



ESCUELA DE POSGRADO

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**“Aplicación de un programa de inteligencia emocional a
alumnas con rendimiento académico bajo del 5° E de
educación secundaria de la Institución Educativa Educandas
Cusco -2017”**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestro en Psicología Educativa

AUTOR:

Bach. Espejo Puma Williams Israel

ASESOR:

Dra. Rosa Elvira Marmanillo Manga

SECCIÓN:

Educación e Idiomas

LÍNEA DE INVESTIGACION:

Atención integral del infante, niño y adolescente

PERÚ – 2018

DEDICATORIA

A mis padres Elisa Puma y Andrés Espejo que con su voluntad y buena fe me brindaron la oportunidad de lograr mis metas personales y profesionales, asimismo a mis seres queridos quienes supieron inculcar la motivación necesaria para lograr mis deseos más anhelados.

Williams

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Cesar Vallejo, por brindarme la oportunidad de poder obtener el Grado de Maestro.

Quedo profundamente agradecido a nuestros respetados profesores por los conocimientos impartidos y la oportunidad de llevar a cabo esta investigación, y en especial a la Dra. Rosa Elvira Marmanillo Manga por su colaboración permanente en el desarrollo de este trabajo.

A la institución educativa que permitió realizar la investigación y la aplicación del programa.

Asimismo, a las alumnas que participaron en el proceso del desarrollo del programa de inteligencia emocional y que hicieron posible esta investigación.

El Autor.

PRESENTACION

SEÑORES MIEMBROS DEL JURADO:

Con la finalidad de dar cumplimiento a lo establecido por reglamento de grados y títulos de la Dirección de la Escuela de Post Grado, pongo a su consideración el trabajo de investigación titulado, APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL A ALUMNAS CON RENDIMIENTO ACADÉMICO BAJO DEL 5º E DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA EDUCANDAS – CUSCO 2017, para obtener el grado de Maestro con mención en Psicología Educativa.

La formación del hombre a nivel integral requiere del desarrollo cognitivo y emocional; por lo tanto considero que es de mucha importancia el desarrollo y formación en inteligencia emocional, siendo este un factor necesario en el éxito personal, laboral y social, por lo que el presente trabajo de investigación toma como objetivo el desarrollo de componentes de inteligencia emocional para mejorar el rendimiento académico de alumnas con un rendimiento académico bajo del 5to grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa Educandas.

Pongo en consideración el presente trabajo de investigación invocando vuestra comprensión con el conocimiento de que todo trabajo inicial tiene sus limitaciones, a pesar de los esfuerzos que se plasmó en este trabajo y con el fin de hacerlo de la mejor forma y así dejar constancia de mi reconocimiento a los señores representantes de la Escuela de Post-Grado quienes colaboraron en mi formación profesional.

Williams

INDICE

CARATULA	I
PÁGINA DEL JURADO	II
DEDICATORIA	III
AGRADECIMIENTO	IV
DECLARACION JURADA	V
PRESENTACION	VI
INDICE	VII
RESUMEN	X
ABSTRACT	XI
I. INTRODUCCION	12
1.1. REALIDAD PROBLEMÁTICA.	13
1.2. TRABAJOS PREVIOS.	13
1.3. TEORÍAS RELACIONADAS AL TEMA.	16
1.3.1. INTELIGENCIA EMOCIONAL	17
1.3.1.1. MODELOS TEÓRICOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	21
1.3.1.1.1. MODELO BASADO EN LA HABILIDAD	21
1.3.1.1.1.1. MODELO DE CUATRO FASES DE INTELIGENCIA EMOCIONAL O MODELO DE HABILIDAD	22
1.3.1.1.2. MODELOS MIXTOS	24
1.3.1.1.2.1. MODELO DE LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES DE GÓLEMAN	24
1.3.1.1.2.2. MODELO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SOCIAL DE BARON	26
1.3.1.1.2.2.1. COMPONENTES INTRAPERSONALES (CIA)	27
1.3.1.1.2.2.2. COMPONENTES INTERPERSONALES (CIE)	30
1.3.1.1.2.2.3. COMPONENTES DE ADAPTABILIDAD (CAD)	31
1.3.1.1.2.2.4. COMPONENTES DEL MANEJO DEL ESTRÉS (CME)	32
1.3.1.1.2.2.5. COMPONENTES DE ESTADO DE ÁNIMO GENERAL (CAG)	33
1.3.2. INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RENDIMIENTO ACADÉMICO	33
1.3.3. RENDIMIENTO ACADÉMICO	35
1.3.3.1. FACTORES QUE INFLUYEN EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO	37

1.4.	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	40
1.5.	JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO.	40
1.6.	HIPÓTESIS.	40
1.7.	OBJETIVOS	41
1.7.1	OBJETIVO GENERAL.	41
1.7.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.	41
II.	MÉTODO	42
2.1.	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.	42
2.2.	VARIABLES, OPERACIONALIZACIÓN.	42
2.2.1.	DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES	42
2.2.1.1.	INTELIGENCIA EMOCIONAL	42
2.2.1.2.	RENDIMIENTO ACADÉMICO	43
2.2.2.	DEFINICION OPERACIONAL DE LAS VARIABLES	43
2.2.2.1.	INTELIGENCIA EMOCIONAL	43
2.2.2.2.	RENDIMIENTO ACADEMICO	45
2.3.	POBLACIÓN Y MUESTRA	45
2.4.	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.	45
2.4.1.	DESCRIPCIÓN DEL INSTRUMENTO	46
2.4.2.	CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES DEL BARON ICE: NA	46
2.4.3.	ALTA CONFIABILIDAD Y VALIDEZ	47
2.4.4.	CONFIABILIDAD	48
2.4.5.	VALIDEZ	49
2.5.	MÉTODOS DE ANÁLISIS DE DATOS.	50
2.5.1.	ESTADISTICA DESCRIPTIVA:	50
2.5.2.	ESTADISTICA INFERENCIAL	50
2.6.	ASPECTOS ETICOS	51
III.	RESULTADOS	52
IV.	DISCUSIÓN	69
V.	CONCLUSIONES	74
VI.	RECOMENDACIONES	75
VII.	REFERENCIAS	76
	ANEXOS	78

INVENTARIO EMOCIONAL BARON: NA	79
MATRIZ DE OPERACIONALIZACION DE VARIABLES	
VARIABLE: INTELIGENCIA EMOCIONAL	84
MATRIZ DE OPERACIONALIZACION DE VARIABLES	
VARIABLE: RENDIMIENTO ACADÉMICO	92
OTRAS EVIDENCIAS	94
PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL	139

RESUMEN

La presente investigación se denomina **Aplicación de un Programa de Inteligencia Emocional a alumnas con Rendimiento Académico Bajo Del 5º E de Educación Secundaria de la Institución Educandas – Cusco 2017**, consiste en determinar la influencia de un programa de inteligencia emocional de las alumnas con rendimiento académico bajo del 5to año E del nivel secundario de la institución educativa Educandas, para luego comprender de qué manera influye en el rendimiento académico el entrenamiento de habilidades en las áreas interpersonal, intrapersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo general. Motivo por el cual se consideró como variables de la presente investigación la inteligencia emocional y el rendimiento académico.

La naturaleza de la presente investigación es pre experimental, ya que en el proceso de la aplicación del programa de inteligencia emocional se logra establecer la influencia directa en el rendimiento académico.

Los resultados obtenidos posterior a la aplicación del programa de inteligencia emocional en alumnas con rendimiento académico bajo nos permiten aseverar que se confirma la influencia del aprendizaje e incremento de las competencias y habilidades de inteligencia emocional en el rendimiento académico.

PALABRAS CLAVES: INTELIGENCIA EMOCIONAL, RENDIMIENTO ACADEMICO

ABSTRACT

The present investigation denominated Application of an Emotional Intelligence Program to students with Low Academic Performance of the 5^o E of Secondary Education of the Educational Institution Educandas - Cusco 2017, consists of determining the influence of an emotional intelligence program of the students with performance low academic of the 5th year E of secondary education of the educational institution Educandas, to later understand how the academic performance influences the development of skills in the intrapersonal, interpersonal, adaptability, stress management and general mood. Therefore, Emotional Intelligence and Academic Performance were considered variables of the present investigation.

The nature of the research is pre-experimental, because through the application of an emotional intelligence program it is possible to establish a direct influence on academic performance.

The results after the application of emotional intelligence program in students with low Academic performance allows us to determine that the influence of the development of emotional intelligence abilities and abilities on academic performance is confirmed.

Key words: emotional intelligence, academic efficiency

INTRODUCCION

Dentro de las metas propuestas en el presente estudio se propuso como meta principal determinar la influencia de un programa de inteligencia emocional en el rendimiento académico de las alumnas del 5° E de educación secundaria de la institución educativa Educandas con rendimiento académico bajo del año 2017.

Existen factores que inciden en el desarrollo pleno del ser humano, es así como la inteligencia emocional es importante para lograr el éxito en cada una de las áreas de desarrollo del ser humano incluido las actividades que realiza en su vida cotidiana. Desarrollar capacidades para manejar inteligentemente las emociones y combinarlas con nuestra capacidad cognitiva logra una mejor adaptación al medio.

Es muy importante dentro del desarrollo escolar diseñar currículos pedagógicos que logren enfatizar aspectos emocionales, cognitivos y de interacción, ya que estos están asociados al rendimiento académico.

Los estudiantes con una adecuada inteligencia emocional cuentan con altos niveles de autoestima, sensación de bienestar, satisfacción emocional, cuentan con relaciones interpersonales adecuadas, así como una baja predisposición a presentar conductas ansiosas o depresivas; todas estas características influyen positivamente en todos los ámbitos de interacción de los escolares como familia, sociedad, escuela, y es en este último entorno en el cual se evidencia a través de su rendimiento escolar y nivel académico la sensación de satisfacción, ya que los estudiantes pueden afrontar adecuadamente situaciones de estrés académico. Las investigaciones referentes al cociente emocional y el impacto en los resultados escolares, rendimiento académico, hacen referencia a que la educación emocional incrementa el aprendizaje, por lo que un adecuado entrenamiento en esta área se convierte en una necesidad, además del propio intelecto, conocimiento o habilidad técnica; la inteligencia emocional desarrolla las conexiones entre la capacidad de razonar y las estrategias de afronte.

1.1. REALIDAD PROBLEMÁTICA.

El investigador Góleman (1995), desarrollo el concepto de “inteligencia emocional” el que explica que este término es muy amplio lo que implica capacidades y habilidades para auto motivarse y hacer frente a situaciones de frustración, lograr un control de los impulsos y tener la capacidad de postergar gratificaciones, regular los estados de humor presentes en el desarrollo de nuestras actividades, evitar que eventos inesperados obstaculicen o eviten nuestra capacidad para pensar, generar habilidades de empatía y optimismo.

Cuando hablamos de inteligencia emocional, nos referimos a la forma en que interactuamos con nuestro entorno, es, independientemente del nivel de capacidad intelectual, uno de los elementos que hacen posible el logro del éxito en la vida de la persona a lo largo de su vida y en todos sus círculos de interactividad social. Es por ello que aun teniendo un alto coeficiente intelectual la persona puede carecer de felicidad, ser propensa a trastornos mentales, problemas de adaptabilidad social, rendimiento académico y profesional, por carecer de una adecuada capacidad emocional; es de suma importancia entonces el proveer al sistema educativo de material que complemente de manera óptima el crecimiento de capacidades fundamentales para el desarrollo de la vida, la salud y bienestar general.

La inteligencia emocional en estos últimos años genero interés en el campo educacional como alternativa de desarrollo emocional de los estudiantes. Las investigaciones actuales demuestran los efectos de una adecuada inteligencia emocional en los procesos de aprendizaje, por tanto, la implementación de herramientas que contribuyan al desarrollo de habilidades que permitan una adecuada interacción social, manejo de factores estresantes y búsqueda de la felicidad, y su aplicación en el entorno escolar como una estrategia para lograr el desarrollo integral de los estudiantes de la Región Cusco.

1.2. TRABAJOS PREVIOS.

Entre los trabajos realizados sobre la influencia directa de la inteligencia emocional tenemos el trabajo sobre Inteligencia emocional y Rendimiento Académico en estudiantes de la Facultad de Educación y Humanidades de la

Universidad Alas Peruanas en el año 2008 realizado por Freddy Roberspierre Jaimes Alvarez en el que concluye que la inteligencia emocional de los estudiantes universitarios del departamento de Educación de la Universidad Alas Peruanas demuestran un cierto grado de asociación entre sus variables. Lo que nos refiere que no se evidencia que no existe una correlación directa entre las variables objeto de estudio, por lo que el autor refiere que este hecho se debe a que, en la práctica, la variable de rendimiento académico presenta un nivel meramente cognitivo, por lo tanto, lo que llamamos el rendimiento académico es una puntuación número basado en respuestas contestadas correctamente en una evaluación, práctica o demostración. Como resultados de acuerdo con Freddy Jaimes Alvarez determina que se evidencia una relación significativa entre el factor de cociente emocional del componente ánimo y rendimiento académico, también señala que se evidencia una relación significativa entre el sub componente de inteligencia emocional del manejo del estrés y el rendimiento académico. Asimismo, se observa una relación significativa entre el sub componente inteligencia emocional de la adaptabilidad y el desempeño académico como un grado de asociación del inteligencia emocional interpersonal y desempeño académico y, finalmente, expresa que también ocurre con respecto al inteligencia emocional intrapersonal y al desempeño académico.

En el año 2010 la investigación de Edwin Villacorta Vigoa acerca de la Inteligencia emocional y Rendimiento Académico en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional de la Amazonia Peruana en el cual concluye que el nivel emocional o cociente de inteligencia emocional global que domina en los estudiantes universitarios de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional de la Amazonia se encuentra en el nivel promedio, lo cual es seguido por la categoría de Alto o Muy Alto y se encuentra finalmente la categoría Bajo. Por lo que las personas participantes de la presente investigación, muestran acotaciones que los sitúan en la categoría de capacidad emocional denominada promedio en cada una de las diferentes dimensiones de inteligencia emocional evidenciando mayor fortaleza en el componente de estado de ánimo general, seguida por la categoría de adaptabilidad, seguida por la intrapersonal y manejo de estrés, finalizando a la categoría interpersonal. Seguidamente explica el autor que dichos estudiantes demuestran potencial y fortaleza en las capacidades de

los sub componente de optimismo, solución de problemas, auto concepto, tolerancia al estrés y relaciones interpersonales, haciendo notar que existe deficiencia en el desarrollo de sus habilidades concretas de felicidad, control de impulsos, asertividad y capacidad empática. Mientras que el aprovechamiento académico de los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional de la Amazonia Peruana se encuentra inmerso en la categoría de regular o bajo seguidos por la categoría de nivel bueno, advirtiéndose que no existe estudiante que se ubique en el nivel inferiores.

Asimismo, expresa que cuando se desarrolla o minimiza las fortalezas o debilidades ubicadas en cada sub componente de la inteligencia emocional de los alumnos sujetos de a investigación, con el objetivo de incrementar al desarrollo de capacidades, competencias y habilidades emocionales, se podrá lograr un incremento en el funcionamiento general de los estudiantes, enfrentando con éxito las presiones del entorno. Por último, Edwin Villacorta Vigoa como conclusión general indica que existe evidencia de una relación estadísticamente entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico en los estudiantes de la Universidad Nacional de la Amazonia Peruana.

En el año 2015 en Colombia Martha L. Paez Cala y Jose J. Castaño Castrillon plantean la investigación sobre Inteligencia emocional y Rendimiento Académico en estudiantes universitarios en la que refiere que la población presenta un cociente de inteligencia emocional con valores inferiores a los encontrados por otros investigadores, asimismo existen hallazgos de inteligencia emocional ubicados en el nivel adecuado en las escalas o componentes como la intrapersonal, interpersonal, estado de ánimo general y un resultado muy bajo en los factores de manejo de tensión y adaptabilidad. Con respecto a la relación con el rendimiento académico explica que se evidencia una correlación significativa entre coeficiente emocional y rendimiento académico, sin embargo se observa una dependencia según el programa de estudios, siendo importante este punto en los programas de Medicina y psicología identificando diferencias significativas entre facultades en las subescalas intrapersonal e interpersonal.

1.3. TEORÍAS RELACIONADAS AL TEMA.

Indagando sobre la terminología de los elementos presentes en nuestra investigación se obtiene que la denominación inteligencia deriva del latín *intelligentia*, el cual deriva de *inteligere*. Dicho termino se observa que es compuesto por dos términos: *intus* que significa “entre” y el termino *legere* que significa “escoger”. Es así que el origen etimológico de la palabra inteligencia es SABER ELEGIR. Según esta afirmación las personas son inteligentes cuando presentan la habilidad de poder escoger dentro de una gama de respuestas la mejor opción para resolver un posible problema.

Howard Gardner (1983) propuso y desarrollo la teoría de las inteligencias múltiples, asumiendo que existen por lo menos nueve tipos de inteligencia: musical, espacial, lógico matemática, verbal, corporal o cinética, inteligencia intrapersonal, inteligencia interpersonal, naturalista y existencial, por tanto, este autor basa su proposición en capacidades separadas.

Gardner (1983) expresa que el objetivo de las tareas de la institución educativa debería ser el desarrollo de las inteligencias para lograr que los estudiantes alcancen sus fines vocacionales e intereses y se acoplen a su espectro de inteligencia.

Por tanto, la inteligencia se define como aquella habilidad global e integradora de todos los componen cognitivos, por lo que requiere de la acción de propiedades biológicas y psicológicas organizadas en una estructura funcional y sobre todo en forma dinámica lo que hace del individuo un ente con la capacidad de brindar respuestas que tienen como meta lograr soluciones a eventos que percibe como potenciales problemas.

Se entiende que la inteligencia humana se desarrolla básicamente en el pensamiento como un proceso integrador. Existen por lo tanto 2 indicadores que son fundamentales para lograr la distinción de la presencia del factor inteligencia, que son la capacidad para poder aprender y la capacidad para lograr la resolución de problemas nuevos, operacionalmente las personas son más inteligentes que otras cuando estando ambos en similares condiciones y con las mismas posibilidades un grupo de ellos aprende con mayor rapidez o resuelve más situaciones dificultosas y con un resultado más adecuado.

1.3.1. INTELIGENCIA EMOCIONAL

(Gardner, S.F.) Refiere que existen dos tipos de inteligencia a nivel personal: la primera que es la inteligencia interpersonal el cual nos brinda la oportunidad de entender a los demás y la inteligencia intrapersonal que permite lograr una configuración de una imagen fiel y verdadera de uno mismo. Peter Salovey organizó la inteligencia personal en cinco capacidades o competencias principales: competencia para manejar las emociones, el autoconocimiento de los propios sentimientos, habilidad de auto motivación, el adecuado control de las relaciones sociales y la capacidad para reconocer las emociones ajenas.

Los investigadores Mayer y Salovey (1997) quienes refieren que la inteligencia emocional incluye una capacidad para valorar, percibir y poder expresar adecuadamente nuestras emociones, así como la capacidad para poder acceder y desarrollar diferentes sentimientos cuando aparecen diversos pensamientos, asimismo se puede entender como la capacidad de comprender la emoción y lograr su conocimiento así como la capacidad para lograr el regulamiento de nuestras emociones los cuales incentivan el desarrollo emocional y cognitivo.

Nuestras habilidades emocionales tienen el potencial de hacernos más humanos, asimismo constituyen la base para desplegar habilidades que se asocian al desarrollo del intelecto, como la capacidad de tomar decisiones racionales, por lo que se considera que en el diario vivir no existe nada más importante que el desarrollo de la inteligencia intrapersonal, ya que esta habilidad nos permite acertar en adecuadas decisiones.

Hace más de 30 años los investigadores se percataron que nuestras emociones y no necesariamente el desarrollo intelectual podrían ser las medidas más exactas de lo que denominamos juicio humano.

Las emociones son estados afectivos que los humanos experimentamos lo que genera una reacción subjetiva a nuestro ambiente el cual a su vez genera un cambio orgánico que es influido por la experiencia.

Una emoción presenta una función de adaptación al medio que nos rodea, por lo tanto, dicho aspecto es un estado que llega como una crisis y en forma pasajera.

El ser humano al experimentar emociones generalmente involucra cogniciones, creencias y actitudes los cuales usamos para determinar y/o valorar situaciones

concretas, por lo tanto, esto influye en la forma en que percibimos dichas situaciones.

Toda persona experimenta las emociones en forma particular dependiendo de sus aprendizajes, experiencias pasadas o situaciones concretas. Cabe resaltar que algunas reacciones que pueden ser fisiológicas y conductuales desencadenan emociones que son innatas mientras que en otras ocasiones podrían ser aprendidas.

Según Grados J. (2004), quien refiere que existen emociones que están relacionadas con la capacidad de aprender los cuales se destacan los siguientes:

La ira que nos predispone a defendernos o luchar, asociándose con cambios en la fisiología humana lo que dispone el desplazamiento de componentes denominadas hormonas los cuales circulan en el torrente sanguíneo y aumentan el ritmo cardiaco, asimismo existen reacciones para lograr la preparación del organismo para el afronte ante situaciones de amenaza.

El miedo predispone a la lucha o a huir y está asociada a la retirada y de la sangre de nuestro rostro y extremidades para derivarse al abdomen y pecho facilitando el proceso de huida o afronte, asimismo presenta una respuesta hormonal el cual activa el estado de alerta, lo que tiene como consecuencia la obstaculización de nuestros procesos intelectuales así como de nuestra capacidad para aprender, sin embargo, en intensidad moderada generan y amplían la capacidad de aprender.

La alegría tiene la capacidad de predisposición para afrontar tareas, aumenta la energía que se encuentra disponible y mitiga los sentimientos negativos, proporciona el reposo y disposición a la actividad o acción, es por tanto un factor que vitaliza y desarrolla la capacidad del aprendizaje.

La sorpresa es un factor que predispone la observación en forma concentrada y está en relación directa con el aspecto de curiosidad.

La tristeza es una emoción que predispone al proceso de duelo, el cual se asocia a la mitigación de la energía y reducción de la asimilación metabólica, este es un adecuado instante para realizar la práctica del análisis de la conciencia y el desarrollo e inicio de cambio de actitudes como la elaboración de planes de afronte a las situaciones que desarrolla esta emoción. La influencia que presenta

la tristeza como facilitador del aprendizaje se encuentra en función de su intensidad ya que el estado depresivo dificulta el desarrollo del aprendizaje.

Para la presente investigación se consideró investigadores responsables del análisis de la inteligencia emocional y el rendimiento académico lo cual servirá para sustentar dicha investigación.

Thorndike propone la concepción de inteligencia emocional, sin embargo, desde una perspectiva social, por lo que la nombra inteligencia social expresándola como una habilidad para comprender y regir a los individuos con una actuación con sabiduría en el despliegue de sus interrelaciones humanas, siendo una base para la inteligencia emocional.

Según Gardner (1983) indica que el aspecto de inteligencia incorpora las capacidades intrapersonales e interpersonales. El componente de inteligencia interpersonal se desarrolla y edifica a partir de la habilidad para sentir las emociones ajenas, variaciones en su estado de ánimo, propósitos, temperamentos y motivaciones.

En configuraciones más desarrolladas la inteligencia interpersonal facilita a un individuo entender las pretensiones y aspiraciones de terceros, aunque estas se encuentren solapadas.

Con respecto a la inteligencia intrapersonal el autor la determino como el entendimiento de aspectos internos, con la posibilidad de ingreso a nuestros aspectos internos, a nuestra vida emocional y conjunto de sentimientos, con la amplitud de efectuar exclusiones entre las emociones experimentadas y finalmente tener la oportunidad de recurrir a este factor para orientar e interpretar nuestros comportamientos.

Los autores Salovey y Mayer (1920) son los pioneros respecto a denominar la inteligencia emocional aplicándola dentro de una configuración de inteligencia social lo cual conlleva la capacidad de poder guiar las propias emociones y sentimientos, así como también la de los demás, poseer la habilidad de lograr una discriminación entre estos aspectos y utilizar este conocimiento para guiar la conducta y el pensamiento.

Según Góleman (1995), explica y sintetiza los dos tipos de inteligencia de Gardner, finalizando en el término inteligencia emocional, expresando que es un grupo de habilidades, capacidades, actitudes, competencias, conjunto de

destrezas y competencias que modelan el comportamiento de las personas, sus respuestas y estados mentales, lo que se determina como una habilidad para conocer nuestras emociones, sentimientos y la de los demás, de motivarnos, y mantener adecuadas relaciones sociales.

Cooper (1998) propone que la inteligencia emocional es todo aquello que nos mueve a indagar sobre la activación de nuestros valores y ambiciones íntimas, convirtiéndolos en cosas que creemos. También es la habilidad para lograr sentir, entender y aplicar en forma eficaz el desarrollo de emociones en favor propio.

La inteligencia emocional nos permite ser conscientes de nuestros sentimientos, entender y lograr la comprensión de los sentimientos de terceros, capacidad para soportar la frustración dentro de nuestras labores diarias, enfocando nuestros esfuerzos para colaborar y tener una postura empática en lo social que brindara un incremento en nuestro desarrollo personal y profesional.

(BarOn, s.f.) explica que el componente de inteligencia emocional está compuesto por múltiples elementos como actitudes, competencias y habilidades cognitivas que repercuten en la habilidad de los sujetos para conseguir el logro de sus demandas. Por tanto, es un factor de alta importancia para lograr el desarrollo de la capacidad de lograr lo planificado y obtener el éxito en nuestra vida e incidir en nuestra homeostasis psicológica.

Según Mercado (2000), quien expresa que la inteligencia emocional es la agrupación de nuestras exigencias de corte emocional, de valores los cuales orientan nuestras conductas.

La inteligencia emocional dentro de un concepto psicológico presenta como fin principal describir la importancia de la expresión emocional en el funcionamiento intelectual como lo describe Garner y Salovey y Mayer.

Los test y pruebas psicológicas han desarrollado una variedad de teorías sobre la Inteligencia emocional, los cuales han sido abarcados desde diferentes puntos de vista como el componente biológico, neurológico hasta el aspecto cognitivo.

El componente neurológico o biológico se enfoca en estudiar los accesos de sensibilidad y como consecuencia el control de los impulsos emocionales; mientras que desde el punto de vista psicológico cognitivo busca comprender los diferentes significados y razones de los eventos emocionales.

La psicología cognitiva explica que existe tres corrientes: el aspecto social, la personalidad y las emociones. La primera desarrolla todas las capacidades que contribuyen a comprender, manejar y presentar una actuación adecuada en un determinado contexto social; por tanto, la Inteligencia emocional se encontraría ubicada según este aspecto inmerso en el ámbito interpersonal. Según el siguiente aspecto se busca entender el dominio de los aspectos perdurables de la personalidad en diversos contextos. Finalmente, en el contexto emocional se evalúa los distintos aspectos del desarrollo del afecto, según el contexto y componentes demográficos y sociales de cada individuo.

1.3.1.1. MODELOS TEÓRICOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Últimamente los investigadores del tema estudiado desarrollaron una regular cantidad de modelos para explicar la inteligencia emocional los cuales se presentan en tres perspectivas:

Las capacidades o competencias, habilidades, comportamientos e inteligencia, son parte de estas perspectivas que intentan explicar la inteligencia emocional.

Mayer hace la diferencia entre modelos llamados mixtos y de competencias y capacidades. Estos modelos llamados mixtos se reconocen por el contenido el cual trasciende todo análisis teórico en relación al conocimiento directo y su posterior aplicación, por otro lado los modelos que se refieren que se abocan a los procesos de analizar es decir "pensar sobre los sentimientos", en comparación con otros puntos de vista que enfatizan solo en la capacidad de percepción y regulación.

A continuación, se detallan los principales modelos de inteligencia emocional.

1.3.1.1.1. MODELO BASADO EN LA HABILIDAD

Inmerso en este modelo las denominadas emociones presentan la característica de poder expresarse dentro de las relaciones que tenemos con individuos y el modelo más prominente es:

1.3.1.1.1.1. MODELO DE LAS CUATRO FASES DE INTELIGENCIA EMOCIONAL O MODELO DE LA HABILIDAD

Según Salovey y Mayer (1990); quienes definen la inteligencia emocional como la habilidad de reconocer, establecer y lograr interpretar en forma correcta las señales y situaciones internas y emocionales de otros individuos, elaborando y reproduciendo el curso de los procesos emocionales, de pensamiento y conducta de forma adecuada y adaptados a los objetivos individuales y a su medio. Esto quiere decir que existe la habilidad de las personas para conseguir el acceso a sus sentimientos y emociones y lograr la unión de todas sus experiencias personales.

Este modelo concibe la inteligencia emocional como una relación al procesamiento de informaciones emocionales a través de lo que se denomina manipulación cognitiva y llevada con base en una base psicomotora. Este punto de vista busca identificar, asimilar, comprender y, en última instancia, gestionar las emociones.

Por lo cual este modelo, consta de cuatro fases o etapas de habilidades emocionales, de las cuales se edifican en base a las fases previas. Una capacidad inicial y básica es la capacidad de identificar emocionalmente y la habilidad de percibir los sentimientos y emociones para poder compararlos con otras emociones, seguidamente en la tercera fase o etapa, las experiencias se rigen por el razonamiento sobre el factor emocional. Por último, los sentimientos en la cuarta fase son manejados y regulados en formas de apertura y capacidad de regulación de emociones y sentimientos para crear el crecimiento personal y social.

a. EXPRESION Y PERCEPCION DE LA EMOCION

Este punto se refiere a la capacidad fundamental para lograr un procesamiento de la información de forma interna y externa respecto a las emociones.

Resultó que las personas que pueden lograr una comunicación sobre sus sentimientos normalmente son más empáticas y menos deprimidas en comparación con las personas que practican en forma inadecuada.

Con esta capacidad se debe tener en cuenta los sentimientos de otros individuos, pueden hacer frente y de manera adecuada y efectiva al entorno y lograr la construcción de una red social beneficiosa para ayudarlos en ciertas situaciones.

b. FACILITACION EMOCIONAL DEL PENSAMIENTO

Se observa que las repercusiones o efectos de los estados emocionales son dirigidos hacia varios propósitos, si un individuo siente emociones positivas lo más probable será que tenga resultados positivos. Por otro lado, si tiene un aspecto negativo, esto podría causar resultados negativos.

De la misma forma, se descubrió que las emociones dan origen a diferentes estados mentales dependiendo del tipo de inconveniente generado, o sea, existe la posibilidad de que las emociones produzcan distintos estilos de información.

Durante esta evolución se produce lo que conocemos como estructuras mentales los cuales son útiles para el desarrollo de labores creativas en las que es necesario usar un pensamiento intuitivo y flexible si las consecuencias son positivas. De lo contrario, si se trata de efectos no favorables, el potencial de solución de un determinado problema merma.

c. RENDIMIENTO Y ANALISIS DE INFORMACION EMOCIONAL

Lo resaltante de dicha habilidad es nombrar emociones y poseer la capacidad de reconocer la relación que tiene respecto al léxico emocional (significados emocionales).

Las personas emocionalmente inteligentes pueden reconocer de forma optimizada las condiciones en que un evento específico debe ser descrito en relación a los diversos estados emocionales que se experimenta, así como de otros.

Como conclusión, lo anterior nos permite indagar sobre lo complejo del dominio de la inteligencia emocional, ya que el aspecto emocional puede estar relacionado de diferentes formas y maneras, causando múltiples resultados. La comprensión y capacidad de distinción de las emociones además incorporan la capacidad de conocer la evolución entre las distintas emociones.

d. REGULACIÓN DE LA EMOCIÓN

Además de reconocer las emociones y expresiones de estos, también es importante desarrollar el modo de regular, administrar adecuadamente las emociones de acuerdo con la posición en que se vive, lo que provoca respuestas más adaptativas. A continuación, estas destrezas deben ser implementadas para evitar conclusiones no agradables, más al contrario generar resultados adecuados.

Por medio de la experiencia emocional auto-reflexiva, los individuos logran comprender los orígenes y efectos de las diferentes experiencias emocionales vividas.

La disposición de conocer y reconocer la expresión de las emociones nos permite generar teorías de cómo y por qué sentimos tales impresiones.

Es por esta razón que el lograr el autoconocimiento produce una regulación a nivel emocional de forma eficaz y con un mayor bienestar personal.

1.3.1.1.2. MODELOS MIXTOS

Estos modelos llamados mixtos integran diferentes rasgos de personalidad, que están hechos para apuntar a una determinada acción en lo que se encuentra sumergido todo ser humano.

Los modelos que se destacan en este sentido son:

1.3.1.1.2.1. MODELO DE LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES DE GÓLEMAN

Góleman (1995) destaca que su modelo propuesto es amplio y señala que la denominación "autoestima" es ampliamente similar a la concepción de inteligencia emocional. También expresa que la inteligencia emocional podría estar sujeta al concepto de carácter.

Según Goleman (1995) quien definió la inteligencia emocional como la capacidad de reconocer y presentar un manejo de nuestros sentimientos internos, motivar y monitorear todas nuestras relaciones sociales.

El modelo de competencia emocional implica un conjunto de habilidades que facilitan a los individuos manejar las emociones para ellos mismos y para el reconocimiento de los demás.

El modelo de Goleman enuncia la inteligencia emocional en expresiones de una teoría del desarrollo y sugiere una posición del rendimiento que es directamente aplicable al entorno laboral y organizacional, centrado en la predicción de la capacidad laboral.

Por lo tanto, el panorama que se considera es como un supuesto mixto, estando centrada en la cognición, la personalidad, la motivación, los estados emocionales, la inteligencia y la neurociencia; por lo que se inserta los procesos psicológicos cognitivos y no cognitivos.

La organización de este modelo consta de cinco áreas que son:

Comprensión de nuestros sentimientos, adecuado manejo de emociones, auto motivación, reconocimiento de sentimientos en terceros y manejo de relaciones sociales.

a. ENTENDIMIENTO DE NUESTRAS EMOCIONES: La comprensión de las emociones constituye un punto de base y desarrollo de la inteligencia emocional, lo que significa el reconocimiento de las propias emociones en los momentos en que estos se producen y el acompañamiento de los sentimientos en su proceso natural.

b. MANEJO DE EMOCIÓN: Esta capacidad es la que nos permite tener control sobre nuestros sentimientos y poder adaptarlos al momento de nuestras experiencias, lo que significa lidiar con las emociones para que estas sean apropiadas, asimismo es lograr el desarrollo de habilidades para " auto aliviarse" y poder hacer frente al estado de irritabilidad o ansiedad.

c. AUTO-MOTIVACIÓN: Esta habilidad ayuda a incrementar no sólo la capacidad o competencia social, sino también el sentido de eficiencia consigo mismo y el medio ambiente, por lo tanto, implica colocar las emociones a nuestro servicio y postergar la satisfacción y los impulsos del momento.

d. RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES EN OTROS: Es tener en cuenta las emociones de los demás ajustando adecuadamente estos aspectos, lo que permite relacionarse mejor.

e. MANEJO DE RELACIÓN: Esta capacidad nos da la oportunidad de lograr un adecuado nivel de interacción social con el entorno o demás individuos, pues presenta la característica de manejar hasta cierto punto las emociones de los demás y una actuación recíproca con estos.

1.3.1.1.2.2. MODELO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SOCIAL DE BARON

Según BarOn (1997); cit. por Ugarriza (2001) refiere que la inteligencia emocional es una agrupación de destrezas personales, así como emocionales, sociales y de habilidades que presentan una influencia para adaptarnos y hacer frente a las requerimientos y presiones de nuestro medio. Por lo que esta capacidad está basada en la habilidad del individuo de ser consciente, controlar y lograr la expresión de las emociones de manera adecuadamente.

Este patrón que propone BarOn sobre las inteligencias no cognitivas se establece en el desarrollo de habilidades, los cuales proponen aclarar como una persona logra interactuar con su entorno social.

Por consiguiente, los dos tipos de inteligencia el emocional y el social son interpretadas como un conjunto de elementos de interacción emocional, personales y sociales los cuales inciden en el talento para determinar la adaptación de una forma dinámica y activa hacia las opresiones y demandas absolutistas del entorno, (2000); en Gabel (2005). Por lo que, en este sentido, esta propuesta simboliza la conjugación de entendimientos los cuales son beneficiados para enfrentar en forma efectiva la vida.

El modelo propuesto por BarOn se encuentra conformado básicamente por cinco factores o componentes:

Primero el factor intrapersonal que conjuga la capacidad del ser consciente, por lo que presenta la capacidad de evaluar el ser interno. Segundo el componente interpersonal que explica la capacidad de logra o conseguir el manejo de emociones, ser responsable y confiable con adecuada capacidad a nivel social, es decir presentar la capacidad de interactuar ampliamente. Tercero el componente de adaptabilidad o ajuste, aparentemente el tener éxito tiene relación con la capacidad de adaptarse a las demandas del entorno, asumiendo formas adecuadas y efectivas cuando se presenten situaciones de difícil manejo. Cuarto

el manejo del estrés, lo que implica la capacidad de mantener una mirada clara, realista y de ser posible optimista y además con la capacidad de seguir trabajando bajo presión con la capacidad de no perder el control ante situaciones difíciles y quinto el componente del estado de ánimo total, el cual consiste en la competencia de los sujetos para lograr el disfrute de la vida, sus expectativas y la capacidad de sentirse feliz.

Además, Baron compartió las habilidades emocionales en dos tipos principales:

El primero serían las habilidades básicas que son fundamentales para garantizar la supervivencia del componente de inteligencia emocional, el cual consiste en la capacidad empática, asertividad, relaciones sociales adecuadas, afronte a la presión, control de impulsos, la capacidad de investigación de la realidad, flexibilidad y resolución de problemas.

El segundo tipo es expresado según las funciones de activación, los cuales son el optimismo, la auto regulación, la alegría y finalmente la obligación social. Baron (2000). Por lo cual en la práctica estos fundamentos se encuentran interrelacionados entre sí.

Seguidamente se evidencian quince componentes conceptuales del cociente emocional, los cuales se miden por sub escalas del ICE Baron, indicando anteriormente que estas capacidades y habilidades no cognitivas se desarrollan con el tiempo, los cambios en la vida y se pueden presentar mejoras a través de la formación, programas de crecimiento personal y técnicas terapéuticas.

1.3.1.1.2.2.1.COMONENTES INTRAPERSONALES (CIA): Esta área se refiere cuando las personas están en contacto directo con sus emociones y sentimientos, sentirse cómodo y bien consigo mismo, así como sentimientos positivos de lo se encuentren desempeñando.

Asimismo, son individuos que presentan capacidad de expresar abiertamente sus emociones, con la necesidad de ser independientes, con una alta seguridad en la concretización de sus metas, ideas y creencias.

