



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

UNIDAD DE POSGRADO

**FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y
EDUCACIÓN**



UNIDAD DE POSGRADO DE

TESIS

**“MODELO PEDAGÓGICO, CENTRADO EN LA INTELIGENCIA EMOCIONAL, PARA
DISMINUIR LA PROCRASTINACIÓN ANTE LAS EVALUACIONES, EN LOS ESTUDIANTES DE
LA UNIVERSIDAD NACIONAL DIEGO QUISEP TITO DEL CUSCO – 2017”**

Presentada para obtener el Grado Académico de Maestra en Ciencias
de la Educación con mención en Investigación y Docencia.

AUTOR: Lic. Soraida Pilco Loaiza

LAMBAYEQUE – PERÚ

2018.

“MODELO PEDAGÓGICO, CENTRADO EN LA INTELIGENCIA EMOCIONAL, PARA DISMINUIR LA PROCRASTINACIÓN ANTE LAS EVALUACIONES, EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DIEGO QUISPE TITO DEL CUSCO – 2017”

PRESENTADO POR:

Soraida Pilco Loaiza

Autor

Dra. María Elena Segura Solano

Asesor

APROBADO POR:

M. Sc. Luis Pérez Cabrejos

Presidente

M. Sc. Julia Santa Cruz Mio

Secretario

Dr. Miguel Alfaro Barrantes

Vocal

FEBRERO - 2019

DEDICATORIA

A la Memoria de dos extraordinarias personas: mis Padres Maximiliana y Santiago

A quien incondicionalmente siempre está allí; Jaime, mi hermano y amigo

A David y Cecilia mis fuerzas de hoy y mañana

A Eduardo, mi compañero de vida.

Soraida

AGRADECIMIENTO

A los Docentes de la Universidad Pedro Ruiz Gallo, por sus clases magistrales, ha inculcado en nuestros espíritus la Investigación Educativa, como camino al desarrollo del País.

A la Universidad Nacional Diego Quispe Tito y al equipo directivo que en todo momento colaboraron con la Investigación.

Soraida

INDICE

	Pág.
RESUMEN	7
ABSTRACT	8
INTRODUCCIÓN	9

CAPITULO I

ANALISIS DEL OBJETO DE ESTUDIO

1.1.	CONTEXTO SOCIOCULTURAL DEL OBJETO DE ESTUDIO	13
1.1.1.	Problemática educativa de la Universidad Nacional de arte Diego Quispe Tito	13
1.2.	EVOLUCIÓN HISTÓRICA TENDENCIAL DEL OBJETO DE ESTUDIO Y EL PROBLEMA	16
1.2.1.	La inteligencia emocional y su escasa aplicación	16
1.2.2.	Enseñanza de las artes plásticas e Inteligencia Emocional	19
1.2.3.	Las Artes expresivas en la educación emocional	20
1.2.4.	Potencial de procrastinación en los estudiantes	21
1.2.5.	Potencial de inteligencia emocional.	24
1.3	OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	26
1.3.1	General	26
1.3.2	Específicos	26
1.4.	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	26
1.4.1.	Tipo y Diseño de Investigación	26
1.4.2.	Población y Muestra	27
1.4.3.	Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	28

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.	ANTECEDENTES DE ESTUDIO	31
2.2.	TEORÍA BASE	37
2.2.1.	Inteligencia emocional.	37
	Modelos de la inteligencia emocional.	41
	Modelo de Daniel Goleman.	42
	El cociente emocional, evalúa el sí mismo y el interior.	43
	El cociente emocional	44
	El cociente emocional del componente de adaptabilidad	44
	El cociente emocional del componente del manejo del estrés	44

Inteligencia emocional (IE) y cociente intelectual (CI)	46
Malestar emocional.	47
Emoción y agresividad:	47
Ventaja emocional.	48
2.2.2. Rendimiento académico.	49
Definición conductista del aprendizaje.	49
Factores del proceso cognitivo.	49
La emoción y las actividades académicas	49
2.2.3. Memorias II Congreso Internacional Psicología y Educación Psychology	
Investigation Estudios conductuales sobre la procrastinación	51
La motivación y la procrastinación	56
La memoria y la procrastinación	57
2.2.4. El paradigma de la complejidad, la inteligencia emocional y la procrastinación.	58
Bases psicológicas de la procrastinación	60
Creencias irracionales: Perfeccionismo y miedo al fracaso:	61
Ansiedad y catastrofismo:	61
Rabia e impaciencia.	61
Necesidad de sentirse querido	61
Sentirse saturado	61
2.3. TERMINOLOGÍA BÁSICA	62

CAPÍTULO III

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADO DEL CUESTIONARIO EPA	63
3.2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADO DE LA GUÍA DE OBSERVACIÓN	69
3.3. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	86
3.4. ETAPA DE SIGNIFICACIÓN PRÁCTICA	87
Recomendaciones para el modelo pedagógico	87
Silabo del curso de Psicología General	90
CONCLUSIONES	105
SUGERENCIAS	107
BIBLIOGRAFÍA	
ANEXOS	

