL DIVORCIO EN LOS HIJOS

²⁹Como siempre hay que señalar que las reacciones emocionales que se dan en los hijos no están predeterminadas. Dependen de un número importante de factores, como la historia del niño y la manera y habilidad que tiene para enfrentarse a la nueva situación que tiene un influencia tremenda en su vida. Como orientación se incluyen algunas de las reacciones que pueden aparecer dependiendo de la edad. Son solamente orientativas.

De tres a cinco años:

-Se creen culpables por no haber hecho la tarea o no haber comido. Su pensamiento mágico les lleva a tomar responsabilidades tremendamente imaginarias.

-Temen quedarse solos y abandonados. Hay que recordar que en estas edades los padres constituyen el universo entero de los niños y que la relación en la pareja es el medio en el que ellos están cuidados y mantenidos.

La edad más difícil es la de 6 a 12 años.

-Se dan cuenta de que tienen un problema y que duele y no saben como reaccionar ante ese dolor.

-Creen que los padres pueden volver a juntarse y presionan o realizan actos que no llevan más que a un sentimiento de fracaso o a problemas adicionales en la pareja.

Los adolescentes experimentan:

-Miedo, soledad, depresión, y culpabilidad.

-Dudan de su habilidad para casarse o para mantener su relación.

²⁹ www.piscoterapeutas.com/terapia-pareja/pjactual.

Como elemento a tener en cuenta en la asignación de los hijos a los padres es el hallazgo de que los hijos criados por el padre del mismo sexo se desarrollan mejor.

3.9. FACTORES DE RIESGO PARA LOS HIJOS EN EL DIVORCIO

A la hora de estudiar los efectos del divorcio en los hijos es difícil determinar si es el propio divorcio lo que les afecta o una serie de factores sociales que acompañan muy frecuentemente a la separación de las parejas. Entre los factores sociales destacan:

Pérdida de poder adquisitivo. La convivencia en común supone el ahorro de una serie de gastos que se comparten. La separación conlleva una pérdida de poder adquisitivo importante.

Cambio de residencia, escuela y amigos. El divorcio de los padres conlleva cambios importantes en el entorno del hijo. Puede tener que cambiar de colegio, o de residencia. El impacto que tiene este factor en el desarrollo y ajuste social del niño es muy importante.

Convivencia forzada con un padre o con miembros de la familia de alguno de ellos. No siempre la elección del padre con el que se convive es la que el niño quiere. La familia de los separados apoya el trabajo adicional y aporta frecuentemente el apoyo necesario para que el padre que se hace cargo del niño pueda realizar sus actividades laborales o de ocio. Este factor conlleva una convivencia con adultos, muchas veces muy enriquecedora y otras no tanto.

Disminución de la acción del padre con el que no conviven. El padre que no está permanentemente con su hijo deja de ejercer una influencia constante en él y no puede plantearse modificar comportamientos que no le gustan los fines de semana que le toca visita. Por otro lado, el niño pierde el acceso a las

habilidades del padre que no convive con él, con la consiguiente disminución de sus posibilidades de formación.

Introducción de parejas nuevas de los padres. Es un factor con una tremenda importancia en la adaptación de los hijos y tiene un efecto importantísimo en la relación padre/hijo.

Si se dan, además factores emocionales en los padres los efectos negativos en los hijos pueden multiplicarse. Por ejemplo:

Una mala aceptación del divorcio por uno de los padres puede llevarle a convivir con una persona deprimida u hostil.

Un divorcio conlleva de forma por su propia esencia una cierta hostilidad entre los padres. Cuando esa hostilidad se traslada a los hijos, intentando que tomen partido o que vean a la otra persona como un ser con muchos defectos, se está presionando al niño para que vea a su padre desde un punto de vista equivocado, porque tendrá muchos defectos; pero siempre será su padre. Si la hostilidad entre ellos persiste después del divorcio, es difícil que no afecte la convivencia con el niño.

VI. METODOLOGÍA

TIPO DE ESTUDIO

El presente trabajo investigativo es un estudio de carácter científico realizado en el Jardín de infantes “Gabriel García Moreno”. Ubicado en la ciudad de Loja.

LUGAR DE INVESTIGACIÓN

El presente trabajo investigativo se realizó en el Jardín de infantes “Gabriel García Moreno”, de la ciudad de Loja, correspondiente a un establecimiento de carácter educativo y que brinda sus servicios a toda la población en general.

POBLACIÓN Y MUESTRA

UNIVERSO

Está constituido por todos los niños matriculados y que asisten normalmente al Jardín de Infantes “Gabriel García Moreno”.

MUESTRA

Se obtuvo de la recolección de datos personales de las carpetas que existen en el centro educativo, de la entrevista psicológica y de la elaboración de la historia clínica.