Esta área reúne los siguientes sub-componentes.

- a. **COMPRESIÓN EMOCIONAL DE SÍ MISMO (CM):** Este componente indica que las personas presentan la capacidad de poder reconocer sus propias emociones y sentimientos.
- No se puede considerar este subcomponente como una simple habilidad de ser conscientes de las emociones, sino además de poder discernir entre cada una de esas emociones, conocer en el momento que está sintiendo y la razón por la que está sintiendo dicha emoción.
- Cuando existen debilidades en el componente comprensión emocional se observan condiciones en la que se entorpece la capacidad de poder expresar sus sentimientos en forma verbal.
- b. **ASERTIVIDAD (AS):** Esta capacidad está referida a la capacidad para poder mostrar cada uno de nuestras emociones y sentimientos, asimismo la manifestación de nuestras creencias y pensamientos sin herir ni dañar los sentimientos de otros, y también la capacidad de defender los derechos, pero de una forma no destructiva.
- En esta área se observan tres elementos básicos, el primero es la habilidad para manifestar las emociones y sentimientos, el segundo es la capacidad de referir las creencias y pensamientos en forma libre y abierta, por último, la habilidad para defender nuestros derechos personales.
- Las personas no son individuos sometidos o altamente tímidos, más al contrario son capaces de expresar en forma abierta sus emociones y sentimientos sin presentar conducta agresiva.
- c. **AUTOCONCEPTO (AC):** Esta habilidad permite al individuo respetar y aceptarse a sí mismo como una persona básicamente buena y con capacidad para discernir sus virtudes y defectos.
- Respetar es básicamente aceptarse como se es. La auto-aceptación es una habilidad que permite incorporar y aceptar los aspectos que se perciben como positivos y negativos, así como sus virtudes, potencialidades y sus debilidades y limitaciones.

El concepto de inteligencia emocional está vinculado con los sentimientos propios de seguridad, auto confianza, fuerza interna, y auto-adaptación.

El sentimiento de autoconfianza depende básicamente de la autoestima, que se basan en un sentido de identidad muy bien desarrollado.

Los individuos con una adecuada autoestima sienten y piensan que están satisfechas consigo misma y con las actividades que realiza. Por otro lado, existen sensaciones de inadecuación, inadaptación e inferioridad personal.

- d. AUTO-REALIZACIÓN (AR):** Es la capacidad de las personas para lograr sus habilidades, buscando estrategias y recursos para conseguir sus metas.

Dentro del componente de inteligencia emocional se evidencia la realización de propósitos que conllevan a la realización de una vida más completa, plena y más significativa.

El esfuerzo para extender el potencial de los individuos involucra acciones divertidas y con un alto significado y logra significar el esfuerzo de un compromiso vitalicio y entusiasmado con objetivos a corto y largo plazo.

La auto-realización es un proceso dinámico, progresivo, de trabajo continuo para alcanzar el desarrollo del potencial de las propias aptitudes, habilidades y talentos de las personas. Por lo que está relacionado con el intento permanente de entregar lo mejor de sí mismo y lograr una superación personal.

Las emociones que una persona siente por la búsqueda de sus propios intereses le otorgan la capacidad energética necesaria y lo impulsa a continuar para lograr sus objetivos.

La auto-realización se encuentra relacionada a sentimientos de satisfacción personal.

- e. **INDEPENDENCIA (IN):** Esta habilidad está relacionada a la disposición de la persona para guiar y controlar su manera de actuar y pensar, así como de sentir la libertad de no ser dependiente emocionalmente. Los individuos independientes presentan y experimentan confianza en sus propias capacidades, ya que pueden examinar y tomar decisiones importantes.
- Asimismo, en el logro de la independencia los individuos podrían buscar y tomar en consideración el parecer de terceros antes de asumir la decisión que consideran la más idónea para sí mismos.
- El asesorarse con otros individuos no necesariamente significa un indicio de dependencia personal.
- Básicamente el término de la independencia es la habilidad para ejecutar de forma libre la oposición a la necesidad de protección y soporte.
- Los individuos independientes eluden protegerse en otras para lograr la satisfacción de sus necesidades emocionales. Cuando hablamos de la capacidad de ser independientes se basa en el nivel de autoconfianza, evidencia de fuerza interior y deseo de lograr posibilidades y satisfacer sus obligaciones personales.

1.3.1.1.2.2.2. COMPONENTES INTERPERSONALES (CIE): Está área está determinada por tres subcomponentes, que son la empatía, manejo de relaciones interpersonales y responsabilidad social, estas capacidades favorecerán al desempeño interpersonal del sujeto, donde desarrollara sus capacidades sociales, mostrándose consecuente y confiable. Los subcomponentes son:

- a. **EMPATIA (EM):** Al desarrollar esta destreza, el individuo mostrara consciencia, comprensión y valoración de los sentimientos de los demás, es decir estará preocupado e interesado de cómo se siente y por qué lo siente, siendo sensitivo podrá enfocarse en cuidar a los demás.
- b. **RELACIONES INTERPERSONALES (RI):** Este componente comprende la competencia para conseguir el establecimiento y sostenimiento de

relaciones eficaces, establecidas con cualidades específicas como la confianza y la reciprocidad social significativa, satisfactoria y jovial, el cual surgirá durante el proceso de interacción con expresiones de cariño.

Fortalece el grado de intimidad con otro ser humano, implica equilibrar sus relaciones interpersonales positivas, es decir dar y recibir manifestaciones de aprecio y cariño, así como la competencia de sentir calma y comodidad con los vínculos formales y reflejar posibilidades favorables con la experiencia social.

- c. **RESPONSABILIDAD SOCIAL (RS):** La persona muestra capacidades, como cooperación y responsabilidad, logrando ser un miembro constructivo de su grupo social, aunque no haya un beneficio personal.

La responsabilidad se presenta a través de la conciencia social y la inquietud genuina para los demás.

Se encuentra relacionado con la habilidad de elaborar y ejecutar planes con y para los demás, aceptando a la otra persona, con conciencia y respetando las normas de la sociedad. Estas personas tienen sensibilidad interpersonal, muestran adaptabilidad, al usar sus talentos para el placer y tranquilidad de la comunidad y el mismo.

El no haber desarrollado este componente pueden mostrar deficiencias. como actitudes antisociales, ser abusivo con los demás y lucrar de ellas.

1.3.1.1.2.2.3. COMPONENTES DE ADAPTABILIDAD (CAD): Es el área que mide cualidades específicas de las personas frente a la adaptación. La capacidad de habituarse exitosamente a las demandas del medio ambiente y manejar efectivamente eventos nuevos.

Se encuentra los siguientes subcomponentes:

- a. **SOLUCIÓN DE PROBLEMAS (SP):** Es el conjunto de herramientas personales que el sujeto lleva a cabo para definir el problema, experimentar seguridad y la motivación para hacer frente a estos con eficacia, así como tomar una decisión específica de las múltiples soluciones analizadas.

Con referencia a la creación de soluciones, se realizan de forma consciente, disciplinada y sistemática; así mismo incluye la aspiración de ofrecer como algo natural lo que tenemos a nivel interno y poder enfrentar los problemas en vez de evadirlos.

- b. **PRUEBA DE REALIDAD (PR):** Esta competencia Incluye la evaluación de lo subjetivo y objetivo de la situación vivida, así como sostener y experimentar la realidad, sin fantasear; las características que posee el sujeto son pensamiento práctico, adaptación al cambio. Con respecto a las ideas y pensamientos que se le presentan, el sujeto valida objetivamente cada una de ellas.

La claridad perceptual, es un factor importante en esta competencia, ya que, para evaluar y gestionar circunstancias, implica concentración y reflexión de las diferentes maneras de manejarlas.

- c. **FLEXIBILIDAD (FL):** Es la capacidad de equilibrar sus sentimientos, pensamientos y conductas frente a distintas eventualidades y condiciones inestables y estables, es decir adaptarse, con mente abierta y mostrarse tolerante a eventos impredecibles.

1.3.1.1.2.2.4. COMPONENTES DE MANEJO DE ESTRES (CME): Es el área que medirá el desarrollo de las capacidades del sujeto al manejar situaciones estresantes, como la tolerancia ante la presión y estrés, el direccionamiento adecuado y control de sus impulsos y mantenerse tranquilo ante eventos imprevistos, lo que le llevará a la persona a dominar y obtener resultados favorables. Está compuesta por los siguientes subcomponentes:

- a. **TOLERANCIA A LA TENSION (TT):** La tolerancia a la tensión se refiere a la capacidad de actuar ante los eventos estresantes y emociones fuertes, manteniéndose consecuente (evitar desmoronarse) percibir la tensión de forma positiva y activa, a pesar de sentirse abrumado.

Durante este proceso se desarrolla la capacidad de discriminar y elegir las posibilidades de cómo actuar ante al estrés, la predisposición hacia nuevas experiencias y las variaciones en general, así como el sentimiento de controlar la situación, para ello favorecerá tener una variedad de

respuestas apropiadas a eventos que generan estrés, mantenerse tranquilo y evitar ser dominado por situaciones de contenido emocional alto.

b. CONTROL DE LOS IMPULSOS (CI)

Se concibe como el manejo de los impulsos, el desarrollo de capacidades como la tolerancia a la frustración, percepción de los inconvenientes para controlar emociones intensas o situaciones incómodas, como la ira, el abuso, perder el control y mostrar conductas explosivas.

1.3.1.1.2.2.5. COMPONENTES GENERALES DEL ESTADO DE ANIMO (CAG):

Esta área tiene como función medir las habilidades de la persona como percibe y actúa frente a la vida y la satisfacción que siente. Esta área tiene los siguientes subcomponentes:

a. FELICIDAD (FE): Es la competencia de sentir goce o satisfacción con la vida que tiene el individuo y la capacidad de aprovechar las situaciones que se le presentan, expresar sus emociones y sentimientos positivos.

Este sub-componente incluye la competencia de tener sentimientos positivos frente a la realidad que tiene y disfrutar de varios aspectos y componentes de la vida.

b. OPTIMISMO (OP): Es la habilidad de analizar y hallar la parte más adecuada de la vida y mostrar la actitud positiva en cualquier situación hasta en las adversidades. El enfoque de la vida y la visión positiva de las circunstancias diarias favorecerán a que su estado de ánimo del sujeto se mantenga consecuente y estable.

1.3.2. INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RENDIMIENTO ACADÉMICO

Hablando en forma amplia el rendimiento académico es considerado como una meta final del llamado proceso dinámico de enseñanza y aprendizaje de los distintos niveles educativos existentes.

El logro del entendimiento y las capacidades obtenidas en una determinada escala educativa deberían ser los repertorios que van a facilitar la apertura a

nuevos conocimientos, así como el desarrollo de habilidades que servirán para los niveles posteriores de educación. Por tanto y de acuerdo a estos supuestos los alumnos que logran un grado alto de rendimiento académico deberían presentar una mayor facilidad para lograr el aprendizaje de nuevos repertorios académicos. Por otro lado, los que evidencian un bajo rendimiento escolar presentarán dificultades posteriores a su educación, sin embargo, para alcanzar estos aspectos es menester incorporar adecuadas variables para comprender como estos detalles podrían ocurrir.

Según Gardner. (1983) Salovey y Mayer, (1990) y Sternberg, (1997), autores que lograron ideas que apertura la oportunidad de incorporar en la formación de nuevas generaciones de profesionales y técnicos para lograr la garantía no solo de un desarrollo tecnológico (habilidades y conocimiento técnico), sino además un desarrollo de estas competencias. Se reconoce que el Coeficiente intelectual es un importante factor que influye el rendimiento actual, así como el futuro de un profesional, sin embargo, esto no garantiza en sí de que tenga un rendimiento profesional exitoso.

La propuesta realizada por Gardner (1983) logro alcanzar a un punto en que no existía una sino más al contrario varias inteligencias, que al unificarse podrían contribuir al desarrollo de múltiples repertorios profesionales.

Con base en opiniones como las anteriores, la denominada inteligencia emocional se ha vuelto importante, reconociendo la necesidad de tener habilidades emocionales que tengan un impacto en el rendimiento académico y en el rendimiento y desarrollo profesional

De acuerdo con su investigación en diversas instituciones Goleman señala que los servidores que presentan éxito son aquellos que tienen la capacidad de no perder su equilibrio emocional en eventos de tensión, asimismo en una crisis es calmado, pudiendo manejar sus emociones, logrando a ser empáticos y sensibles hacia las dificultades de sus compañeros.

La inteligencia emocional ayuda a replantear sobre la importancia de las emociones entendiéndola como una variable para mantener o mejorar la forma de vida y contribuir al rendimiento profesional del hombre social y familiar, ya que se ha confirmado que presentan un papel regulador en los procesos de adaptación.

Finalmente, el término de inteligencia emocional ha logrado la facilitación y fusión de las actividades cognitivas y desarrollo emocional.

1.3.3. RENDIMIENTO ACADÉMICO

Hay varias definiciones y conceptos sobre la denominación de rendimiento académico el cual se define como el grado que el alumno ha obtenido con respecto a sus habilidades y oportunidades por cada tema realizado. El rendimiento puede variar desde una capacidad denominada alta o muy alta hasta lo llamado bajo o inadecuado.

Según Chadwick (1979) quien señala que el rendimiento académico es una expresión de competencias y componentes psicológicos de los alumnos que desarrollaron y se actualizan a través del llamado proceso de aprendizaje, lo que hace que sea posible alcanzar un nivel de rendimiento académico en un lapso o plazo, que se concluye con un calificativo final.

Asimismo, se tiene en cuenta que los logros académicos están fuertemente vinculados a la evaluación que una entidad estudiantil integra con el fin de verificar si las metas educativas previamente establecidas se han logrado y si acreditan algún conocimiento. Así es que el estudiante demostrará a través de diversas acciones o desarrollo de habilidades lo que aprendió en un lapso de tiempo establecido.

Según Adell (2002), quien refiere que el rendimiento académico como parte de beneficio personal, como sinónimo de beneficio, es lograr el mejor resultado en un tiempo menor y con el menor esfuerzo intelectual. De igual manera, Mandel y Marcus (1988, ver Quispe y Nieves, 2007) indican que el éxito se encuentra en base a lo que se obtiene. Por tanto, el rendimiento es representado por la relación que se tiene del nivel de realización o éxito.

El rendimiento académico es un requisito hecho para el alumno por la institución educativa, las acciones del alumnado y por consecuencia el resultado es la finalización del proceso enseñanza – aprendizaje.

El rendimiento académico también debe ser entendido como el nivel de eficiencia alcanzado por el estudiante en las diferentes tareas de los alumnos, hecho producido por la exposición del alumno a un proceso de aprendizaje y en base al nivel educativo en que se encuentra.

El término rendimiento académico fue definido por Spinola (1990), como el rendimiento de los objetivos, la realización de metas establecidas en el programa de un asunto que un alumno está estudiando;

Desde la perspectiva operacional, el indicador se limitó a expresar en forma cuantitativa y/o cualitativa reduciéndola a una nota final lo que trae como consecuencia en la deserción escolar y pérdida de grupos estudiantiles.

Según Beck (1985, citado por Guerra, 1993) quien refiere que el rendimiento académico como también el nivel de eficiencia que es logrado por los alumnos en las distintas disciplinas, como resultado de la constante exposición de los estudiantes a los diferentes programas de aprendizaje y de acuerdo al año en que se encuentran cursando. De acuerdo con este autor, los niveles de eficacia logrados por el estudiante a través del proceso de aprendizaje, depende del potencial, probablemente como una habilidad intelectual.

Aparentemente el indicador más adecuado del rendimiento académico son las notas, Rodríguez (1982, ver Chávarri, 2007) expresa como una referencia los resultados obtenidos a nivel académico y como algo real impuesta a nosotros por cualquier otro, una vez que las calificaciones se constituyen según el autor en criterios sociales y legales del rendimiento de los alumnos. Las notas cumplen, además de un objetivo informativo para tutores, padres y personal académico con una función de previsión, pues ellos colaboran para conocer no sólo al estudiante en todo momento sino además sus potenciales futuros.

En el ámbito psicológico, el rendimiento académico se refiere a las habilidades del individuo que es colocado en acción, en el tema de rendimiento académico se puede concebir como un resultado producto del proceso de enseñanza. Dicho proceso en el cual básicamente convergen los esfuerzos comunes de estudiantes y profesores.

Se presume que el rendimiento académico presenta un resultado cuantificado y el que es producto de conductas y acciones pedagógicas que el docente utiliza como indicador, para los cuales existen diversas técnicas como exámenes orales, la participación en las aulas, cumplimiento de múltiples tareas y obras complementarias.

De la misma forma, el rendimiento académico es dado por las realizaciones académicas alcanzadas por los estudiantes dentro del proceso de enseñanza, que son verificadas en las notas obtenidas en un determinado asunto.

En suma, es la capacidad habilidad que el alumno presenta como una consecuencia natural del proceso de aprendizaje y en base a los currículos académicos del año en que se encuentra desarrollando sus estudios.

En resumen, el rendimiento académico se entiende como una medida del entrevistado o como habilidades que se evidencian en una forma estimada, asimismo se entiende como lo que una persona aprendió como parte del proceso de instrucción en su sociedad.

Desde el punto de vista del alumnado, se define el rendimiento académico como la capacidad de respuesta del alumno contra estímulos educativos, capaces de ser interpretados de acuerdo con objetivos pre establecidos a nivel educativo. El tipo o escala de rendimiento académico es entendido de acuerdo al grupo social al que pertenece y el cual establece niveles básicos de aprobación antes de una cierta acumulación de conocimiento o habilidades.

Alto: Denota un aprendizaje bien 15-20
logrado por parte del alumno.

Medio: Calificativo de un aprendizaje 13-14.99
regularmente logrado

Bajo: Relacionado a un aprendizaje por 11-12.99
debajo de lo esperado.

Deficiente: Aprendizaje no logrado 0-10

1.3.3.1. FACTORES QUE INFLUYEN EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

Se presentan múltiples elementos externos que afectan el rendimiento académico. Existe un acuerdo entre los profesionales de psicología y los educadores para vincular el rendimiento académico con la habilidad intelectual del estudiante y de manera efectiva. Este es el primero en descartarse cuando hay problemas de bajo rendimiento. Sin embargo, varios factores interfieren con el rendimiento académico; personalidad, motivación, nivel socioeconómico, entorno

intrafamiliar, etc., por lo que para su mejor comprensión los elementos que actúan en el desempeño académico se dividieron en tres grupos:

A. FACTORES ENDOGENOS: Se refieren a las distintas propiedades que son inherentes del ser humano. Siendo estos; la inteligencia, madurez a nivel del sistema nervioso, tipo de personalidad, motivación e intereses personales. Por lo tanto, no es aconsejable considerar que todo individuo mantenga un mismo desempeño al realizar similares actividades.

- **INTELIGENCIA**

Este factor se considera como un elemento importante en el logro académico. Algunos investigadores expresan la capacidad de aprender y su posterior aplicación.

Se entiende que la inteligencia es la habilidad o capacidad que logra la resolución de problemas o desarrolla productos que son importantes en todas las culturas, por lo que se debe señalar que no todo individuo presenta los mismos intereses personales y habilidades ya que aprendemos de diferentes maneras.

Pero en la práctica, a menudo observamos en nuestro entorno que no siempre los supuestos mejores investigadores son los que presentan una mayor inteligencia ni los que presentan mayores capacidades, aunque estos obtengan buenas calificaciones.

- **PERSONALIDAD**

La personalidad entendida como un factor que condiciona en el consolidado de rasgos motivacionales, afectivos y cognitivos los que intervienen en el rendimiento académico. Por lo que un estudiante con un tipo de personalidad con características extrovertidas generalmente se comporta de forma distinta a un alumno de personalidad introvertida, influenciando su rendimiento académico, llevando la teoría del autor Eysenck como una clara referencia.

- **INTEGRIDAD DEL SISTEMA NERVIOSO**

Dentro de los factores preponderantes es necesario enfatizar que el sistema nervioso maduro, intacto y sano influenciará y determinará un adecuado

aprendizaje y por tanto un rendimiento adecuado y como consecuencia una influencia en la conducta de los individuos.

B. FACTORES EXOGENOS: Se refieren a los factores que evidencian distintas condiciones externas en la que los estudiantes se desenvuelven y los que influyen en el rendimiento en general. Dentro de los factores externos tenemos:

- **ENTORNO FAMILIAR**

El entorno intrafamiliar es un factor importante en el normal desarrollo de todo individuo ya que influye en este. El medio ambiente donde se realizan los cambios afectivos, ideales, modelos, valores y por tanto normas, metas y actitudes son incorporados en la dinámica personal y se relacionan con las necesidades internas.

La dinámica familiar, el tipo de ambiente en que se desarrolla, la cantidad y calidad de educación que es integrada por los cuidadores influye en el desarrollo de aprendizaje de los estudiantes. En algunos tipos de educación es común que existan consecuencias negativas hacia el rendimiento académico, por ejemplo una educación de tipo autoritaria o cuando el niño en desarrollo es demasíadamente atendido, la educación confrontante y desigual de los padres, la falta de expresión emocional hacia los hijos y el factor de estabilidad dentro del ambiente intrafamiliar son algunos de los factores que sitúan al alumno en un clima de inestabilidad afectiva lo que impide el adecuado desarrollo de la educación.

- **SOCIOECONÓMICO**

Existe la influencia estimulante del medio en el que se desarrolla un individuo es de suma importancia, especialmente en las primeras etapas del desarrollo humano, que condicionarán su desarrollo individual futuro y como consecuencia su proceso o desarrollo de aprendizaje y por consecuencia en su rendimiento escolar.

1.4. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo influye el desarrollo de la Inteligencia emocional en el Rendimiento Académico de las alumnas con rendimiento académico bajo del 5to E de educación secundaria de la institución educativa Educandas Cusco -2017?

1.5. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

Con el desarrollo del presente trabajo de investigación se pretende aportar a la curricula escolar un material que integre y potencialice capacidades inherentes al ser humano, su capacidad para reconocer sus propias emociones, qué es lo que le hace sentir de esa manera, fortalecer alternativas de solución creativas y cooperativas, y lo más importante gestionar emociones; dichas capacidades le permitirán a los alumnos y a la educación en general a lograr un mejor presente y futuro personal, laboral y familiar.

Las relaciones interpersonales, el pensar y actuar son aspectos determinantes de la convivencia dentro de la sociedad, por lo cual existe la necesidad de reconocer los problemas biopsicosociales de los alumnos, para impulsar actividades significativas; así como planificar plantear soluciones que garanticen la formación de calidad y el desarrollo del cociente emocional; dentro de esta necesidad es necesario la elaboración de programas que ayuden a desarrollar habilidades interpersonales, intrapersonales, adaptabilidad, manejo de estrés, estado de ánimo y motivación.

Es necesario el entrenamiento y reconocimiento de problemas de inteligencia emocional existentes en la Institución educativa con el fin primordial de plantear soluciones y garantizar la formación plena de los alumnos que merecen un adecuado desarrollo integral.

1.6. HIPÓTESIS.

El desarrollo de la Inteligencia emocional influye de forma positiva en el rendimiento académico de las alumnas del 5º E de Educación Secundaria de la Institución Educativa Educandas con rendimiento bajo.

1.7. OBJETIVOS

1.7.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar la influencia de un programa de inteligencia emocional en el rendimiento académico de las alumnas del 5º E de Educación Secundaria de la Institución Educativa Educandas con rendimiento bajo.

1.7.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Medir la inteligencia emocional en las alumnas del 5º año E de educación secundaria de la institución educativa Nacional de Educandas con rendimiento académico bajo
- Aplicar un programa de inteligencia emocional a las alumnas con rendimiento académico bajo
- Validar un programa de inteligencia emocional a las alumnas con rendimiento académico bajo

II. MÉTODO

2.1. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.

El diseño de investigación a seguir en la presente investigación es el siguiente:

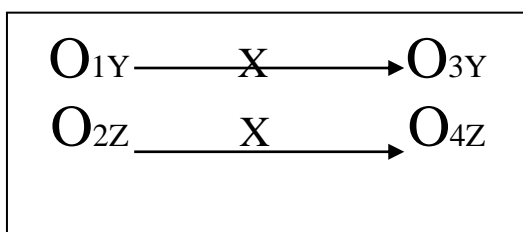


Gráfico N° 01

Dónde:

O= Muestra

Y= Inteligencia emocional

Z= Rendimiento Académico

X= Programa de Inteligencia emocional

2.2. Variables, operacionalización.

- Inteligencia emocional
- Rendimiento Académico

2.2.1. DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES

2.2.1.1. INTELIGENCIA EMOCIONAL

Entendida este factor como la capacidad de sentir, entender y aplicar en forma eficaz las emociones y utilizarlas como fuente de energía, información, conexión e influencia, para hacer frente a los eventos adversos, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida productiva y significativa.

2.2.1.2. RENDIMIENTO ACADÉMICO

Es el nivel de eficiencia que alcanza un estudiante respecto a los objetivos y metas de aprendizaje en las asignaturas posterior a un proceso de enseñanza y aprendizaje, lo cual es plasmado usualmente en una calificación que puede ser cuantitativa o cualitativa en la finalización de un periodo lectivo.

2.2.2. DEFINICION OPERACIONAL DE LAS VARIABLES

2.2.2.1. INTELIGENCIA EMOCIONAL

Es la forma adecuada de relacionarse con los demás, Medido mediante el inventario de inteligencia emocional de BarOn

INTRAPERSONALES

- **Autoconcepto:** Es la capacidad para lograr el respeto y conciencia de uno mismo tal como se es, aceptando incondicionalmente los aspectos negativos y positivos.
- **Autoconciencia Emocional:** Es la habilidad para reconocer los propios sentimientos y emociones y desarrollar un análisis de su causa.
- **Asertividad:** Es la capacidad o habilidad para expresar abiertamente los sentimientos, respetando los derechos ajenos sin mostrar agresividad ni pasividad en la defensa de estos.
- **Independencia:** Se refiere a la capacidad de lograr un control de las propias conductas y pensamientos sin que esto afecte la consulta a terceros para lograr la obtención de información que pueda beneficiarnos.
- **Autoactualización:** Es la habilidad para lograr paulatinamente el desarrollo de nuestro potencial y llevar una vida adecuada y plena con un claro compromiso para obtener los objetivos y metas que hemos planificado a corto y largo plazo.

INTERPERSONALES:

- **Empatía:** Se refiere a la capacidad de poder reconocer las emociones que experimentan otros, entenderlas y evidenciar un interés por los demás.

- **Responsabilidad social:** Es una capacidad de poder mostrarse como individuo que posee capacidades constructivas dentro de su entorno social, manteniendo y respetando las reglas de este grupo y lograr la confianza de estos.
- **Relaciones Interpersonales:** Se refiere a la capacidad para iniciar y tener la habilidad de mantener relaciones emocionales, los cuales deben ser caracterizadas por entregar y recibir afecto, asimismo es el establecimiento de relaciones sociales perdurables en el tiempo y sentir gusto por su interacción.

ADAPTABILIDAD

Esta capacidad está compuesta por tres capacidades, que continuación se describe de la siguiente manera:

- **Prueba de realidad:** Es la capacidad de percibir y analizar de forma objetiva lo sucedido, a través de evidencias, para validar nuestros sentimientos, así como los pensamientos que surgen de ese evento, para la toma de decisiones.
- **Flexibilidad:** Es la competencia de adaptar nuestro proceder y juicio, acomodarnos a las variaciones del medio y situaciones nuevas.
- **Solución de problemas:** Es la capacidad de reconocer y analizar los inconvenientes que se presentan, así como buscar resolver de forma efectiva la situación. Mostrarse objetivo, tranquilo e impulsado ante la situación, para examinar posibles soluciones y considerar una solución sobre el problema a resolver, sopesando pros y contras de cada solución.

MANEJO DEL ESTRÉS

Esta capacidad está compuesta por dos sub escalas, que continuación se describe de la siguiente manera:

- **Tolerancia al estrés:** Es la competencia que nos permite regular y controlar las emociones ante situaciones angustiantes y conmociones muy energéticas, tomar conciencia de nuestras emociones, mostrarnos más flexibles y disposición al cambio, nos permitirá lidiar y enfrentarse de manera optimista, teniendo como resultado aclarar y resolver el

inconveniente. Percibir el dominio de situaciones estresantes será reconfortable para el sujeto, ya que desarrollará otras capacidades.

- **Control de impulsos:** Es la capacidad de reconocer las emociones, moderarlas y aplazar el impulso ante una situación específica, con el fin de reflexionar las consecuencias según el interés propio.

IMPRESIÓN POSITIVA

- Es la intensión de lograr una imagen favorable de sí misma, siendo esta capacidad un aspecto importante de evaluación de la autoestima.

2.2.2.2. RENDIMIENTO ACADEMICO

Es el promedio general de todas las materias estudiadas y son clasificadas de la siguiente forma:

- Alto: denota un aprendizaje bien logrado por parte del alumno.
- Medio: calificativo de un aprendizaje regularmente logrado.
- Bajo: relacionado a un aprendizaje por debajo de lo esperado.
- Deficiente: aprendizaje no logrado.

2.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

POBLACIÓN: La población objeto de nuestra investigación se encuentra determinada por alumnas del quinto año de educación secundaria de la institución educativa Nacional de Educandas-Cusco 2017

MUESTRA: No probabilística intencionada el cual está conformada por alumnas con rendimiento académico bajo del quinto año E de educación secundaria de la institución educativa Nacional de Educandas-Cusco 2017.

2.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para llevar a efecto el objetivo se utilizará la prueba psicométrica denominada Inventario de Inteligencia emocional de BarOn –ICE estandarizado en niños y adolescentes de Lima Metropolitana. Prueba que fue adaptado a la realidad

peruana por Nely Ugarriza Chávez & Liz Pajares del Águila, cuya finalidad es medir la inteligencia emocional.

2.4.1. DESCRIPCIÓN DEL INSTRUMENTO

DESCRIPCIÓN GENERAL HOJA DE DATOS TÉCNICOS

Nombre inicial: EQi-YV BarOn Inventario de inteligencia emocional

Autor: Reuven Bar-On

Procedencia: Toronto - Canadá

Adaptación peruana: Nelly Ugarriza Chavez y Liz Pajares

Administración: individual o colectiva

Formularios: formulario completo y abreviado

Duración: Sin límite de tiempo (Forma completa: de 20 a 25 minutos aproximadamente y acortada de 10 a 15 minutos).

Aplicación: niños y adolescentes entre 7 y 18 años.

Calificación: calificación informática

Significado: Evaluación de las habilidades emocionales y sociales

Mecanografía: Escalas peruanas

Usos: Educación, clínica, legal, médica e investigación. Los posibles usuarios son aquellos que trabajan como psicólogos, psiquiatras, médicos, trabajadores sociales, asesores, supervisores y asesores de carrera.

2.4.2. CARACTERÍSTICAS IMPORTANTES DE BARON ICE: NA

Baron Ice NA es una prueba compuesta por conocimiento teóricos, bases científicas empíricas y una sofisticación fina de las técnicas psicométricas.

Este instrumento psicométrico es confiable, valido el cual brinda a los usuarios una gama de características que incluyen una prueba normativa amplia (N = 3 374).

Estándares específicos de género y edad (4 grupos de edad diferentes entre 7 y 18 años).

Presenta escalas multi dimensionales que logran una evaluación de las características principales de la Inteligencia emocional.

Se presenta una escala de Impresión Positiva para lograr la identificación de aquellos individuos que mantienen una postura de crear una postura de imagen favorable exagerada de ellos mismos.

Asimismo, un factor para lograr la corrección el cual permitirá lograr respuestas positivas que normalmente entregan los niños pequeños.

Por último, un índice de inconsistencia, el cual fue diseñado para lograr la detección un estilo de respuesta diferente.

2.4.3 ALTA CONFIABILIDAD Y VALIDEZ.

El Test de BarOn ICE: NA está compuesto por sesenta ítems y siete escalas, una de ellas valora las contestaciones inconsistentes (Índice de Inconsistencia) que está diseñado para identificar las respuestas al azar.

En el manual del BarOn ICE: NA (FA) se presenta la forma completa y Abreviada, con 60 y 30 ítems respectivamente, pudiendo ser suministrada una u otra forma, se percibe las escalas en las tablas uno y dos.

En el test de ICE BarOn: NA utiliza la escala de tipo Likert con puntuación cuatro, en la aplicación del test a las evaluadas percibirán 4 opciones en las respuestas “muy rara vez”, “rara vez”, “a menudo” y “muy a menudo” en cada ítem. Los puntajes obtenidos denominados altos del inventario indican escalas o niveles elevados de inteligencia emocional e inteligencia social.

Tabla 02

Mediciones contenidas en el ICE: NA – Forma Completa

ESCALAS

Inteligencia emocional Total

Interpersonal

Intrapersonal

Adaptabilidad

Manejo del Estrés

Estado de Ánimo General

2.4.4. CONFIABILIDAD

En la tabla se evidencia los coeficientes que implican la consistencia a nivel interno para las diferentes escalas del test BarOn ICE: NA en su forma completa, a diferencia del índice de inconsistencia y de la escala de impresión positiva.

Por la forma en que han sido analizados los índices de inconsistencia es decir la sumatoria de diferencias absolutas entre los ítems pares seleccionados y la escala de impresión positiva que es la suma de un grupo de ítems cuyas respuestas no son las esperadas por los niños y adolescentes evaluados, por lo que no resulta adecuado tomarlos como punto importante al determinar los coeficientes de alta confiabilidad.

Tabla 03
Coeficiente de Consistencia Interna para las Escalas del BarOn ICE: NA –
Forma completa (por grupos de edad y sexo).

Sexo				
Escalas del	7 a 9	10 a 12	13 a 15	16 a 18
BarOn ICE: NA	años	años	Años	años
VARONES				
Intrapersonal	.23	.41	.46	.56
Interpersonal	.69	.68	.72	.70
Adaptabilidad	.71	.71	.75	.73
Manejo del Estrés	.62	.63	.68	.69
C.E. Total	.70	.77	.77	.78
Estado de Ánimo	.84	.86	.87	.88
General				
MUJERES				

Intrapersonal	.27	.46	.47	.58
Interpersonal	.68	.70	.73	.71
Adaptabilidad	.69	.70	.76	.80
Manejo del Estrés	.63	.71	.68	.67
C.E. Total	.70	.76	.73	.79
Estado de Animo	.82	.86	.87	.87
General				

2.4.5. VALIDEZ

Respecto a la evaluación de una estructura factorial de los instrumentos psicométricos este logra que los usuarios potenciales determinen si los diferentes factores tienen un sentido conceptual. Es por eso que el tipo de análisis y nos referimos al factorial lo cual es importante para validar el constructo.

Esta parte examina toda la configuración factorial en su forma completa y abreviada de la prueba del BarOn ICE: NA, por lo cual el trabajo resume esta investigación en forma analítica y factorial lo que implica la aplicación de adecuados procedimientos de índole estadístico para lograr la examinación de la configuración del inventario.

Un segundo enfoque examina las correlaciones entre las diferentes escalas para observar si existen expectativas teóricas.

Al desarrollar el trabajo factorial de los cuarenta ítems de las diferentes escalas interpersonal, intrapersonal, manejo del estrés y adaptabilidad, estas fueron estudiadas individualmente a través de un análisis factorial de forma exploratoria en una muestra hecha con niños, niñas y adolescentes de la ciudad de Lima Metropolitana (N =3374). Para dicha muestra se usó un análisis de los diferentes eventos siendo estos principales con una rotación Varimax.

En la tabla 32 se evidencia los 40 ítems analizados que facilitarían la correcta lectura de las tablas 33 y 34 donde se demuestran los diferentes pesos factoriales rotados con el porcentaje de varianza explicada para cada uno de los factores del análisis factorial exploratorio para la muestra total y las diferentes submuestras según el sexo y gestión tanto para la forma completa como para la

forma abreviada. Las figuras 1 y 2 evidencian las varianzas explicadas para cada factor. Los 4 factores empíricos que surgen del análisis corresponden a las cuatro escalas del BarOn ICE: NA fueron desarrolladas para lograr la medición de la inteligencia emocional lo que coincide en gran manera con los factores encontrados en la muestra total como en las respectivas sub muestras según el sexo y gestión con la solución factorial encontrada en la investigación norteamericana.

2.5. MÉTODOS DE ANÁLISIS DE DATOS.

La interpretación de los datos se dará desde un enfoque multimodal o mixto, el cual representara un alto grado de incorporación entre los enfoques cualitativos y cuantitativos, los cuales se entremezclan y complementan durante la investigación, las cuales oscilan entre esquemas de pensamiento inductivo y deductivo.

Se realizarán los siguientes análisis estadísticos, tanto descriptivos como inferenciales; como los datos obtenidos, para mejores efectos de este, se utilizará el siguiente paquete estadístico:

SPSS 15.0 (Statistical Package for the Social Sciences)

2.5.1. ESTADISTICA DESCRIPTIVA:

- Distribución de frecuencias, análisis porcentual.

2.5.2. ESTADISTICA INFERENCIAL

- Análisis de correlaciones, R de Pearson
- Nivel de significancia
- Varianza de factores comunes

2.6. **ASPECTOS ETICOS**

La Presente Investigación cumple con los criterios éticos, ya que la muestra de estudio son menores de edad, estudiantes, se han resguardado los aspectos de integridad, autonomía y consentimiento, estableciendo el anonimato de los participantes, a quienes se les pidió datos referenciales como son sexo y edad; de igual manera los resultados logrados son utilizados con fines estrictamente académicos, los cuales ayudarán a lograr los objetivos planteados en la presente investigación.

III. RESULTADOS

De acuerdo a los objetivos establecidos se tiene los siguientes resultados.