RESUMEN

La presente investigación muestra los resultados de la aplicación de un modelo pedagógico basado en la inteligencia emocional para disminuir en los estudiantes actitudes de postergación con respecto a sus actividades académicas, variable conocida como procrastinación. Se llevó a cabo en la Universidad Nacional Diego Quispe Tito del Cusco, la misma que cuenta con diversas especialidades de las artes, se tomó como muestra un total de 75 estudiantes, de los cuales 35 fueron considerados dentro del grupo control y 40 en el grupo experimental. Los resultados del estudio muestran la efectividad del modelo, puesto que quienes participaron dentro del grupo experimental tuvieron evidentes mejoras en los aspectos evaluados durante el pre y post test, comparando estos resultados con los del grupo control, podemos afirmar que el modelo presentado en la investigación es efectivo y logra disminuir las actitudes de procrastinación en los estudiantes.

Palabras clave:

Procrastinación, inteligencia emocional, ansiedad, modelo pedagógico

ABSTRACT

The present investigation shows the results of the application of a pedagogical model based on emotional intelligence to diminish in students attitudes of postponement with respect to their academic activities, variable known as procrastination. It was carried out in the National University Diego Quispe Ttito of Cusco, the same one that counts on diverse specialties of the arts, was taken as sample a total of 75 students, of which 35 were considered within the control group and 40 in the group experimental. The results of the study show the effectiveness of the model, since those who participated in the experimental group had evident improvements in the aspects evaluated during the pre and post test, comparing these results with those of the control group, we can affirm that the model presented in the research It is effective and manages to reduce procrastination attitudes in students.

Keywords:

Procrastination, emotional intelligence, anxiety, pedagogical model

INTRODUCCIÓN

El propósito de la presente investigación es proponer un modelo pedagógico, centrado en la inteligencia emocional, para disminuir la procrastinación desde la perspectiva de la evaluaciones de los estudiantes que a nivel superior y específicamente de la Universidad Nacional Diego Quispe Tito del Cusco, presenta una cobertura generalizada de un déficit en el aprendizaje significativo, visto desde el estrato de gestión estatal y del área urbana, lugar y muestra que ocupa la investigación presente, con un panorama socioeconómico mediano-bajo y tipo de Universidad Estatal.

En medio de este déficit académico producto de un patrón de comportamiento llamado procrastinación caracterizado por aplazar voluntariamente la realización de actividades que deben ser entregadas en un momento establecido, surgen diferencias muy marcadas en contra de los estudiantes a la luz de los resultados, la Comunidad educativa, Directivos y Docentes aún no consiguen identificar la manera más adecuada de trabajar los comportamientos de baja autoestima, autoconfianza, auto-control, depresión, desorganización y en algunos casos perfeccionismo, enfocando los estratos sociales mediano y bajo, atendiendo de esta manera a estudiantes que provienen de familias multilingües y de lenguas vernáculas.

Se propone un modelo pedagógico, centrado en la inteligencia emocional, dando hincapié al aprendizaje emocional para los fines y procesos formativos y de evaluación:

Primero, los factores motivacionales son limitados, esto implica por un lado que los procesos de enseñanza aprendizaje deben ser mejor ajustados a las necesidades y características de la población siendo de vital importancia proponer modelos que tomen en

cuenta las dimensiones expresivas libres que inducen una mejor retención emocional, para garantizar la efectividad de los procesos cognitivos.

Segundo, En el terreno propiamente conductual, la literatura científica y técnica sugiere que hay varias cosas por hacer y corregir respecto a las características y cobertura, por lo tanto, desde el modelo conductual la procrastinación se define como la elección que hace una persona de realizar actividades que tengan consecuencias positivas a corto plazo y evitar la realización de actividades que impliquen consecuencias demoradas.

Tercero, La poca evidencia de gestión de parte de los docentes en actividad para seguir investigando e innovando en las instituciones educativas superiores, existiendo escaso aporte en estos temas, sugiriendo que hay un espacio importante para implementar modelos y acciones que mejoren la gestión educativa superior especialmente de los procesos de aprendizaje y posterior rendimiento académico, hacen de vital importancia que la presente investigación se haya desarrollado, ya que llena un vacío en el conocimiento actual y nos da información importante sobre modelos que podrían implementarse en otros centros de educación superior.

El objeto de la investigación está orientado al proceso de prevención de la procrastinación ante las evaluaciones. El objetivo general se enfoca en el diseño, implementación y aplicación de un modelo pedagógico basado en las teorías científicas de la psicología Humanista y de inteligencia emocional para disminuir la procrastinación en los estudiantes de la Universidad Nacional Diego Quispe Tito del Cusco, de modo que sea relevante para atacar una problemática evidente en las entidades de educación

superior y específicamente en las escuelas superiores con carreras artísticas, donde se ve que los estudiantes tienen una marcada tendencia a dilatar la entrega de sus trabajos.