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

Fueron excluidos del presente trabajo investigativo los niños cuyos padres sean migrantes.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN

Se incluyo en el estudio, todos los niños que se encuentran matriculados y que asistan con normalidad al Centro Educativo y que a través de la realización de la entrevista psicológica presente el divorcio de sus padres.

SELECCIÓN DE LA TECNICAS UTILIZADAS PARA LA OBTENCIÓN DE DATOS

Se procedió a recolectar los datos personales de las carpetas encontradas en el archivo del Jardín de infantes “Gabriel García Moreno”, así mismo se procedió a realizar una entrevista psicológica y la elaboración de la historia clínica.

PLAN DE TABULACIÓN

La información de la hoja de recolección de datos fue procesada y resumida en tablas estadísticas de frecuencia, determinación y porcentaje para su posterior análisis, y se elaboro gráficos para cada uno de las variables, las tablas fueron elaboradas y procesadas en gráficos en el programa computalizado Microsoft Word, para procesar estos gráficos se utilizo el programa Microsoft Excel.

VII. CRONOGRAMA

| MESES | ACTIVIDAD |
|--------------------------|-------------------------------------------------|
| DICIEMBRE 2009 | PRESENTACIÓN Y APROBACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS |
| ENERO FEBRERO | INVESTIGACIÓN DE CAMPO |
| MARZO | ANÁLISIS Y PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN |
| ABRIL MAYO | ELABORACIÓN DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN |
| JUNIO | ELABORACIÓN DEL INFORME |
| JULIO | PRESENTACIÓN DEL BORRADOR |
| AGOSTO | ELABORACIÓN DEL INFORME FINAL |
| SEPTIEMBRE | DISERTACIÓN DE LA TESIS |

VIII. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

1. RECURSOS HUMANOS

- a). Director de tesis
- b). Investigador
- c). Personal que labora en el Jardín de Infantes “García Moreno”.
- d). Niños que asisten al jardín de infantes “García Moreno”
- e). Padres de familia de los niños.

2. RECURSOS MATERIALES

- a). Computadora
- b). Útiles de escritorio
- c). Libros de consulta
- e). Artículos de Internet

3. RECURSOS ECONÓMICOS

Los recursos económicos necesarios para la realización del presente trabajo investigativo serán asumidos en su totalidad por el autor

4. PRESUPUESTO

| | |
|--------------------------|-----------------|
| ELABORACIÓN DEL PROYECTO | 950 \$ |
| MATERIAL DE OFICINA | 350 \$ |
| LEVANTAMIENTO DEL TEXTO | 70 \$ |
| INTERNET | 30 \$ |
| REPRODUCCIÓN TESIS | 250 \$ |
| EMPASTADO | 50\$ |
| IMPREVISTOS | 200 \$ |
| TOTAL | 1.900 \$ |

IX. BIBLIOGRAFÍA

Macmillan 2009 **“ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS NIÑOS”**

Técnicas para mejorar la empatía

Páginas: 136 – 138

Davidoff, Linda: 1989 **“INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA**

Editorial Mc Graw-Hill, Buenos Aires

Páginas: 409-414

Goleman, Daniel: 1996 **“INTELIGENCIA EMOCIONAL”**

Javier Vergara Editor, Buenos Aires

Capítulo 11: "Mente y Medicina"

Reeve, Johnmarshall: 1994 **“MOTIVACIÓN Y EMOCIÓN”**

Editorial Mc Graw-Hill, México

Capítulo 16: "Estrés, afrontamiento y salud"

Páginas: 411- 415.

Jorge Topanda Zambrano. **“PSICOLOGÍA GENERAL”**

UNIDAD 12: La inteligencia. Definición y clasificación

Páginas: 149 – 152

Silverio Barriga **“PSICOLOGÍA GENERAL”**

Emociones y Sentimientos

Páginas: 195 – 197

REVISTA. EMOCIONALMENTE INTELIGENTE. Mata Molina F. y otros (2000)

REVISTA. EMOCIONES Y SALUD. Enrique García Fernandez – Abascal

REVISTA. CRECIMIENTO Y BIENESTAR EMOCIONAL. Silvia Rossek (2008)

ANUNCIO DE ESTADÍSTICAS VITALES. MATRIMONIOS Y CENSOS. INEC.

2007

INTERNET

PSICOLOGÍA ONLINE/E-BOOKS-SISTEMA NERVIOSO EMOCIONAL

WWW.IDEC.UPF.EDU/CICOL

WWW.NEUROHOST.ORG

WWW.UAM.ES/CENTROS/PSICOLOGIA/PAG

WWW.PSICOTERAPEUTAS.COM/TERAPIA-PAREJA/PACTUAL

WWW.TIPOSDE FAMILIA.COM/TIPOSDE FAMILIA

WWW.INTELIGENCIAEMOCIONAL/CONCEPTO/DANIEL-GOLEMAN

BIENESTAR @GMAIL.COM/PSIC.CL.SILVIA RUSSEK

PALABRAS CLAVE

-EMOCIONES

-SALUD

-FAMILIA

-NEUROPSICOLOGÍA

-DIVORCIO

HISTORIA CLÍNICA

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombres:..... Edad.....