Tabla N° 04

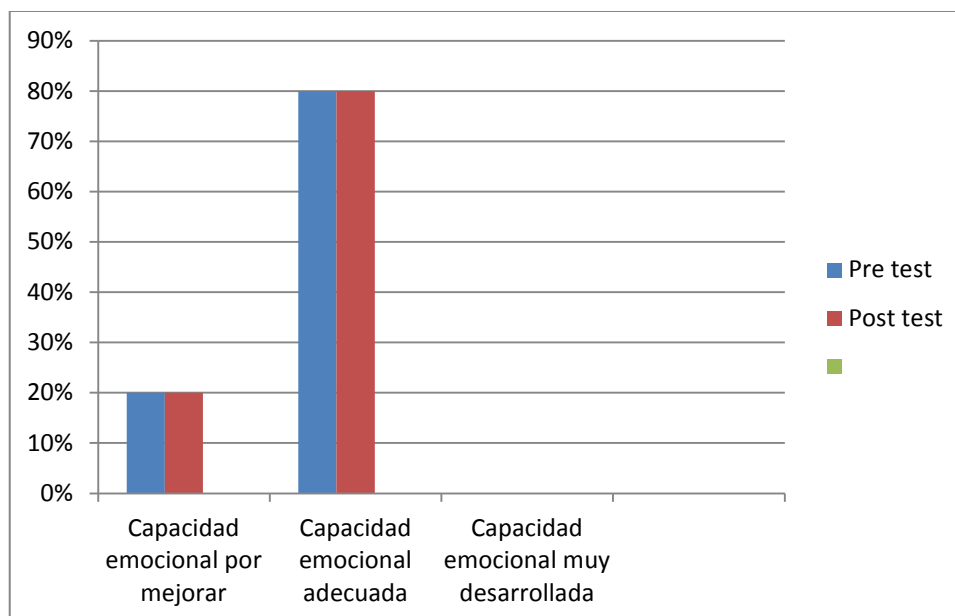
Niveles de la escala intrapersonal de la inteligencia emocional en alumnas del 5° de Secundaria de la institución educativa Educandas – Cusco

Escala intrapersonal	Pre test		Post test	
	Fx	%	Fx	%
Capacidad emocional por mejorar	2	20	2	20
Capacidad emocional adecuada	8	80	8	80
Capacidad emocional muy desarrollada	0	0	0	0

En la Tabla N° 04 se percibe que, en la escala intrapersonal de la inteligencia emocional, tanto en Pre Test como en Post Test predomina un 80% de la muestra el cual se ubica dentro de la categoría Capacidad Emocional Adecuada, seguida de la categoría Capacidad Emocional por Mejorar que cuenta con un 20%.

Gráfico N° 02

Distribución de los Niveles de la escala intrapersonal de la inteligencia emocional en alumnas del 5° de Secundaria de la institución educativa Educandas – Cusco



En el Grafico N° 02 podemos observar que en los dos niveles: Capacidad Emocional por Mejorar y Capacidad Emocional Adecuada, tanto en el Pre Test como en el Post Test la distribución de la muestra se mantiene dentro de los mismos porcentajes en la escala Intrapersonal de la Inteligencia emocional.

Tabla N° 05

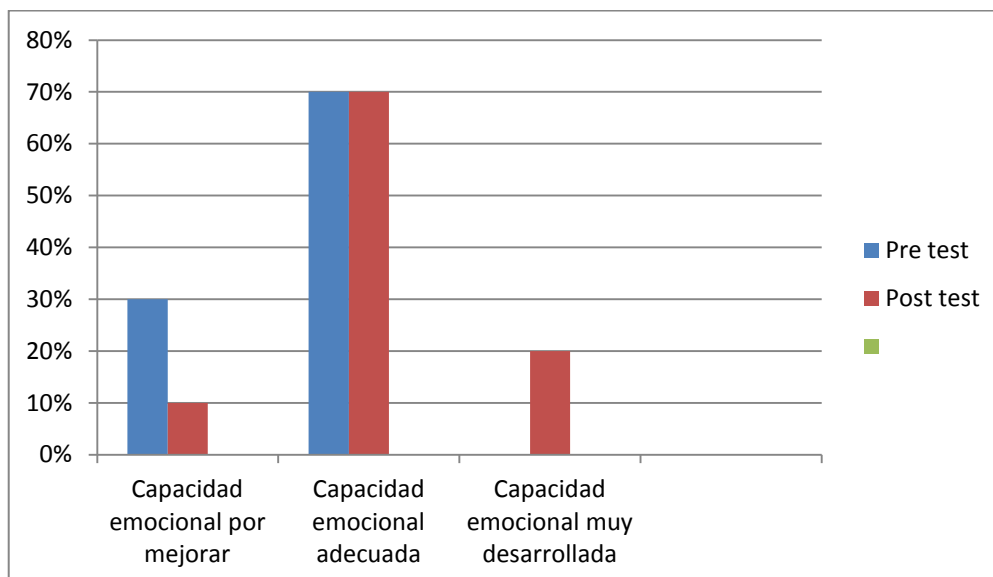
Niveles de la escala interpersonal de la inteligencia emocional en alumnas del 5° de Secundaria de la institución educativa Educandas – Cusco

Escala interpersonal	Pre test		Post test	
	Fx	%	Fx	%
Capacidad emocional por mejorar	3	30	1	10
Capacidad emocional adecuada	7	70	7	70
Capacidad emocional muy desarrollada	0	0	2	20

En la Tabla N° 05 podemos observar que en la escala Interpersonal de la inteligencia emocional en el Pre Test el 70% se ubica en nivel de Capacidad Emocional Adecuada, mientras que el 30% en el nivel Capacidad Emocional por mejorar. En el Post Test el 70% se ubica en el nivel de Capacidad Emocional Adecuada, el 20% en el nivel de Capacidad Emocional muy Desarrollada y el 10% en el nivel de Capacidad Emocional por Desarrollar.

Grafico N° 03

Niveles de la escala interpersonal de la inteligencia emocional en alumnas del 5º de Secundaria de la institución educativa Educandas – Cusco



En el grafico nos muestra la ubicación de la muestra en los tres niveles de la escala interpersonal, vemos que para el momento del Post Test han mejorado los resultados en cuanto a esta escala; hay un 20% de la muestra que cuenta con capacidad Emocional muy desarrollada.

Tabla N° 06

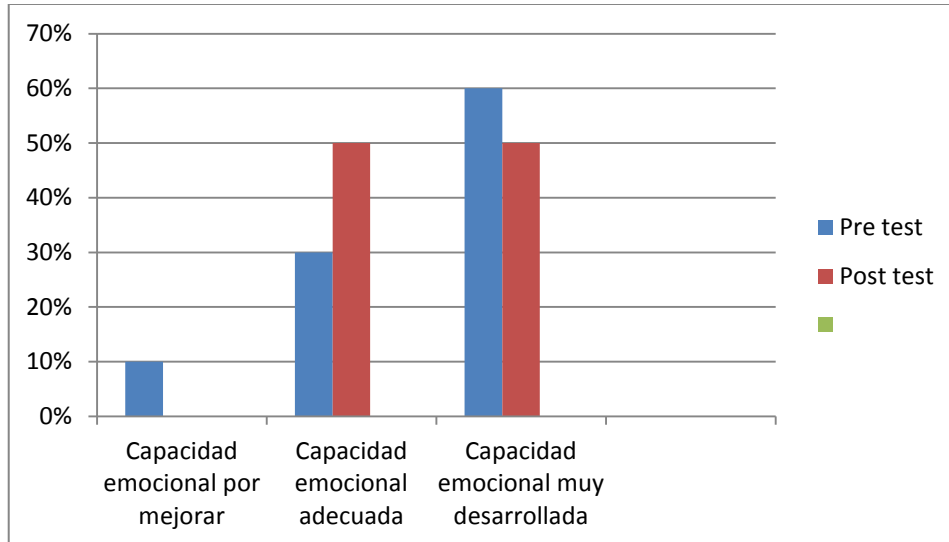
Niveles de la escala Manejo del Estrés de la inteligencia emocional en alumnas del 5° de Secundaria de la institución educativa Educandas –

Manejo del Estrés	Cusco			
	Pre test		Post test	
	Fx	%	Fx	%
Capacidad emocional por mejorar	1	10	0	0
Capacidad emocional adecuada	3	30	5	50
Capacidad emocional muy desarrollada	6	60	5	50

En el Pre Test la muestra se distribuyó de la siguiente forma: un 60% en nivel de Capacidad Emocional muy Desarrollada, 30% con Capacidad Emocional Adecuada y un 10% con Capacidad Emocional por Mejorar. Para el Post test un 50% de la muestra en el nivel de Capacidad Emocional muy Desarrollada y un 50% con Capacidad Emocional Adecuada. (Tabla N° 06).

Grafico N° 04

**Niveles de la escala Manejo del Estrés de la inteligencia emocional en
alumnas del 5° de Secundaria de la institución educativa Educandas –
Cusco**



En el grafico N° 04 observamos que en el Pre Test la muestra se distribuye en los tres niveles, no siendo así en el Post Test, donde vemos que solo se ubican en los niveles de capacidad Emocional Adecuada y capacidad Emocional muy desarrollada, lo que indica que la capacidad en cuanto al Manejo de Estrés ha mejorado.

Tabla N° 07

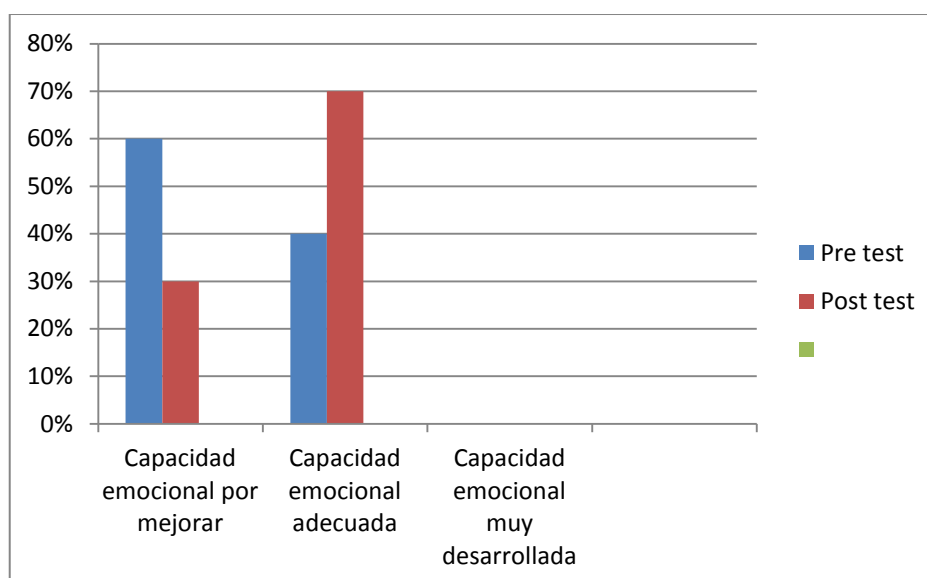
Niveles de la escala Adaptabilidad de la inteligencia emocional en alumnas del 5° de Secundaria de la institución educativa Educandas – Cusco

Adaptabilidad	Pre test		Post test	
	Fx	%	Fx	%
Capacidad emocional por mejorar	6	60	3	30
Capacidad emocional adecuada	4	40	7	70
Capacidad emocional muy desarrollada	0	0	0	0

En la Tabla N° 07 vemos que en el Pre Test el 60% se encuentra en el nivel Capacidad Emocional por mejorar, un 40% en el nivel Capacidad Emocional Adecuada. En el Post test un 70% tiene una Capacidad Emocional Adecuada y un 30% en el nivel de Capacidad Emocional por Mejorar. Lo que nos indica que hubo una mejora en las capacidades en cuanto a la adaptabilidad a situaciones nuevas.

Grafico N° 05

Niveles de la escala Adaptabilidad de la inteligencia emocional en alumnas del 5° de Secundaria de la institución educativa Educandas – Cusco



El presente grafico nos demuestra cómo se ha movlizado la muestra en relación a los niveles de la escala de Adaptabilidad, para el Post Test quienes se encontraban con las Capacidades Emocionales por Mejorar lograron ubicarse en el nivel de Capacidad Emocional Adecuada (Grafico N° 05).

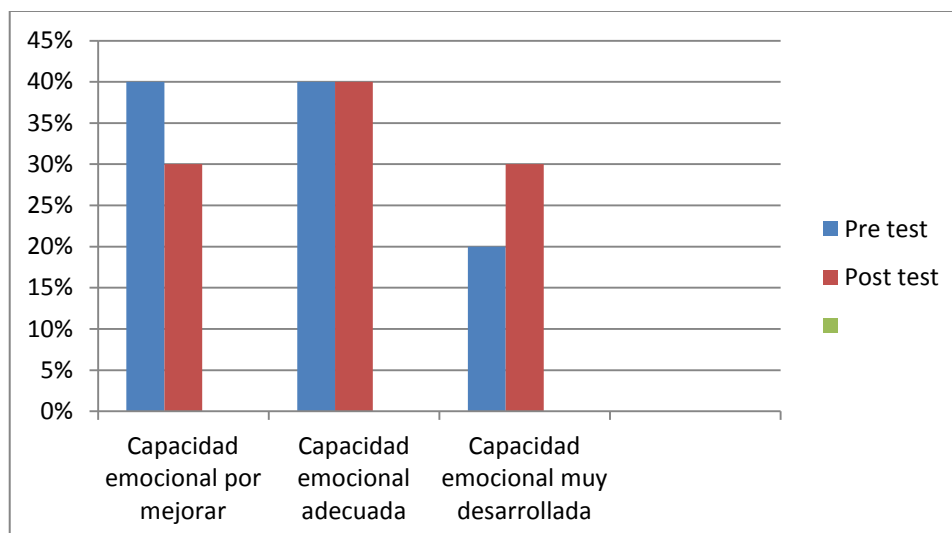
Tabla N° 08
Niveles de la escala Estado de Ánimo de la inteligencia emocional en
alumnas del 5° de Secundaria de la institución educativa Educandas –
Cusco

Animo de la inteligencia	Pre test		Post test	
	Fx	%	Fx	%
Capacidad emocional por mejorar	4	40	3	30
Capacidad emocional adecuada	4	40	4	40
Capacidad emocional muy desarrollada	2	20	3	30

En el Pre Test el 40% de la muestra se encuentra en el nivel Capacidad Emocional por mejorar, el 40% con Capacidad Emocional Adecuada y el 20% con capacidad Emocional muy Desarrollada. Para el Post test las capacidades de los sujetos de la muestra mejoro en cuanto al estado de ánimo en general, ya que el 30% se encuentra con Capacidad Emocional por Mejorar, el 40% con Capacidad Emocional Adecuada y un 30% con una Capacidad Emocional Muy Desarrollada (Tabla N° 08).

Gráfico N° 06

Niveles de la escala Estado de Ánimo de la inteligencia emocional en alumnas del 5° de Secundaria de la institución educativa Educandas – Cusco



El presente grafico vemos la distribución de la muestra y cómo es que las capacidades en relación al Estado de Ánimo General han mejorado, el 30% ha logrado una Capacidad Emocional Muy Desarrollada gracias al Programa de Inteligencia emocional (Grafico N° 06).

Tabla N° 09

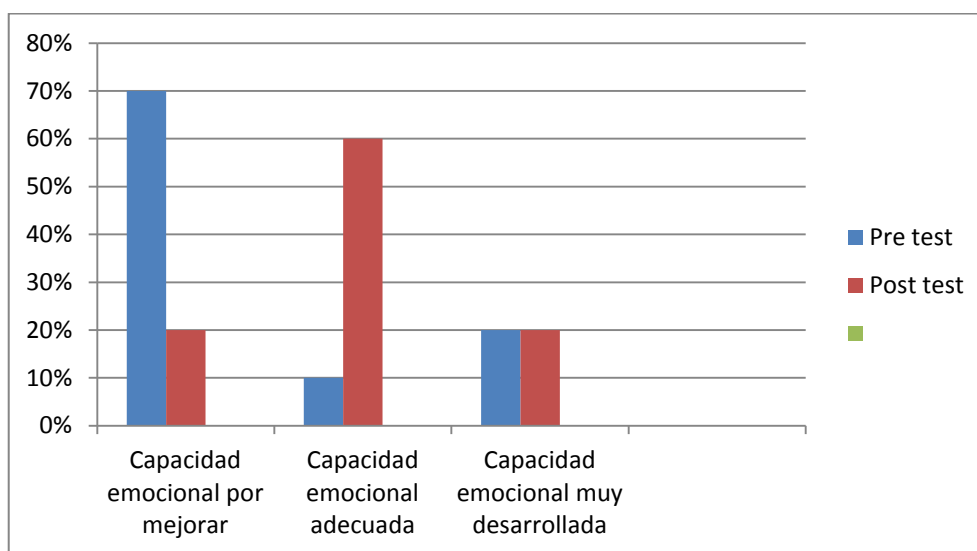
Niveles de la escala Impresión Positiva de la inteligencia emocional en alumnas del 5° de Secundaria de la institución educativa Educandas – Cusco

Impresión Positiva	Pre test		Post test	
	Fx	%	Fx	%
Capacidad emocional por mejorar	7	70	2	20
Capacidad emocional adecuada	1	10	6	60
Capacidad emocional muy desarrollada	2	20	2	20

En la Tabla N° 09 podemos ver que el 70% de la muestra tiene una Capacidad Emocional por Mejorar, un 20% con Capacidad Emocional Adecuada y un 10 % con una Capacidad Emocional muy Desarrollada en el Pre Test. Para el Post Test el 60% de la muestra tiene un Capacidad Emocional Adecuada, el 20% con una Capacidad Emocional muy Desarrollada y un 20% con una Capacidad Emocional por Mejorar.

Gráfico N° 07

Niveles de la escala Impresión Positiva de la inteligencia emocional en alumnas del 5° de Secundaria de la institución educativa Educandas – Cusco



Vemos como la muestra mejora en esta escala, quienes se ubican en el nivel de Capacidad Emocional por Mejorar a Capacidad Emocional Adecuada, de un 20% a un 60% (Grafico N° 07).

Tabla N° 10

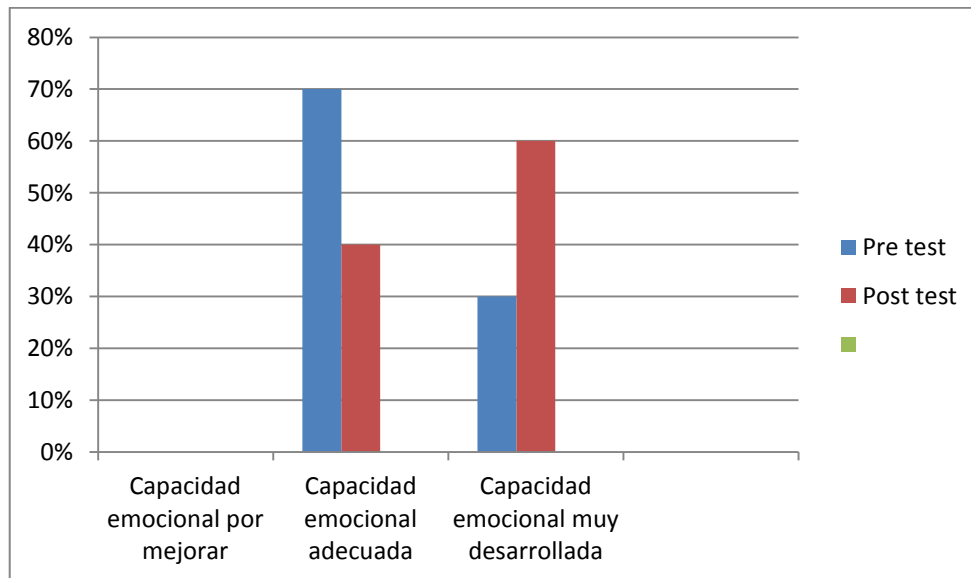
Niveles del Total de Inteligencia emocional en alumnas del 5º de Secundaria de la institución educativa Educandas – Cusco

Total, de Inteligencia emocional	Pre test		Post test	
	Fx	%	Fx	%
Capacidad emocional por mejorar	0	0	0	0
Capacidad emocional adecuada	7	70	4	40
Capacidad emocional muy desarrollada	3	30	6	60

En la tabla 10 podemos apreciar la dispersión de la muestra en base a las escalas de resultados que lanza la prueba del BarOn ICE: NA, haciendo una diferenciación entre el Pre Test y el Post Test, en el cual se ven que la muestra se dispersa solo en dos de las escalas como son Capacidad Emocional Adecuada y Capacidad Emocional Muy Desarrollada. Habiendo una mejoría luego de la aplicación del programa.

Gráfico N° 08

Niveles del Total de Inteligencia emocional en alumnas del 5° de Secundaria de la institución educativa Educandas – Cusco



El grafico vemos como la muestra ha mejorado en su nivel de Inteligencia emocional luego de la aplicación del Programa de Inteligencia emocional, lo cual es prueba de que el programa mejora las capacidades emocionales en su conjunto a quienes se aplica.

Tabla N° 11

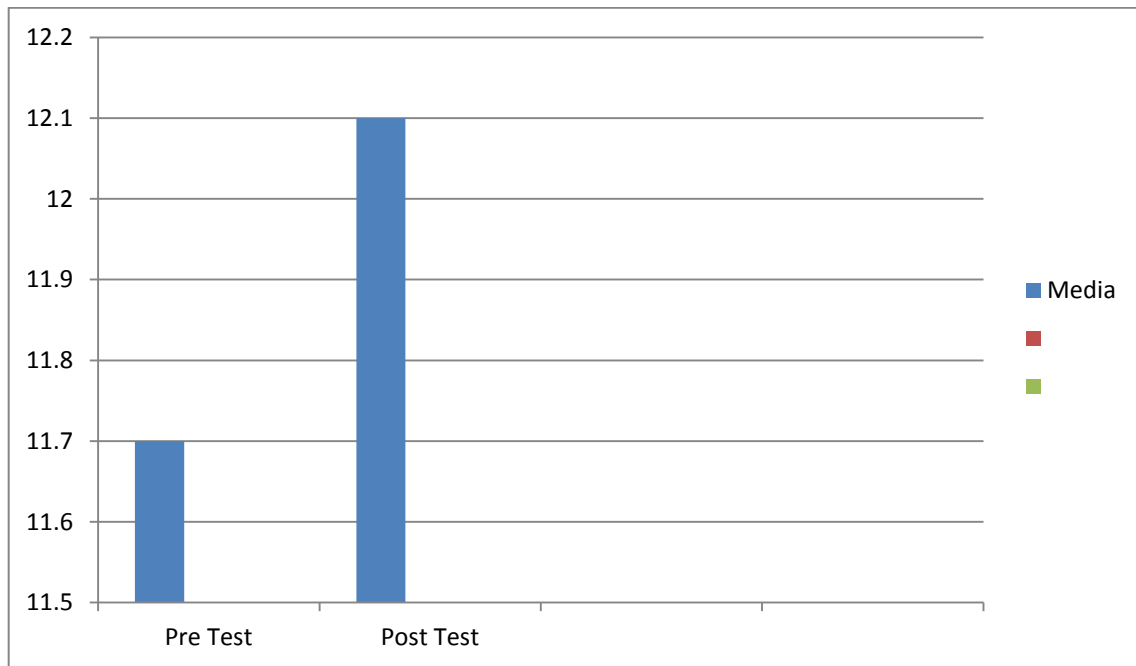
Rendimiento académico en alumnas del 5° de Secundaria de la institución educativa Educandas – Cusco

	Media
Pre Test	11.7
Post Test	12.1

En la tabla N° 11 observamos la media de las notas de la muestra en ambos momentos de la investigación, como podemos ver hubo una mejoría en el rendimiento académico que se puede interpretar como resultado de la aplicación del programa, así como de la mejoría de las capacidades Emocional de quienes participaron en el programa.

Gráfico N° 09

Rendimiento Académico en Alumnas del 5° de Secundaria de la institución educativa Educandas - Cusco



En el grafico N°9 observamos que la media de las notas del Pre Test y Post Test hubo una mejoría en el rendimiento académico después de la aplicación del programa y las capacidades Emocional de quienes participaron en los talleres de Inteligencia emocional.

Tabla N° 12
Correlación Pre test – Post test Inteligencia emocional

			Coeficiente Emocional Pre Test
Coeficiente Emocional Post Test	Correlación de Pearson	de	.745(*)
Sig. (bilateral)			.013
N			10

* La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

El coeficiente .745 de correlación de Pearson nos indica la alta consistencia en relación al desarrollo de los niveles de Inteligencia emocional de Pre Test a Post Test, nos indica también que el programa es adecuado en sujetos similares a la muestra para trabajar el desarrollo de las Capacidades Emocionales.

Tabla N° 13
Correlación Pre Test Inteligencia emocional – Rendimiento Académico Pre test

			Coeficiente Emocional Pre Test
Promedio Pre Test	Correlación de Pearson	de	-.052
Sig. (bilateral)			.886
N			10

En la Tabla N° 13 podemos ver la relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico en el momento del Pre Test, la relación es débil e inverso.

Tabla N° 14

Correlación Post Test Inteligencia emocional – Rendimiento Académico Post test

			Coficiente Emocional Post Test
Promedio Post Test	Correlación de Pearson	de	.005
	Sig. (bilateral)		.988
	N		10

La relación que existe entre el Rendimiento Académico como dependiente de la Inteligencia emocional es muy baja pero directa, lo que indica que al haber elevado el Rendimiento Académico no se debe absolutamente al haber elevado las capacidades Emocionales.

Tabla N° 15

Correlación Rendimiento académico Pre test – Post Test Rendimiento Académico

			Promedio Pre Test
Promedio Post Test	Correlación de Pearson	de	.218
	Sig. (bilateral)		.545
	N		10

El incremento del Rendimiento Académico de Pre Test a Post Test es consistente.

Tabla N° 16
Correlación Escalas – Promedio Pre Test

		Promedio Pre Test
Pre test intrapersonal	Correlación de Pearson	-.194
	Sig. (bilateral)	.591
	N	10
Pre test interpersonal	Correlación de Pearson	.326
	Sig. (bilateral)	.357
	N	10
Pre test manejo del estrés	Correlación de Pearson	.079
	Sig. (bilateral)	.829
	N	10
Pre test adaptabilidad	Correlación de Pearson	-.327
	Sig. (bilateral)	.357
	N	10
Pre test animo general	Correlación de Pearson	-.118
	Sig. (bilateral)	.745
	N	10
Pre test impresión positiva	Correlación de Pearson	-.247
	Sig. (bilateral)	.491
	N	10

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

* La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

Tabla N° 17
Correlación Escalas – Promedio Post Test

		Promedio Post Test
Post test intrapersonal	Correlación de Pearson	-.484
	Sig. (bilateral)	.156
	N	10
post test interpersonal	Correlación de Pearson	.119
	Sig. (bilateral)	.744
	N	10
Post test manejo del estrés	Correlación de Pearson	.565
	Sig. (bilateral)	.089
	N	10
Post test adaptabilidad	Correlación de Pearson	.003
	Sig. (bilateral)	.993
	N	10
Post test animo general	Correlación de Pearson	-.299
	Sig. (bilateral)	.401
	N	10
Post test impresión positiva	Correlación de Pearson	.230
	Sig. (bilateral)	.522
	N	10

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Tabla N° 18
VALIDEZ DEL PROGRAMA

		POST TEST				
		Manejo adapt				
		intrape	interpe	del	abilid	Animo
		rsonal	rsonal	estrés	ad	general
Intrapersonal	Correlación de Pearson	.492	.496	.294	-.113	.398
	Sig. (bilateral)	.148	.145	.410	.756	.255
	N	10	10	10	10	10
Interpersonal	Correlación de Pearson	.385	.927(**)	.785(**)	.352	.292
	Sig. (bilateral)	.271	.000	.007	.318	.414
	N	10	10	10	10	10
Manejo del estrés	Correlación de Pearson	.259	.506	.631	-.035	.378
	Sig. (bilateral)	.470	.135	.050	.923	.282
	N	10	10	10	10	10
Adaptabilidad	Correlación de Pearson	.232	.323	.199	.843(*)	.222
	Sig. (bilateral)	.518	.362	.581	.002	.538
	N	10	10	10	10	10

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

* La correlación es significante al nivel 0,05 (bilateral).

La validación del Programa está basada en relación a los resultados de las escalas y la relación de Pre a Post Test, como vemos en la Tabla N° 18 la correlación de las escalas Intrapersonal, interpersonal, Manejo de Estrés y Adaptabilidad son altamente significativos concluyendo en que el Programa tiene un buen resultado siendo trabajado de acuerdo al desarrollo de Capacidades de cada escala.

IV. DISCUSIÓN

Según Mayer y Salovey (1997) durante la comprensión y evaluación de las impresiones, surgen pensamientos que generan emociones y/o sentimientos, el poseer información y la capacidad de discernir favorece al dominio y fortalecimiento del desarrollo emocional e intelectual, estos procesos se ven inmersos en la Inteligencia emocional.

Referente al primer párrafo, en circunstancias las competencias emocionales son el cimiento del desarrollo de distintas capacidades, así como la interacción adecuada con otras personas, la toma de decisiones razonables, entre otras, demostrando lo importante que es fomentar la inteligencia intrapersonal, ya que estas capacidades nos permite acertar en adecuadas decisiones, por lo que en base a los resultados obtenidos la tabla N° 04 y gráfico 02 en el que se describe los niveles del componente intrapersonal de la inteligencia emocional en alumnas del 5to de Secundaria de la institución educativa Educandas observamos que en el pre test predomina un 80% de la muestra el cual se ubica dentro de la categoría Capacidad Emocional Adecuada, manteniéndose este porcentaje al realizar el post test, lo que significa que existe escasa influencia del programa de inteligencia emocional a nivel intrapersonal, lo que es corroborado por el estudio de Edwin Villacorta Vigas sobre la investigación sobre Inteligencia emocional y Rendimiento Académico en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Humana de la Universidad Nacional de la Amazonia Peruana en el cual describe que el componente Intrapersonal se encuentra dentro de una categoría de promedio.

En la tabla N° 05 y gráfico 03 en el que se describe los niveles de la escala interpersonal de la inteligencia emocional en alumnas del 5to de Secundaria de la institución educativa Educandas, observamos que en el pre test predomina un 70% de la muestra el cual se ubica dentro de la categoría Capacidad Emocional Adecuada y un 30% se encuentra dentro de la categoría capacidad emocional por mejorar. Al aplicar el programa de inteligencia emocional y realizar el post test se observa que respecto a la categoría de capacidad emocional por mejorar esta

disminuye de un 30% a un 10%, mientras que en la Categoría de Capacidad Emocional adecuada el porcentaje se mantiene igual, sin embargo al observar la categoría de Capacidad Emocional muy Desarrollada esta se incrementa en un 20% al aplicar el post test, lo que significa que existe influencia directa del programa de inteligencia emocional a nivel interpersonal, sobre todo en las categorías de Capacidad Emocional por mejorar y Capacidad Emocional muy desarrollada, lo cual sugiere que los estudios de Freddy Robespierre Jaimes Alvarez y las propuestas de Gardner, Salovey y Mayer en el que indican que el componente interpersonal como parte del desarrollo emocional influyen y contribuyen en el desempeño académico.

En la tabla N° 06 y grafico N° 04 en el que se describe los niveles de la Escala de Manejo de Estrés de la inteligencia emocional en alumnas del 5to de Secundaria de la institución educativa Educandas observamos que en el pre test existe un 10% en la categoría de Capacidad emocional por mejorar, un 30% dentro de la categoría Capacidad Emocional adecuada y un 60% dentro de la categoría de Capacidad Emocional muy Desarrollada. Al aplicar el post test se observa que respecto a la categoría Capacidad Emocional por mejorar esta presenta un 0%, mientras que en la categoría Capacidad Emocional Adecuada se observa un incremento de 20% y una disminución en la categoría de Capacidad Emocional muy Desarrollada en un 10%, lo que significa una influencia positiva del Programa de Inteligencia emocional respecto a las categorías Capacidad Emocional por Mejorar y Capacidad Emocional Adecuada, sin embargo en la Capacidad Emocional muy Desarrollada existe una influencia negativa ya que esta categoría disminuye en un 10%, el que se adecua a los resultados emitidos por Edwin Villacorta Vigoa quien informa que la inteligencia emocional en su componente de manejo de estrés este se encuentra dentro de un promedio, no encontrándose evidencia de que este aspecto este muy desarrollado en la población de estudiantes estudiados.

En la tabla N° 07 y grafico N° 05 en el que se describe los niveles de la Escala de Adaptabilidad de la inteligencia emocional en alumnas del 5to de Secundaria de la institución educativa Educandas observamos que en el pre test la categoría

Capacidad emocional por mejorar presenta un 60%, a nivel de Capacidad Emocional Adecuada con un 40% y Capacidad Emocional muy Desarrollada con un 0%, mientras que en el Post Test la Capacidad Emocional por Mejorar presenta una disminución de 30%, en la categoría Capacidad Emocional Adecuada se observa un incremento de 30% sin embargo en la Capacidad Emocional muy desarrollada no presenta variaciones, lo que significa que el programa de inteligencia emocional influye positivamente en la escala de Adaptabilidad ya que hay una disminución en la Capacidad Emocional por Mejorar y un incremento en la Capacidad Emocional Adecuada, siendo este resultado compatible con los estudios de Freddy Robespierre Jaimes Alvarez quien indica que existe una relación directa entre el cociente emocional de Adaptabilidad y el rendimiento académico, ya que alumnos que presentan una adecuada capacidad de adaptación a su medio presentan un mejor rendimiento escolar.

En la tabla N° 08 y grafico N° 06 en el que se describe los niveles de la Escala de Estado de Ánimo de la inteligencia emocional en alumnas del 5to de Secundaria de la institución educativa Educandas observamos que en el pre test la categoría Capacidad emocional por mejorar presenta un 40%, a nivel de Capacidad Emocional Adecuada con un 40% y la Capacidad Emocional muy Desarrollada con un 20 %. Al aplicar el Post test se observa que a nivel de la categoría de Capacidad Emocional por Mejorar existe una disminución en un 10%, a nivel de Capacidad Emocional Adecuada se mantiene constante mientras que en la Capacidad Emocional muy Desarrollada se observa un incremento de 10%, por lo que el Programa de Inteligencia emocional influye en forma positiva en la escala de Estado de ánimo, por lo que se evidencia que según el autor Sternberg que el desarrollo de habilidades que implican el control del estado de ánimo supone un mejor desenvolvimiento en su entorno escolar por lo que aumenta las probabilidades de mejor desempeño escolar.

En la tabla N° 09 y grafico N° 07 en el que se describe los niveles de la Escala Impresión Positiva de la inteligencia emocional en alumnas del 5to de Secundaria de la institución educativa Educandas observamos que en el pre test la categoría Capacidad emocional por mejorar presenta un 70%, a nivel de Capacidad

Emocional Adecuada con un 10% y la Capacidad Emocional muy Desarrollada con un 20 %. Al aplicar el Post test se observa que a nivel de la categoría de Capacidad Emocional por Mejorar existe una disminución de un 50%, a nivel de Capacidad Emocional Adecuada se observa un incremento de 40%, mientras que en la Capacidad Emocional muy Desarrollada se observa que se mantiene constante, por lo que el Programa de Inteligencia emocional influye en forma favorable en la escala de Impresión Positiva, lo que indica que nuestra imagen es influida tras el desarrollo de nuestra inteligencia emocional según lo indica el autor BarON.

En la tabla N° 10 y grafico N° 08 en el que se describe los niveles del total de Inteligencia emocional en alumnas del 5to de Secundaria de la institución educativa Educandas observamos que en el pre test la categoría Capacidad emocional por mejorar presenta un 0%, a nivel de Capacidad Emocional Adecuada con un 70% y la Capacidad Emocional muy Desarrollada con un 30 %. Al aplicar el Post test se observa que a nivel de la categoría de Capacidad Emocional por Mejorar se mantiene en 0%, a nivel de Capacidad Emocional Adecuada se observa una disminución de 30%, mientras que en la Capacidad Emocional muy Desarrollada se observa un incremento de 30%, por lo que el Inteligencia emocional en alumnas del 5° de Secundaria de la institución educativa Educandas mejora significativamente al realizar el Post Test, lo que indica que Goleman confirma que la inteligencia emocional se puede desarrollar a partir del aprendizaje por lo que es evidenciado en las evaluaciones que se realizaron en la presente investigación.

En la Tabla N° 11 se observa que el rendimiento académico de las alumnas del 5to de Secundaria de la institución educativa Educandas en el Pre test presenta una media de 11.7 incrementándose en el Post Test a un 12.1, lo que se interpreta como una influencia de la mejora de las capacidades emocionales en el rendimiento académico, que ratifica lo que el investigador Chavarri R. explica que el desarrollo de las competencias de inteligencia emocional influyen en manera directa el desempeño académico.

En el proceso de investigación del presente trabajo referida a la influencia de la inteligencia emocional sobre el rendimiento académico, no se lograron evidenciar programas que se desarrollen en ámbitos educativos, sin embargo los autores e investigadores sobre los componentes de inteligencia emocional y rendimiento académico expresan que nuestra capacidad para relacionarnos, adaptarnos a situaciones y personas nuevas, reconocer nuestras emociones y sentimientos, afrontar el estrés influye directamente en las actividades que realizamos y los logros que obtenemos a lo largo de nuestra vida, por esta razón el rendimiento académico como parte de nuestras acciones también es influida por la forma como desarrollamos nuestra inteligencia emocional, por lo que es compatible con los estudios de Goleman quien indica que las labores educativas de las instituciones educativas deberían no solo desarrollar el aspecto cognitivo sino el componente emocional como parte del desarrollo integral de los estudiantes, asimismo es acorde a lo que Howard Gardner propone que la capacidad de entender a los demás, es decir desarrollar empatía y lograr un conocimiento de si mismo puede mejorar nuestras relaciones por tanto nuestra adaptación y mejora del ambiente dentro del ámbito educativo; Mayer y Salovey expresa que acceder a las emociones ajenas influye directamente en nuestras relaciones lo que es aplicable al entorno educativo donde las alumnas y alumnos de las diversas instituciones educativas se encuentran conviviendo durante muchas horas, por lo que afecta directamente su desarrollo educativo. El investigador Grados refiere que aprender nuestras emociones nos permite lograr el autoconocimiento lo que a su vez permite regular nuestra conducta, lo que implica una adecuada convivencia dentro del contexto educativo, por tanto, favorecen el desarrollo de las actividades escolares. Con lo expresado anteriormente, queda en evidencia que desarrollar las competencias emocionales influyen en el éxito de cada individuo, por lo que es importante desarrollar estas capacidades dentro de nuestro contexto educativo.

Por lo que los resultados de esta investigación han comprobado que la inteligencia emocional es un recurso necesario para mejorar el rendimiento académico. La aplicación del programa de inteligencia emocional pone en evidencia que los recursos de manejo emocional pueden mejorar el desempeño escolar en alumnos y alumnas.

V. CONCLUSIONES

- La inteligencia emocional medida como capacidad emocional de la persona influye de manera directa sobre el rendimiento académico, la mejora en el promedio del Rendimiento Académico se evidencia en los resultados obtenidos en la presente investigación.
- El entrenamiento en habilidades emocionales potencia la capacidad emocional de los alumnos, evidenciado en los resultados de pre test a post test, en el cual la mayoría de la muestra se dispersa en las dimensiones de Capacidad Emocional Muy Desarrollada.
- Dentro de los objetivos del presente estudio hablamos de la validación del programa de Inteligencia emocional, aplicable a alumnos y alumnas de los últimos años de educación secundaria, el cual en base a los resultados estadísticos tiene un buen resultado, luego de observar los resultados en el Post Test en el cual se evidencia la mejora en las escalas de Inteligencia emocional medido en base a la Prueba BarOn ICE: NA.