La contrastación y comprobación de la hipótesis se realizó en el marco de la funcionalidad y mejora de los aprendizajes lo que se evidencia en el capítulo final del presente estudio, en el cual se muestra la eficacia de la aplicación del modelo, concluyendo que el diseño, fundamentación y aplicación un modelo pedagógico basado en las teorías científicas de la inteligencia emocional disminuirá los correlatos de dilación y ansiedad en los estudiantes del programa académico de artista profesional de la Universidad Nacional Diego Quispe Tito del Cusco, por lo tanto mejorarán los niveles de rendimiento académico.

En el Capítulo I se presenta la realidad problemática, identificando las características de los estudiantes de la Universidad de Arte Diego Quispe Tito, que hacen que ellos porteguen sus actividades académicas, afectando su rendimiento en diferentes áreas. Además se plantean los objetivos de la investigación y se describe la metodología utilizada.

El Capítulo II engloba la recolección de datos de antecedentes previos a la investigación, además de hacer un análisis de las teorías que dan sustento al desarrollo de la investigación, tomando en cuenta la importancia de las emociones y haciendo una revisión de los aspectos más importantes de la psicología que han servido para desarrollar la propuesta.

El Capítulo III muestra los resultados de la investigación, haciendo un análisis de las diferencias entre el grupo control y experimental, que demuestra la efectividad de la

propuesta aplicada. Se lleva a cabo la presentación del modelo pedagógico propuesto, acompañado del sílabus de la asignatura que sirvió de apoyo para el desarrollo del mismo.

Las conclusiones de la investigación nos muestran claramente la efectividad de la aplicación del modelo pedagógico planteado, dentro de las sugerencias, se resalta la necesidad de la implementación del modelo pedagógico para disminuir la procrastinación de los estudiantes y se recomienda su implementación sobre todo en cursos que pueden resultar tediosos por contener mucha teoría.

CAPITULO I

ANALISIS DEL OBJETO DE ESTUDIO

INTRODUCCIÓN CAPITULAR

Este primer capítulo tiene el objetivo de caracterizar y analizar al objeto de estudio y determinar la correspondiente problemática relacionada la procrastinación y la falta de programas que se enfoquen en el desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes de la Universidad de Arte Diego Quispe Tito. Precisa el contexto de la Institución intervenida y expone una síntesis histórica del objeto de estudio, así como generalidades tendenciales del mismo, la comprensión del abordaje educativo con respecto al desarrollo de habilidades blandas que permitan una mejor gestión emocional y consecuentemente un mejor desarrollo académico en los contextos mundial, latinoamericano y peruano. Finalmente, en último lugar se describe y sustenta la metodología abordada en el presente estudio.

1.1 CONTEXTO SOCIOCULTURAL DEL OBJETO DE ESTUDIO

1.1.1 Problemática educativa de la Universidad Nacional de arte Diego Quispe Tito

Los cambios se están gestando en múltiples campos de la vida humana: en el desarrollo del arte y ciencia, ha revolucionado la organización de los procesos productivos y creativos como nunca antes se había visto en la historia; en el acceso y la distribución de la información a través del uso de los medios informáticos; y dentro de una sociedad cada vez más globalizada pero segmentada entre países pobres y países ricos; en las dinámicas sociales y culturales con efectos paradójicos, como es la coexistencia de la aldea global con la reaparición de los etno centrismos, la Universidad Nacional Diego Quispe Tito, necesariamente adecuará su estatuto y órganos de dirección conforme a lo dispuesto en la Ley Universitaria.

En la actualidad la ESABAC, tiene el nivel universitario, de acuerdo a la ley 30220 que en el capítulo IV sobre evaluación, acreditación y certificación y Artículo 30. Indica: “El proceso de acreditación de la calidad educativa en el ámbito universitario, es voluntario, se establece en la ley respectiva y se desarrolla a través de normas y procedimientos estructurados e integrados funcionalmente. Los criterios y estándares que se determinen para su cumplimiento, tienen como objetivo mejorar la calidad en el servicio educativo”. (SUNEDU, 2014, Nueva Ley Universitaria 30220).

Las Facultades, carreras profesionales y Planes de Estudio de la Universidad Nacional, es: Facultad de Arte, carreras profesionales de: Artes visuales, especialidades de: “Dibujo y pintura”, “Dibujo y escultura”, “Dibujo y cerámica”, “Dibujo grabado y diseño gráfico”; así mismo la carrera profesional de Conservación y Restauración de Obras de Arte, de igual manera la Facultad de Educación: carrera profesional de Educación Artística.

De allí la preocupación latente de diagnosticar tratar y evaluar a los estudiantes que ingresan a la facultad de arte. Martínez y Galán (1999) dejan entrever la necesidad de una mayor motivación en los estudiantes durante la etapa de estudios al proponer una orientación con mayor énfasis en los procesos cognitivos y motivacionales dentro del marco de desarrollo de los procesos de instrucción o enseñanza formal como la universidad

Sin embargo se carece de herramientas pedagógicas, didácticas y curriculares y aun mas de desconocer modelos estratégicos para minimizar los efectos de la ansiedad ante los exámenes (AE) constituye una reacción emocional frecuente entre los estudiantes de los diferentes niveles del sistema educativo cuando se enfrentan a situaciones de carácter evaluativo (Mandler & Sarason,

1952). Es una respuesta de tipo anticipatoria ante una situación potencialmente aversiva para el individuo y tiene como finalidad su preservación, evitando o manteniendo bajo control los eventuales daños que aquélla pudiera ocasionarle.