Lugar y fecha de Nacimiento: Sexo:.....

Raza: Estado Civil: Ocupación:

Religión: Procedencia: Residencia:

Dirección Domiciliaria:

Familiar responsable:.....

MOTIVO DE CONSULTA:

.....
.....
.....
.....
.....

ENFERMEDAD ACTUAL:

.....
.....
.....
.....

HISTORIA PASADA DE LA ENFERMEDAD:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

PSICOANAMNESIS PERSONAL NORMAL Y PATOLÓGICA

PRENATAL:.....

.....

NATAL:.....

.....

INFANCIA:.....

.....

.....

.....

.....

.....

PSICOANAMESIS FAMILIAR NORMAL Y PATOLÓGICA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ASPECTO EXTERNO Y ACTITUD GENERAL.

.....
.....
.....

CONCIENCIA.....
SENSOPERCEPCIÓN.....
MEMORIA.....
PENSAMIENTO.....
AFECTIVIDAD.....
VOLUNTAD.....
INSTINTOS.....
JUICIO Y RAZONAMIENTO.....

RESULTADO DE LOS EXÁMENES PSICOLÓGICOS

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

DIAGNÓSTICO PRESUNTIVO

.....
.....
.....

DIAGNÓSTICO DEFINITIVO

.....
.....

ENCUESTA PARA MEDIR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN NIÑOS

NOMBRE:

AUTOCONTROL EMOCIONAL

1. ¿CUÁNDO ME PELEO CON UN AMIGO COMO ME SIENTO?

- b) BIEN b) MAS O MENOS c)MAL d) NORMAL

Por qué

.....
.....

2. ¿CUÁNDO EN MI FAMILIA SE PONEN A PELEAR COMO ME SIENTO?

- b) BIEN b) MAS O MENOS c)MAL d) NORMAL

Por qué

.....
.....

3. ¿EXPRESO MIS SENTIMIENTOS CON FACILIDAD A LOS DÉMAS?

- b) SIEMPRE b) CASI SIEMPRE c) RARA VEZ d) NUNCA

Por qué

.....
.....

4. ¿CUÁNDO ESTOY TRISTE SE POR QUÉ ES?

- a) SIEMPRE b) CASI SIEMPRE c) RARA VEZ d) NUNCA

Por qué

.....
.....

5. ¿LOS PROBLEMAS DE LOS DEMAS ME AFECTAN?

- a) SIEMPRE b) CASI SIEMPRE c) RARA VEZ d) NUNCA

Por qué

.....
.....

EMPATIA

1. ¿HAGO AMIGOS CON FACILIDAD?

- a) SIEMPRE b) CASI SIEMPRE c) RARA VEZ d) NUNCA

Por qué

.....
.....

2. ¿CUÁNDO ESTAS JUGANDO EN UN GRUPO OPINAS ACERCA DE LO QUE QUIERES HACER?

- a) SIEMPRE b) CASI SIEMPRE c) RARA VEZ d) NUNCA

Por qué

.....
.....

3. ¿TE CONSIDERAS UNA PERSONA CALLADA?

- a) SIEMPRE b) CASI SIEMPRE c) RARA VEZ d) NUNCA

Por qué

.....
.....

4. ¿ALGUNA VEZ HAS SENTIDO QUE NADIE TE QUIERE?

- a) SIEMPRE b) CASI SIEMPRE c) RARA VEZ d) NUNCA

Por qué

.....
.....

5. ¿ME DOY CUENTA CUANDO UNA PESONA ESTA TRISTE?

- a) SIEMPRE b) CASI SIEMPRE c) RARA VEZ d) NUNCA

Por qué

.....
.....

AUTOMOTIVACIÓN

1. ¿GENERALMENTE TERMINO LO QUE COMIENZO?

- a) SIEMPRE b) CASI SIEMPRE c) RARA VEZ d) NUNCA

Por qué

.....
.....

2. ¿ME GUSTA HACER MIS TAREAS?

- a) SIEMPRE b) CASI SIEMPRE c) RARA VEZ d) NUNCA

Por qué

.....
.....

3. ¿ME GUSTA JUGAR CON MIS COMPAÑEROS?

- a) SIEMPRE b) CASI SIEMPRE c) RARA VEZ d) NUNCA

Por qué

.....
.....

4. ¿ME GUSTA IR A LA ESCUELA?

- a) SIEMPRE b) CASI SIEMPRE c) RARA VEZ d) NUNCA

Por qué

.....
.....

5. ¿ME SIENTO FELIZ CON LO QUE HAGO?

- a) SIEMPRE b) CASI SIEMPRE c) RARA VEZ d) NUNCA

Por qué

.....
.....

FOTOGRAFIAS