VI. RECOMENDACIONES

De acuerdo a lo hallado en la investigación realizadas se considera que el entrenamiento en habilidades sociales debe ser establecido e incluido dentro de la curricula educativa de EBR en las Instituciones Educativas en general, aplicando programas como el presente para poder incrementar las capacidades emocionales en alumnas y alumnos mediante un programa con talleres periódicos y constantes con lo que se obtendrá un incremento en su rendimiento académico.

Potencializar políticas que revaloricen las capacidades emocionales en alumnas y alumnos de las diferentes instituciones educativas ya que este aspecto ayudara al desarrollo de sus capacidades en general como seres humanos exitosos.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Adell, M. (2002). Estrategias para mejorar el rendimiento académico en los adolescentes. Madrid: Edición Piramide.
- BarOn (1997) Inventario emocional. Health Systems. Toronto.
- Chavarri, R. (2007) "Inteligencia emocional y rendimiento académico en alumnos de la Facultad de Ingeniería Industrial y de Sistemas de la Universidad Nacional de Ingeniería". Tesis para optar el grado de Magíster, Facultad de Educación de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima.
- Chadwick, C. (1979) Teorías del Aprendizaje. Santiago: Ed. Tecla.
- Edwin Villacorta Vigoa (2010). Inteligencia emocional y Rendimiento Académico en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional de la Amazonia Peruana. Universidad Nacional de la Amazonia Peruana.
- Garnerd (1993) Inteligencias Múltiples. Teoría y práctica. New York, Basic Books
- Mayer y Salovey (1997) Emoción e inteligencia emocional para educadores, South Africa. Juta.
- Goleman (1995) Inteligencia emocional. Barcelona, Kairos
- Goleman, D, (2002), La Inteligencia Emocional, Buenos Aires, Edit. Vergara.
- Howard Gardner (1983) Estados de ánimo. New York, Basic Books
- Howard Gardner (1983) Estructuras de la mente. La teoría de las inteligencias múltiples. Mexico.
- Jaimes Alvarez Freddy Roberspierre (2008). Inteligencia emocional y Rendimiento Académico en estudiantes de la Facultad de Educación y Humanidades de la Universidad Alas Peruanas. Universidad Alas Peruanas.
- Martha L. Paez Cala y Jose J. Castaño Castrillon (2015). Inteligencia emocional y Rendimiento Académico en estudiantes universitarios. Universidad de Manizales Colombia.
- Mayer, J. D., Goldman, (1995). Explorando la inteligencia emocional. Washington: American Psychological Association.
- Mercado, C. (2000). Inteligencia emocional en estudiantes Pre - Universitarios. Tesis para optar el título de licenciado en Psicología. Lima, Perú.
- Robert Cooper (2013) Inteligencia Emocional. Edit. Norma. Colombia

Salovey, y Caruso, D. (2000). Modelos de inteligencia emocional, New York: Cambridge.

Sternberg (1997) Inteligencia exitosa. Nueva York. Plume.

Spinola, H. (1990). Rendimiento académico y factores psicosociales en los ingresantes a la carrera de medicina - UNNE. Revista Paraguaya de Sociología 1990; 78:143-167.

ANEXOS

Nombre : _____ Edad: _____ Sexo: _____
 Institución educativa : _____ Estatal () Particular ()
 Grado : _____ Fecha: _____

INVENTARIO EMOCIONAL BarOn: NA
Adaptado por Dra. Nelly Ugarriza Chávez



INSTRUCCIONES

Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas:

1. Muy rara vez
2. Rara vez
3. A menudo
4. Muy a menudo

Dinos cómo te sientes, piensas o actúas **LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN LA MAYORÍA DE LUGARES**. Elige una, y sólo UNA respuesta para cada oración y coloca un ASPA sobre el número que corresponde a tu respuesta. Por ejemplo, si tu respuesta es “Rara vez”, haz un ASPA sobre el número 2 en la misma línea de la oración. Esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas. Por favor haz un ASPA en la respuesta de cada oración.

		Muy rara vez	Rara vez	A men udo	Muy a men udo
1.	Me gusta divertirme.	1	2	3	4

2.	Soy muy bueno (a) para comprender cómo la gente se siente.	1	2	3	4
3.	Puedo mantener la calma cuando estoy molesto.	1	2	3	4
4.	Soy feliz.	1	2	3	4
5.	Me importa lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4
6.	Me es difícil controlar mi cólera.	1	2	3	4
7.	Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3	4
8.	Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	3	4
9.	Me siento seguro (a) de mi mismo (a).	1	2	3	4
10	Sé cómo se sienten las personas.	1	2	3	4
.					
11	Sé como mantenerme tranquilo (a).	1	2	3	4
.					
12	Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles.	1	2	3	4
.					
13	Pienso que las cosas que hago salen bien.	1	2	3	4
.					
14	Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4
.					
15	Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3	4
.					
16	Es fácil para mí comprender las cosas nuevas.	1	2	3	4
.					
17	Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	3	4
.					
18	Pienso bien de todas las personas.	1	2	3	4
.					
19	Espero lo mejor.	1	2	3	4
.					
20	Tener amigos es importante.	1	2	3	4
.					

21	Peleo con la gente.	1	2	3	4
22	Puedo comprender preguntas difíciles.	1	2	3	4
23	Me agrada sonreír.	1	2	3	4

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
24.	Intento no herir los sentimientos de las personas.	1	2	3	4
25.	No me doy por vencido (a) ante un problema hasta que lo resuelvo.	1	2	3	4
26.	Tengo mal genio.	1	2	3	4
27.	Nada me molesta.	1	2	3	4
28.	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	1	2	3	4
29.	Sé que las cosas saldrán bien.	1	2	3	4
30.	Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1	2	3	4
31.	Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	1	2	3	4
32.	Sé cómo divertirme.	1	2	3	4
33.	Debo decir siempre la verdad.	1	2	3	4
34.	Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	1	2	3	4
35.	Me molesto fácilmente.	1	2	3	4
36.	Me agrada hacer cosas para los demás.	1	2	3	4
37.	No me siento muy feliz.	1	2	3	4

38.	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	1	2	3	4
39.	Demoro en molestarme.	1	2	3	4
40.	Me siento bien conmigo mismo (a).	1	2	3	4
41.	Hago amigos fácilmente.	1	2	3	4
42.	Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4
43.	Para mí es fácil decirle a las personas cómo me siento.	1	2	3	4
44.	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
45.	Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	1	2	3	4
46.	Cuando estoy molesto (a) con alguien, me siento molesto (a) por mucho tiempo.	1	2	3	4
47.	Me siento feliz con la clase de persona que soy.	1	2	3	4
48.	Soy bueno (a) resolviendo problemas.	1	2	3	4
49.	Par mí es difícil esperar mi turno.	1	2	3	4
50.	Me divierte las cosas que hago.	1	2	3	4
51.	Me agradan mis amigos.	1	2	3	4
52.	No tengo días malos.	1	2	3	4
53.	Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.	1	2	3	4
54.	Me fastidio fácilmente.	1	2	3	4
55.	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	1	2	3	4
56.	Me gusta mi cuerpo.	1	2	3	4
57.	Aún cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido.	1	2	3	4
58.	Cuando me molesto actúo sin pensar.	1	2	3	4

59.	Sé cuando la gente está molesta aún cuando no dicen nada.	1	2	3	4
60.	Me gusta la forma como me veo.	1	2	3	4

Gracias por completar el cuestionario.

MATRIZ DE OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

VARIABLE: INTELIGENCIA EMOCIONAL

DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES (Variables contenidas en la definición operacional)	INDICADORES (Definición conceptual y operacional de las dimensiones)	INSTRUMENTO
<p>La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones.</p>	<p>Es la forma adecuada de relacionarse con los demás</p>	<p>1. Intrapersonales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Autoconcepto ▪ Autoconciencia Emocional ▪ Asertividad ▪ Independencia ▪ Autoactualización 	<p>INTRAPERSONALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autoconcepto: Esta habilidad se refiere a respetarse y ser consciente de uno mismo, tal y como uno es, percibiendo y aceptando lo bueno y malo. • Autoconciencia Emocional: Conocer los propios sentimientos para conocerlos y saber qué los causó. • Asertividad: Es la habilidad de expresarse abiertamente y defender los derechos personales sin mostrarse agresivo ni pasivo. 	<p>Inventario de Inteligencia Emocional BarOn</p>

			<ul style="list-style-type: none">• Independencia: Es la habilidad de controlar las propias acciones y pensamiento uno mismo, sin dejar de consultar a otros para obtener la información necesaria.• Autoactualización: Habilidad para alcanzar nuestra potencialidad y llevar una vida rica y plena, comprometiéndonos con objetivos y metas a lo largo de la vida.	
--	--	--	---	--

		<p>2. Interpersonales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Empatía ▪ Responsabilidad social ▪ Relaciones Interpersonales ▪ 	<p>INTERPERSONALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Empatía: Es la habilidad de reconocer las emociones de otros, comprenderlas y mostrar interés por los demás. ▪ Responsabilidad social: Es la habilidad de mostrarse como un miembro constructivo del grupo social, mantener las reglas sociales y ser confiable. ▪ Relaciones Interpersonales: Es la habilidad de establecer y mantener relaciones emocionales caracterizadas por el dar y recibir afecto, establecer relaciones amistosas y sentirse a gusto. 	
--	--	--	--	--

		<p>3. Adaptabilidad</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Prueba de realidad ▪ Flexibilidad ▪ Solución de problemas <p>4. Manejo del Estrés</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tolerancia al estrés ▪ Tolerancia al estrés ▪ Control de impulsos 	<p>ADAPTABILIDAD</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Prueba de realidad: Esta habilidad se refiere a la correspondencia entre lo que emocionalmente experimentamos y lo que ocurre objetivamente, es buscar una evidencia objetiva para confirmar nuestros sentimientos sin fantasear ni dejarnos llevar por ellos. ▪ Flexibilidad: Es la habilidad de ajustarse a las cambiantes condiciones del medio, adaptando nuestros comportamientos y pensamientos. ▪ Solución de problemas: La habilidad de identificar y definir problemas, así como generar e implementar soluciones potencialmente efectivas. Esta 	
--	--	---	--	--

			<p>habilidad está compuesta de 4 partes.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ ser consciente del problema y sentirse seguro y motivado frente a él▪ definir y formular el problema claramente (recoger información relevante)▪ generar tanto soluciones como sea posible▪ tomar una solución sobre la solución a usar, sopesando pros y contras de cada solución.	
--	--	--	---	--

			<p>MANEJO DEL ESTRÉS</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Tolerancia al estrés: Esta habilidad se refiere a la capacidad de sufrir eventos estresantes y emociones fuertes sin venirse abajo y enfrentarse de forma positiva con el estrés. Esta habilidad se basa en la capacidad de escoger varios cursos de acción para hacerle frente al estrés, ser optimista para resolver un problema, y sentir que uno tiene capacidad para controlar influir en la situación.▪ Tolerancia al estrés: Esta habilidad se refiere a la capacidad de sufrir eventos estresantes y emociones fuertes sin venirse abajo y enfrentarse de forma positiva con el estrés. Esta habilidad se basa en la capacidad	
--	--	--	---	--

			<p>de escoger varios cursos de acción para hacerle frente al estrés, ser optimista para resolver un problema, y sentir que uno tiene capacidad para controlar influir en la situación.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Control de impulsos: Es la habilidad de resistir o retardar un impulso, controlando las emociones para conseguir un objetivo posterior o de mayor interés.	
--	--	--	---	--

		<p>5. Estado de Ánimo y Motivación</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Optimismo ▪ Felicidad 	<p>ESTADO DE ANIMO Y MOTIVACIÓN</p> <p>Optimismo: Es mantener una actitud positiva ante las adversidades y mirar siempre el lado bueno de la vida.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Felicidad: Es la habilidad de disfrutar y sentirse satisfecho con la vida, disfrutarse uno mismo y a otros, divertirse y expresar sentimientos positivos. 	
--	--	--	---	--

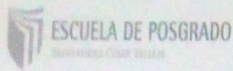
MATRIZ DE OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

VARIABLE: Rendimiento Académico

DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES (Variables contenidas en la definición operacional)	INDICADORES (Definición conceptual y operacional de las dimensiones)	VALOR FINAL QUE ADOPTA LA VARIABLE
Rendimiento Escolar es entendido como una medida de las capacidades respondientes o indicativas que manifiestan en forma estimativa, lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación. Desde una perspectiva propia del alumno, define el rendimiento como una capacidad respondiente de este frente a	Es el promedio general de todas las materias estudiadas	Promedio Alto Promedio Medio Promedio Bajo Promedio Deficiente	Alto: denota un aprendizaje bien logrado por parte del alumno. Medio: calificación de un aprendizaje regularmente logrado. Bajo: relacionado a un aprendizaje por debajo de lo esperado. Deficiente: aprendizaje no logrado.	20 – 15 14.99 – 13 12.99 – 11 10 – 0

<p>estímulos educativos, susceptible de ser interpretado según objetivos o propósitos educativos pre-establecidos. Este tipo de rendimiento académico puede ser entendido en relación con un grupo social que fija los niveles mínimos de aprobación ante un determinado cúmulo de conocimientos o aptitudes Carrasco,J.(1985).</p>				
--	--	--	--	--

Solicitud de revisión del programa de inteligencia emocional



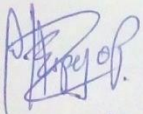
Cusco, octubre del 2017.


Mgt. Jesus Alfredo Guillen Campos.

Yo Williams Israel Espejo Puma, estudiante del grupo AET de la maestría en Educación con mención en Psicología Educativa, de la Universidad Cesar Vallejo, estoy diseñando un programa, para el proyecto de investigación denominado **"Aplicación de un Programa de Inteligencia Emocional a Alumnas con Rendimiento Académico Bajo y Deficiente del 5° E de Educación Secundaria de la Institución Educativa Educandas Cusco -2017"**. Para cuyo efecto se realizó el Programa de Inteligencia Emocional, para que Usted lo analice y nos brinde sus aportes.

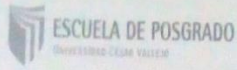
Confiado en su buena disposición, agradezco la celeridad y el aporte que Usted está haciendo a la educación de nuestros estudiantes.

Atentamente.


Williams Israel Espejo Puma
DNI 41287330


Jesus Guillen Campos
PSICOLOGO
C. Pa. P. 0214
Recibido 17/10/17

Ficha de Validación de Instrumento de Investigación



FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACION.

I.- DATOS GENERALES:

Título del trabajo de investigación

"Aplicación de un Programa de Inteligencia Emocional a Alumnas con Rendimiento Académico Bajo y Deficiente del 5° E de Educación Secundaria de la Institución Educativa Educandas Cusco -2017"

Nombre del Instrumento: Programa de Inteligencia Emocional.

Investigador: Br. Espejo Puma Williams Israel.

CRITERIO	INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 - 20%	Regular 21- 40%	Bueno 40-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100 %
FORMA	1. REDACCION.	Los indicadores están redactados considerando los elementos necesarios.				70%	
	2. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.			50%		
	3. OBJETIVIDAD	Esta Expresada en conductas observables					90%
CONTENIDO	4. ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y tecnología				75%	
	5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y profundidad					85%
	6. INTENCIONALIDAD	El instrumento mide en forma pertinente el comportamiento de las variables de investigación.					85%
ESTRUCTURA	7. CONSISTENCIA	Se basa en aspectos teóricos científicos de la investigación educativa.					90%
	8. ORGANIZACIÓN	Existe una organización Lógica entre todos los elementos básicos de la investigación.				70%	
	9. COHERENCIA	Existe coherencia entre los items, indicadores, dimensiones y variables.				70%	
	10. METODOLOGIA	La estrategia de investigación responde al propósito del diagnóstico.				75%	

II.- LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO:

PROMEDIO: 76 %

Procede su aplicación

Debe corregirse

Cusco, octubre del 2017.

Magister Jesús Guillén
 PSICOLOGIA
 C. E. P. 004

Firma de Experto.

Mg. o Dr.: Magister Jesús Guillén


DNI N°: 23984584

Telefono: 984154307

Notas de alumnas con rendimiento bajo

DNI / Código del Estudiante	Apellidos y Nombres (Orden Alfabético)	Áreas y Materias Disciplinarias													Situación Final	Observaciones		
		Áreas																
		Matemática	Comunicación	Inglés	Arte	Historia, Geografía y Cultura	Formación Cívica y Ciudadana	Formación Psicoafectiva y Personal	Educación Física	Educación Religiosa	Formación Científica y Tecnológica	Educación para el Trabajo	Español (Español II)	Química				
01113861	ALVA	M	10	11	12	11	12	12	11	12	12	11	12	11	11	0	A	A
0135605	AM	M	16	15	19	16	15	15	13	16	17	14	15	14	14	0	A	A
0111673	BAC	M	10	13	16	12	12	11	13	15	13	11	11	13	1	A	RR	
037099	BE	M	12	11	12	11	10	12	11	12	12	11	12	11	0	A	A	
097282	BL	M	19	17	20	17	16	17	16	15	16	18	18	15	0	AD	A	
097282	BL	M	11	15	18	12	15	15	16	17	13	16	14	14	0	A	A	
026776	CA	M	12	15	19	13	16	17	15	15	19	13	16	14	0	A	A	
040445	CA	M	11	12	17	12	11	13	13	14	14	12	12	13	0	A	A	
0511715	CO	M	12	16	18	18	13	14	14	15	15	13	14	14	0	A	A	
0367788	CO	M	11	10	12	12	13	12	13	12	12	13	11	11	0	AD	A	
0767770	CO	M	16	18	19	17	17	18	16	15	19	16	17	15	0	AD	A	
0818306	CO	M	14	17	19	16	10	15	16	19	17	15	15	15	0	A	A	
0108475	CO	M	11	14	18	13	13	13	15	14	14	12	13	13	0	A	A	
0278168	CO	M	11	12	11	12	11	11	13	12	12	11	12	11	0	A	A	
0034879	CO	M	18	17	20	16	14	16	16	15	19	17	17	15	0	AD	A	
067961	CO	M	11	15	15	11	15	15	14	15	17	12	13	13	0	A	A	
0904304	CO	M	13	16	20	17	16	17	15	15	17	16	15	15	0	AD	A	
0227914	CO	M	18	17	20	16	15	17	16	16	19	17	18	16	0	A	A	
011443	CO	M	10	12	11	12	11	12	13	14	14	12	12	13	1	A	RR	
011443	CO	M	15	18	19	13	15	14	14	16	18	15	14	14	0	A	A	
079839	EL	M	15	18	20	15	16	17	16	15	18	18	17	15	0	AD	A	

DNI / Código del Estudiante	Apellidos y Nombres (Orden Alfabético)	Áreas y Materias Disciplinarias													Situación Final	Observaciones	
		Áreas															
		Matemática	Comunicación	Inglés	Arte	Historia, Geografía y Cultura	Formación Cívica y Ciudadana	Formación Psicoafectiva y Personal	Educación Física	Educación Religiosa	Formación Científica y Tecnológica	Educación para el Trabajo	Español (Español II)	Química			
0583062	FIG	M	11	10	11	11	12	11	12	12	11	11	12	11	0	A	A
061777	CO	M	12	11	12	11	10	12	11	12	12	11	12	11	1	A	RR
086595	CO	M	12	15	18	19	16	16	15	14	18	14	15	13	0	A	A
0341553	HL	M	12	15	18	19	17	18	17	18	19	16	18	15	0	AD	A
0851681	HL	M	17	17	20	17	17	17	16	18	19	15	17	14	0	AD	A
0627785	HL	M	17	17	20	17	17	17	16	18	19	15	17	14	0	AD	A
0950590	LO	M	13	16	19	17	15	16	15	15	16	17	18	13	0	A	A
0286333	ME	M	12	13	12	11	12	12	13	12	11	11	10	12	0	A	A
044278	MON	M	11	12	12	11	13	12	13	12	13	12	13	10	0	A	A
044278	MON	M	10	12	14	12	14	14	14	15	13	11	13	13	1	A	RR
044278	MON	M	11	12	13	12	13	11	13	12	12	10	12	11	1	A	RR
044278	MON	M	19	18	20	17	17	18	17	16	19	17	16	15	0	AD	A
0418190	OL	M	11	12	13	12	13	11	13	12	12	10	12	11	0	AD	A
034495	OL	M	10	11	14	11	13	12	13	15	12	11	13	13	2	A	RR
098898	OL	M	11	13	16	12	12	13	13	15	15	12	12	13	0	A	A
0260637	RA	M	11	15	19	14	16	16	14	15	16	14	14	14	0	AD	A
0255465	RA	M	11	11	14	12	14	14	13	14	14	10	12	13	1	A	RR
0513456	RA	M	11	15	18	11	15	16	14	18	15	11	12	13	0	A	A
000599	SAN	M	10	12	13	12	11	11	12	11	12	10	12	13	1	A	RR
0618258	SA	M	10	12	13	12	11	11	12	11	12	10	12	13	1	A	RR


 DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN
 REGIONAL DE EDUCACIÓN CUSCO
 Lic. Rosa B. Huaros Murales
 ESPECIALISTA ADMINISTRATIVA

NOMBRE DEL PROFESOR (A) AREA TALLER
 1. DUBIPE RODRIGUEZ Caura Margot
 2. CARRASCO LOPEZ Rita Catalina
 3. BINTA PFIJIO LIS Yovana
 4. DONZANES CARDENA Romulo

CUSCO
 Logre a Cusco
 DE PASCUAL POLUNCO GALIANO
 Director de Formación General

Nombre : Flor Angela Palomino Rozas Edad: 16 Sexo: F
 Colegio : EDUCARUDAS Estatal () Particular ()
 Grado : 5^{to} - E Fecha:

INVENTARIO EMOCIONAL BarOn: NA
 Adaptado por Dra. Nelly Ugarriza Chávez



INSTRUCCIONES

Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas:

1. Muy rara vez
2. Rara vez
3. A menudo
4. Muy a menudo

Dinos cómo te sientes, piensas o actúas **LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN LA MAYORÍA DE LUGARES**. Elige una, y sólo UNA respuesta para cada oración y coloca un ASPA sobre el número que corresponde a tu respuesta. Por ejemplo, si tu respuesta es "Rara vez", haz un ASPA sobre el número 2 en la misma línea de la oración. Esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas. Por favor haz un ASPA en la respuesta de cada oración.

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1.	Me gusta divertirme.	1	2	3	4
2.	Soy muy bueno (a) para comprender cómo la gente se siente.	1	2	3	4
3.	Puedo mantener la calma cuando estoy molesto.	1	2	3	4
4.	Soy feliz.	1	2	3	4
5.	Me importa lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4
6.	Me es difícil controlar mi cólera.	1	2	3	4
7.	Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3	4
8.	Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	3	4
9.	Me siento seguro (a) de mi mismo (a).	1	2	3	4
10.	Sé cómo se sienten las personas.	1	2	3	4
11.	Sé como mantenerme tranquilo (a).	1	2	3	4
12.	Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles.	1	2	3	4
13.	Pienso que las cosas que hago salen bien.	1	2	3	4
14.	Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4
15.	Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3	4
16.	Es fácil para mí comprender las cosas nuevas.	1	2	3	4
17.	Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	3	4
18.	Pienso bien de todas las personas.	1	2	3	4
19.	Espero lo mejor.	1	2	3	4
20.	Tener amigos es importante.	1	2	3	4
21.	Peleo con la gente.	1	2	3	4
22.	Puedo comprender preguntas difíciles.	1	2	3	4
23.	Me agrada sonreír.	1	2	3	4

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
24.	Intento no herir los sentimientos de las personas.	1	2	3	4
25.	No me doy por vencido (a) ante un problema hasta que lo resuelvo.	1	2	3	4
26.	Tengo mal genio.	1	2	3	4
27.	Nada me molesta.	1	2	3	4
28.	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	1	2	3	4
29.	Sé que las cosas saldrán bien.	1	2	3	4
30.	Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1	2	3	4
31.	Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	1	2	3	4
32.	Sé cómo divertirme.	1	2	3	4
33.	Debo decir siempre la verdad.	1	2	3	4
34.	Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	1	2	3	4
35.	Me molesto fácilmente.	1	2	3	4
36.	Me agrada hacer cosas para los demás.	1	2	3	4
37.	No me siento muy feliz.	1	2	3	4
38.	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	1	2	3	4
39.	Demoro en molestarme.	1	2	3	4
40.	Me siento bien conmigo mismo (a).	1	2	3	4
41.	Hago amigos fácilmente.	1	2	3	4
42.	Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4
43.	Para mí es fácil decirle a las personas cómo me siento.	1	2	3	4
44.	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
45.	Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	1	2	3	4
46.	Cuando estoy molesto (a) con alguien, me siento molesto (a) por mucho tiempo.	1	2	3	4
47.	Me siento feliz con la clase de persona que soy.	1	2	3	4
48.	Soy bueno (a) resolviendo problemas.	1	2	3	4
49.	Par mí es difícil esperar mi turno.	1	2	3	4
50.	Me divierte las cosas que hago.	1	2	3	4
51.	Me agradan mis amigos.	1	2	3	4
52.	No tengo días malos.	1	2	3	4
53.	Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.	1	2	3	4
54.	Me fastidio fácilmente.	1	2	3	4
55.	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	1	2	3	4
56.	Me gusta mi cuerpo.	1	2	3	4
57.	Aún cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido.	1	2	3	4
58.	Cuando me molesto actúo sin pensar.	1	2	3	4
59.	Sé cuando la gente está molesta aún cuando no dicen nada.	1	2	3	4
60.	Me gusta la forma como me veo.	1	2	3	4

Gracias por completar el cuestionario.

Nombre : [REDACTED] Edad: 16 Sexo: F
 Colegio : EDUCANDOS Estatal () Particular ()
 Grado : 5to E. Fecha: _____

INVENTARIO EMOCIONAL BarOn: NA
 Adaptado por Dra. Nelly Ugarriza Chávez



INSTRUCCIONES

Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas:

1. Muy rara vez
2. Rara vez
3. A menudo
4. Muy a menudo

Dinos cómo te sientes, piensas o actúas **LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN LA MAYORÍA DE LUGARES**. Elige una, y sólo UNA respuesta para cada oración y coloca un ASPA sobre el número que corresponde a tu respuesta. Por ejemplo, si tu respuesta es "Rara vez", haz un ASPA sobre el número 2 en la misma línea de la oración. Esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas. Por favor haz un ASPA en la respuesta de cada oración.

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1.	Me gusta divertirme.	1	2	3	4
2.	Soy muy bueno (a) para comprender cómo la gente se siente.	1	2	3	4
3.	Puedo mantener la calma cuando estoy molesto.	1	2	3	4
4.	Soy feliz.	1	2	3	4
5.	Me importa lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4
6.	Me es difícil controlar mi cólera.	1	2	3	4
7.	Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3	4
8.	Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	3	4
9.	Me siento seguro (a) de mi mismo (a).	1	2	3	4
10.	Sé cómo se sienten las personas.	1	2	3	4
11.	Sé como mantenerme tranquilo (a).	1	2	3	4
12.	Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles.	1	2	3	4
13.	Pienso que las cosas que hago salen bien.	1	2	3	4
14.	Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4
15.	Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3	4
16.	Es fácil para mí comprender las cosas nuevas.	1	2	3	4
17.	Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	3	4
18.	Pienso bien de todas las personas.	1	2	3	4
19.	Espero lo mejor.	1	2	3	4
20.	Tener amigos es importante.	1	2	3	4
21.	Peleo con la gente.	1	2	3	4
22.	Puedo comprender preguntas difíciles.	1	2	3	4
23.	Me agrada sonreír.	1	2	3	4

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
24.	Intento no herir los sentimientos de las personas.	1	2	3	4
25.	No me doy por vencido (a) ante un problema hasta que lo resuelvo.	1	2	3	4
26.	Tengo mal genio.	1	2	3	4
27.	Nada me molesta.	1	2	3	4
28.	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	1	2	3	4
29.	Sé que las cosas saldrán bien.	1	2	3	4
30.	Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1	2	3	4
31.	Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	1	2	3	4
32.	Sé cómo divertirme.	1	2	3	4
33.	Debo decir siempre la verdad.	1	2	3	4
34.	Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	1	2	3	4 X
35.	Me molesto fácilmente.	1	2	3	4
36.	Me agrada hacer cosas para los demás.	1	2	3	4
37.	No me siento muy feliz.	1	2	3	4
38.	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	1	2	3	4
39.	Demoro en molestarme.	1	2	3	4
40.	Me siento bien conmigo mismo (a).	1	2	3	4
41.	Hago amigos fácilmente.	1	2	3	4
42.	Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4
43.	Para mí es fácil decirle a las personas cómo me siento.	1	2	3	4
44.	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
45.	Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	1	2	3	4 X
46.	Cuando estoy molesto (a) con alguien, me siento molesto (a) por mucho tiempo.	1	2	3	4
47.	Me siento feliz con la clase de persona que soy.	1	2	3	4
48.	Soy bueno (a) resolviendo problemas.	1	2	3	4
49.	Par mí es difícil esperar mi turno.	1	2	3	4
50.	Me divierte las cosas que hago.	1	2	3	4
51.	Me agradan mis amigos.	1	2	3	4
52.	No tengo días malos.	1	2	3	4
53.	Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.		2	3	4
54.	Me fastidio fácilmente.	1	2	3	4
55.	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	1	2	3	4
56.	Me gusta mi cuerpo.	1	2	3	4
57.	Aún cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido.	1	2	3	4
58.	Cuando me molesto actúo sin pensar.	1	2	3	4
59.	Sé cuando la gente está molesta aún cuando no dicen nada.	1	2	3	4
60.	Me gusta la forma como me veo.	1	2	3	4

Gracias por completar el cuestionario.

Nombre : Ka [REDACTED] Huicman Edad: 15 Sexo: femenino
 Colegio : EDUCANDOS Estatal (X) Particular ()
 Grado : 5° E Fecha:

INVENTARIO EMOCIONAL BarOn: NA

Adaptado por Dra. Nelly Ugarriza Chávez



INSTRUCCIONES

Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas:

1. Muy rara vez
2. Rara vez
3. A menudo
4. Muy a menudo

Dinos cómo te sientes, piensas o actúas **LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN LA MAYORÍA DE LUGARES**. Elige una, y sólo UNA respuesta para cada oración y coloca un ASPA sobre el número que corresponde a tu respuesta. Por ejemplo, si tu respuesta es "Rara vez", haz un ASPA sobre el número 2 en la misma línea de la oración. Esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas. Por favor haz un ASPA en la respuesta de cada oración.

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1.	Me gusta divertirme.	1	2	3	4 ✓
2.	Soy muy bueno (a) para comprender cómo la gente se siente.	1	2	3	4 ✓
3.	Puedo mantener la calma cuando estoy molesto.	1 ✓	2	3	4
4.	Soy feliz.	1	2	3	4 ✓
5.	Me importa lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4 ✓
6.	Me es difícil controlar mi cólera.	1	2 ✓	3	4
7.	Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3 ✓	4
8.	Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	3 ✓	4
9.	Me siento seguro (a) de mi mismo (a).	1	2	3	4 ✓
10.	Sé cómo se sienten las personas.	1	2	3	4 ✓
11.	Sé como mantenerme tranquilo (a).	1	2 ✓	3	4
12.	Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles.	1	2	3 ✓	4
13.	Pienso que las cosas que hago salen bien.	1	2	3	4 ✓
14.	Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4 ✓
15.	Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3 ✓	4
16.	Es fácil para mí comprender las cosas nuevas.	1	2	3	4 ✓
17.	Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	3 ✓	4
18.	Pienso bien de todas las personas.	1	2 ✓	3	4
19.	Espero lo mejor.	1	2	3	4 ✓
20.	Tener amigos es importante.	1	2	3	4 ✓
21.	Peleo con la gente.	1 ✓	2	3	4
22.	Puedo comprender preguntas difíciles.	1	2	3 ✓	4
23.	Me agrada sonreír.	1	2	3	4 ✓

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
24.	Intento no herir los sentimientos de las personas.	1	2	3	4 ✓
25.	No me doy por vencido (a) ante un problema hasta que lo resuelvo.	1	2	3	4 ✓
26.	Tengo mal genio.	1 ✓	2	3	4
27.	Nada me molesta.	1	2 ✓	3	4
28.	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	1	2 ✓	3	4
29.	Sé que las cosas saldrán bien.	1	2	3 ✓	4
30.	Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1	2	3 ✓	4
31.	Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	1	2 ✓	3	4
32.	Sé cómo divertirme.	1	2	3	4 ✓
33.	Debo decir siempre la verdad.	1	2	3 ✓	4
34.	Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	1	2	3 ✓	4
35.	Me molesto fácilmente.	1	2 ✓	3	4
36.	Me agrada hacer cosas para los demás.	1	2	3 ✓	4
37.	No me siento muy feliz.	1 ✓	2	3	4
38.	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	1	2	3	4 ✓
39.	Demoro en molestarme.	1	2 ✓	3	4
40.	Me siento bien conmigo mismo (a).	1	2	3	4 ✓
41.	Hago amigos fácilmente.	1	2	3	4 ✓
42.	Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4 ✓
43.	Para mí es fácil decirle a las personas cómo me siento.	1	2	3 ✓	4
44.	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3 ✓	4
45.	Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	1	2	3 ✓	4
46.	Cuando estoy molesto (a) con alguien, me siento molesto (a) por mucho tiempo.	1	2 ✓	3	4
47.	Me siento feliz con la clase de persona que soy.	1	2	3	4 ✓
48.	Soy bueno (a) resolviendo problemas.	1	2	3	4 ✓
49.	Par mí es difícil esperar mi turno.	1	2	3 ✓	4
50.	Me divierte las cosas que hago.	1	2	3	4 ✓
51.	Me agradan mis amigos.	1	2	3	4 ✓
52.	No tengo días malos.	1	2	3 ✓	4
53.	Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.	1	2 ✓	3	4
54.	Me fastidio fácilmente.	1	2	3 ✓	4
55.	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	1	2	3 ✓	4
56.	Me gusta mi cuerpo.	1	2	3	4 ✓
57.	Aún cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido.	1	2	3	4 ✓
58.	Cuando me molesto actúo sin pensar.	1	2 ✓	3	4
59.	Sé cuando la gente está molesta aún cuando no dicen nada.	1	2	3 ✓	4
60.	Me gusta la forma como me veo.	1	2	3	4 ✓

Gracias por completar el cuestionario.

Nombre : Edison Gómez López Barrios Edad: 15 Sexo: Varón
 Colegio : COLEGIO Estatal (X) Particular ()
 Grado : 5ºE Fecha: _____

INVENTARIO EMOCIONAL BarOn: NA
 Adaptado por Dra. Nelly Ugarriza Chávez



INSTRUCCIONES

Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas:

1. Muy rara vez
2. Rara vez
3. A menudo
4. Muy a menudo

Dinos cómo te sientes, piensas o actúas **LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN LA MAYORÍA DE LUGARES**. Elige una, y sólo UNA respuesta para cada oración y coloca un "Rara vez", haz un ASPA sobre el número 2 en la misma línea de la oración. Esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas. Por favor haz un ASPA en la respuesta de cada oración.

	Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1. Me gusta divertirme.	1	2	3	(4)
2. Soy muy bueno (a) para comprender cómo la gente se siente.	1	2	(3)	4
3. Puedo mantener la calma cuando estoy molesto.	1	(2)	3	4
4. Soy feliz.	1	2	3	(4)
5. Me importa lo que les sucede a las personas.	1	2	(3)	4
6. Me es difícil controlar mi cólera.	1	(2)	3	4
7. Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3	(4)
8. Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	(3)	4
9. Me siento seguro (a) de mí mismo (a).	1	2	3	(4)
10. Sé cómo se sienten las personas.	1	2	(3)	4
11. Sé como mantenerme tranquilo (a).	1	2	3	(4)
12. Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles.	1	2	3	(4)
13. Pienso que las cosas que hago salen bien.	1	2	(3)	4
14. Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4
15. Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3	4
16. Es fácil para mí comprender las cosas nuevas.	1	2	(3)	4
17. Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	(3)	4
18. Pienso bien de todas las personas.	1	2	3	4
19. Espero lo mejor.	1	2	3	4
20. Tener amigos es importante.	1	2	3	4
21. Peleo con la gente.	1	2	3	4
22. Puedo comprender preguntas difíciles.	1	2	(3)	4
23. Me agrada sonreír.	1	2	3	(4)

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
24.	Intento no herir los sentimientos de las personas.	1	2	(3)	4
25.	No me doy por vencido (a) ante un problema hasta que lo resuelvo.	1	2	3	(4)
26.	Tengo mal genio.	1	(2)	3	4
27.	Nada me molesta.	(1)	2	3	4
28.	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	1	2	(3)	4
29.	Sé que las cosas saldrán bien.	1	2	3	(4)
30.	Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1	2	3	(4)
31.	Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	1	2	(3)	4
32.	Sé cómo divertirme.	1	2	3	4
33.	Debo decir siempre la verdad.	1	2	(3)	4
34.	Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	1	2	(3)	4
35.	Me molesto fácilmente.	1	(2)	3	4
36.	Me agrada hacer cosas para los demás.	(1)	2	3	4
37.	No me siento muy feliz.	(1)	2	3	4
38.	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	1	2	(3)	4
39.	Demoro en molestarme.	1	(2)	3	4
40.	Me siento bien conmigo mismo (a).	1	2	3	(4)
41.	Hago amigos fácilmente.	1	2	3	(4)
42.	Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1	2	3	(4)
43.	Para mí es fácil decirle a las personas cómo me siento.	1	2	(3)	4
44.	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
45.	Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	1	2	(3)	4
46.	Cuando estoy molesto (a) con alguien, me siento molesto (a) por mucho tiempo.	1	(2)	3	4
47.	Me siento feliz con la clase de persona que soy.	1	2	(3)	4
48.	Soy bueno (a) resolviendo problemas.	1	2	(3)	4
49.	Par mí es difícil esperar mi turno.	1	2	3	4
50.	Me divierte las cosas que hago.	1	2	3	(4)
51.	Me agradan mis amigos.	1	2	(3)	4
52.	No tengo días malos.	1	2	(3)	4
53.	Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.	1	2	(3)	4
54.	Me fastidio fácilmente.	1	(2)	3	4
55.	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	1	2	(3)	4
56.	Me gusta mi cuerpo.	1	2	3	(4)
57.	Aún cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido.	1	2	3	(4)
58.	Cuando me molesto actúo sin pensar.	1	(2)	3	4
59.	Sé cuando la gente está molesta aún cuando no dicen nada.	1	2	(3)	4
60.	Me gusta la forma como me veo.	1	2	3	(4)

Gracias por completar el cuestionario.