La Ansiedad ante los exámenes se convierte en un problema “clínicamente significativo” cuando el estudiante vivencia los eventos evaluativos como excesivamente amenazantes, en base a percepciones poco realistas de la situación y de las consecuencias de un eventual fracaso (Spielberger, 1980). Cuando aparecen comportamientos recurrentes de evitación, como no presentarse a rendir (aun habiendo estudiado adecuadamente), se dificulta el avance en la carrera y surgen otros indicadores de malestar psicológico, como síntomas depresivos o disminución de la autoestima, que con frecuencia se ocultan al entorno familiar.

La universidad de arte actualmente cuenta con 154 docentes en toda la institución, además de 23 administrativos así como 6 encargados del servicio.

Los problemas educativos de la Institución se pueden catalogar en:

- El rendimiento académico de los estudiantes es medianamente crítico.
- Aporte nulo de los profesores respecto a correlatos y programas de tratamiento para la AE.
- Carencia de investigaciones sobre modelos, técnicas y actividades para disminuir las dificultades auto regulatorias en la conducta de estudio.
- La programación curricular se ciñe al cumplimiento de contenidos desarrollados de manera explicativa sin niveles vivenciales.
- El desinterés que muestran los estudiantes al adquirir ansiedad por la temática desarrollada en clases en las diferentes áreas del conocimiento.

- La escasa participación de padres de familia al requerimiento de la intervención grupal puesto que presentaba una serie de disfunciones familiares.
- La incidencia alarmante de retiros voluntarios e inasistencias.
- La generalización de hábitos de estudio solo para el examen, provoca déficits vinculados a la atención, memoria a largo plazo significativo y funciones ejecutivas carentes de modelos pedagógicos que permitan hacer más vivido los aprendizajes, que comprometa al estudiante en el proceso de adquisición de nuevos saberes.

Los Aspectos Geopolíticos de la zona se pueden definir como una zona Urbana cosmopolita, con habitantes emigrantes de zonas tugurizadas del centro de la ciudad así como de distritos del cusco, y en menor proporción de provincias altas, además de habitantes de la selva y valles del Cusco.

1.2 EVOLUCIÓN HISTÓRICA TENDENCIAL DEL OBJETO DE ESTUDIO Y EL PROBLEMA

1.2.1 La inteligencia emocional y su escasa aplicación

La realidad educativa local y particularmente de la Universidad Nacional Diego Quispe Tito, está en constante experimentación y más en estos tiempos que novedosamente adquiere el rango Universitario, desde allí subyace la imperiosa necesidad de incluir aspectos pedagógicos, didácticos y curriculares a la par de las Universidades innovadoras, particularmente esta institución demanda mayor especialización en la parte formativa integral de la llamada educación superior de calidad y es allí donde se sensibilizan aspectos como la dimensión de inteligencia emocional que se relaciona más con los recuerdos felices, que cimientan los

saberes dentro de las aulas. Esto señala la importancia de analizar e investigar el proceso de aprendizaje como dinámico y acumulativo, entendiendo que la importancia del rendimiento académico se expresa también en el tránsito de toda la formación profesional dentro de las aulas.

Por otra parte, algunos autores (ACKERMAN & GROSS, 2005; 2007) demuestran que la procrastinación académica es una conducta dinámica que cambia a través del tiempo y que depende, en buena parte, de la interacción entre diversas variables de tipo educativo, como son el contenido que se debe aprender, la metodología instruccional y las actividades concretas de enseñanza y aprendizaje que se realizan en el aula. Así pues, se puede afirmar que la inteligencia es independiente y no tiene ninguna relación, ni positiva ni negativa, con los hábitos de demora infundada que presentan algunos estudiantes con los estudios. Sin embargo, aunque la inteligencia tradicional no se conecta con la procrastinación, sí nos parece interesante indagar si puede existir alguna relación entre dicha variable y la inteligencia emocional. Resumiendo, cabe el término inteligencia emocional (IE) fue introducido por primera vez en la literatura por Salovey & Mayer (1990), quienes la definen como la parte de la inteligencia social que incluye habilidades para: 1) percibir, valorar y expresar emociones con exactitud; 2) acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; 3) comprender emociones y el conocimiento emocional; y 4) regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual (Prieto et al., 2008). La IE indica la necesidad de innovar el estudio de la inteligencia humana más allá de los aspectos cognitivos e intelectuales, a fin de resaltar la importancia del uso y gestión del mundo emocional y social, y también para comprender los cambios en la vida de las personas. Son diversos los autores (Bar-On, 1997; Cooper & Sawaf,