Nombre : [Redacted] Edad: 16 Sexo: F
 Colegio : Educandas Estatal (X) Particular ()
 Grado : 5^{to} Fecha: _____

INVENTARIO EMOCIONAL BarOn: NA

Adaptado por Dra. Nelly Ugarriza Chávez



INSTRUCCIONES

Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas:

1. Muy rara vez
2. Rara vez
3. A menudo
4. Muy a menudo

Dinos cómo te sientes, piensas o actúas **LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN LA MAYORÍA DE LUGARES**. Elige una, y sólo UNA respuesta para cada oración y coloca un ASPA sobre el número que corresponde a tu respuesta. Por ejemplo, si tu respuesta es "Rara vez", haz un ASPA sobre el número 2 en la misma línea de la oración. Esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas. Por favor haz un ASPA en la respuesta de cada oración.

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1.	Me gusta divertirme.	1	2	3	4
2.	Soy muy bueno (a) para comprender cómo la gente se siente.	1	2	3	4
3.	Puedo mantener la calma cuando estoy molesto.	1	2	3	4
4.	Soy feliz.	1	2	3	4
5.	Me importa lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4
6.	Me es difícil controlar mi cólera.	1	2	3	4
7.	Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3	4
8.	Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	3	4
9.	Me siento seguro (a) de mi mismo (a).	1	2	3	4
10.	Sé cómo se sienten las personas.	1	2	3	4
11.	Sé como mantenerme tranquilo (a).	1	2	3	4
12.	Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles.	1	2	3	4
13.	Pienso que las cosas que hago salen bien.	1	2	3	4
14.	Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4
15.	Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3	4
16.	Es fácil para mí comprender las cosas nuevas.	1	2	3	4
17.	Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	3	4
18.	Pienso bien de todas las personas.	1	2	3	4
19.	Espero lo mejor.	1	2	3	4
20.	Tener amigos es importante.	1	2	3	4
21.	Peleo con la gente.	1	2	3	4
22.	Puedo comprender preguntas difíciles.	1	2	3	4
23.	Me agrada sonreír.	1	2	3	4

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
24.	Intento no herir los sentimientos de las personas.	1	2	3	4
25.	No me doy por vencido (a) ante un problema hasta que lo resuelvo.	1	2	3	4
26.	Tengo mal genio.	1	2	3	4
27.	Nada me molesta.	1	2	3	4
28.	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	1	2	3	4
29.	Sé que las cosas saldrán bien.	1	2	3	4
30.	Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1	2	3	4
31.	Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	1	2	3	4
32.	Sé cómo divertirme.	1	2	3	4
33.	Debo decir siempre la verdad.	1	2	3	4
34.	Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	1	2	3	4
35.	Me molesto fácilmente.	1	2	3	4
36.	Me agrada hacer cosas para los demás.	1	2	3	4
37.	No me siento muy feliz.	1	2	3	4
38.	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	1	2	3	4
39.	Demoro en molestarme.	1	2	3	4
40.	Me siento bien conmigo mismo (a).	1	2	3	4
41.	Hago amigos fácilmente.	1	2	3	4
42.	Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4
43.	Para mí es fácil decirle a las personas cómo me siento.	1	2	3	4
44.	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
45.	Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	1	2	3	4
46.	Cuando estoy molesto (a) con alguien, me siento molesto (a) por mucho tiempo.	1	2	3	4
47.	Me siento feliz con la clase de persona que soy.	1	2	3	4
48.	Soy bueno (a) resolviendo problemas.	1	2	3	4
49.	Par mí es difícil esperar mi turno.	1	2	3	4
50.	Me divierte las cosas que hago.	1	2	3	4
51.	Me agradan mis amigos.	1	2	3	4
52.	No tengo días malos.	1	2	3	4
53.	Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.	1	2	3	4
54.	Me fastidio fácilmente.	1	2	3	4
55.	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	1	2	3	4
56.	Me gusta mi cuerpo.	1	2	3	4
57.	Aún cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido.	1	2	3	4
58.	Cuando me molesto actúo sin pensar.	1	2	3	4
59.	Sé cuando la gente está molesta aún cuando no dicen nada.	1	2	3	4
60.	Me gusta la forma como me veo.	1	2	3	4

Gracias por completar el cuestionario.

Nombre : Y. [redacted] Barcon Edad: 16 Sexo: F
 Colegio : Educandas Estatal (X) Particular ()
 Grado : 5to E Fecha: _____

INVENTARIO EMOCIONAL BarOn: NA

Adaptado por Dra. Nelly Ugarriza Chávez



INSTRUCCIONES

Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas:

1. Muy rara vez
2. Rara vez
3. A menudo
4. Muy a menudo

Dinos cómo te sientes, piensas o actúas **LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN LA MAYORÍA DE LUGARES**. Elige una, y sólo UNA respuesta para cada oración y coloca un ASPA sobre el número que corresponde a tu respuesta. Por ejemplo, si tu respuesta es "Rara vez", haz un ASPA sobre el número 2 en la misma línea de la oración. Esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas. Por favor haz un ASPA en la respuesta de cada oración.

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1.	Me gusta divertirme.	1	2	3	4
2.	Soy muy bueno (a) para comprender cómo la gente se siente.	1	2	3	4
3.	Puedo mantener la calma cuando estoy molesto.	1	2	3	4
4.	Soy feliz.	1	2	3	4
5.	Me importa lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4
6.	Me es difícil controlar mi cólera.	1	2	3	4
7.	Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3	4
8.	Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	3	4
9.	Me siento seguro (a) de mi mismo (a).	1	2	3	4
10.	Sé cómo se sienten las personas.	1	2	3	4
11.	Sé como mantenerme tranquilo (a).	1	2	3	4
12.	Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles.	1	2	3	4
13.	Pienso que las cosas que hago salen bien.	1	2	3	4
14.	Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4
15.	Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3	4
16.	Es fácil para mí comprender las cosas nuevas.	1	2	3	4
17.	Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	3	4
18.	Pienso bien de todas las personas.	1	2	3	4
19.	Espero lo mejor.	1	2	3	4
20.	Tener amigos es importante.	1	2	3	4
21.	Peleo con la gente.	1	2	3	4
22.	Puedo comprender preguntas difíciles.	1	2	3	4
23.	Me agrada sonreír.	1	2	3	4

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
24.	Intento no herir los sentimientos de las personas.	1	2	3	4
25.	No me doy por vencido (a) ante un problema hasta que lo resuelvo.	1	2	3	4
26.	Tengo mal genio.	1	2	3	4
27.	Nada me molesta.	1	2	3	4
28.	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	1	2	3	4
29.	Sé que las cosas saldrán bien.	1	2	3	4
30.	Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1	2	3	4
31.	Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	1	2	3	4
32.	Sé cómo divertirme.	1	2	3	4
33.	Debo decir siempre la verdad.	1	2	3	4
34.	Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	1	2	3	4
35.	Me molesto fácilmente.	1	2	3	4
36.	Me agrada hacer cosas para los demás.	1	2	3	4
37.	No me siento muy feliz.	1	2	3	4
38.	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	1	2	3	4
39.	Demoro en molestarme.	1	2	3	4
40.	Me siento bien conmigo mismo (a).	1	2	3	4
41.	Hago amigos fácilmente.	1	2	3	4
42.	Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4
43.	Para mí es fácil decirle a las personas cómo me siento.	1	2	3	4
44.	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
45.	Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	1	2	3	4
46.	Cuando estoy molesto (a) con alguien, me siento molesto (a) por mucho tiempo.	1	2	3	4
47.	Me siento feliz con la clase de persona que soy.	1	2	3	4
48.	Soy bueno (a) resolviendo problemas.	1	2	3	4
49.	Par mí es difícil esperar mi turno.	1	2	3	4
50.	Me divierte las cosas que hago.	1	2	3	4
51.	Me agradan mis amigos.	1	2	3	4
52.	No tengo días malos.	1	2	3	4
53.	Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.	1	2	3	4
54.	Me fastidio fácilmente.	1	2	3	4
55.	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	1	2	3	4
56.	Me gusta mi cuerpo.	1	2	3	4
57.	Aún cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido.	1	2	3	4
58.	Cuando me molesto actúo sin pensar.	1	2	3	4
59.	Sé cuando la gente está molesta aún cuando no dicen nada.	1	2	3	4
60.	Me gusta la forma como me veo.	1	2	3	4

Gracias por completar el cuestionario.

Nombre : Clara [redacted] antes Edad: 15 Sexo: F
 Colegio : Educandas Estatal () Particular ()
 Grado : 5° E Fecha: _____

INVENTARIO EMOCIONAL BarOn: NA
 Adaptado por Dra. Nelly Ugarriza Chávez



INSTRUCCIONES

Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas:

1. Muy rara vez
2. Rara vez
3. A menudo
4. Muy a menudo

Dinos cómo te sientes, piensas o actúas **LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN LA MAYORÍA DE LUGARES**. Elige una, y sólo UNA respuesta para cada oración y coloca un ASPA sobre el número que corresponde a tu respuesta. Por ejemplo, si tu respuesta es "Rara vez", haz un ASPA sobre el número 2 en la misma línea de la oración. Esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas. Por favor haz un ASPA en la respuesta de cada oración.

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1.	Me gusta divertirme.	1	2	3	4
2.	Soy muy bueno (a) para comprender cómo la gente se siente.	1	2	3	4
3.	Puedo mantener la calma cuando estoy molesto.	1	2	3	4
4.	Soy feliz.	1	2	3	4
5.	Me importa lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4
6.	Me es difícil controlar mi cólera.	1	2	3	4
7.	Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3	4
8.	Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	3	4
9.	Me siento seguro (a) de mí mismo (a).	1	2	3	4
10.	Sé cómo se sienten las personas.	1	2	3	4
11.	Sé como mantenerme tranquilo (a).	1	2	3	4
12.	Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles.	1	2	3	4
13.	Pienso que las cosas que hago salen bien.	1	2	3	4
14.	Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4
15.	Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3	4
16.	Es fácil para mí comprender las cosas nuevas.	1	2	3	4
17.	Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	3	4
18.	Pienso bien de todas las personas.	1	2	3	4
19.	Espero lo mejor.	1	2	3	4
20.	Tener amigos es importante.	1	2	3	4
21.	Peleo con la gente.	1	2	3	4
22.	Puedo comprender preguntas difíciles.	1	2	3	4
23.	Me agrada sonreír.	1	2	3	4

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
24.	Intento no herir los sentimientos de las personas.	1	2	3	4
25.	No me doy por vencido (a) ante un problema hasta que lo resuelvo.	1	2	3	4
26.	Tengo mal genio.	1	2	3	4
27.	Nada me molesta.	1	2	3	4
28.	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	1	2	3	4
29.	Sé que las cosas saldrán bien.	1	2	3	4
30.	Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1	2	3	4
31.	Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	1	2	3	4
32.	Sé cómo divertirme.	1	2	3	4
33.	Debo decir siempre la verdad.	1	2	3	4
34.	Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	1	2	3	4
35.	Me molesto fácilmente.	1	2	3	4
36.	Me agrada hacer cosas para los demás.	1	2	3	4
37.	No me siento muy feliz.	1	2	3	4
38.	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	1	2	3	4
39.	Demoro en molestarme.	1	2	3	4
40.	Me siento bien conmigo mismo (a).	1	2	3	4
41.	Hago amigos fácilmente.	1	2	3	4
42.	Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4
43.	Para mí es fácil decirle a las personas cómo me siento.	1	2	3	4
44.	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
45.	Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	1	2	3	4
46.	Cuando estoy molesto (a) con alguien, me siento molesto (a) por mucho tiempo.	1	2	3	4
47.	Me siento feliz con la clase de persona que soy.	1	2	3	4
48.	Soy bueno (a) resolviendo problemas.	1	2	3	4
49.	Par mí es difícil esperar mi turno.	1	2	3	4
50.	Me divierte las cosas que hago.	1	2	3	4
51.	Me agradan mis amigos.	1	2	3	4
52.	No tengo días malos.	1	2	3	4
53.	Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.	1	2	3	4
54.	Me fastidio fácilmente.	1	2	3	4
55.	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	1	2	3	4
56.	Me gusta mi cuerpo.	1	2	3	4
57.	Aún cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido.	1	2	3	4
58.	Cuando me molesto actúo sin pensar.	1	2	3	4
59.	Sé cuando la gente está molesta aún cuando no dicen nada.	1	2	3	4
60.	Me gusta la forma como me veo.	1	2	3	4

Gracias por completar el cuestionario.

Nombre : [Redacted] ^{tes} Edad: 15 Sexo: F
 Colegio : Eduandás Estatal Particular ()
 Grado : 5°E Fecha: _____

4c

INVENTARIO EMOCIONAL BarOn: NA

Adaptado por Dra. Nelly Ugarriza Chávez



INSTRUCCIONES

Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas:

1. Muy rara vez
2. Rara vez
3. A menudo
4. Muy a menudo

Dinos cómo te sientes, piensas o actúas **LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN LA MAYORÍA DE LUGARES**. Elige una, y sólo UNA respuesta para cada oración y coloca un ASPA sobre el número que corresponde a tu respuesta. Por ejemplo, si tu respuesta es "Rara vez", haz un ASPA sobre el número 2 en la misma línea de la oración. Esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas. Por favor haz un ASPA en la respuesta de cada oración.

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1.	Me gusta divertirme.	1	2	3	4
2.	Soy muy bueno (a) para comprender cómo la gente se siente.	1	2	3	4
3.	Puedo mantener la calma cuando estoy molesto.	1	2	3	4
4.	Soy feliz.	1	2	3	4
5.	Me importa lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4
6.	Me es difícil controlar mi cólera.	1	2	3	4
7.	Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3	4
8.	Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	3	4
9.	Me siento seguro (a) de mi mismo (a).	1	2	3	4
10.	Sé cómo se sienten las personas.	1	2	3	4
11.	Sé como mantenerme tranquilo (a).	1	2	3	4
12.	Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles.	1	2	3	4
13.	Pienso que las cosas que hago salen bien.	1	2	3	4
14.	Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4
15.	Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3	4
16.	Es fácil para mí comprender las cosas nuevas.	1	2	3	4
17.	Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	3	4
18.	Pienso bien de todas las personas.	1	2	3	4
19.	Espero lo mejor.	1	2	3	4
20.	Tener amigos es importante.	1	2	3	4
21.	Peleo con la gente.	1	2	3	4
22.	Puedo comprender preguntas difíciles.	1	2	3	4
23.	Me agrada sonreír.	1	2	3	4

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
24.	Intento no herir los sentimientos de las personas.	1	2	3	4
25.	No me doy por vencido (a) ante un problema hasta que lo resuelvo.	1	2	3	4
26.	Tengo mal genio.	1	2	3	4
27.	Nada me molesta.	1	2	3	4
28.	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	1	2	3	4
29.	Sé que las cosas saldrán bien.	1	2	3	4
30.	Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1	2	3	4
31.	Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	1	2	3	4
32.	Sé cómo divertirme.	1	2	3	4
33.	Debo decir siempre la verdad.	1	2	3	4
34.	Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	1	2	3	4
35.	Me molesto fácilmente.	1	2	3	4
36.	Me agrada hacer cosas para los demás.	1	2	3	4
37.	No me siento muy feliz.	1	2	3	4
38.	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	1	2	3	4
39.	Demoro en molestarme.	1	2	3	4
40.	Me siento bien conmigo mismo (a).	1	2	3	4
41.	Hago amigos fácilmente.	1	2	3	4
42.	Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4
43.	Para mí es fácil decirle a las personas cómo me siento.	1	2	3	4
44.	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
45.	Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	1	2	3	4
46.	Cuando estoy molesto (a) con alguien, me siento molesto (a) por mucho tiempo.	1	2	3	4
47.	Me siento feliz con la clase de persona que soy.	1	2	3	4
48.	Soy bueno (a) resolviendo problemas.	1	2	3	4
49.	Par mí es difícil esperar mi turno.	1	2	3	4
50.	Me divierte las cosas que hago.	1	2	3	4
51.	Me agradan mis amigos.	1	2	3	4
52.	No tengo días malos.	1	2	3	4
53.	Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.	1	2	3	4
54.	Me fastidio fácilmente.	1	2	3	4
55.	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	1	2	3	4
56.	Me gusta mi cuerpo.	1	2	3	4
57.	Aún cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido.	1	2	3	4
58.	Cuando me molesto actúo sin pensar.	1	2	3	4
59.	Sé cuando la gente está molesta aún cuando no dicen nada.	1	2	3	4
60.	Me gusta la forma como me veo.	1	2	3	4

Gracias por completar el cuestionario.

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
24.	Intento no herir los sentimientos de las personas.	1	2	3	4
25.	No me doy por vencido (a) ante un problema hasta que lo resuelvo.	1	2	3	4
26.	Tengo mal genio.	1	2	3	4
27.	Nada me molesta.	1	2	3	4
28.	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	1	2	3	4
29.	Sé que las cosas saldrán bien.	1	2	3	4
30.	Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1	2	3	4
31.	Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	1	2	3	4
32.	Sé cómo divertirme.	1	2	3	4
33.	Debo decir siempre la verdad.	1	2	3	4
34.	Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	1	2	3	4
35.	Me molesto fácilmente.	1	2	3	4
36.	Me agrada hacer cosas para los demás.	1	2	3	4
37.	No me siento muy feliz.	1	2	3	4
38.	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	1	2	3	4
39.	Demoro en molestarme.	1	2	3	4
40.	Me siento bien conmigo mismo (a).	1	2	3	4
41.	Hago amigos fácilmente.	1	2	3	4
42.	Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4
43.	Para mí es fácil decirle a las personas cómo me siento.	1	2	3	4
44.	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
45.	Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	1	2	3	4
46.	Cuando estoy molesto (a) con alguien, me siento molesto (a) por mucho tiempo.	1	2	3	4
47.	Me siento feliz con la clase de persona que soy.	1	2	3	4
48.	Soy bueno (a) resolviendo problemas.	1	2	3	4
49.	Par mí es difícil esperar mi turno.	1	2	3	4
50.	Me divierte las cosas que hago.	1	2	3	4
51.	Me agradan mis amigos.	1	2	3	4
52.	No tengo días malos.	1	2	3	4
53.	Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.	1	2	3	4
54.	Me fastidio fácilmente.	1	2	3	4
55.	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	1	2	3	4
56.	Me gusta mi cuerpo.	1	2	3	4
57.	Aún cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido.	1	2	3	4
58.	Cuando me molesto actúo sin pensar.	1	2	3	4
59.	Sé cuando la gente está molesta aún cuando no dicen nada.	1	2	3	4
60.	Me gusta la forma como me veo.	1	2	3	4

Gracias por completar el cuestionario.

Nombre : SI [redacted] macho Edad: 15 años Sexo: Femenino
 Colegio : Educandas Estatal (X) Particular ()
 Grado : 5º E Fecha: _____

INVENTARIO EMOCIONAL BarOn: NA
 Adaptado por Dra. Nelly Ugarriza Chávez



INSTRUCCIONES

Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas:

1. Muy rara vez
2. Rara vez
3. A menudo
4. Muy a menudo

Dinos cómo te sientes, piensas o actúas **LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN LA MAYORÍA DE LUGARES**. Elige una, y sólo UNA respuesta para cada oración y coloca un ASPA sobre el número que corresponde a tu respuesta. Por ejemplo, si tu respuesta es "Rara vez", haz un ASPA sobre el número 2 en la misma línea de la oración. Esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas. Por favor haz un ASPA en la respuesta de cada oración.

	Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1. Me gusta divertirme.	1	2	3	4
2. Soy muy bueno (a) para comprender cómo la gente se siente.	1	2	3	4
3. Puedo mantener la calma cuando estoy molesto.	1	2	3	4
4. Soy feliz.	1	2	3	4
5. Me importa lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4
6. Me es difícil controlar mi cólera.	1	2	3	4
7. Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3	4
8. Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	3	4
9. Me siento seguro (a) de mi mismo (a).	1	2	3	4
10. Sé cómo se sienten las personas.	1	2	3	4
11. Sé como mantenerme tranquilo (a).	1	2	3	4
12. Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles.	1	2	3	<u>4</u>
13. Pienso que las cosas que hago salen bien.	1	2	3	4
14. Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4
15. Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3	4
16. Es fácil para mí comprender las cosas nuevas.	1	2	3	4
17. Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	3	4
18. Pienso bien de todas las personas.	1	2	3	4
19. Espero lo mejor.	1	2	3	4
20. Tener amigos es importante.	1	2	3	4
21. Peleo con la gente.	1	2	3	4
22. Puedo comprender preguntas difíciles.	1	2	3	4
23. Me agrada sonreír.	1	2	3	4

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
24.	Intento no herir los sentimientos de las personas.	1	2	3	4
25.	No me doy por vencido (a) ante un problema hasta que lo resuelvo.	1	2	3	4
26.	Tengo mal genio.	1	2	3	4
27.	Nada me molesta.	1	2	3	4
28.	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	1	2	3	4
29.	Sé que las cosas saldrán bien.	1	2	3	4
30.	Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1	2	3	4
31.	Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	1	2	3	4
32.	Sé cómo divertirme.	1	2	3	4
33.	Debo decir siempre la verdad.	1	2	3	4
34.	Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	1	2	3	4
35.	Me molesto fácilmente.	1	2	3	4
36.	Me agrada hacer cosas para los demás.	1	2	3	4
37.	No me siento muy feliz.	1	2	3	4
38.	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	1	2	3	4
39.	Demoro en molestarme.	1	2	3	4
40.	Me siento bien conmigo mismo (a).	1	2	3	4
41.	Hago amigos fácilmente.	1	2	3	4
42.	Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4
43.	Para mí es fácil decirle a las personas cómo me siento.	1	2	3	4
44.	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
45.	Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	1	2	3	4
46.	Cuando estoy molesto (a) con alguien, me siento molesto (a) por mucho tiempo.	1	2	3	4
47.	Me siento feliz con la clase de persona que soy.	1	2	3	4
48.	Soy bueno (a) resolviendo problemas.	1	2	3	4
49.	Par mí es difícil esperar mi turno.	1	2	3	4
50.	Me divierte las cosas que hago.	1	2	3	4
51.	Me agradan mis amigos.	1	2	3	4
52.	No tengo días malos.	1	2	3	4
53.	Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.	1	2	3	4
54.	Me fastidio fácilmente.	1	2	3	4
55.	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	1	2	3	4
56.	Me gusta mi cuerpo.	1	2	3	4
57.	Aún cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido.	1	2	3	4
58.	Cuando me molesto actúo sin pensar.	1	2	3	4
59.	Sé cuando la gente está molesta aún cuando no dicen nada.	1	2	3	4
60.	Me gusta la forma como me veo.	1	2	3	4

Gracias por completar el cuestionario.

Nombre : N. [REDACTED] LYA Edad: 15 Sexo: Femenino
 Colegio : EDUCANDAS Estatal (x) Particular ()
 Grado : 5 E Fecha: _____

INVENTARIO EMOCIONAL BarOn: NA

Adaptado por Dra. Nelly Ugarriza Chávez



INSTRUCCIONES

Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas:

1. Muy rara vez
2. Rara vez
3. A menudo
4. Muy a menudo

Dinos cómo te sientes, piensas o actúas **LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN LA MAYORÍA DE LUGARES**. Elige una, y sólo UNA respuesta para cada oración y coloca un ASPA sobre el número que corresponde a tu respuesta. Por ejemplo, si tu respuesta es "Rara vez", haz un ASPA sobre el número 2 en la misma línea de la oración. Esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas. Por favor haz un ASPA en la respuesta de cada oración.

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1.	Me gusta divertirme.	1	2	3	4
2.	Soy muy bueno (a) para comprender cómo la gente se siente.	1	2	3	4
3.	Puedo mantener la calma cuando estoy molesto.	1	2	3	4
4.	Soy feliz.	1	2	3	4
5.	Me importa lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4
6.	Me es difícil controlar mi cólera.	1	2	3	4
7.	Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3	4
8.	Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	3	4
9.	Me siento seguro (a) de mi mismo (a).	1	2	3	4
10.	Sé cómo se sienten las personas.	1	2	3	4
11.	Sé como mantenerme tranquilo (a).	1	2	3	4
12.	Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles.	1	2	3	4
13.	Pienso que las cosas que hago salen bien.	1	2	3	4
14.	Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4
15.	Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3	4
16.	Es fácil para mí comprender las cosas nuevas.	1	2	3	4
17.	Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	3	4
18.	Pienso bien de todas las personas.	1	2	3	4
19.	Espero lo mejor.	1	2	3	4
20.	Tener amigos es importante.	1	2	3	4
21.	Peleo con la gente.	1	2	3	4
22.	Puedo comprender preguntas difíciles.	1	2	3	4
23.	Me agrada sonreír.	1	2	3	4

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
24.	Intento no herir los sentimientos de las personas.	1	2	3	4
25.	No me doy por vencido (a) ante un problema hasta que lo resuelvo.	1	2	3	4
26.	Tengo mal genio.	1	2	3	4
27.	Nada me molesta.	1	2	3	4
28.	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	1	2	3	4
29.	Sé que las cosas saldrán bien.	1	2	3	4
30.	Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1	2	3	4
31.	Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	1	2	3	4
32.	Sé cómo divertirme.	1	2	3	4
33.	Debo decir siempre la verdad.	1	2	3	4
34.	Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	1	2	3	4
35.	Me molesto fácilmente.	1	2	3	4
36.	Me agrada hacer cosas para los demás.	1	2	3	4
37.	No me siento muy feliz.	1	2	3	4
38.	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	1	2	3	4
39.	Demoro en molestarme.	1	2	3	4
40.	Me siento bien conmigo mismo (a).	1	2	3	4
41.	Hago amigos fácilmente.	1	2	3	4
42.	Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4
43.	Para mí es fácil decirle a las personas cómo me siento.	1	2	3	4
44.	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
45.	Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	1	2	3	4
46.	Cuando estoy molesto (a) con alguien, me siento molesto (a) por mucho tiempo.	1	2	3	4
47.	Me siento feliz con la clase de persona que soy.	1	2	3	4
48.	Soy bueno (a) resolviendo problemas.	1	2	3	4
49.	Par mí es difícil esperar mi turno.	1	2	3	4
50.	Me divierte las cosas que hago.	1	2	3	4
51.	Me agradan mis amigos.	1	2	3	4
52.	No tengo días malos.	1	2	3	4
53.	Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.	1	2	3	4
54.	Me fastidio fácilmente.	1	2	3	4
55.	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	1	2	3	4
56.	Me gusta mi cuerpo.	1	2	3	4
57.	Aún cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido.	1	2	3	4
58.	Cuando me molesto actúo sin pensar.	1	2	3	4
59.	Sé cuando la gente está molesta aún cuando no dicen nada.	1	2	3	4
60.	Me gusta la forma como me veo.	1	2	3	4

Gracias por completar el cuestionario.

Nombre : [REDACTED] Edad: 15 Sexo: F
 Colegio : EDUCACIONAS Estatal (x) Particular ()
 Grado : 5E Fecha: _____

INVENTARIO EMOCIONAL BarOn: NA

Adaptado por Dra. Nelly Ugarriza Chávez



INSTRUCCIONES

Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas:

1. Muy rara vez
2. Rara vez
3. A menudo
4. Muy a menudo

Dinos cómo te sientes, piensas o actúas **LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN LA MAYORÍA DE LUGARES**. Elige una, y sólo UNA respuesta para cada oración y coloca un ASPA sobre el número que corresponde a tu respuesta. Por ejemplo, si tu respuesta es "Rara vez", haz un ASPA sobre el número 2 en la misma línea de la oración. Esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas. Por favor haz un ASPA en la respuesta de cada oración.

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1.	Me gusta divertirme.	1	2	3	4
2.	Soy muy bueno (a) para comprender cómo la gente se siente.	1	2	3	4
3.	Puedo mantener la calma cuando estoy molesto.	1	2	3	4
4.	Soy feliz.	1	2	3	4
5.	Me importa lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4
6.	Me es difícil controlar mi cólera.	1	2	3	4
7.	Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3	4
8.	Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	3	4
9.	Me siento seguro (a) de mi mismo (a).	1	2	3	4
10.	Sé cómo se sienten las personas.	1	2	3	4
11.	Sé como mantenerme tranquilo (a).	1	2	3	4
12.	Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles.	1	2	3	4
13.	Pienso que las cosas que hago salen bien.	1	2	3	4
14.	Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4
15.	Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3	4
16.	Es fácil para mí comprender las cosas nuevas.	1	2	3	4
17.	Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	3	4
18.	Pienso bien de todas las personas.	1	2	3	4
19.	Espero lo mejor.	1	2	3	4
20.	Tener amigos es importante.	1	2	3	4
21.	Peleo con la gente.	1	2	3	4
22.	Puedo comprender preguntas difíciles.	1	2	3	4
23.	Me agrada sonreír.	1	2	3	4

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
24.	Intento no herir los sentimientos de las personas.	1	2	3	4
25.	No me doy por vencido (a) ante un problema hasta que lo resuelvo.	1	2	3	4
26.	Tengo mal genio.	1	2	3	4
27.	Nada me molesta.	1	2	3	4
28.	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	1	2	3	4
29.	Sé que las cosas saldrán bien.	1	2	3	4
30.	Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1	2	3	4
31.	Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	1	2	3	4
32.	Sé cómo divertirme.	1	2	3	4
33.	Debo decir siempre la verdad.	1	2	3	4
34.	Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	1	2	3	4
35.	Me molesto fácilmente.	1	2	3	4
36.	Me agrada hacer cosas para los demás.	1	2	3	4
37.	No me siento muy feliz.	1	2	3	4
38.	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	1	2	3	4
39.	Demoro en molestarme.	1	2	3	4
40.	Me siento bien conmigo mismo (a).	1	2	3	4
41.	Hago amigos fácilmente.	1	2	3	4
42.	Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4
43.	Para mí es fácil decirle a las personas cómo me siento.	1	2	3	4
44.	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
45.	Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	1	2	3	4
46.	Cuando estoy molesto (a) con alguien, me siento molesto (a) por mucho tiempo.	1	2	3	4
47.	Me siento feliz con la clase de persona que soy.	1	2	3	4
48.	Soy bueno (a) resolviendo problemas.	1	2	3	4
49.	Par mí es difícil esperar mi turno.	1	2	3	4
50.	Me divierte las cosas que hago.	1	2	3	4
51.	Me agradan mis amigos.	1	2	3	4
52.	No tengo días malos.	1	2	3	4
53.	Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.	1	2	3	4
54.	Me fastidio fácilmente.	1	2	3	4
55.	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	1	2	3	4
56.	Me gusta mi cuerpo.	1	2	3	4
57.	Aún cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido.	1	2	3	4
58.	Cuando me molesto actúo sin pensar.	1	2	3	4
59.	Sé cuando la gente está molesta aún cuando no dicen nada.	1	2	3	4
60.	Me gusta la forma como me veo.	1	2	3	4

Gracias por completar el cuestionario.

Nombre : [REDACTED] SON Edad: 15 Sexo: F
 Colegio : EDUCANDAS Estatal () Particular ()
 Grado : 5^{TO} E Fecha: _____

INVENTARIO EMOCIONAL BarOn: NA

Adaptado por Dra. Nelly Ugarriza Chávez



INSTRUCCIONES

Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas:

1. Muy rara vez
2. Rara vez
3. A menudo
4. Muy a menudo

Dinos cómo te sientes, piensas o actúas **LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN LA MAYORÍA DE LUGARES**. Elige una, y sólo UNA respuesta para cada oración y coloca un ASPA sobre el número que corresponde a tu respuesta. Por ejemplo, si tu respuesta es "Rara vez", haz un ASPA sobre el número 2 en la misma línea de la oración. Esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas. Por favor haz un ASPA en la respuesta de cada oración.

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1.	Me gusta divertirme.	1	2	3	4
2.	Soy muy bueno (a) para comprender cómo la gente se siente.	1	2	3	4
3.	Puedo mantener la calma cuando estoy molesto.	1	2	3	4
4.	Soy feliz.	1	2	3	4
5.	Me importa lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4
6.	Me es difícil controlar mi cólera.	1	2	3	4
7.	Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3	4
8.	Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	3	4
9.	Me siento seguro (a) de mi mismo (a).	1	2	3	4
10.	Sé cómo se sienten las personas.	1	2	3	4
11.	Sé como mantenerme tranquilo (a).	1	2	3	4
12.	Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles.	1	2	3	4
13.	Pienso que las cosas que hago salen bien.	1	2	3	4
14.	Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4
15.	Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3	4
16.	Es fácil para mí comprender las cosas nuevas.	1	2	3	4
17.	Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	3	4
18.	Pienso bien de todas las personas.	1	2	3	4
19.	Espero lo mejor.	1	2	3	4
20.	Tener amigos es importante.	1	2	3	4
21.	Peleo con la gente.	1	2	3	4
22.	Puedo comprender preguntas difíciles.	1	2	3	4
23.	Me agrada sonreír.	1	2	3	4

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
24.	Intento no herir los sentimientos de las personas.	1	2	3	4
25.	No me doy por vencido (a) ante un problema hasta que lo resuelvo.	1	2	3	4
26.	Tengo mal genio.	1	2	3	4
27.	Nada me molesta.	1	2	3	4
28.	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	1	2	3	4
29.	Sé que las cosas saldrán bien.	1	2	3	4
30.	Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1	2	3	4
31.	Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	1	2	3	4
32.	Sé cómo divertirme.	1	2	3	4
33.	Debo decir siempre la verdad.	1	2	3	4
34.	Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	1	2	3	4
35.	Me molesto fácilmente.	1	2	3	4
36.	Me agrada hacer cosas para los demás.	1	2	3	4
37.	No me siento muy feliz.	1	2	3	4
38.	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	1	2	3	4
39.	Demoro en molestarme.	1	2	3	4
40.	Me siento bien conmigo mismo (a).	1	2	3	4
41.	Hago amigos fácilmente.	1	2	3	4
42.	Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4
43.	Para mí es fácil decirle a las personas cómo me siento.	1	2	3	4
44.	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
45.	Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	1	2	3	4
46.	Cuando estoy molesto (a) con alguien, me siento molesto (a) por mucho tiempo.	1	2	3	4
47.	Me siento feliz con la clase de persona que soy.	1	2	3	4
48.	Soy bueno (a) resolviendo problemas.	1	2	3	4
49.	Par mí es difícil esperar mi turno.	1	2	3	4
50.	Me divierte las cosas que hago.	1	2	3	4
51.	Me agradan mis amigos.	1	2	3	4
52.	No tengo días malos.	1	2	3	4
53.	Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.	1	2	3	4
54.	Me fastidio fácilmente.	1	2	3	4
55.	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	1	2	3	4
56.	Me gusta mi cuerpo.	1	2	3	4
57.	Aún cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido.	1	2	3	4
58.	Cuando me molesto actúo sin pensar.	1	2	3	4
59.	Sé cuando la gente está molesta aún cuando no dicen nada.	1	2	3	4
60.	Me gusta la forma como me veo.	1	2	3	4

Gracias por completar el cuestionario.

Nombre : SHAN [REDACTED] eón Edad: 15 Sexo: F
 Colegio : COLEGIO NINAS Estatal (X) Particular ()
 Grado : 5^{TO} Fecha: _____

INVENTARIO EMOCIONAL BarOn: NA

Adaptado por Dra. Nelly Ugarriza Chávez



INSTRUCCIONES

Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas:

1. Muy rara vez
2. Rara vez
3. A menudo
4. Muy a menudo

Dinos cómo te sientes, piensas o actúas **LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN LA MAYORÍA DE LUGARES**. Elige una, y sólo UNA respuesta para cada oración y coloca un ASPA sobre el número que corresponde a tu respuesta. Por ejemplo, si tu respuesta es "Rara vez", haz un ASPA sobre el número 2 en la misma línea de la oración. Esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas. Por favor haz un ASPA en la respuesta de cada oración.

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1.	Me gusta divertirme.	1	2	3	<u>4</u>
2.	Soy muy bueno (a) para comprender cómo la gente se siente.	1	2	3	4
3.	Puedo mantener la calma cuando estoy molesto.	1	2	3	4
4.	Soy feliz.	1	2	3	<u>4</u>
5.	Me importa lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4
6.	Me es difícil controlar mi cólera.	1	2	3	4
7.	Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3	4
8.	Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	3	4
9.	Me siento seguro (a) de mi mismo (a).	1	2	3	<u>4</u>
10.	Sé cómo se sienten las personas.	1	2	3	4
11.	Sé como mantenerme tranquilo (a).	1	2	3	4
12.	Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles.	1	2	3	4
13.	Pienso que las cosas que hago salen bien.	1	2	3	4
14.	Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4
15.	Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3	4
16.	Es fácil para mí comprender las cosas nuevas.	1	2	3	4
17.	Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	3	4
18.	Pienso bien de todas las personas.	1	2	3	4
19.	Espero lo mejor.	1	2	3	<u>4</u>
20.	Tener amigos es importante.	1	2	3	4
21.	Peleo con la gente.	1	2	3	4
22.	Puedo comprender preguntas difíciles.	1	2	3	4
23.	Me agrada sonreír.	1	2	3	4

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
24.	Intento no herir los sentimientos de las personas.	1	2	3	4
25.	No me doy por vencido (a) ante un problema hasta que lo resuelvo.	1	2	3	4
26.	Tengo mal genio.	1	2	3	4
27.	Nada me molesta.	1	2	3	4
28.	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	1	2	3	4
29.	Sé que las cosas saldrán bien.	1	2	3	4
30.	Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1	2	3	4
31.	Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	1	2	3	4
32.	Sé cómo divertirme.	1	2	3	4
33.	Debo decir siempre la verdad.	1	2	3	4
34.	Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	1	2	3	4
35.	Me molesto fácilmente.	1	2	3	4
36.	Me agrada hacer cosas para los demás.	1	2	3	4
37.	No me siento muy feliz.	1	2	3	4
38.	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	1	2	3	4
39.	Demoro en molestarme.	1	2	3	4
40.	Me siento bien conmigo mismo (a).	1	2	3	4
41.	Hago amigos fácilmente.	1	2	3	4
42.	Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4
43.	Para mí es fácil decirle a las personas cómo me siento.	1	2	3	4
44.	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
45.	Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	1	2	3	4
46.	Cuando estoy molesto (a) con alguien, me siento molesto (a) por mucho tiempo.	1	2	3	4
47.	Me siento feliz con la clase de persona que soy.	1	2	3	4
48.	Soy bueno (a) resolviendo problemas.	1	2	3	4
49.	Par mí es difícil esperar mi turno.	1	2	3	4
50.	Me divierte las cosas que hago.	1	2	3	4
51.	Me agradan mis amigos.	1	2	3	4
52.	No tengo días malos.	1	2	3	4
53.	Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.	1	2	3	4
54.	Me fastidio fácilmente.	1	2	3	4
55.	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	1	2	3	4
56.	Me gusta mi cuerpo.	1	2	3	4
57.	Aún cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido.	1	2	3	4
58.	Cuando me molesto actúo sin pensar.	1	2	3	4
59.	Sé cuando la gente está molesta aún cuando no dicen nada.	1	2	3	4
60.	Me gusta la forma como me veo.	1	2	3	4

Gracias por completar el cuestionario.

Nombre : MA [REDACTED] DAL Edad: 16 Sexo: F
 Colegio : EDUCANDAS Estatal (x) Particular ()
 Grado : 5-E Fecha: _____

INVENTARIO EMOCIONAL BarOn: NA
 Adaptado por Dra. Nelly Ugarriza Chávez



INSTRUCCIONES

Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas:

1. Muy rara vez
2. Rara vez
3. A menudo
4. Muy a menudo

Dinos cómo te sientes, piensas o actúas **LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN LA MAYORÍA DE LUGARES**. Elige una, y sólo UNA respuesta para cada oración y coloca un ASPA sobre el número que corresponde a tu respuesta. Por ejemplo, si tu respuesta es "Rara vez", haz un ASPA sobre el número 2 en la misma línea de la oración. Esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas. Por favor haz un ASPA en la respuesta de cada oración.

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1.	Me gusta divertirme.	1	2	3	4
2.	Soy muy bueno (a) para comprender cómo la gente se siente.	1	2	3	4
3.	Puedo mantener la calma cuando estoy molesto.	1	2	3	4
4.	Soy feliz.	1	2	3	4
5.	Me importa lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4
6.	Me es difícil controlar mi cólera.	1	2	3	4
7.	Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3	4
8.	Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	3	4
9.	Me siento seguro (a) de mi mismo (a).	1	2	3	4
10.	Sé cómo se sienten las personas.	1	2	3	4
11.	Sé como mantenerme tranquilo (a).	1	2	3	4
12.	Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles.	1	2	3	4
13.	Pienso que las cosas que hago salen bien.	1	2	3	4
14.	Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4
15.	Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3	4
16.	Es fácil para mí comprender las cosas nuevas.	1	2	3	4
17.	Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	3	4
18.	Pienso bien de todas las personas.	1	2	3	4
19.	Espero lo mejor.	1	2	3	4
20.	Tener amigos es importante.	1	2	3	4
21.	Peleo con la gente.	1	2	3	4
22.	Puedo comprender preguntas difíciles.	1	2	3	4
23.	Me agrada sonreír.	1	2	3	4

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
24.	Intento no herir los sentimientos de las personas.	1	2	3	4
25.	No me doy por vencido (a) ante un problema hasta que lo resuelvo.	1	2	3	4
26.	Tengo mal genio.	1	2	3	4
27.	Nada me molesta.	1	2	3	4
28.	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	1	2	3	4
29.	Sé que las cosas saldrán bien.	1	2	3	4
30.	Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1	2	3	4
31.	Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	1	2	3	4
32.	Sé cómo divertirme.	1	2	3	4
33.	Debo decir siempre la verdad.	1	2	3	4
34.	Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	1	2	3	4
35.	Me molesto fácilmente.	1	2	3	4
36.	Me agrada hacer cosas para los demás.	1	2	3	4
37.	No me siento muy feliz.	1	2	3	4
38.	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	1	2	3	4
39.	Demoro en molestarme.	1	2	3	4
40.	Me siento bien conmigo mismo (a).	1	2	3	4
41.	Hago amigos fácilmente.	1	2	3	4
42.	Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4
43.	Para mí es fácil decirle a las personas cómo me siento.	1	2	3	4
44.	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
45.	Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	1	2	3	4
46.	Cuando estoy molesto (a) con alguien, me siento molesto (a) por mucho tiempo.	1	2	3	4
47.	Me siento feliz con la clase de persona que soy.	1	2	3	4
48.	Soy bueno (a) resolviendo problemas.	1	2	3	4
49.	Par mí es difícil esperar mi turno.	1	2	3	4
50.	Me divierte las cosas que hago.	1	2	3	4
51.	Me agradan mis amigos.	1	2	3	4
52.	No tengo días malos.	1	2	3	4
53.	Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.	1	2	3	4
54.	Me fastidio fácilmente.	1	2	3	4
55.	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	1	2	3	4
56.	Me gusta mi cuerpo.	1	2	3	4
57.	Aún cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido.	1	2	3	4
58.	Cuando me molesto actúo sin pensar.	1	2	3	4
59.	Sé cuando la gente está molesta aún cuando no dicen nada.	1	2	3	4
60.	Me gusta la forma como me veo.	1	2	3	4

Gracias por completar el cuestionario.

Nombre : M. [REDACTED] ROSA Edad: 16 Sexo: F
 Colegio : ENCARNAS ESTATAL (✓) Particular ()
 Grado : 5º E Fecha: _____

INVENTARIO EMOCIONAL BarOn: NA

Adaptado por Dra. Nelly Ugarriza Chávez



INSTRUCCIONES

Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas:

1. Muy rara vez
2. Rara vez
3. A menudo
4. Muy a menudo

Dinos cómo te sientes, piensas o actúas **LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN LA MAYORÍA DE LUGARES**. Elige una, y sólo UNA respuesta para cada oración y coloca un ASPA sobre el número que corresponde a tu respuesta. Por ejemplo, si tu respuesta es "Rara vez", haz un ASPA sobre el número 2 en la misma línea de la oración. Esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas. Por favor haz un ASPA en la respuesta de cada oración.

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1.	Me gusta divertirme.	1	2	3	4
2.	Soy muy bueno (a) para comprender cómo la gente se siente.	1	2	3	4
3.	Puedo mantener la calma cuando estoy molesto.	1	2	3	4
4.	Soy feliz.	1	2	3	4
5.	Me importa lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4
6.	Me es difícil controlar mi cólera.	1	2	3	4
7.	Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3	4
8.	Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	3	4
9.	Me siento seguro (a) de mi mismo (a).	1	2	3	4
10.	Sé cómo se sienten las personas.	1	2	3	4
11.	Sé como mantenerme tranquilo (a).	1	2	3	4
12.	Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles.	1	2	3	4
13.	Pienso que las cosas que hago salen bien.	1	2	3	4
14.	Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4
15.	Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3	4
16.	Es fácil para mí comprender las cosas nuevas.	1	2	3	4
17.	Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	3	4
18.	Pienso bien de todas las personas.	1	2	3	4
19.	Espero lo mejor.	1	2	3	4
20.	Tener amigos es importante.	1	2	3	4
21.	Peleo con la gente.	1	2	3	4
22.	Puedo comprender preguntas difíciles.	1	2	3	4
23.	Me agrada sonreír.	1	2	3	4

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
24.	Intento no herir los sentimientos de las personas.	1	2	3	4
25.	No me doy por vencido (a) ante un problema hasta que lo resuelvo.	1	2	3	4
26.	Tengo mal genio.	1	2	3	4
27.	Nada me molesta.	1	2	3	4
28.	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	1	2	3	4
29.	Sé que las cosas saldrán bien.	1	2	3	4
30.	Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1	2	3	4
31.	Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	1	2	3	4
32.	Sé cómo divertirme.	1	2	3	4
33.	Debo decir siempre la verdad.	1	2	3	4
34.	Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	1	2	3	4
35.	Me molesto fácilmente.	1	2	3	4
36.	Me agrada hacer cosas para los demás.	1	2	3	4
37.	No me siento muy feliz.	1	2	3	4
38.	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	1	2	3	4
39.	Demoro en molestarme.	1	2	3	4
40.	Me siento bien conmigo mismo (a).	1	2	3	4
41.	Hago amigos fácilmente.	1	2	3	4
42.	Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4
43.	Para mí es fácil decirle a las personas cómo me siento.	1	2	3	4
44.	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
45.	Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	1	2	3	4
46.	Cuando estoy molesto (a) con alguien, me siento molesto (a) por mucho tiempo.	1	2	3	4
47.	Me siento feliz con la clase de persona que soy.	1	2	3	4
48.	Soy bueno (a) resolviendo problemas.	1	2	3	4
49.	Par mí es difícil esperar mi turno.	1	2	3	4
50.	Me divierte las cosas que hago.	1	2	3	4
51.	Me agradan mis amigos.	1	2	3	4
52.	No tengo días malos.	1	2	3	4
53.	Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.	1	2	3	4
54.	Me fastidio fácilmente.	1	2	3	4
55.	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	1	2	3	4
56.	Me gusta mi cuerpo.	1	2	3	4
57.	Aún cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido.	1	2	3	4
58.	Cuando me molesto actúo sin pensar.	1	2	3	4
59.	Sé cuando la gente está molesta aún cuando no dicen nada.	1	2	3	4
60.	Me gusta la forma como me veo.	1	2	3	4

Gracias por completar el cuestionario.

Nombre : Ale [redacted] [redacted] [redacted] Edad: 16 Sexo: F
 Colegio : Educondas Estatal (X) Particular ()
 Grado : 5^{ta} E Fecha: _____

INVENTARIO EMOCIONAL BarOn: NA
 Adaptado por Dra. Nelly Ugarriza Chávez



INSTRUCCIONES

Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas:

1. Muy rara vez
2. Rara vez
3. A menudo
4. Muy a menudo

Dinos cómo te sientes, piensas o actúas **LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN LA MAYORÍA DE LUGARES**. Elige una, y sólo UNA respuesta para cada oración y coloca un ASPA sobre el número que corresponde a tu respuesta. Por ejemplo, si tu respuesta es "Rara vez", haz un ASPA sobre el número 2 en la misma línea de la oración. Esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas. Por favor haz un ASPA en la respuesta de cada oración.

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1.	Me gusta divertirme.	1	2	3	4
2.	Soy muy bueno (a) para comprender cómo la gente se siente.	1	2	3	4
3.	Puedo mantener la calma cuando estoy molesto.	1	2	3	4
4.	Soy feliz.	1	2	3	4
5.	Me importa lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4
6.	Me es difícil controlar mi cólera.	1	2	3	4
7.	Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3	4
8.	Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	3	4
9.	Me siento seguro (a) de mi mismo (a).	1	2	3	4
10.	Sé cómo se sienten las personas.	1	2	3	4
11.	Sé como mantenerme tranquilo (a).	1	2	3	4
12.	Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles.	1	2	3	4
13.	Pienso que las cosas que hago salen bien.	1	2	3	4
14.	Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4
15.	Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3	4
16.	Es fácil para mí comprender las cosas nuevas.	1	2	3	4
17.	Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	3	4
18.	Pienso bien de todas las personas.	1	2	3	4
19.	Espero lo mejor.	1	2	3	4
20.	Tener amigos es importante.	1	2	3	4
21.	Peleo con la gente.	1	2	3	4
22.	Puedo comprender preguntas difíciles.	1	2	3	4
23.	Me agrada sonreír.	1	2	3	4

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
24.	Intento no herir los sentimientos de las personas.	1	2	3	4
25.	No me doy por vencido (a) ante un problema hasta que lo resuelvo.	1	2	3	4
26.	Tengo mal genio.	1	2	3	4
27.	Nada me molesta.	1	2	3	4
28.	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	1	2	3	4
29.	Sé que las cosas saldrán bien.	1	2	3	4
30.	Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1	2	3	4
31.	Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	1	2	3	4
32.	Sé cómo divertirme.	1	2	3	4
33.	Debo decir siempre la verdad.	1	2	3	4
34.	Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	1	2	3	4
35.	Me molesto fácilmente.	1	2	3	4
36.	Me agrada hacer cosas para los demás.	1	2	3	4
37.	No me siento muy feliz.	1	2	3	4
38.	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	1	2	3	4
39.	Demoro en molestarme.	1	2	3	4
40.	Me siento bien conmigo mismo (a).	1	2	3	4
41.	Hago amigos fácilmente.	1	2	3	4
42.	Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4
43.	Para mí es fácil decirle a las personas cómo me siento.	1	2	3	4
44.	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
45.	Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	1	2	3	4
46.	Cuando estoy molesto (a) con alguien, me siento molesto (a) por mucho tiempo.	1	2	3	4
47.	Me siento feliz con la clase de persona que soy.	1	2	3	4
48.	Soy bueno (a) resolviendo problemas.	1	2	3	4
49.	Par mí es difícil esperar mi turno.	1	2	3	4
50.	Me divierte las cosas que hago.	1	2	3	4
51.	Me agradan mis amigos.	1	2	3	4
52.	No tengo días malos.	1	2	3	4
53.	Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.	1	2	3	4
54.	Me fastidio fácilmente.	1	2	3	4
55.	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	1	2	3	4
56.	Me gusta mi cuerpo.	1	2	3	4
57.	Aún cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido.	1	2	3	4
58.	Cuando me molesto actúo sin pensar.	1	2	3	4
59.	Sé cuando la gente está molesta aún cuando no dicen nada.	1	2	3	4
60.	Me gusta la forma como me veo.	1	2	3	4

Gracias por completar el cuestionario.

1007 9c

Nombre : Al [REDACTED] Edad: 16 Sexo: F
 Colegio : EDUCANDAS Estatal (x) Particular ()
 Grado : 6^{TO} Fecha: _____

INVENTARIO EMOCIONAL BarOn: NA
 Adaptado por Dra. Nelly Ugarriza Chávez



INSTRUCCIONES

Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas:

1. Muy rara vez
2. Rara vez
3. A menudo
4. Muy a menudo

Dinos cómo te sientes, piensas o actúas **LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN LA MAYORÍA DE LUGARES**. Elige una, y sólo UNA respuesta para cada oración y coloca un ASPA sobre el número que corresponde a tu respuesta. Por ejemplo, si tu respuesta es "Rara vez", haz un ASPA sobre el número 2 en la misma línea de la oración. Esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas. Por favor haz un ASPA en la respuesta de cada oración.

	Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1. Me gusta divertirme.	1	2	3	4
2. Soy muy bueno (a) para comprender cómo la gente se siente.	1	2	3	4
3. Puedo mantener la calma cuando estoy molesto.	1	2	3	4
4. Soy feliz.	1	2	3	4
5. Me importa lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4
6. Me es difícil controlar mi cólera.	1	2	3	4
7. Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3	4
8. Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	3	4
9. Me siento seguro (a) de mí mismo (a).	1	2	3	4
10. Sé cómo se sienten las personas.	1	2	3	4
11. Sé como mantenerme tranquilo (a).	1	2	3	4
12. Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles.	1	2	3	4
13. Pienso que las cosas que hago salen bien.	1	2	3	4
14. Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4
15. Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3	4
16. Es fácil para mí comprender las cosas nuevas.	1	2	3	4
17. Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	3	4
18. Pienso bien de todas las personas.	1	2	3	4
19. Espero lo mejor.	1	2	3	4
20. Tener amigos es importante.	1	2	3	4
21. Peleo con la gente.	1	2	3	4
22. Puedo comprender preguntas difíciles.	1	2	3	4
23. Me agrada sonreír.	1	2	3	4

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
24.	Intento no herir los sentimientos de las personas.	1	2	3	4
25.	No me doy por vencido (a) ante un problema hasta que lo resuelvo.	1	2	3	4
26.	Tengo mal genio.	1	2	3	4
27.	Nada me molesta.	1	2	3	4
28.	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	1	2	3	4
29.	Sé que las cosas saldrán bien.	1	2	3	4
30.	Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1	2	3	4
31.	Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	1	2	3	4
32.	Sé cómo divertirme.	1	2	3	4
33.	Debo decir siempre la verdad.	1	2	3	4
34.	Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	1	2	3	4
35.	Me molesto fácilmente.	1	2	3	4
36.	Me agrada hacer cosas para los demás.	1	2	3	4
37.	No me siento muy feliz.	1	2	3	4
38.	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	1	2	3	4
39.	Demoro en molestarme.	1	2	3	4
40.	Me siento bien conmigo mismo (a).	1	2	3	4
41.	Hago amigos fácilmente.	1	2	3	4
42.	Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4
43.	Para mí es fácil decirle a las personas cómo me siento.	1	2	3	4
44.	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
45.	Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	1	2	3	4
46.	Cuando estoy molesto (a) con alguien, me siento molesto (a) por mucho tiempo.	1	2	3	4
47.	Me siento feliz con la clase de persona que soy.	1	2	3	4
48.	Soy bueno (a) resolviendo problemas.	1	2	3	4
49.	Par mí es difícil esperar mi turno.	1	2	3	4
50.	Me divierte las cosas que hago.	1	2	3	4
51.	Me agradan mis amigos.	1	2	3	4
52.	No tengo días malos.	1	2	3	4
53.	Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.	1	2	3	4
54.	Me fastidio fácilmente.	1	2	3	4
55.	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	1	2	3	4
56.	Me gusta mi cuerpo.	1	2	3	4
57.	Aún cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido.	1	2	3	4
58.	Cuando me molesto actúo sin pensar.	1	2	3	4
59.	Sé cuando la gente está molesta aún cuando no dicen nada.	1	2	3	4
60.	Me gusta la forma como me veo.	1	2	3	4

Gracias por completar el cuestionario.

Nombre : [REDACTED] Edad: 15 Sexo: Femenino
 Colegio : Educandas Estatal () Particular ()
 Grado : 5^{to} E Fecha: _____

INVENTARIO EMOCIONAL BarOn: NA
 Adaptado por Dra. Nelly Ugarriza Chávez



INSTRUCCIONES

Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas:

1. Muy rara vez
2. Rara vez
3. A menudo
4. Muy a menudo

Dinos cómo te sientes, piensas o actúas **LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN LA MAYORÍA DE LUGARES**. Elige una, y sólo UNA respuesta para cada oración y coloca un ASPA sobre el número que corresponde a tu respuesta. Por ejemplo, si tu respuesta es "Rara vez", haz un ASPA sobre el número 2 en la misma línea de la oración. Esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas. Por favor haz un ASPA en la respuesta de cada oración.

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1.	Me gusta divertirme.	1	2	3	4
2.	Soy muy bueno (a) para comprender cómo la gente se siente.	1	2	3	4
3.	Puedo mantener la calma cuando estoy molesto.	1	2	3	4
4.	Soy feliz.	1	2	3	4
5.	Me importa lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4
6.	Me es difícil controlar mi cólera.	1	2	3	4
7.	Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3	4
8.	Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	3	4
9.	Me siento seguro (a) de mi mismo (a).	1	2	3	4
10.	Sé cómo se sienten las personas.	1	2	3	4
11.	Sé como mantenerme tranquilo (a).	1	2	3	4
12.	Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles.	1	2	3	4
13.	Pienso que las cosas que hago salen bien.	1	2	3	4
14.	Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4
15.	Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3	4
16.	Es fácil para mí comprender las cosas nuevas.	1	2	3	4
17.	Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	3	4
18.	Pienso bien de todas las personas.	1	2	3	4
19.	Espero lo mejor.	1	2	3	4
20.	Tener amigos es importante.	1	2	3	4
21.	Peleo con la gente.	1	2	3	4
22.	Puedo comprender preguntas difíciles.	1	2	3	4
23.	Me agrada sonreír.	1	2	3	4

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
24.	Intento no herir los sentimientos de las personas.	1	2	3	4
25.	No me doy por vencido (a) ante un problema hasta que lo resuelvo.	1	2	3	4
26.	Tengo mal genio.	1	2	3	4
27.	Nada me molesta.	1	2	3	4
28.	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	1	2	3	4
29.	Sé que las cosas saldrán bien.	1	2	3	4
30.	Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1	2	3	4
31.	Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	1	2	3	4
32.	Sé cómo divertirme.	1	2	3	4
33.	Debo decir siempre la verdad.	1	2	3	4
34.	Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	1	2	3	4
35.	Me molesto fácilmente.	1	2	3	4
36.	Me agrada hacer cosas para los demás.	1	2	3	4
37.	No me siento muy feliz.	1	2	3	4
38.	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	1	2	3	4
39.	Demoro en molestarme.	1	2	3	4
40.	Me siento bien conmigo mismo (a).	1	2	3	4
41.	Hago amigos fácilmente.	1	2	3	4
42.	Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4
43.	Para mí es fácil decirle a las personas cómo me siento.	1	2	3	4
44.	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
45.	Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	1	2	3	4
46.	Cuando estoy molesto (a) con alguien, me siento molesto (a) por mucho tiempo.	1	2	3	4
47.	Me siento feliz con la clase de persona que soy.	1	2	3	4
48.	Soy bueno (a) resolviendo problemas.	1	2	3	4
49.	Par mí es difícil esperar mi turno.	1	2	3	4
50.	Me divierte las cosas que hago.	1	2	3	4
51.	Me agradan mis amigos.	1	2	3	4
52.	No tengo días malos.	1	2	3	4
53.	Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.	1	2	3	4
54.	Me fastidio fácilmente.	1	2	3	4
55.	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	1	2	3	4
56.	Me gusta mi cuerpo.	1	2	3	4
57.	Aún cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido.	1	2	3	4
58.	Cuando me molesto actúo sin pensar.	1	2	3	4
59.	Sé cuando la gente está molesta aún cuando no dicen nada.	1	2	3	4
60.	Me gusta la forma como me veo.	1	2	3	4

Gracias por completar el cuestionario.

Nombre : [REDACTED] Edad: 15 Sexo: F
 Colegio : EDUCACION Estatal (x) Particular ()
 Grado : 5º E Fecha: _____

INVENTARIO EMOCIONAL BarOn: NA

Adaptado por Dra. Nelly Ugarriza Chávez



INSTRUCCIONES

Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas:

1. Muy rara vez
2. Rara vez
3. A menudo
4. Muy a menudo

Dinos cómo te sientes, piensas o actúas **LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN LA MAYORÍA DE LUGARES**. Elige una, y sólo UNA respuesta para cada oración y coloca un ASPA sobre el número que corresponde a tu respuesta. Por ejemplo, si tu respuesta es "Rara vez", haz un ASPA sobre el número 2 en la misma línea de la oración. Esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas. Por favor haz un ASPA en la respuesta de cada oración.

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1.	Me gusta divertirme.	1	2	3	4
2.	Soy muy bueno (a) para comprender cómo la gente se siente.	1	2	3	4
3.	Puedo mantener la calma cuando estoy molesto.	1	2	3	4
4.	Soy feliz.	1	2	3	4
5.	Me importa lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4
6.	Me es difícil controlar mi cólera.	1	2	3	4
7.	Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3	4
8.	Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	3	4
9.	Me siento seguro (a) de mi mismo (a).	1	2	3	4
10.	Sé cómo se sienten las personas.	1	2	3	4
11.	Sé como mantenerme tranquilo (a).	1	2	3	4
12.	Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles.	1	2	3	4
13.	Pienso que las cosas que hago salen bien.	1	2	3	4
14.	Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4
15.	Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3	4
16.	Es fácil para mí comprender las cosas nuevas.	1	2	3	4
17.	Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	3	4
18.	Pienso bien de todas las personas.	1	2	3	4
19.	Espero lo mejor.	1	2	3	4
20.	Tener amigos es importante.	1	2	3	4
21.	Peleo con la gente.	1	2	3	4
22.	Puedo comprender preguntas difíciles.	1	2	3	4
23.	Me agrada sonreír.	1	2	3	4

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
24.	Intento no herir los sentimientos de las personas.	X	2	3	4
25.	No me doy por vencido (a) ante un problema hasta que lo resuelvo.	1	2	3	4
26.	Tengo mal genio.	1	2	3	4
27.	Nada me molesta.	1	2	3	4
28.	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	1	2	3	4
29.	Sé que las cosas saldrán bien.	1	2	3	4
30.	Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1	2	3	4
31.	Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	1	2	3	4
32.	Sé cómo divertirme.	1	2	3	4
33.	Debo decir siempre la verdad.	X	2	3	4
34.	Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	1	2	3	4
35.	Me molesto fácilmente.	1	2	3	4
36.	Me agrada hacer cosas para los demás.	X	2	3	4
37.	No me siento muy feliz.	X	2	3	4
38.	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	1	2	3	4
39.	Demoro en molestarme.	X	2	3	4
40.	Me siento bien conmigo mismo (a).	1	2	3	4
41.	Hago amigos fácilmente.	1	2	3	4
42.	Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4
43.	Para mí es fácil decirle a las personas cómo me siento.	X	2	3	4
44.	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	X	2	3	4
45.	Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	X	2	3	4
46.	Cuando estoy molesto (a) con alguien, me siento molesto (a) por mucho tiempo.	1	2	3	4
47.	Me siento feliz con la clase de persona que soy.	1	2	3	4
48.	Soy bueno (a) resolviendo problemas.	1	2	3	4
49.	Par mí es difícil esperar mi turno.	1	2	3	4
50.	Me divierte las cosas que hago.	1	2	3	4
51.	Me agradan mis amigos.	1	2	3	4
52.	No tengo días malos.	1	2	3	4
53.	Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.	1	2	3	4
54.	Me fastidio fácilmente.	1	2	3	4
55.	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	X	2	3	4
56.	Me gusta mi cuerpo.	1	2	3	4
57.	Aún cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido.	1	2	3	4
58.	Cuando me molesto actúo sin pensar.	1	2	3	4
59.	Sé cuando la gente está molesta aún cuando no dicen nada.	1	2	3	4
60.	Me gusta la forma como me veo.	1	2	3	4

Gracias por completar el cuestionario.

FOTOGRAFIAS





PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL



AUTOR: WILLIAMS ISRAEL ESPEJO PUMA

EMOCIONES

Taller N° 01

MANEJO MIS EMOCIONES

1. Actividad motivadora

“El darse cuenta”

- ✓ El facilitador pide a las estudiantes que formen grupos de 6 personas, se coloquen en circunferencia y observen por dos minutos lo que sucede a su alrededor.
- ✓ Luego les dice que existen muchas cosas que están ocurriendo en ese momento, y les pide que se den cuenta de esas cosas, por ejemplo: hay bulla fuera de la clase, el facilitador les está mirando, vinieron vestidos con algún color de ropa, (esto es de su medio externo) y pregunta si se dan cuenta si sienten cansancio, nerviosismo, aburrimiento, etc. (esto corresponde a su medio interno).
- ✓ Finalmente les pide que, por grupos, manifiesten su darse cuenta. La estudiante debe decir rápidamente todo aquello de lo que se da cuenta sin demorarse, por ejemplo, de la siguiente manera:

“Me doy cuenta de que estoy parada, me doy cuenta de que me están mirando todos, me doy cuenta de que estoy nerviosa, me doy cuenta de que esto hablando, me doy cuenta de que hace frío, me doy cuenta de que estoy triste, me doy cuenta que estoy vestido con un pantalón rojo, etc.”.

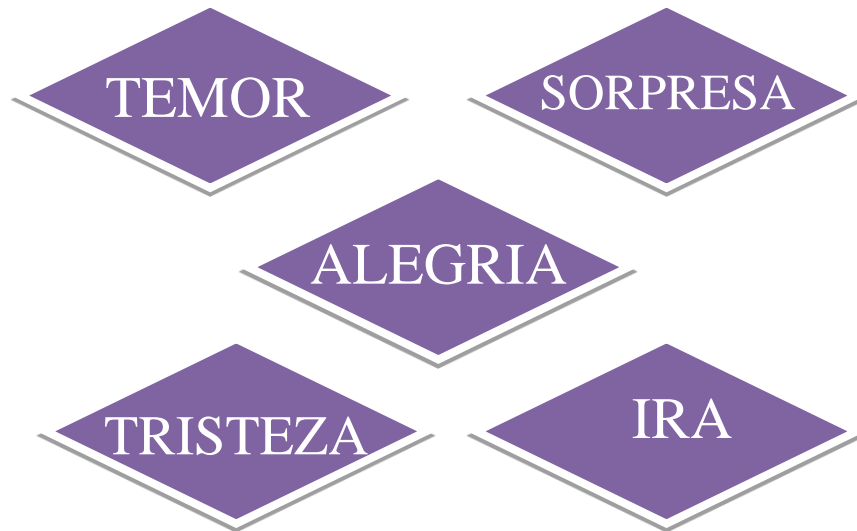
- ✓ Cuando todas terminen, se hace una reflexión respecto a cómo muchas veces no nos tomamos el tiempo para darnos cuenta de lo que nos sucede internamente y lo que pasa a nuestro alrededor.

2. Actividad básica

“Emociones y reacciones”

- ✓ El facilitador pide a las alumnas que se organicen en 5 grupos y reparte a cada uno un juego de tarjetas con los nombres de distintas emociones.

T A R J E T A S



- ✓ Pega en la pizarra “La historia de Karla”.

LA HISTORIA DE KARLA

Karla es la hija mayor de tres hermanos que vivían con su mamá, una mujer de carácter poco aceptable para sus vecinos, pero muy querida y necesitada por sus hijos...mientras se dirigía a su trabajo una mañana, recibió una llamada en la que le decían debía regresar urgentemente a su casa porque su mamá acababa de fallecer...”

- ✓ Pide a las estudiantes que la lean y reflexionen en grupo sobre la emoción que hayan sentido.
- ✓ Luego entrega papelotes y plumones a cada grupo para que analicen en 10 minutos lo siguiente.
- ✓ Las razones de su reacción (por qué actuaron de una determinada manera).

- ✓ Las posibles reacciones corporales que se tiene al experimentar dicha emoción. Por ejemplo, en caso de miedo: sudor, nerviosismo, tartamudez, etc.
- ✓ Seguidamente cada grupo expone su trabajo, mientras los demás grupos hacen comentarios sobre las diferentes emociones.
- ✓ El facilitador explica que hay diferentes emociones y cada una tiene desencadenantes o reacciones que las personas pueden experimentar, muchas veces sin tener conciencia de lo que viven y sin analizar lo que experimentan en cada emoción.

3. Actividad evaluadora

“Reconociendo mis emociones”

- ✓ A manera de conclusión, el facilitador entrega a 4 o 5 estudiantes una de las tarjetas con una emoción y les pide que expresen cuales son las sensaciones que sienten cuando recuerdan algún hecho que les haya producido esa emoción.
- ✓ Ante cada respuesta, el facilitador complementa con algunas ideas clave respecto a la importancia de reconocer nuestras emociones.

Taller N° 02

MANEJO MIS EMOCIONES

1. Actividad Motivadora

“Esto me recuerda...”

- ✓ El facilitador pide las estudiantes que se coloquen en círculo.
- ✓ Solicita una voluntaria que recuerde alguna cosa y la diga en voz alta, y al resto de las participantes que manifiesten en voz alta y espontáneamente lo que eso les hace recordar. Por ejemplo: “pensé en una bicicleta”, (siguiente compañero) ...eso me recuerda a una llanta, (siguiente)...eso me recuerda una vulcanizadora...etc.
- ✓ El facilitador observa la expresión de cada estudiante cuando le toca su turno.
- ✓ Una vez que todos hablaron, comenta las expresiones que pusieron al recordar los distintos objetos y reflexión acerca de que, al expresarnos, de una forma u otra, siempre se manifiestan nuestras emociones.

2. Actividad básica

“Los pueblos”

- ✓ El facilitador indica a las estudiantes que se organicen en grupos y que cada una será un pueblo cuyos nombres son:
 - * Temor/Miedo * Sorpresa * Tristeza
 - * Repugnancia/Asco * Ira * Esperanza
 - * Alegría * Aceptación
- ✓ Les indica que los ingredientes de cada pueblo deben comportarse según su nombre haciendo una representación de tres minutos. Por ejemplo. El grupo que representa Rabia, tendrá por nombre Pueblo Rabia, sus habitantes tendrán rabia de todo, y mediante la actuación deben mostrar al resto del salón en que consiste dicha emoción. El grupo puede hacer interactuar al resto de la clase durante su actuación.

- ✓ Al finalizar las presentaciones, cada grupo responde en un papelote, para cada emoción representa.

Emociones primarias	Sentido o finalidad
Temor	Prepararse para los peligros reales, captados o intuitos, actuales o potenciales.
Sorpresa	Expresarnos espontáneamente ante situaciones que llaman nuestra atención.
Tristeza	Aceptar las pérdidas de personas queridas, bienes, ilusiones, así como limitaciones reales
Ira	Defendernos, poner límites, demostrar lo que nos molesta. Confrontar e inducir a cambios de otros
Repulsión	Saber e indicar que es lo que no queremos y hacia donde no debemos ir. Cambiar hábitos personales.
Esperanza	Mantener viva la confianza en que lo que queremos va a suceder.
Alegría, Placer	Mantener la satisfacción para seguir haciendo algo, elevar las defensas del organismo, aumentar el atractivo social.
Aceptación	Indicar atracción emocional, dar y recibir caricias, cargar nuestra batería biológica, elevar las defensas del organismo, mantener nuestras relaciones mas próximas
Estrés	Expresar a través del cuerpo una situación limite que necesitamos cambiar.

+ ¿Para qué sirve esta emoción?

+ ¿Qué sensaciones corporales trae consigo?

+ ¿A que nos puede llevar?

- ✓ Finalmente, el facilitador pedirá que un miembro de cada grupo lea sus respuestas e ira comparándolas con el Cuadro sobre las emociones, mientras reflexiona acerca del sentido o finalidad de cada emoción.

3. Actividad evaluadora

“Recordando las emociones”

- ✓ El facilitador pide a las estudiantes que se coloquen en dos columnas con igual número de participantes, mientras el separa sobre unas sillas o banca delante de ambas columnas y a una distancia de dos metros.
- ✓ Les indica que mencionara una emoción y quienes estén primeros en ambas columnas deberán correr hasta tocarle la pierna. Quien lo hace primero dirá cuál es la finalidad de la emoción mencionada
- ✓ La estudiante que llega en segundo lugar puede complementar lo dicho por el o la compañera.
- ✓ Al finalizar de mencionar todas las emociones primarias se aplauden a las estudiantes por su participación.

Taller N° 03
AUTOESTIMA

1. Actividad Motivadora

Dinámica “Juego de preguntas”

Todos los integrantes forman un círculo, uno de los integrantes tiene una pelota pequeña, lanza la pelota a otro integrante del grupo haciéndole una pregunta respecto a sus hobbies, virtudes, defectos, que le gusta y que no le gusta. Y así sucesivamente se va lanzando la pelota a diferentes personas hasta que una la haga caer y se le da su respectivo castigo poniéndose de acuerdo con los demás integrantes.

2. Básica

Exposición del tema autoestima

3. Evaluadora

“Terapia De Dibujo”

Se le da a cada alumno una hoja bond de color blanco, colores, plumones, lápices, cada paciente se dibuja así mismo y al costado del dibujo en la misma hoja el paciente escribe sus defectos, virtudes, temores.

Después cada alumno pasa al centro del taller a mostrarnos su dibujo y a comentarnos cuáles son sus defectos, virtudes, etc. y realizamos unas respectivas preguntas acerca de su autoestima.

¿Cómo cree Ud. que se encuentra su autoestima? ¿Por qué cree que esta alta / baja su autoestima?

¿Qué No le gusta de su cuerpo? ¿Se acepta tal cómo es? ¿Cuándo sabe que ha cometido un error lo asume fácilmente o alguna vez ha tratado de culpar a alguien?

Analizando las respuestas del alumno nos daremos cuenta como realmente se encuentra su autoestima

Taller N° 04
“VALORANDOSE A SI MISMO”

1. Actividad Motivadora

Dinámica “Un gran Tesoro”

En una cajita adornada y reluciente como un regalo dentro de esa caja se encuentra un espejo, el que dirige la dinámica dice: Tengo en esta cajita un regalo muy bonito, lo más bonito y valioso del mundo, es único se los voy a mostrar solo por esta vez pero no se lo digan a nadie, cada integrante pasa a ver la cajita y se verá en el espejo entonces sabrá que el tesoro máspreciado es esa persona que se ha observado en el espejo

2. Básica

Exposición del tema “Valórate”

3. Evaluadora

“Terapia Del Espejo”

Se coloca un espejo grande en el centro del taller donde se puedan observar los alumnos de manera completa, se le dice que es lo que observa en el espejo y cada integrante da su comentario de lo que observa en el espejo.

Después de realizar esta terapia, se le pregunta a cada persona como se siente, que cree que debería de hacer de ahora en adelante para mejorar, en que aspectos cree que debe mejorar tanto física como emocionalmente.

Taller N° 05

MOTIVACIÓN

1. Actividad Motivadora

Dinámica “La casa del inquilino”

Se pide a cada participante que se ponga de pie y se agrupen de tres, seguidamente se les indica que se pongan de acuerdo en quienes serán las casas y quien el inquilino, las dos personas que elijan ser las casas se agarran de las manos y la tercera persona que eligió ser el inquilino deberá colocarse entre los brazos de las dos casas. Ya todos ubicados se da la siguiente consigna: “Cuando diga casa todas las casas cambian de pareja, los inquilinos se quedan en sus sitios, cuando diga inquilinos todos los inquilinos cambian de casa y cuando terremoto todos cambian de función, los inquilinos serán casas y las casas serán inquilinos “

2. Básica

Exposición del tema “Motivación”

3. Evaluadora

“MAPAS CONCEPTUALES”

A cada alumno se le dará hojas bond y lapicero, se les explica el diagrama del mapa conceptual, cada integrante tiene q realizar todas las necesidades mencionadas y en cada necesidad escribir que necesidades tiene y le faltan.

Después cada paciente explica su mapa conceptual y comparte sobre sus necesidades con los demás

Taller N° 06

AUTOCONOCIMIENTO

1. Actividad Motivadora

“LOS SALUDOS”

El facilitador pide que se coloquen en dos filas de igual número de personas, una frente a la otra, dejando entre las dos un corredor ancho y largo.

Les indica que el primero de una fila y el último de la otra, deben correr al mismo tiempo para encontrarse en el punto medio del corredor.

Al encontrarse, deberán intercambiar sus nombres y saludarse tocándose entre ellos una parte de su cuerpo.

Luego de terminar con el saludo, deberán correr al extremo de opuesto de su propia fila.

Así lo seguirán haciendo todos los participantes, saludándose con otras partes de su cuerpo o en forma diferente a las parejas anteriores. Por ejemplo, entrelazando las piernas, cargándose el uno al otro, rozando sus orejas, etc.

Cuando todos hayan concluido, el facilitador felicita a todos y todas por su participación y creatividad.

2. Básica

“SIENTO LUEGO EXISTO”

El facilitador pide a los estudiantes que se saquen una de sus prendas de vestir y que la tengan en sus manos.

Luego les indica que caminen libremente por todo el espacio, mientras lee la historia “Un día en mi vida” y les pide que hagan movimientos corporales utilizando la prenda de manera creativa y de acuerdo a la narración.

Posteriormente, el facilitador pide a los participantes que se sienten en círculo y compartan ¿Qué han sentido durante el ejercicio? ¿Qué les ha hecho sentir su cuerpo?