1997; Goleman, 1998; Goleman et al., 2002; Gottman, 1997; Shapiro, 1997) que han publicado aproximaciones al concepto de IE de lo más variado, proponiendo sus propios componentes al constructo y elaborando herramientas para evaluarlo. Cómo sucede a menudo la disciplina, los expertos no se ponen de acuerdo en concretar las habilidades que debe poseer una persona emocionalmente inteligente, aunque sí coinciden en que estos ciertos componentes le hacen la vida más fácil y agradable. Así, es plausible pensar que las carencias en las habilidades de IE pueden llegar a afectar también a los estudiantes, dentro y fuera del contexto escolar. Diversos son los estudios que se han realizado sobre IE y su relación con el rendimiento académico, poniendo de relieve algunas conexiones substanciales. Aún son escasos los que vinculan IE y procrastinación. En relación a esta idea, Daniel Goleman (1995) subraya de forma indirecta la importancia de tener unos factores en cuenta para no procrastinar, y así poder tener más éxito en la vida académica y profesional. Entre dichos factores se pueden destacar: hacer una autoevaluación precisa y tener el conocimiento necesario para reconocer los propios puntos fuertes; tener expectativas realistas, evitar la negatividad y utilizar un lenguaje positivo; calcular el riesgo en cada ocasión, estar preparados para actuar y aprovechar las oportunidades. De acuerdo con este popular autor en el campo de la IE, todo esto facilitará la confianza en uno mismo y ayudará a no procrastinar. Por otra parte y en cuanto a las diferencias entre géneros, Guastello & Guastello (2003) por un lado y Sánchez et al. (2008) por otro, han puesto en evidencia una mayor IE en las mujeres sobre los hombres. Estas diferencias vienen explicadas por los distintos mundos emocionales en los que crecen las niñas y los niños, resaltando las diferencias sexuales en la socialización e instrucción emocional.

Otra observación interesante en relación a las oportunidades de rendimiento académico, es la afirmación hecha por los docentes y directivos de la Institución, los estudiantes que acceden a mejores oportunidades de autonomía y autorregulación ante la ansiedad, tienen mayores probabilidades de mejorar sus desempeños, incluso en el contexto explicado, de donde se deduce: "Las oportunidades de aprendizaje que tienen los estudiantes, están determinadas por la cobertura auto regulatoria, y por el nivel de demanda emocional de las actividades en clase.

El problema que presenta la educación regional y de la Institución en particular es que no existen estudios a profundidad, acerca del impacto de los modelos pedagógicos, y el impacto en la autonomía emocional expresiva del estudiante en los episodios artísticos que enriquecen el equilibrio emocional.

1.2.2 Enseñanza de las artes plásticas e Inteligencia Emocional

Un informe de Arts Education Partnership y del Presidente del comité de las Artes y las humanidades fundada por la General Electric Corporation señala: "los rasgos del quehacer artístico ponen en relieve los aportes con que este puede enriquecer los procesos de la educación en general, entre otros el arte facilita la valorización y autoafirmación del ser humano". Además, contribuye al enriquecimiento de la percepción de la sensibilidad y lo sensorial. Incrementa la observación, el respeto por la diversidad y el aporte de los otros, y sobre todo recupera el valor lúdico para la creatividad, la criticidad, y el placer de aprender. Un estudio específico de las distintas artes podrá aportar una serie de beneficios específicos más amplios.

El interés por la calidad en la educación, ha existido desde tiempos inmemorables, sin embargo, la aparición del concepto como tal y el estudio

sistemático y científico son recientes, llegando a utilizarse el concepto de calidad en diversos ámbitos como: la salud, la educación. La economía, la política y los servicios, por otro lado los medios artísticos y de expresión como la pintura, la escultura, sistematizados en un modelo didáctico de integración de estas artes, desarrollara habilidades que combinan el conocimiento y el estilo personal, facilitando herramientas de comunicación y expresión, que reforzaran o incluirán en el estudiante aspectos personales como seguridad, participación y equilibrio emocional,

La dimensiones: Habilidad Emocional, Habilidad Cognitiva y La Habilidad Valorativo - Actitudinal, están ligadas a la calidad de motivación personal para lograr equilibrio ante la ansiedad de los estudios superiores, en este cometido será importante el manejo de las teorías de la motivación personal, desarrollando inteligencia expresiva que será la capacidad de formar un modelo preciso y realista de uno mismo y ser capaz de usar ese modelo para operar eficazmente en el Proceso Enseñanza - Aprendizaje

1.2.3 Las Artes expresivas en la educación emocional

El modelo educativo del Perú para la enseñanza de las artes plásticas a nivel superior, ha demostrado gran versatilidad para adaptarse a los requerimientos de las demás disciplinas o áreas educativas, a diferencias de los otros campos del conocimiento, las artes no tienen un objeto tan concretamente definible como lo tiene la biología, las ciencias de la salud, etc. Sin embargo, cualquier proceso o producto artístico parte siempre del ser humano en relación consigo mismo, con sus congéneres o con su entorno. En su quehacer no persigue resultados verificables, aunque como las ciencias genera conocimientos, pero de tipo distinto. Sus imágenes han sido siempre antropofomizantes (el arte parte del

sujeto observador hacia el mundo y revierte la imagen proyectada sobre ese mismo sujeto) a diferencia de las ciencias occidentales, que ha buscado desantropomorfizar la imagen del mundo, es decir captarlo independientemente de las limitaciones de la percepción.