El facilitador cierra la actividad, hablando del respeto y la confidencialidad que debe existir dentro del grupo, que no siempre es fácil confiar en otro porque todas las personas somos complejas. Todos podemos expresar opiniones o sentimientos diferentes, determinados por nuestra propia historia y experiencia

personal, por lo que es importante, muy importante, respetar la individualidad de cada uno.

3. Evaluadora

TEXTO “UN DIA EN MI VIDA”

Acaba de amanecer, ya es de día; Me levanto, me estiro y desperezoz.

Busco mis zapatos debajo de la cama y encuentro uno de ellos, el otro falta pero me doy cuenta que esta en un rincón.

Me acerco al lavatorio y me lavo las manos y la cara, pro luego me a darme un baño.

Me cambio muy rápido, desayuno y estoy listo para salir al colegio.

Salgo de casa y me encuentro con algunos compañeros en el paradero y nos saludamos.

Llego al colegio y me alegra ver a todos; cuando estamos ingresando a las clases y llega al profesor, lo saludo.

En el recreo me voy al pasto, me echo en el suelo sobre mi prenda y descanso un rato con los ojos cerrados.

(Mientras están recostados sobre su prenda, el facilitador les indica). Traten de concentrarse en las sensaciones que su cuerpo les transmite. (Con voz suave y con pausas entre pregunta y pregunta, el facilitador dice):

¿Sientes dolor en alguna parte del cuerpo?

¿A que ritmo late tu corazón?

¿Cómo esta tu respiración?

¿Estas sudando?

¿Tienes alguna sensación desconocida?

Para terminar, les indica que poco a poco abran sus ojos y se vayan incorporando.

Taller N° 07
AUTOCONOCIMIENTO

1. Actividad Motivadora

“COMUNICANDO CON MI CUERPO”

Todas las personas se sentarán en parejas y empezaran a contar a su pareja solo con gestos como se sintieron el primer día de clases. El relato debe contener por lo menos 5 secuencias de emociones; luego la persona que lo observo deberá decirle “Por lo que me has contado en tu primer día de clases te sentiste...”. Luego deberán intercambiar roles, los que observaron ahora pasaran a expresar sus emociones del primer día de clases.

Esta dinámica se puede realizar con diferentes temas.

Ahora de que te das cuenta, ¿Qué es lo que sientes?, ¿puedes expresar tus emociones tan solo con tu cuerpo?

2. Básica

“MIRANDOME EN EL ESPEJO”

Siéntate cómodamente y cierra los ojos y trata de imaginar que estas en frente de un espejo y trata visualizarte en él. ¿Cómo es esa persona en el espejo? Primeramente, como es su aspecto físico, ¿Cuál es tu sentimiento hacia la figura e imagen de esta persona?, ¿Qué le dirías? ¿Qué cosas quisieras que cambie?, ¿Qué cosas quisieras que no cambie?, ¿Qué te irrita de esta persona?, ¿Qué cosa te gusta de esta persona? Ahora ponte a criticar a esta persona y comienza cada frase con las palabras “Deberías...” “No deberías...”. Haga una larga lista de críticas. ¿Cómo se siente mientras hace esto?

Ahora imagínate que cambia de lugar con esta imagen. ¿Vuélvete a esa imagen de ti mismo y contesta silenciosamente a las críticas? Ahora cambia de rol y vuelve a ser el crítico. A medida que continua este dialogo interno, sigue dándote cuenta de lo que vas diciendo y también como lo dices, cambia de roles cuantas veces quieras. ¿Reconoces a alguien en la voz de quien te critica? ¿De qué otra cosa te das cuenta en este momento?

Ahora abre los ojos y que cada persona por turnos comparta su experiencia.

¿De qué te das cuenta? ¿Cuáles son tus emociones en este momento?

3. Evaluadora

A los estudiantes se les entregara unos papelitos en los cuales anotaran las emociones que más lo perturban aquí y ahora. Y en una escala de 0 a 10 indique cuanto lo perturba.

Taller N° 08

CONTROL Y MANEJO EMOCIONAL

1. Actividad Motivadora

“Los Carritos Chocones”

Divida a los participantes en 02 grupos y pídale que los primeros formen una línea y los segundos se pongan detrás de ellos.

Los que están detrás de ellos tendrán que colocarles a sus compañeros una cinta negra en los ojos.

Luego el facilitador dará la orden:

“las personas que están delante son vehículos, son carros de distintos modelos, y los que están detrás son los conductores. Los carros deberán dejarse conducir por el conductor de acuerdo a las instrucciones que se les dará”

“primero calentamos motores..., a sus marcas, listos..., YA...! De frente, de frente, a la izquierda, izquierda, atrás, atrás, derecha, derecha...etc. Al final ¡ALTO...!

En una segunda ronda intercambiaran posiciones, los que fueron carros, pasaran a ser conductores, repitiéndose otra vez la actividad.

Terminada la actividad se les preguntara

- ¿Qué ha sucedido al dejarse llevar por el conductor?
- ¿Crees que tus emociones negativas alguna vez te han conducido al extremo de ocasionar daños como estos?
- ¿Cómo crees que se puede controlar esto?

2. Básica

“ENTRENAMIENTO EN TECNICAS DE AUTOCONTROL”

Técnicas de autocontrol

¡ALTO al Pensamiento!

Imagínate como si estuvieras en una pista de carrera manejando a altas velocidades, cuando de repente te encuentras con un obstáculo

¿Qué haces, cuál es tu actitud?

Lo mismo sucede cuando nos encontramos emocionalmente altas velocidades y el riesgo es que puedas ocasionar algún accidente que definitivamente lastimara

en primer lugar a ti mismo y en segundo lugar a los que se encuentran por allí en ese momento.

Por eso FRENA ANTES DE ESTRELLARTE

Una manera de hacerlo es tener una liga en la muñeca siempre “Haber todos pónganse una liga en la mano izquierda

Y cuando sientas que estas a punto de estrellarte, (frena), es decir jala la liga fuerte y haz que te des cuenta de tus emociones al mismo tiempo que dirás “ALTO”, puedes adicionar otras palabras sinónimas como “BASTA”, “CALMA”. Etc.

Inmediatamente, cierra los ojos y respira lentamente por la nariz y expulsa lentamente por la boca. Cuál es el grado de tu emoción negativa de 0 a 10.

0 = Total Calma

10 = Apunto de dañar

Respira nuevamente por la nariz y expulsa lentamente por la boca y ahora cuenta del 01 al 10.

Respira nuevamente por la nariz y expulsa lentamente por la boca. Ahora empieza a bajar...

10...9...8...7...6...5...4...3...2...1.

Respira lentamente por la nariz y expulsa lentamente por la boca.

Ahora empieza a bajar...

Sigue bajando...

8...7...6...5...4...3...2...1...

Estas mas tranquilo(a)...

¿Cuánto es el grado de tu ira en 10 o un número considerable mayor que 7?

Repite mentalmente...

“aun sigo (furioso, molesto, frustrado, etc.) y quiero controlar esta emoción”

Repita el ejercicio nuevamente...

Si aun persiste...

Trate de identificar el pensamiento que lo está activando y cámbielo de modo positivo...

Aunque me sienta (furioso, molesto, frustrado, etc.) yo me siento capaz de controlar esta emoción...

Este ejercicio deberá ser entrenado por el paciente cada día por lo menos 02 veces al día (en las mañanas y en la noche o cuando sienta que experimenta una emoción negativa)

3. Evaluadora

“REPORTE DE UN ACCIDENTE EVITADO”

Tomando un micrófono artificial se menciona a uno de los participantes para que haga de reportero, indicándole que deberá crear una historia como si estuviese en un canal de televisión”

Por ejemplo

“este es el reporte de las noticias aquí en mundo visión: hoy hace pocos instantes se acaba de evitar un accidente que ha podido ocasionar cuantiosos daños materiales y personales aquí las entrevistas con los protagonistas...”

Entonces deberá dirigirse indistintamente a cada uno de los participantes y preguntará

¿Cómo se siente al haber evitado este accidente?

¿Qué maniobras realizó para evitarlo?

¿Cuál es su consejo para los televidentes?

Taller N° 09
MANEJO EMOCIONAL

1. Actividad Motivadora

“LA CASA SE QUEMA”

Divida a los participantes en 2 grupos. Al primer grupo se les denominara “El Fuego” y al segundo grupo “Los Bomberos”

El grupo “El fuego” deberá armar un círculo impenetrable donde deben proteger a una persona que tendrá en sus manos la figura del fuego.

El grupo de los “bomberos deberá buscar las formas de penetrar en el círculo a fin de deshacer el fuego. Para ello pueden tratar de romper la figura de apoco o arrancar toda la figura. Este grupo deberá buscar la mejor manera de arrancar al fuego y el otro de protegerlo.

Luego se sentarán todos los participantes formando un círculo y se les preguntara “A los que fueron fuego: ¿Cómo se han sentido protegiendo el fuego?”

“A los que fueron Bomberos: ¿Cómo se han sentido al tratar de apagar el fuego?”

En vuestra experiencia real, levante las manos los que creen que son como los bomberos...

2. Básica

“TIEMPO FUERA”

Imagínate que eres como una pieza de leña que está a punto de encenderse por el calor y las chispas que se encuentran en la habitación.

¿Qué crees que debes hacer en ese momento?

Tomar un tiempo fuera es como si sacaras el leño afuera donde no hay chispas ni calor, y lo más probable es que se enfrié. Lo mismo puedes hacer si te encuentras presionado o a punto de encenderte.

Mientras caminas puedes dirigir tu atención a algo agradable que encuentres en tu camino.

Las personas, los árboles, las casas, los animales...etc.

3. Evaluadora:

“BUSCANDO LA FORMA DE APAGAR Y EVITAR EL FUEGO”

Se pide a los participantes volver a formar los grupos.

Al grupo de los Bomberos se les pedirá que pongan en unos papelotes “de que maneras podrían calmar una situación difícil, es decir una pelea, que cosas podrían decir o hacer”

Al grupo de “el fuego”, se les pedirá que pongan en los papelotes “de que maneras podrían evitar la iniciación de una pelea o conflicto.

Luego se les pedirá que expongan sus ideas y estrategias.

Taller N° 10

EMPATIA

1. Actividad Motivadora

“LA CONVERSACION TELEFONICA”

Se pide a un voluntario(a) y se le lleva a un lugar aparte donde se les darán las instrucciones de que se recibirá una llamada telefónica, la misma que deberá hacerse solo con mímicas, es decir sin hablar.

Luego los demás participantes tendrán que adivinar, cual es la noticia que recibió.

La noticia que recibirá por medio de la llamada telefónica será la siguiente:

¿Con la Srta. (Nombre de la persona)?

- Si con el habla (representación mímica)

Bueno llámame para darle una noticia.

- Aquí la persona no sabe de qué se trata y se muestra un poco preocupado (deberá representarlo en forma mímica)
- “Si de que se trata dígame”

¿Bueno Ud. tiene una hija verdad?

- “Si, pero dígame de una vez que pasa con mi hija”

Bueno la semana pasada su hija participo en un concurso de nuestra Universidad y le llamamos para decirle que ha obtenido una beca integral para estudiar en el extranjero con todo pagado

- “Excelente, muchas gracias por la noticia, que debo hacer”

Deberá apersonarse mañana a las 7 en nuestra oficina

- “Así lo hare, hasta mañana”

Ahora se preguntará a los participantes:

¿Quién habrá llamado a XXXX?

¿Qué noticia le habrá dado?

2. Básica

“QUE ES EMPATIA”

Aquí se desarrollarán los contenidos de que es la empatía, características y para que nos sirve.

3. Evaluadora

“QUE BUENO ES SER EMPATICO”

Se dividirá a los participantes en 2 grupos. El grupo A y el grupo B. ambos grupos se sentarán formando una fila frente a frente, formando así parejas.

La instrucción será la siguiente:

Cada uno está sentado al frente de una persona muy empática, para ello van a compartir una pequeña charla en 2 tiempos

Primero hablaran las personas del que son “B” y las personas que son “A” escucharan y trataran de ponerse en el lugar del otro concentrándose únicamente en lo que le está contando la otra persona, para ello tendrán que mirar a los ojos de la otra persona, hacer gestos de que están escuchando y comprendiendo a la otra persona, harán preguntas para aclarar más sobre la conversación. Pasados 3 minutos se dirá alto. Y ahora las personas que contaran algo que quieren compartir sobre sí mismos serán las personas “A”, y las personas que escucharan activamente serán las personas “B”, de igual manera a los 3 minutos se dará instrucción de ALTO.

Terminado el ejercicio, se les pide a los participantes que han sentido al sentirse escuchados y comprendidos por la otra persona.

Taller N° 11

EMPATIA

1. Actividad Motivadora

“EL ECO”

Se pide un voluntario.

Se simulará un cerro y detrás de él se esconderá el voluntario.

Luego se pedirá a los demás participantes por turnos ponerse frente al cerro y Gritar, es decir deberán expresar alguna oración, frase o palabra, sin que se repitan entre los participantes, como si estuvieran frente a un ECO. La persona que está detrás del cerro le volverá a replicar lo expresado.

Terminada la dinámica se les preguntara a los participantes que manifiesten

Como se han sentido al ser replicados por el ECO

Que es lo que quiere decir la dinámica

Se puede concluir esta parte diciendo lo siguiente

“la vida te da lo que le das, es como el eco”

2. Básica

“QUE DEBO HACER PARA SER EMPATICO”

Se pedirá que se agrupen en dos grupos y se les pedirá que desarrollen las siguientes preguntas

¿Qué cosas harías para ser empático?

Expondrán sus ideas.

Y se reforzara con una exposición didáctica de los contenidos con la ayuda de papelotes.

3. Evaluadora

“DEMUESTRALO”

Se dividirá al grupo en 2

Las personas del primer grupo se colocarán en media luna cada uno a cierta distancia. Cuando se dé la orden o la frase estas personas deberán asumir la

postura de lo que se manifiesta, como si fueran estatuas, expresando la emoción solicitada.

Las personas del segundo grupo deberán pasear alrededor de estas personas y al compás de la música como si estuvieran en un museo y trataran de sentir lo que están sintiendo estas personas. Cuando la música pare deberán pararse frente a la estatua más cercana y expresarle alguna muestra de empatía.

Por ejemplo, si dice LLUVIA, tal vez la otra persona le preste su casaca. Después de esto se cambiará la postura de acuerdo a las frases solicitadas.

Las frases serán las siguientes:

- Llorando
- Perdido
- Hambriento
- Cansado
- Desesperado

U otras.

Terminada la actividad se pedirá que expresen sus experiencias acerca de lo que han sentido después de ser atendidos por las otras personas.

MATERIAL DE LECTURA

MANEJO MIS EMOCIONES

¿QUE SON LAS EMOCIONES?

Son estados anímicos manifestados a través de sensaciones corporales, que hacen que nos sintamos de una manera particular frente a determinada circunstancia. Las emociones generan comportamientos y actitudes con nosotros mismos y con los que nos rodean.

Mc Grauw Hill

Robert Plutchik identificó y clasificó las emociones en 1980, proponiendo ocho categorías básicas de emociones:



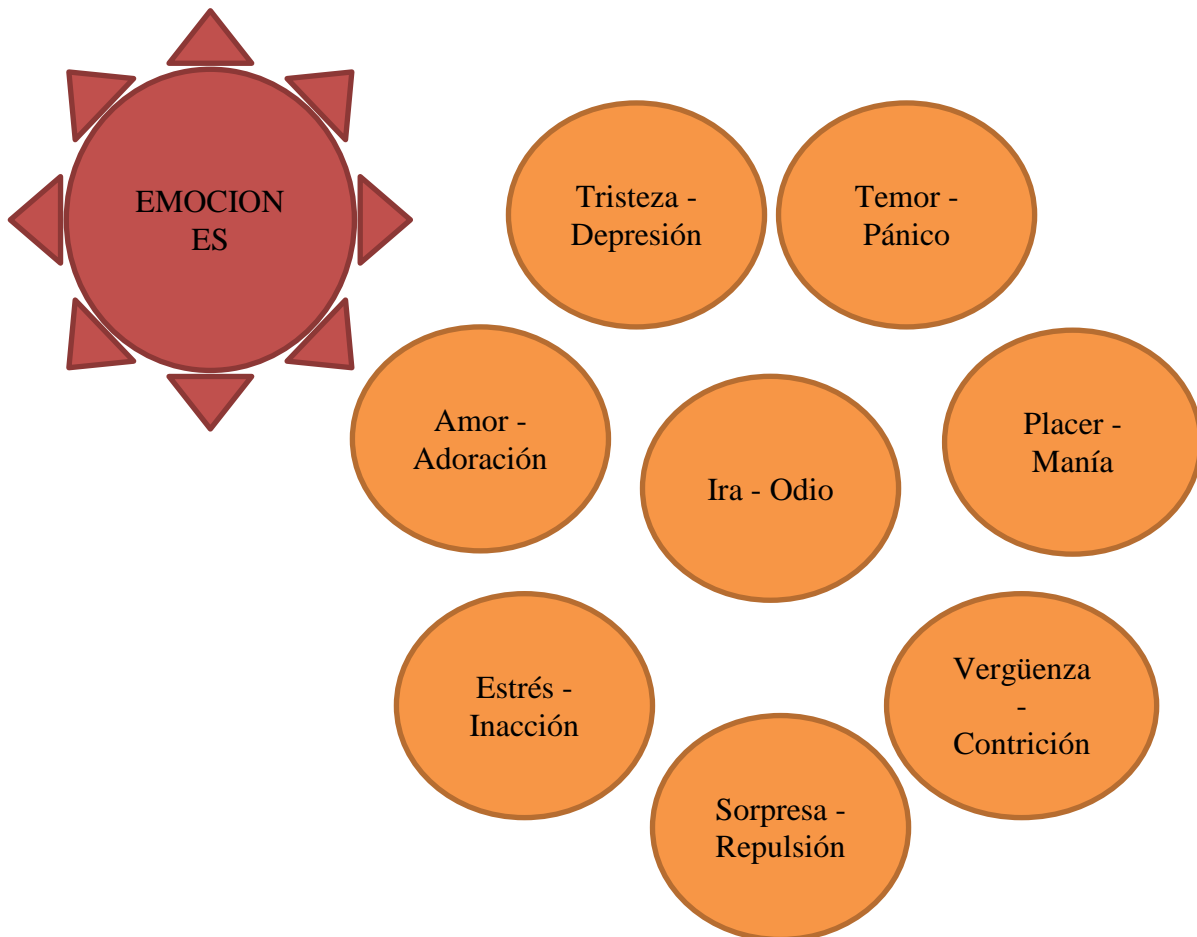
Estas emociones, combinadas, pueden producir otras emociones más complejas. Por ejemplo, cuando se combinan la esperanza y la alegría, se convierten en optimismo; la alegría y la aceptación nos hacen sentir cariño; si combinamos la sorpresa y la tristeza, podemos sentir desengaño.

Pero las emociones varían en intensidad, por ejemplo, la ira es menos intensa que la furia y el enfado es menos intenso que la ira.

La intensidad emocional no es uniforme, varía de una persona a otra, dependiendo de las circunstancias que la provocan, de los pensamientos que acompañan la sensación corporal y el significado que tengan para cada quien. También pueden variar en una misma persona de acuerdo al momento emocional que esté viviendo.

Goleman utilizó el término emoción para determinar la relación que existe entre como pensamos y como actuamos. De acuerdo a sus estudios, podemos decir que existen cientos de emociones, cada una de estas presentan combinaciones, variables, mutaciones y matices diversos.

Según Goleman, clasifica las emociones básicas en:



A **Ira**, con sus variantes de furia, resentimiento, cólera, exasperación, indignación, aflicción, fastidio, irritabilidad, hostilidad, llegando en su variante mas intensa a la **violencia y odio patológico**.

B **Tristeza**, con sus variantes de congoja, pesar, melancolía, pesimismo, pena, autocompasión, soledad, abatimiento, desesperación, hasta llegar a la depresión grave.

C **Temor**, varía desde la ansiedad, aprensión, nerviosismo, preocupación, consternación, inquietud, cautela, incertidumbre, pavor, miedo, terror y, en un nivel psicopatológico, estarían la **fobia y pánico**.

D **Placer**, felicidad, alegría, alivio, contento, dicha, deleite, diversión, orgullo, placer sensual, estremecimiento, gratificación, satisfacción, euforia, extravagancia, éxtasis y, en el extremo, **manía**.

E **Amor**, aceptación, simpatía, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, **adoración** y amor espiritual.

F **Sorpresa**, desde, desprecio, menosprecio, aborrecimiento, aversión, disgusto, hasta la **repulsión**.

G **Vergüenza**, culpabilidad, molestia, disgusto, remordimiento, humillación, arrepentimiento, mortificación y **contrición**.

H **Estrés**, agotamiento físico o mental, cansancio extremo, falta de concentración, hasta la **inacción**.

Los seres humanos tenemos todo tipo de emociones. No existen emociones malas y buenas, sino emociones agradables y desagradables. No es malo enojarse, tener miedo o estar triste, lo importante es lo que hacemos con ellas. Son emociones naturales, que surgen en nosotros sin pensarlas, aunque no nos agrade sentir las.

Es imposible pensar que no debemos tener sentimientos que la sociedad considera negativos o están prohibidos. Lo que nos corresponde hacer es aprender a reconocer nuestros sentimientos o emociones, entender el por qué se producen y, sobre todo, aprender a manejarlas.

Lo importante es saber que podemos y debemos regular todas las emociones que consideremos que limitan, nos bloquean, que no tiene una fundamentación real, o que nos impiden una relación positiva con las personas que nos rodean.

¿CÓMO FUNCIONAN LAS EMOCIONES?

En 1880, William James formulo la primera teoría moderna de la emoción, y casi al mismo tiempo un psicólogo danés, Carls Lange, llego a las mismas conclusiones, según la teoría de James – Lange, los estímulos provocan cambios fisiológicos en nuestro cuerpo y las emociones son resultado de esos cambios.

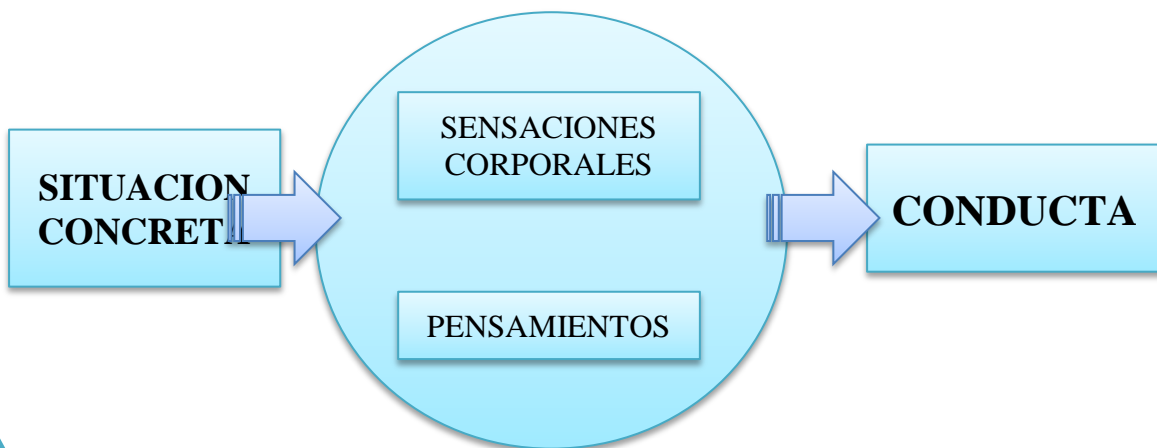
Entonces, la persona pasa por una situación específica que genera una serie de experiencia corporales o fisiológicas, las interpreta (tiene una serie de pensamientos acerca de ellas) y, como resultado, tiene una emoción; las interpretaciones pueden ser muchas, por eso es que ante un mismo hecho distintas personas sienten emociones diferentes o uno mismo puede tener sentimientos encontrados frente a un hecho o situación.

En el siguiente cuadro podemos identificar los cuatro aspectos que desencadenan las emociones:

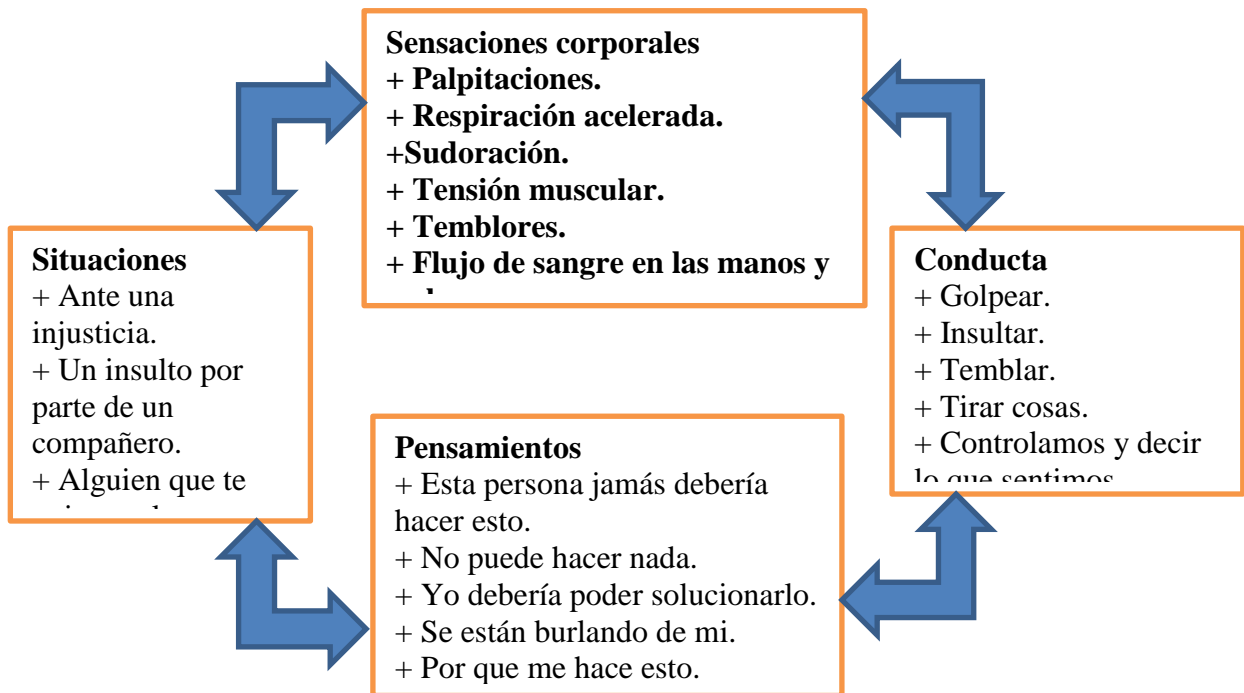
- Una situación concreta.
- Una serie de reacciones fisiológicas específicas o sensaciones corporales (aceleración del pulso y de la respiración, tensión muscular, etc.).
- Unos pensamientos determinados respecto a la situación.
- Un tipo de respuestas concretas para esa situación.

EMOCION

CIRCUITO DE LA EMOCIÓN



Funcionamiento del Circuito



Este cuadro nos permite ver cómo funciona la ira frente a determinadas situaciones, las sensaciones corporales y los pensamientos que pueda producirnos y, finalmente, cuáles pueden ser algunas de las opciones de respuesta.

¿COMO IDENTIFICAR LAS EMOCIONES?

Las sensaciones que se producen en el cuerpo o sensaciones corporales, se refieren a la manera como nos alerta el cerebro sobre algo que sucede en nuestro cuerpo.

Nosotros tenemos sensaciones casi por todas las situaciones que vivimos, desde las más cotidianas y simples hasta las mas complejas. En este sentido, Las sensaciones son la base del reconocimiento de las emociones, pero no son los desencadenantes, pues necesitan de un pensamiento o interpretación para que se disparen.

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LAS EMOCIONES?

Las emociones son fundamentales en la vida de todos, pues muchas veces son las que dirigen nuestros actos y nuestra conducta, son inherentes a todos los seres humanos.

Cuando las personas somos conscientes de nuestras emociones, podemos aprender a manejarlas y expresarlas en forma espontánea y natural, trayendo consigo beneficios como.

- Incremento de la salud mental y física.
- Aumento de la autoestima.
- Posibilidad de hacer frente a situaciones conflictivas de manera asertiva.
- Aumento de la autoconciencia (tener más consciencia de uno mismo, de nuestros pensamiento y sentimientos).
- Mejora e incremento de las relaciones interpersonales.
- Poner límites adecuados para con nosotros mismos y para con los demás.
- Manifestar nuestro enojo adecuadamente.
- Cortar los vínculos nocivos o aquellos nos hacen daño.

Lo más saludable es sentir las con plenitud y ser conscientes de ellas: se pueden volver nuestras aliadas o nuestras enemigas si tratamos de reprimirlas, negarlas, o si no sabemos regularlas o controlarlas cuando es necesario.

REGULANDO O MANEJANDO LAS EMOCIONES

Lo que proponemos es llegar a regular nuestras emociones, de tal forma que podamos canalizarlas sin necesidad de reprimirlas.

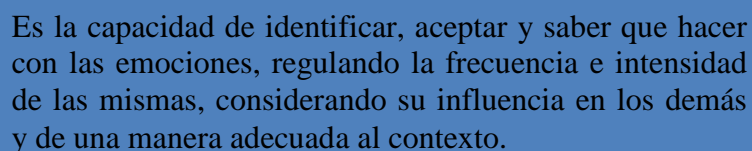
Está demostrado que la adolescencia y la juventud son etapas de la vida en las que hay muchos y variados cambios en el estado anímico, además, se pueden tener diversas emociones casi al mismo tiempo sin mayor control. Se presentan de manera frecuente estados de ansiedad, inestabilidad emocional, sentimientos de cólera o ira, inquietud, miedo a no ser aceptado y valorado, incertidumbre hacia el futuro, miedo al fracaso, etc. Estas emociones y sentimientos predisponen a los adolescentes y jóvenes a una serie de riesgos, como el uso de drogas, tabaco, alcohol y tener relaciones sexuales sin protección, e incluso el suicidio. Por ello, es muy importante ayudarlos a que aprendan como regular o manejar sus emociones.

La regulación o manejo adecuado de las emociones, contribuye a aumentar sus destrezas y capacidades para manejarse mejor en su vida diaria y para que vayan madurando en su desarrollo personal.

Sin embargo, no son solo los jóvenes los que necesitan estos aprendizajes, todas las personas, pequeños y mayores, requerimos desarrollar y fortalecer esta habilidad.

La teoría de manejo de las emociones o inteligencia emocional, se basa en el uso inteligente de las emociones, que intenta educar a las personas para que sean conscientes de sus sentimientos y acciones.

¿QUÉ ES EL MANEJO DE EMOCIONES?



Es la capacidad de identificar, aceptar y saber que hacer con las emociones, regulando la frecuencia e intensidad de las mismas, considerando su influencia en los demás y de una manera adecuada al contexto.

Lo primero que necesitamos desarrollar para regular o manejar las emociones es darnos cuenta, es decir, ser conscientes de que tenemos emociones en todo momento y lugar, poder identificarlas nos ayudara a regularlas y podremos regular también las consecuencias que estas traen.

El Modelo de Gross de Autorregulación Emocional (Gross, 2002), describe cinco elementos en que las personas pueden intervenir para modificar el curso de la generación de emociones, esto es, autorregularse emocionalmente. Estos elementos son.

Identificación de la situación: Equivale a darnos cuenta. Se refiere a poder acercarnos o evitar personas, lugares u objetos con el fin de conocer la situación e identificar que emociones nos producen, para conocerlas y tener conciencia de la situación que las provocan.

Adaptación a la situación: una vez identificada la situación, podemos adaptarnos a ella tratando de modificar su impacto emocional. Esto podría entenderse también como una estrategia para afrontar situaciones desagradables.

Desplegarse de la atención: Significa que debemos discriminar las situaciones para darles la importancia debida y así poder elegir en cual de ellas o en que aspecto de la situación centraremos nuestra atención (distraernos si la conversación nos aburre o tratar de pensar en otra cosa cuando nos preocupa algo).

Cambio de pensamientos: se refiere a identificar y cambiar los pensamientos o ideas que acompañan a las sensaciones corporales, pues son esos pensamientos los que dan el valor o el significado a las situaciones que enfrentamos diario y, por ende, determinan la intensidad de las emociones. El significado es esencial, ya que de este dependerá la conducta como consecuencia de las emociones.

Regulación de la respuesta: una vez cambiando el pensamiento, la respuesta emocional será de menor intensidad, por lo tanto, la conducta será más serena y acertada.

Como se aprecia en el modelo, las cuatro primeras estrategias están relacionadas a los antecedentes, vale decir a experiencias ya vividas, mientras que la última está centrada en la respuesta emocional que dirigirá la conducta.

También se puede trabajar directamente las emociones de las siguientes maneras:

1. Nombrar la emoción.
2. Describir el efecto que produce en mí.
3. A que otras situaciones o personas me conecta.
4. Que quiero y que puedo hacer.
5. Que aprendizaje me deja.

A continuación, desarrollaremos una de las emociones que nos acompañan con frecuencia a lo largo de nuestra vida: la ira.

¿Por qué elegimos trabajar la ira?

La experiencia de trabajo en los centros de estudios, nos ha demostrado que es una de las emociones más difíciles de manejar para los estudiantes y es una de las que más interacciones negativas provoca, debido a que casi siempre se desencadena en violencia. En muchos casos constituye un factor que predispone a situaciones de riesgo como el consumo de alcohol o uso de drogas, las que a su vez vulneran la capacidad de los estudiantes para tomar decisiones, ser asertivo frente a, por ejemplo, la propuesta de tener relaciones sexuales sin protección.

¿Qué es la ira?

La ira es un estado emocional normal que varía en intensidad, yendo del fastidio, molestia leve, a la irritación, furia o rabia intensa, hasta el odio patológico.

NIVEL DE IRA

1. Fastidio
2. Pena
3. Resentimiento
4. Irritabilidad
5. Cólera
6. Exasperación
7. Ultraje
8. Indignación
9. Hostilidad
10. Ira
11. Furia
12. Violencia
13. Odio patológico

¿Cómo podemos manejar la ira?

Pasos para manejar la ira en una situación:

- Buscar la calma
- Hablar con claridad
- Incorporar la palabra YO
- Ser específicos
- Hablar con respeto
- Pensar que todos somos diferentes
- Descubrir la causa de la ira
- Cuidarnos de culpabilizar
- Saber perder

AUTOESTIMA

Es la capacidad desarrollable de experimentar la existencia, conscientes de nuestro potencial y nuestras necesidades reales; de amarnos incondicionalmente y confiar en nosotros para lograr objetivos y lograr nuestro bienestar general, independientemente de las limitaciones que podamos tener en el camino.

La **autoestima** es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter.

La autoestima es una jerarquía de las necesidades humanas.

LA NECESIDAD DE APRECIO:

Que se divide en dos aspectos:

- El aprecio que se tiene uno mismo (amor propio, confianza, pericia, suficiencia, etc.),
- El respeto y estimación que se recibe de otras personas (reconocimiento, aceptación, etc.).

¿CÓMO SE FORMA LA AUTOESTIMA?

Desde el momento mismo en que somos concebidos, cuando el vínculo entre nuestros padres se consuma y las células sexuales masculina y femenina se funden para originarnos, ya comienza la carga de mensajes que recibimos, primero de manera energética y luego psicológica.

El organismo se presentan en forma de reacciones eléctricas y químicas, cada vez que una mujer embarazada piensa o siente algo con respecto al niño en formación, su cerebro produce una serie de químicos que se esparcen por todo su cuerpo y que la criatura recibe y graba en su naciente sistema nervioso, sin tener la suficiente consciencia como para comprender o rechazar lo que recibe a través de un lenguaje químico intra orgánico.

El hecho de que alguno de los progenitores, por ejemplo, asuma como un problema la llegada del niño, es captado por éste emocionalmente, y su efecto formará parte del archivo inconsciente del pequeño y tendrá repercusiones más adelante, cuando reaccione de diferentes formas y no logre comprender las causas generadoras de sus conflictos. Igualmente, cuando ya se ha producido el

alumbramiento, todo estímulo externo influirá en el recién nacido y le irá creando una impresión emocional que influirá sus comportamientos futuros.

Los padres y otras figuras de autoridad, serán piezas claves para el desarrollo de la Autoestima del niño, quien, dependiendo de los mensajes recibidos, reflejará como espejo lo que piensan de él y se asumirá como un ser apto, sano, atractivo, inteligente, valioso, capaz, digno, respetado, amado y apoyado o, por el contrario, como alguien enfermo, feo, ignorante, desvalorizado, incapaz, indigno, irrespetado, odiado y abandonado. La forma como nos tratan define la forma como nos trataremos, porque esa es la que consideraremos como la más normal.

¿PORQUE NECESITAMOS AUTOESTIMA?

Porque de alguna manera la Autoestima es nuestro medio de supervivencia y necesitamos de ella para lograr nuestro bienestar general. Y encaminarnos a lo que queremos lograr, es la base de nuestra formación en la vida

Tenemos Dos tipos de Autoestima:

***AUTOESTIMA ALTA:**

Una autoestima elevada o sana, está basada en la convicción **personal**

CARACTERISTICAS:

- Se considera una persona valiosa
- Se considera capaz de enfrentarse a los problemas de la vida.
- Seguro acerca de quién es
- Capaz de reconocer sus propios logros
- Capaz de reconocer y asumir sus errores
- Se ama así mismo y acepta tal cual es con virtudes y defectos

***AUTOESTIMA BAJA:**

Está relacionada con una distorsión del pensamiento (Una forma inadecuada de pensar). Las personas con baja autoestima tienen una visión muy distorsionada de lo que son realmente

CARACTERISTICAS:

Inseguro

Miedo al cambio

Inhabilidad de perdonarse

No tiene capacidad de reconocer sus errores, trata de buscar un culpable

No se acepta tal cual es, siempre está despreciándose tanto física como psicológicamente

VALORATE

Este tema trata de que cada persona se quiera, se estime, se respete fomente valores en sí mismo, de que se aprecie por completo tanto físicamente como emocionalmente, Cada persona es un mundo diferente, no todos somos iguales, tenemos defectos y virtudes y tenemos que aceptarnos tal como somos. Tenemos que aprender a valorar nuestra vida cada día, tenemos que saber que somos seres humanos que sentimos, pensamos, etc. y que valemos mucho, que los años no pasan en vano y que aprendemos cada día una nueva lección. Tenemos que admirarnos tanto por dentro como por fuera.

QUIERETE...!

Cuando alguien sin querer, por algo te menosprecie, nunca le des el placer, que destrocen tu autoestima, sin tener razón de ser.