A nivel nacional la Educación Artística ha sido percibida por los especialistas en torno a tres aspectos:

- El primer aspecto es la relación del arte con los hallazgos del nuevo paradigma, se trata de la incidencia en el quehacer artístico con los valores, conceptos, percepciones y prácticas, aparecidos tanto en la ciencia como en la vida social, que permite reexaminar bajo una nueva luz los procesos creativos, sus insumos, sus productos y su función social.
- El segundo aspecto es la relación del arte, mente, cerebro y creatividad. Este conjunto de problemas busca precisar, profundizar y redefinir conceptos relativos a la existencia de múltiples inteligencias y las diferentes funciones cerebrales.
- Finalmente, el tercero es la función del arte en los procesos educativos, en el papel que éste, su estudio y su práctica, puede jugar en la formación integral de los seres humanos.

1.2.4 Potencial de procrastinación en los estudiantes

En la presente investigación se analizará las propiedades psicométricas de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) en una muestra constituida por 75 estudiantes de la Universidad Nacional Diego Quispe Tito, el grupo Experimental estuvo constituido por 40 estudiantes mientras que el grupo de Control formado por 35 estudiantes de la especialidad de pintura, cuyas edades se encuentran entre los 16 y 30 años. La confiabilidad se estimó mediante el alfa de Cronbach. Se

concluye que la EPA cuenta con propiedades psicométricas adecuadas para seguir con estudios de validación utilizando otras estrategias, apoyando su uso como instrumento de evaluación de la procrastinación académica.

*Se protegió la confidencialidad al ser las encuestas anónimas.

*Se respetó la oportunidad al dejar abierta la posibilidad de participar.

*Se enfatizó el beneficio de expresar de forma creativa los valores como respeto, tolerancia y asertividad.

Gráfico N° 1

Potencial de procrastinación en los estudiantes del segundo semestre académico de la especialidad de pintura



Fuente: elaboración propia de la Investigadora.

El Gráfico N° 1 muestra el potencial de procrastinación detectado en los 75 estudiantes de la especialidad de pintura de la Universidad Nacional Diego Quispe Tito del cusco, el mismo que muestra las causas de la procrastinación como son; Ansiedad, siempre, casi siempre y A veces en porcentajes recurrentes

de 12, 9 y 25 respectivamente el mismo que da a conocer un porcentaje importante de el síntoma de búsqueda de apoyo, seguridad y protección hasta actitudes de huir del posible peligro o amenaza.

Respecto al síntoma de Baja Autoestima se observa en; Siempre, Casi siempre y A veces porcentajes de 20, 11, 20 respectivamente magnitud preocupante al momento de analizar los problemas de los estudiantes que pueden ser registrados desde ser víctimas de abusos, discriminación social y soledad hasta vivir en precariedad.

Con respecto a los síntomas procrastinados del perfeccionismo, se observa porcentajes en Siempre, Casi siempre y A veces; 15, 7, 10. Cantidad de estudiantes preocupante al momento de esperar un alto rendimiento académico, este síntoma ambiental que puede ir desde haber recibido elogio excesivo y mal orientado por padres autoritarios hasta la presión negativa por parte de parientes exitosos.

Al referirnos a la apatía muestra el cuadro N° 1, porcentajes de 11, 5, 5 en Siempre, Casi Siempre y A veces, síntoma procrastinador importante que demuestra un síndrome neuro-conductual caracterizado por la falta de voluntad o de interés por las actividades diarias y las de ocio, y por una pérdida de la motivación, que también se refleja en la disminución de la respuesta afectiva (emociones y sentimientos).

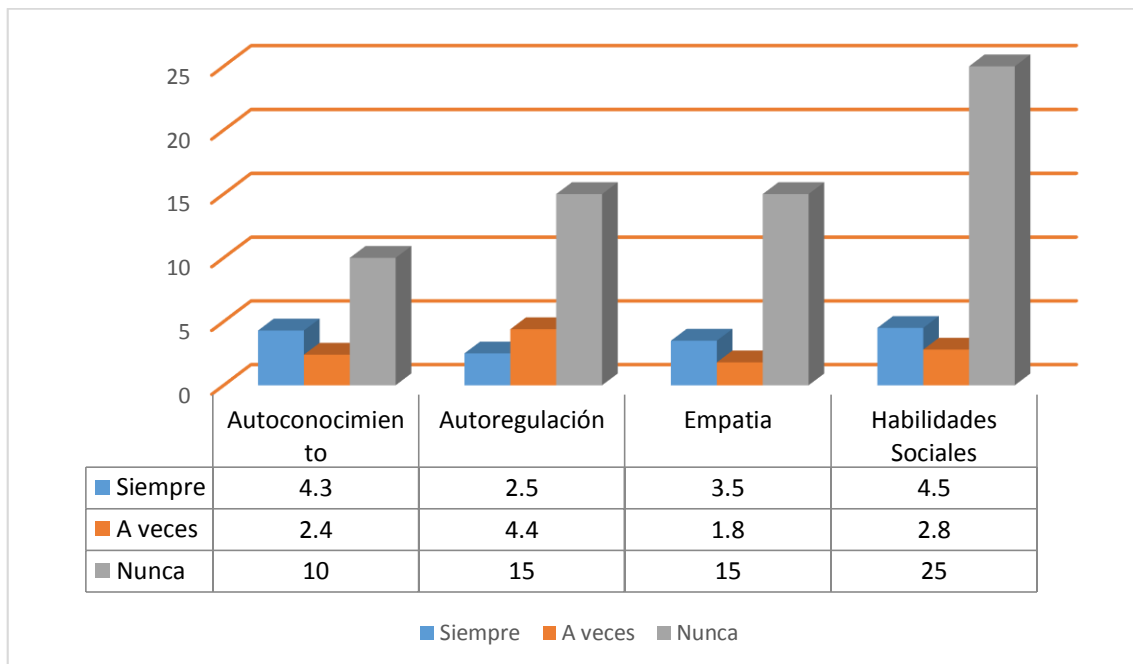
Al referirnos a la impulsividad se puede ver 2, 5, 5 porcentajes prudentes pero en suma preocupante ya que el síntoma de impulsividad recae a ser peligroso porque empuja a actuar por los impulsos, no se puede prever consecuencias esperadas y lógicas, por el contrario, la sorpresa es su característica, donde “cualquier cosa puede resultar”, llegando a actitudes como: Incapacidad de

planificación y previsión; Baja capacidad de control; Escasa perseverancia; Búsqueda de nuevas y constantes experiencias y urgencia para obtenerlas. Estados sintomáticos que una planificación previsional del educando debiera ser atendida por la Institución educativa para no mellar los rendimientos académicos.

1.2.5 Potencial de inteligencia emocional.

Gráfico N° 2

Potencial de Inteligencia emocional en los estudiantes del segundo semestre académico de la especialidad de pintura



Fuente: elaboración propia de la Investigadora

Este Test de Inteligencia Emocional consta de 15 preguntas para comprobar tu nivel actual en relación con la media de la población. Se apoya en las cuatro áreas de la Inteligencia Emocional para ofrecerte una medición orientativa de tu nivel actual.

Se completaron las preguntas de test y el promedio es 13 puntos de un promedio alto de 45 puntos, por lo que la respuesta estandarizada dice:

Los niveles de inteligencia emocional se encuentran en la categoría MEDIANO BAJO. Porque cuesta identificar tanto las propias emociones como las emociones de los demás, y responder en consecuencia.

Probablemente a menudo los estudiantes se sienten incomprendidos o no entendidos por qué determinada gente reacciona de la forma en que lo hace. Sus emociones son intensas pero descontroladas, y en lugar de comprenderlas intentan luchar contra ellas.

Socialmente experimentan dificultades por esta falta de empatía, y es posible que la gente no se sienta especialmente bien en compañía.

La Inteligencia Emocional puede dividirse en cuatro grandes bloques: el autoconocimiento y la autorregulación de las emociones (área intrapersonal), y la empatía y habilidades sociales (área interpersonal). Algunos autores añaden al área intrapersonal la capacidad de auto motivarse y adaptarse al cambio.

Los beneficios de una correcta gestión emocional no sólo se limitan a las relaciones sociales y autoestima. Existen numerosos estudios científicos que han demostrado que sus ventajas se extienden a muchas otras áreas de la vida, como por ejemplo se cita :

- Mayor satisfacción y éxitos tanto a nivel personal como profesional (O'Boyle, 2010)
- Menor dependencia de las adicciones (Zysberg, 2013 & UAB, 2007)
- Mejor sistema inmunitario y salud en general (Martins et al., 2010)
- Reducción de la ansiedad y el estrés (Lusch & Serpkeuci, 1990)
- Mayor satisfacción con el matrimonio (Eslami, 2014)
- Mayor carisma en tu círculo social y profesional (Walter V. Clarke Associates, 1997).

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 General.

Diseñar, fundamentar y aplicar un modelo pedagógico basado en las teorías científicas de la psicología Humanista y de inteligencia emocional para disminuir la procrastinación en los estudiantes de la Universidad Nacional Diego Quispe Tito del Cusco, de tal modo que prevenga correlaciones de dilación y ansiedad ante evaluaciones de semestre, para elevar el rendimiento académico.

1.3.2 Específicos.

- a. Identificar las causas y manifestaciones de dilación y ansiedad de los estudiantes del 2do semestre del programa académico de artista profesional, en el proceso de formación.
- b. Fundamentar y diseñar un modelo pedagógico para diagnosticar, y prevenir manifestaciones de procrastinación fundamentada en la inteligencia emocional.
- c. Aplicar un modelo pedagógico que contenga actividades y experiencias con relevancia en el proceso de autorregulación, gestión del tiempo y manejo de la ansiedad.
- d. Validar y contrastar la correlación de dilación y ansiedad, ante el surgimiento actitudes de equilibrio emocional de los estudiantes.