Ni sufras remordimientos, por no ser muy agraciada o agraciado que la belleza en la rosa, tan solo dura un suspiro y se muere deshojada...

Di que la belleza ¡Es nada...! por si alguien te lastima, que el alma no tiene espejos, pero las buenas acciones, son las que Dios predomina

Hay quien, en su fealdad, prefiere mil maldiciones, ¡Qué pena que no se entere! que la belleza más grande, Está en nuestros corazones...

MOTIVACIÓN

Motivación, implica estados internos que dirigen el organismo hacia metas o fines determinados; son los impulsos que mueven a la persona a realizar determinadas acciones y persistir en ellas para su culminación.

La motivación se origina (para obtener éxito, culminar una expectativa, satisfacer un deseo).

Según Abraham Maslow se define en cinco niveles:

NECESIDADES BÁSICAS:

Son necesidades fisiológicas básicas para mantener la homeostasis (referente a la salud); dentro de estas, las más evidentes son:

- Necesidad de respirar, beber agua, y alimentarse.
- Necesidad de mantener el equilibrio del pH y la temperatura corporal.
- Necesidad de dormir, descansar y eliminar los desechos.
- Necesidad de evitar el dolor y tener relaciones sexuales.

NECESIDADES DE SEGURIDAD Y PROTECCIÓN:

Estas surgen cuando las necesidades fisiológicas se mantienen compensadas. Son las necesidades de sentirse seguro y protegido, incluso desarrollar ciertos límites en cuanto al orden.

Dentro de ellas encontramos:

- Seguridad física y de salud.
- Seguridad de empleo, de ingresos y recursos.
- Seguridad moral, familiar y de propiedad privada.

NECESIDADES DE AFILIACIÓN Y AFECTO:

Están relacionadas con el desarrollo afectivo del individuo, son las necesidades de:

- Asociación
- Participación
- Aceptación

Se satisfacen mediante las funciones de servicios y prestaciones que incluyen actividades deportivas, culturales y recreativas. El ser humano por naturaleza

siente la necesidad de relacionarse, ser parte de una comunidad, de agruparse en familias, con amistades o en organizaciones sociales.

Entre estas se encuentran: la amistad, el compañerismo, el afecto y el amor. Estas se forman a partir del esquema social.

NECESIDADES DE ESTIMA:

Aquí se describen dos tipos de necesidades de estima, una alta y otra baja.

- **ESTIMA ALTA:** Conciernen a la necesidad del respeto a uno mismo, e incluye sentimientos tales como confianza, competencia, maestría, logros, independencia y libertad.
- **ESTIMA BAJA:** Conciernen al respeto de las demás personas: la necesidad de atención, aprecio, reconocimiento, reputación, estatus, dignidad, fama, gloria, e incluso dominio.

La merma de estas necesidades se refleja en una baja autoestima y el complejo de inferioridad. El tener satisfecha esta necesidad apoya el sentido de vida y la valoración como individuo y profesional, que tranquilamente puede escalonar y avanzar hacia la necesidad de la autorrealización.

La necesidad de autoestima, es la necesidad del equilibrio en el ser humano, dado que se constituye en el pilar fundamental para que el individuo se convierta en el hombre de éxito que siempre ha soñado, o en un hombre abocado hacia el fracaso, el cual no puede lograr nada por sus propios medios.

NECESIDAD DE AUTORREALIZACIÓN:

Este último nivel es algo diferente y Maslow utilizó varios términos para denominarlo: «motivación de crecimiento», «necesidad de ser» y «autorrealización».

Es la necesidad psicológica más elevada del ser humano, se halla en la cima de las jerarquías, y es a través de su satisfacción que se encuentra una justificación o un sentido válido a la vida mediante el desarrollo potencial de una actividad. Se llega a ésta cuando todos los niveles anteriores han sido alcanzados y completados, o al menos, hasta cierto punto.

AUTOCONOCIMIENTO

Esta es la primera aptitud de la **Inteligencia Emocional (IE)**. Parte de que, si usted no logra conocerse bien a sí mismo, a estar consciente de cuáles son sus

fortalezas y debilidades, aprende a identificar sus estados de ánimo y las consecuencias que estos pueden tener en su comportamiento, difícilmente podrá controlar sus reacciones y utilizarlas productivamente. Tampoco podrá comprender bien el comportamiento de los que le rodean, identificar sus sentimientos y emociones, ni podrá actuar con efectividad en sus relaciones interpersonales todo lo cual resulta esencial en el trabajo de dirección. También se utiliza la expresión auto-evaluación porque, muchas de las aptitudes que deben auto-conocerse, requieren la utilización de instrumentos en los que debemos evaluar cómo estamos.

Es evidente. Conocerse a uno mismo es la tarea más difícil porque pone en juego directamente nuestra racionalidad, pero también nuestros miedos y pasiones. Si uno consigue conocerse a fondo a sí mismo, sabrá comprender a los demás y la realidad que lo rodea.

No sólo los especialistas en IE le conceden esta importancia. La autoevaluación es la primera de las habilidades gerenciales que proponen Whetten y Cameron en su documentado libro *Developing Management Skills*. La consideran el punto de partida para el desarrollo de un trabajo gerencial efectivo. Peter Drucker, en su trabajo *Automanagement* también la considera como la primera habilidad que debemos desarrollar, no sólo los directivos. Charan y Bossidy, en su bestseller *El Arte de la Ejecución en los Negocios*, incluye *Conócete a ti mismo*, entre lo consideran que son las Siete conductas esenciales de un líder de la ejecución.

En este trabajo resumiremos lo que consideramos las ideas más interesantes que plantean sobre esto especialistas de IE, principalmente Goleman y Weisinger, incluyendo consejos y ejercicios que propone este último para desarrollar esta aptitud. Después, comentaremos lo que plantean otros especialistas sobre esto, incluyendo las recomendaciones de Drucker. Finalmente, comentaremos algo sobre la importancia de la auto-evaluación en las organizaciones, dentro de un proceso de consultoría sobre desarrollo y cambio organizacional.

Escuchando nuestras emociones

Nuestras emociones pueden proporcionarnos información valiosa sobre nosotros mismos, sobre otras personas y sobre determinadas situaciones. Haber descargado nuestro mal humor sobre un compañero de trabajo, puede indicarnos que nos sentimos abrumados por un exceso de trabajo. Sentir ansiedad ante una

próxima exposición puede ser una señal de que necesitamos preparar mejor nuestros datos. La frustración ante un cliente puede indicarnos que no estamos transmitiendo bien nuestro mensaje, que no es el momento más oportuno, o que no seleccionamos bien el prospecto.

Si escuchamos la información que nos proporcionan las emociones, podemos modificar nuestras conductas y pensamientos con el fin de transformar las situaciones. Por ejemplo, en el caso de un arranque de cólera, pudiéramos ver la importancia de tomar medidas para reducir nuestra carga de trabajo, organizar mejor la misma o regular su proceso.

Las emociones desempeñan un papel importante en el ámbito laboral. De la ira al entusiasmo, de la frustración a la satisfacción, cada día nos enfrentamos a emociones propias y ajenas- en el trabajo. La clave está en utilizar las emociones en forma inteligente, que es lo que se quiere expresar con la inteligencia emocional: hacer deliberadamente que nuestras emociones trabajen en beneficio propio, de modo que nos ayuden a controlar nuestra conducta y nuestros pensamientos para obtener mejores resultados. La inteligencia emocional se puede alimentar, desarrollar y aumentar, no se trata, pues, de una cualidad que se tiene, o no se tiene.

Goleman define esta aptitud personal de la siguiente forma: Conocer los propios estados internos, preferencias, recursos e intuiciones. Incluye en la misma lo siguiente:

- Conciencia emocional. Reconocer las propias emociones y sus efectos.
- Auto-evaluación precisa. Conocer las fuerzas y debilidades propias. Confianza en uno mismo Certeza sobre los valores y facultades que uno tiene.
- Plantea que las personas dotadas de esta aptitud:
 - Saben qué emociones experimentan y por qué.
 - Perciben los vínculos entre sus sentimientos y lo que piensan, hacen y dicen.
 - Reconocen qué efecto tienen esas sensaciones sobre su desempeño.
 - Conocen sus valores y metas y se guían por ellos.

Sobre la Auto-evaluación precisa plantea que las personas dotadas de esta aptitud:

- Conocen sus puntos fuertes y debilidades.
- Son reflexivas y aprenden de la experiencia.
- Están abiertas a la crítica sincera y bien intencionada, a las nuevas perspectivas, al aprendizaje constante y al desarrollo de sí mismas.
- Son capaces de mostrar sentido del humor y perspectiva con respecto a sí mismas.

Esa conciencia del efecto de nuestras emociones sobre lo que hacemos es una aptitud emocional fundamental. Si nos falta, somos vulnerables, a emociones desbocadas que pueden desviarnos. Esa conciencia es nuestra guía para afinar todo tipo de desempeño laboral, manejando nuestros sentimientos rebeldes, manteniéndonos motivados, captando debidamente los sentimientos de quienes nos rodean y desarrollando habilidades sociales relacionadas con el trabajo, incluidas las que resultan esenciales en el liderazgo y en el trabajo en equipo, destaca.

Nuestras sensaciones nos acompañan siempre, pero rara vez les prestamos atención. Lo típico es que cobremos conciencia de ellas sólo cuando se desbordan. Pero, si prestamos atención, las experimentamos en planos más sutiles, mucho antes de que surjan con tanta fuerza. Las personas que no reconocen sus sentimientos se encuentran en tremenda desventaja. En cierto sentido son analfabetos emocionales ajenos a un reino de realidad, que es crucial para triunfar en la vida como un todo, por no hablar del trabajo. El auto-conocimiento ofrece un timón seguro para mantener nuestras decisiones laborales en armonía con nuestros valores más profundos, comenta Goleman. Weisinger, seguidor del modelo de Goleman, con sus propios aportes, no divide esta aptitud en los componentes que presenta este, pero ofrece una serie de consejos útiles para desarrollarlas. A continuación, resumimos algunos que consideramos interesantes.

Desarrollo de la auto-conciencia.

Ser consciente de nuestros sentimientos y comportamiento, así como de la percepción que los demás tienen de nosotros, puede influir sobre nuestras acciones de forma que repercutan en beneficio propio.

La clave está en saber sintonizar con la abundante información que nos proporcionan nuestros sentimientos, sensaciones, valoraciones, acciones e intenciones. Esta información nos ayuda a comprender cómo respondemos, nos comportamos, comunicamos y funcionamos en diversas situaciones. Al procesamiento de toda esta información es a lo que llamamos autoconciencia, plantea Weisinger.

Para poder controlar nuestra irritabilidad debemos ser conscientes de cuál es el agente desencadenante y cómo es que surge tan poderosa emoción, sólo entonces podemos aprender a aplicarla y a utilizarla de forma apropiada. Si poseemos un alto grado de autoconciencia podremos ponernos a nosotros mismos en el punto de mira y observarnos en acción. Puesto que cada uno constituye el centro de su propio universo, debemos averiguar qué nos impulsa a hacer algo antes de intentar cambiar nuestras acciones con el fin de obtener mejores resultados. Debemos comprender qué cosas tienen importancia para nosotros, cómo las experimentamos, qué es lo que queremos y sentimos y cómo nos perciben los demás.

Para aumentar la autoconciencia es necesario que meditemos seriamente y con valor sobre cómo reaccionamos ante las personas y los hechos que forman parte de nuestra vida laboral. Para esto, Weisinger recomienda lo siguiente:

1. Examinar nuestros juicios, es decir cómo valoramos las cosas.
2. Sintonizar con nuestros sentidos.
3. Conectar con nuestros sentimientos.
4. Saber cuáles son nuestras intenciones.
5. Prestarles atención a nuestros actos.

Cómo valoramos las cosas

Las valoraciones son las distintas impresiones, juicios, estimaciones y expectativas que nos forjamos nosotros mismos sobre los temas y sobre cada situación. Se ven influidos por diversos factores que configuran nuestra personalidad (marco familiar, experiencias previas, capacidades naturales y sistemas de creencias). Por lo general, adoptan la forma de pensamientos o de diálogo interior:

Para tomar conciencia de nuestra manera de hacer valoraciones, recomienda:

- Utilizar afirmaciones del tipo Pienso que. Con esto ayudamos a aclararnos lo que pensamos, a la vez que reconocemos que somos responsables de nuestras valoraciones.
- Sostener un diálogo interior permanentemente.
- Reflexionar sobre las reuniones, en un momento de tranquilidad.

Después de una reunión con nuestro jefe, preguntarnos: ¿qué fue lo que influyó en nuestra valoración de la reunión? ¿No tiene la menor idea de lo que habló? ¿Es así, o no está de acuerdo con nosotros, pero sí sabe lo que dice? Los diálogos interiores en momentos de calma nos ayudan a realizar valoraciones más flexibles y racionales y a sacar conclusiones más objetivas.

Escuchar las opiniones de los demás. Puesto que cualquier hecho se puede valorar desde distintas perspectivas, es buena idea pedir la opinión de los demás.

Para acertar en las valoraciones recomienda lo siguiente:

* Recordar que las reacciones son una respuesta a las valoraciones, no a las situaciones. Son nuestras valoraciones, y no el comportamiento de otra persona o una situación determinada, las que motivan nuestras reacciones. Es el significado que atribuimos a los hechos, o a la actitud de las personas el que nos afecta de forma positiva o negativa, y no los hechos mismos o las actitudes de las personas.

- Ser conscientes de que nuestras valoraciones son nuestras valoraciones. Consideremos nuestras valoraciones sin dejar de considerar las de los demás. Cada cual puede interpretar el mismo hecho de forma diferente.
- Aceptar que nuestras valoraciones no son inamovibles. Reconocer que nuestros pensamientos, sentimientos y valoraciones no son inmutables; pueden modificarse ante la presencia de nuevos datos.

Recomienda sintonizar con nuestros sentidos. La vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto, son las fuentes de todos nuestros datos sobre el mundo. Pero, lo que percibimos por los sentidos es filtrado y transformado por nuestras valoraciones. Si pensamos que alguien es incapaz, no escuchamos lo que nos dice, o lo interpretamos con la valoración que tenemos.

Nos propone distinguir entre información sensorial y valoración. No siempre la valoración que hacemos de la información sensorial que recibimos es acertada.

Sin embargo, habitualmente, lo que hacemos es expresar valoraciones, antes de verificar que la percepción que hemos hecho es acertada.

En una reunión, nos propone fijarnos en los siguientes aspectos.

1. La vista. La manera en que la gente se mira mientras habla y escucha. ¿Se miran directamente a los ojos? (Esto podría indicar seguridad). ¿El que habla mira a todos o se dirige a un solo Individuo? (Lo primero podría significar comodidad con el grupo en su conjunto, y la sensación de que forma parte de un equipo). Los oyentes: ¿prestan atención al que habla o miran hacia otro lado? (Interés o no por lo que dice). ¿La gente sonrío, frunce el entrecejo, mira con cara de pocos amigos, sonrío afectadamente?

2. El oído. Sintonizar con los sonidos circundantes, voces de la gente. Cuando una persona habla ¿reina el silencio o la gente se mueve inquieta en sus sillas? ¿La gente habla estridentemente? (Podría ser un síntoma de rabia, frustración). ¿Con titubeos? (Podría reflejar falta de conocimiento del tema). ¿La gente comenta cosas en voz baja mientras habla el orador?

3. Al final de la reunión. Analicemos los datos sueltos que hemos reunido y veamos qué podemos deducir acerca del estado de ánimo del grupo, basándonos exclusivamente en estos datos (El grupo se mostró entusiasmado con los cambios propuestos; todos parecen satisfechos, dieron la impresión de querer trabajar en equipo, todos parecen comprender la importancia de los cambios).

Consejos para estar en armonía con nuestros sentimientos

Si bien nuestros sentimientos nacen en nuestro interior, a menudo tienen manifestaciones exteriores. Podemos empezar a comprender lo que pasa en nuestro interior prestando atención a los signos visibles. Por ejemplo, si descubrimos que nuestra cara se empieza a encender en el curso de una conversación, podría indicar que estemos avergonzados. Si nos descubrimos apretando el brazo del sillón con fuerza mientras conversamos con alguien, es probable que estemos enfadados. Al igual que los datos sensoriales, nos proporcionan valiosa información que nos ayuda a comprender por qué hacemos lo que hacemos. Nos alertan sobre si nos sentimos cómodos o no en una situación dada, y nos ayudan a entender nuestras reacciones.

Ejercicio: Mantener un Diario de Sentimientos

Weisinger nos propone que realicemos un ejercicio que le orientan a estudiantes de una importante escuela de negocios en EEUU. Se trata de llevar un Diario de sentimientos. (También lo proponen Cooper y Sawaf. Ryback, amigo personal de Carl Rogers, dice que este también lo hacía con sus estudiantes y pacientes). Sus objetivos son: adquirir conciencia de nuestras emociones y comprender el papel que desempeñan en nuestra vida laboral.

Para esto, en distintos momentos del día, o al final de cada jornada, se recomienda que anotemos los sentimientos experimentados. Al cabo de dos semanas o un mes, repasemos las entradas: ¿Vemos que ciertas emociones se repiten más que otras? ¿Experimentamos los mismos sentimientos por la misma causa (¿ansiedad permanente debido a pedidos que se retrasan?). Al examinar nuestros sentimientos, veremos si es posible introducir algunos cambios, por ejemplo, para aliviar la ansiedad.

El estudio del diario nos permite ver:

1. Qué emociones experimentamos y cuáles se repiten.

2. Utilizar esta información para averiguar por qué albergamos determinadas emociones y, si son negativas, de qué manera podemos modificar la situación para no experimentarlas.

3. Qué emociones no experimentamos: ¿A qué se debe? ¿Qué podemos hacer al respecto?

Una representación de este diario puede ser:

Situaciones emotivas ¿Qué información puede darnos? ¿Qué podemos hacer?

Ejercicio: Revivir mentalmente una situación estresante

Este ejercicio no parece precisamente divertido, nos alerta Weisinger, pero tiene un enorme valor, porque, al revivir mentalmente una experiencia difícil o dolorosa, es cuando más aprendemos acerca de nuestras reacciones emocionales ante determinadas situaciones, y podemos restar dramatismo a las emociones.

Lo normal es que nos resistamos a revivir las emociones estresantes, sin embargo, son éstas las que más nos enseñan. Es importante que aprendamos a tratar con estas emociones. A continuación, en resumen, del ejercicio que propone para esto.

1. Concentrémonos en la situación estresante. Hacerlo en un momento y lugar tranquilo. Evoquemos la experiencia que nos deprimió, entristeció o dolió.
2. Intentemos reconstruir la escena con todos sus detalles.
3. Reconstruir la conversación.
4. Volver a experimentar las emociones que sentimos durante este encuentro.
5. Preguntémonos si nuestras emociones fueron congruentes con la situación. Probablemente, el terror fue una exageración, no había razones para pensar que nos iban a despedir.

La idea es, al final del ejercicio, que saquemos algunas conclusiones sobre nuestras emociones.

Plantea que, también, debemos averiguar cuáles son nuestras intenciones, que pueden estar ligadas a nuestros deseos inmediatos: qué queremos conseguir el día de hoy, también a más largo plazo. Conviene tomar conciencia de nuestras intenciones, porque esto nos puede dar información para concebir la estrategia más adecuada. Como sucede con las emociones, muchas veces no tenemos bien precisadas cuáles son nuestras intenciones. Otras veces, parecen estar en conflicto unas con otras.

Lo más importante sobre esto es precisar bien ¿qué queremos? y ¿qué podemos? lograr, y definir nuestras prioridades. (Es lo que plantea Covey como el primer hábito de la gente altamente efectiva que llama Primero lo primero).

Finalmente, plantea que mejoremos la percepción de nuestras acciones. Para esto recomienda que:

- Observemos nuestras acciones. Elijamos una acción que podríamos llevar a cabo en una reunión, escuchar, hablar o permanecer sentados. Concentrémonos en esta misma acción en varias reacciones sucesivas con el fin de desentrañar cualquier pauta que se repita. Supongamos que elegimos la acción de escuchar: ¿Miramos directamente a los ojos del orador o hacia otra parte? ¿Atendemos lo fundamental de lo que nos dicen? ¿Nos agitamos nerviosos o permanecemos quietos? De estas observamos saquemos conclusiones de lo que debemos mejorar.
- Observemos el impacto de nuestras acciones. Elijamos una acción. Por ejemplo, sonreír a las personas con las que nos cruzamos, devolver llamadas.

Prestemos atención a las respuestas que obtenemos. ¿Nos devuelven la sonrisa?, ¿Cómo reaccionan?

- Reconozcamos que la gente puede responder de distintas maneras nuestras acciones. Por tanto, adoptemos la forma de relación que resulte más conveniente en cada caso.

Con esto, resume lo que plantea que son los cinco factores de la autoconciencia: intención, sentidos, sentimiento, valoración, y acción. Concluye con la propuesta de un ejercicio que integra todos estos elementos, que se resume a continuación.

1. Al final de la jornada sentémonos cómodamente durante unos minutos y recordemos alguna actitud o tarea realizada durante el día.

2. Comprobemos cómo entraron en juego los cinco componentes de la auto percepción. Me dirigí al despacho de Ana para hacerle una pregunta (intención). La vi escribiendo violentamente en el ordenador (sentidos) y supuse que tenía muchas ganas de terminar el proyecto (valoración). Me alegré (sentimiento) de que estuviera trabajando con tanto empeño. No quise distraerla (intención), así que me fui sin hacer ruido (acción).

3. Comprobemos si los propósitos de algunos de estos componentes entran en conflicto con otros. En el ejemplo anterior, nuestra intención inicial -hablar con Ana- fue anulado por el reconocimiento de que no estaba libre para hablar, con lo cual se alteró nuestro propósito.

4. Busquemos la manera de evitar que los componentes no entren en conflicto. Preguntas que pueden ayudarnos: ¿Qué siento ahora mismo? ¿Qué quiero? ¿Cómo estoy actuando? ¿Qué valoraciones estoy haciendo? ¿Qué me dicen los sentidos?

Otros enfoques

Como se comentó al inicio, **Whetten y Cameron**, plantean la autoevaluación como la primera de las habilidades gerenciales. Proponen instrumentos para aplicarla en cuatro dimensiones:

- Valores. Para identificar los estándares personales sobre juicios de carácter moral, ético, etc.
- Estilos cognoscitivos. Para identificar las preferencias de cada cual en los procesos de adquisición y valoración de las informaciones que recibe de su entorno.

- Necesidades interpersonales. Preferencias en los patrones de interacciones personales.
- Actitud hacia el cambio. Para identificar las tendencias de preferencia sobre la responsabilidad y la adaptabilidad.

Para identificar las necesidades de desarrollo de otras habilidades gerenciales también se aplican instrumentos de autoevaluación sobre:

- ✓ Estilos de comunicación.
- ✓ Comportamientos en el manejo de conflictos.
- ✓ Estilos preferentes de liderazgo.
- ✓ Métodos para el análisis y solución de problemas.
- ✓ Comportamientos en el trabajo en equipo.
- ✓ Manejo de la motivación de la gente.

En todos los casos, las autoevaluaciones posibilitan identificar las fortalezas y debilidades que tenemos en esas aptitudes y, con esto, conocer sus posibles impactos y preparar planes de autodesarrollo.

Peter Druker, el principal gurú del management moderno, fallecido hace pocos años, en su trabajo **Automanagement** se ocupa de este asunto. Su enfoque se dirige, principalmente, a los profesionales del conocimiento, aunque sus recomendaciones son absolutamente válidas para los que desarrollan tareas de dirección.

Plantea que nos hagamos las siguientes preguntas: ¿cuáles son mis aptitudes?; ¿cómo me desempeño?; ¿soy lector y oyente? (Preferencias en los estilos cognoscitivos); ¿produzco resultados como tomador de decisiones, o como experto?; ¿dónde debo estar?; ¿cuál puede ser mi mejor aporte?, entre otras.

Sobre el conocimiento de nuestras aptitudes plantea que, la mayor parte de las personas creen saber qué es lo que hacen bien. ¿Suelen equivocarse? destaca es más frecuente que sepan lo que no hacen bien, y aun en esto suelen equivocarse la mayoría de las veces. Sin embargo, uno puede desempeñarse bien solamente si se vale de sus aptitudes.

Plantea que hay una sola manera de averiguarlo, lo que denomina el análisis de retroinformación Señala que la técnica la ideó un teólogo alemán de hace siglos y la incorporaron como norma de trabajo en su congregación. Consiste en que,

siempre que se toma una decisión clave, uno escribe lo que espera que suceda. Nueve o doce meses más tarde se retroalimenta comparando los resultados con las expectativas. Llevo unos 15-20 años haciendo esto y cada vez que lo hago me llevo una sorpresa, destaca.

En un lapso de unos 2-3 años esto le indicará al individuo en qué áreas se encuentran sus aptitudes, y esto es quizás lo más importante, para saber acerca de sí mismo. Le indicará qué cosas hace, o deja de hacer, y que impiden que sus aptitudes rindan. Le indicará en qué áreas carece de aptitudes y no puede desempeñarse. Del análisis de esta retroinformación surgen varias conclusiones en materia de acción. Entre las principales que destaca están:

1. Concentrarse en sus aptitudes. Situarse donde pueda generar mayores desempeños y resultados.

2. Esforzarse por mejorar sus aptitudes. Plantea que es posible adquirir cualquier destreza o conocimiento, en grado suficiente para no ser incompetente en él.

3. Identificar aquellas áreas en que la soberbia intelectual genera una ignorancia incapacitante. Señala que esta es la conclusión más importante ya que muchísimas personas, especialmente, las que tienen altos conocimientos en cierta área, desprecian el conocimiento en otras áreas, o piensa que, ser inteligente reemplaza la adquisición de conocimientos. El análisis de retroinformación pronto revela que, un motivo principal de su mal desempeño, es la simple falta de conocimientos, o el desprecio del conocimiento ajeno.

4. Remediar los malos hábitos. Por ejemplo, el preparar hermosos planes, pero no los pone en práctica.

Destaca que, el análisis puede indicar también que un individuo no logra resultados porque le falta cortesía. Muchas personas inteligentes, especialmente los jóvenes, no siempre entienden que la cortesía es el aceite lubricante de la organización. Es una ley de la naturaleza que dos cuerpos en movimiento que entran en contacto generan fricción. Esto es aplicable también a los seres humanos, concluye.

Otra conclusión importante, también, puede ser decidir qué no hacer. La última conclusión en materia de acción que plantea es limitar al mínimo el desperdicio de

esfuerzos en intentos por mejorar las áreas de baja idoneidad. Lo más productivo es centrarnos en lo que podemos hacer mejorar, con nuestras aptitudes.

Destaca la importancia de que identifiquemos cuáles son nuestras preferencias naturales en la adquisición de informaciones y conocimientos: ¿oyendo?, ¿leyendo? Comenta fracasos de diferentes presidentes de EEUU por no tener claro esto. Una tercera preferencia, característica de los buenos escritores, es que aprenden escribiendo. Otros aprenden hablando, comenta anécdotas de importantes ejecutivos que conocía, que procedían de esa forma. Parecía que hablaban para oírse a sí mismo; en la práctica, lo hacían para desarrollar y consolidar sus ideas. Sloan, principal CEO de General Motors, que la llevó a superar a Ford en su cuota de merca, tenía la costumbre de enviar memorandos después de las reuniones. Su intención no era recordarle a los demás sus compromisos, sino tenerlos presentes él mismo, si no los escribo enseguida, puedo olvidarlos, le comentó en una ocasión.

Las preguntas ¿Cómo me desempeño? y ¿Cómo aprendo?, son las más importantes y las primeras que debemos hacernos, puntualiza. Pero, no son las únicas, otras son: ¿Trabajo bien con otros, o soy solitario? También, si nos desempeñamos bien bajo presión o si, por el contrario, necesitamos un entorno altamente estructurado y previsible.

Concluye con la pregunta que, los especialistas en estrategias competitivas, les proponen a las empresas ¿Dónde y cómo puedo obtener resultados que marquen la diferencia? La respuesta a esta pregunta debe equilibrar varios factores. Los resultados deben ser difíciles de lograr. Deben precisar que uno se exija a uno mismo, pero deben estar al alcance. Al mismo tiempo, deben ser significativos y visibles. Para esto, tener claro: ¿Qué resultados han de lograrse para marcar la diferencia?

De todo el auto-análisis anterior, las conclusiones, en materia de acción, son: qué hacer, dónde comenzar, cómo empezar, qué metas y qué plazos fijar.

La autoevaluación a nivel de la organización o grupos

Uno de los problemas que confronta un consultor, en el desarrollo de consultorías sobre procesos de desarrollo y cambio organizacional, es lograr un diagnóstico certero de los problemas que tiene la organización. Para esto, es imprescindible

lograr que sus integrantes sean capaces de hacer una autovaloración objetiva de sus realidades, que incluye, por supuesto, una valoración crítica de su propia actuación.

Cuando un consultor llega a una organización, encuentra formulaciones de objetivos, estrategias, sistemas de trabajo, una forma de hacer las cosas, en fin una cultura organizacional entre otras cosas que probablemente sea necesario modificar. Todo esto ha sido el resultado del trabajo de mucha gente, que han puesto su inteligencia y sus sentimientos y emociones en estos procesos.

No es fácil aceptar que venga alguien de afuera a criticar lo que se ha hecho y a convencer a la gente de que tienen que cambiar las cosas. El consultor tiene que lograr que sean los propios miembros de la organización los que identifiquen las cosas que no se han hecho de la mejor manera o que es necesario cambiar porque las condiciones no son las mismas que antes. Para lograr esto, es imprescindible que sean los propios actores los que autoevalúen su comportamiento, su forma de hacer las cosas, lo que debe ser cambiado. El consultor debe ser un facilitador de este proceso, lograr el objetivo de que la organización desarrolle su propia capacidad de cambio, de lo contrario el proceso de mejoramiento no avanzará.

Una técnica que me ha resultado efectiva la comento a continuación. Por ejemplo, en un proceso de reformulación estratégica en la que la organización ya tiene definidos sus objetivos, pero de una manera que puede mejorarse notablemente, procedo de la siguiente forma:

1ero. Explico diferentes enfoques sobre las características que deben tener los objetivos.

2do. En pequeños grupos, los participantes seleccionan los 4-5 criterios que consideran que deben aplicarse para evaluar la consistencia de los objetivos de su organización.

3ero. En trabajo en plenario, se validan las ideas generadas en los grupos y, con técnicas de consenso, se reduce el listado y se seleccionan los 5-6 criterios que deben aplicarse.

Logrado esto, detengo la dinámica grupal y le digo a los participantes que, a partir de ese momento, se olviden de que trabajan en esa organización, que piensen que han sido contratados como consultores externos para evaluar los objetivos

que se ha planteado la organización, para lo cual aplicarán los criterios que fueron seleccionados.

Resumen y conclusiones

1. El autoconocimiento, o autoevaluación es la primera aptitud de la Inteligencia Emocional. Si no se logra es difícil que puedan desarrollarse otras aptitudes, incluyendo la comprensión de los demás y, a partir de esto, ejercer influencia positiva sobre estos. También la consideran como la primera de las habilidades gerenciales, los especialistas que trabajan este tema.

2. En las dimensiones del autoconocimiento los especialistas en IE incluyen: la identificación precisa de nuestras emociones y cuáles son las situaciones que pueden provocarlas; examinar nuestros juicios, es decir cómo valoramos las cosas; sintonizar con nuestros sentidos; conectar con nuestros sentimientos; precisar cuáles son nuestras intenciones; prestarles atención a nuestros actos.

3. Weisinger y otros recomiendan llevar un diario de sentimientos que nos permita: identificar qué emociones experimentamos y cuáles se repiten; utilizar esta información para averiguar por qué albergamos determinadas emociones y, si son negativas, de qué manera podemos modificar la situación para no experimentarlas, así como, qué emociones no experimentamos: ¿A qué se debe? ¿Qué podemos hacer al respecto?

4. Especialistas en Desarrollo de Habilidades Gerenciales plantean autoevaluaciones en dimensiones como: Valores, Estilos cognoscitivos, Necesidades interpersonales y; Actitud (disposición) hacia el cambio. También, para evaluar nuestras preferencias en: en el manejo de conflictos; estilos preferentes de liderazgo; métodos para el análisis y solución de problemas; comportamientos en el trabajo en equipo; manejo de la motivación de la gente.

5. Drucker propone hacernos preguntas como: ¿Cuáles son mis aptitudes?; ¿Mis fortalezas y debilidades?; ¿Cómo aprendo?; ¿Cómo me desempeño?; ¿Trabajo bien con otros, o soy solitario?; ¿Cuál puede ser mi mejor aporte?, ¿Dónde y cómo puedo obtener resultados que marquen la diferencia?, entre otras.

6. Propone aplicar el ¿análisis de retroinformación?, que consiste en registrar las decisiones que tomamos y, posteriormente, valorar sus resultados. De sus conclusiones, podemos tomar acciones como: concentrarnos en nuestras

aptitudes; esforzarnos por mejorarlas; identificar aquellas áreas en que la soberbia intelectual genera una ignorancia incapacitante y; remediar los malos hábitos.

7. Finalmente, una técnica que puede aplicarse para generar autoevaluaciones críticas en las organizaciones puede ser el cambio de roles. También podemos aplicarlas en la autoevaluación de lo que hacemos, Situándonos como críticos severos de nuestra propia obra, como hacían Hemingway y García Márquez

EMPATIA

La empatía es la capacidad de entender los pensamientos y emociones ajenas, de ponerse en el lugar de los demás y compartir sus sentimientos.

No es necesario pasar por las mismas vivencias y experiencias para entender mejor a los que nos rodean, sino ser capaces de captar los mensajes verbales y no verbales que la otra persona nos quiere transmitir, y hacer que se sienta comprendida de manera única y especial.

¿Cómo se desarrolla la empatía?

La empatía se da en todas las personas en mayor o menor grado.

No se trata de un don especial con el que nacemos, sino de una cualidad que podemos desarrollar y potenciar.

La capacidad para la empatía empieza a desarrollarse en la infancia.

Los padres son los que cubren las necesidades afectivas de los hijos y los que les enseñan, no solo a expresar los propios sentimientos, sino también, a descubrir y comprender los de los demás.

Si los padres no saben mostrar afecto y comprender lo que sienten y necesitan sus hijos, estos no aprenderán a expresar emociones propias y por consiguiente, no sabrán interpretar y sentir las ajenas.

De ahí la importancia de una buena comunicación emocional en la familia desde el principio.

La capacidad para la empatía se desarrollará más fácilmente en aquellas personas que han vivido en un ambiente en el que han sido aceptadas y

comprendidas, han recibido consuelo cuando lloraban y tenían miedo, han visto como se vivía la preocupación por los demás...

En definitiva, cuando las necesidades afectivas y emocionales han estado cubiertas desde los primeros años de vida.

Obstáculos que dificultan la empatía

Muchas veces hemos podido preguntarnos por qué la gente no busca apoyo en nosotros o se retraen a la hora de hablarnos de sentimientos.

Existen una serie de barreras que suelen impedir este acercamiento.

Entre los errores que solemos cometer con más frecuencia a la hora de relacionarnos con los demás están esa tendencia a quitarle importancia a lo que le preocupa al otro e intentar ridiculizar sus sentimientos; escuchar con prejuicios y dejar que nuestras ideas y creencias influyan a la hora de interpretar lo que les ocurre; juzgar y acudir a frases del tipo "lo que has hecho está mal", "de esta forma no vas a conseguir nada", "nunca haces algo bien"... ; sentir compasión; ponerse como ejemplo por haber pasado por las mismas experiencias; intentar animar sin más, con frases como "ánimo en esta vida todo se supera"; dar la razón y seguir la corriente....Todo esto, lo único que hace es bloquear la comunicación e impedir que se produzca una buena relación empática.

Las personas que están excesivamente pendientes de sí mismas tienen más dificultades para pensar en los demás y ponerse en su lugar.

Por lo tanto, para el desarrollo de la empatía tendríamos que ser capaces de salir de nosotros mismos e intentar entrar en el mundo del otro.

Estrategias para desarrollar la empatía

Es evidente que hay personas que por diversas razones tienen mucha capacidad empática y sin embargo otras, poseen enormes dificultades para entenderse con la gente y ponerse en su lugar.

En cualquier caso, conviene saber que las habilidades empáticas se pueden potenciar y desarrollar:

En cuanto a las actitudes que se deben tener para desarrollar la empatía destacan:

. Escuchar con la mente abierta y sin prejuicios; prestar atención y mostrar interés por lo que nos están contando, ya que no es suficiente con saber lo que el otro siente, sino que tenemos que demostrárselo; no interrumpir mientras nos están hablando y evitar convertirnos en un experto que se dedica a dar consejos en lugar de intentar sentir lo que el otro siente.

. Habilidad de descubrir, reconocer y recompensar las cualidades y logros de los demás. Esto va a contribuir, no solamente a fomentar sus capacidades, sino que descubrirán también, nuestra preocupación e interés por ellos.

¿Cómo expresar la empatía?

Hay varias formas de expresar empatía.

Una de ellas es hacer preguntas abiertas. Preguntas que ayudan a continuar la conversación y le hacen ver a la otra persona que estamos interesados por lo que nos está contando.

Es importante, también, intentar avanzar lentamente en el diálogo, de esta forma estamos ayudando a la otra persona a que tome perspectiva de lo que le ocurre, dejamos que los pensamientos y sentimientos vayan al unísono y nos da tiempo de asimilar y reflexionar sobre el tema.

Antes de dar nuestra opinión sobre el tema, debemos esperar a tener información suficiente, cerciorarnos de que la otra persona nos ha contado todo lo que quería y de que nosotros hemos escuchado e interpretado correctamente lo esencial de su mensaje.

En ocasiones los otros no necesitan nuestra opinión y consejo, sino saber que los estamos entendiendo y sintiendo lo que ellos nos quieren transmitir.

Cuando tengamos que dar nuestra opinión sobre lo que nos están contando es muy importante hacerlo de forma constructiva, ser sinceros y procurar no herir con nuestros comentarios.

Para esto es muy importante ser respetuoso con los sentimientos y pensamientos de la otra persona y aceptar abiertamente lo que nos está contando.

Es aconsejable tener una buena predisposición para aceptar las diferencias que tenemos con los demás, ser tolerantes y tener paciencia con los que nos rodean y con nosotros mismos.

Aunque ser tolerante no quiere decir que tengamos que soportar conductas que nos hacen daño o que pueden hacer daño a otros, sino aceptar, comprender y respetar las diferencias.