1.4. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

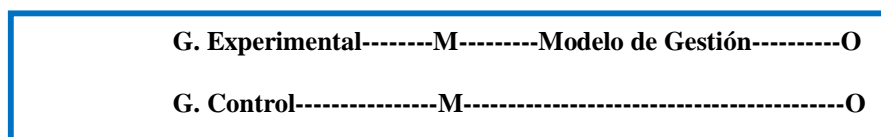
1.4.1. Tipo y Diseño de Investigación

El tipo de investigación es Propositiva, busca el porqué de los hechos mediante el establecimiento de relaciones causa-efecto. En este sentido, los estudios propositivos pueden ocuparse tanto de la determinación de las causas

(investigación Post facto), como de los efectos (investigación experimental). Sus resultados y conclusiones constituyen el nivel más profundo de conocimientos.

El diseño de la investigación es Cuasi-Experimental, ya que no se contó con ambientes controlados que permitieran una experimentación libre de variables intervinientes, sin embargo al poner a prueba la eficacia de la propuesta se ha intentado el control de la mayoría de variables que pudiesen afectar los resultados, siendo muy cuidadosos en la recolección de información y en la determinación de la muestra.

La investigación se desarrolló con un grupo control y otro experimental. En el grupo experimental se aplicó la propuesta y en el otro no, midiendo sus resultados antes y después de la aplicación, de manera que se evidencie si las diferencias existentes entre ambos grupos se deben a la aplicación de la propuesta y si esta fue efectiva o no (Hernández et al, 2014), Esquemáticamente tenemos:



1.4.2. Población y Muestra

La población está formada por estudiantes de la especialidad de pintura de la Universidad Nacional de arte Diego Quispe Tito del Cusco, que son un total de 145 estudiantes, matriculados en el semestre académico en el que se desarrolló la investigación.

La muestra fue determinada de manera no probabilística, escogiendo a los participantes de acuerdo a sus características y las del estudio (Hernández et. al., 2014), y está representada por 75 estudiantes del segundo semestre de la

especialidad de pintura, los mismos llevaban el curso de Psicología General, 35 formaron parte del grupo control y 40 del grupo experimental.

1.4.3. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Las técnicas de recolección de datos fue la aplicación de instrumentos, se realizó mediante los siguientes: test de potencial procrastinador (EPA), que consiste en la formulación de preguntas a los estudiantes, a fin de generar información de habilidades apatía, impulsividad, baja autoestima, perfeccionismo y ansiedad mediante un instrumento estandarizado, también se aplicó una test de potencial presente de inteligencia emocional, que es un instrumento deliberado y sistemático, por lo tanto está orientado por una preguntas o propósitos, en un acercamiento perceptivo a hechos sociales, del mismo modo se recurrió al análisis documental, que es la revisión de documentos o datos de archivos y otros materiales bibliográficos, la misma que permitió recoger información relacionada con la historia, organización e implementación de la Universidad de Arte y de otras instituciones y referencias bibliográficas. En este caso a los registros de matrícula, base de datos para edades y sexo, además de registro de rendimiento académico.

Durante el procesamiento de datos de los test, se utilizó técnicas de procesamiento y revisión de la información, así como la codificación de los 75 estudiantes las técnicas de análisis e interpretación de datos se muestran en el actual trabajo a través de tablas estadísticas y figuras de barras, con el análisis descriptivo y sistemático de cada figura, en el momento de aplicado el test de entrada denominada Pre test y de salida denominada Post test.

Conclusiones del primer capítulo

En este primer capítulo se presenta la problemática educativa de la Institución Superior Diego Quispe Tito, encontrándose en la labor de los docentes y modelos pedagógicos y didácticos limitaciones, ya sea por carencias materiales o deficiencias profesionales, siendo los estudiantes los más perjudicados pues no tienen mucha opción para desarrollar su expresividad emocional y por ende el aprendizaje de auto control. Problema latente en el área de corte teórico y práctico donde presentan serias dificultades para aprender procesos, conceptos y expresar en momento se de exigencia como son los exámenes.

Podemos afirmar que de todo lo dicho en el capítulo I, la procrastinación no sólo puede afectar la gestión y administración del tiempo, sino que también puede implicar un problema en la interacción de aspectos cognitivos, afectivos motivacionales y conductuales (Furlan,et al. 2012; Knaus, 1997).

Los educadores saben ahora que la inteligencia emocional es una aliada invaluable en el aprendizaje y que mediante la motivación se hacen vividos, sentidos y memorables. Martínez & Galán (1999) dejan entrever la necesidad de una mayor motivación en los estudiantes durante la etapa universitaria al proponer una orientación con mayor énfasis en los procesos cognitivos y motivacionales dentro del marco de desarrollo de los procesos de instrucción o enseñanza formal como la universidad.

El tema central de estudio es la procrastinación y como disminuya a medida que mejora la inteligencia emocional a través de un modelo pedagógico

La procrastinación es algo muy frecuente y aunque prácticamente todos lidian con la postergación de tareas, tal como cita; Steel (2007) señala, algunos

han hecho de ella una forma de vida, lo que se traduce en un problema que, como indica; Angarita (2012), en cualquiera de sus formas cuesta enormes cantidades de tiempo y dinero a las personas involucradas.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

INTRODUCCIÓN CAPITULAR

El presente capítulo tiene el objetivo de dotar del suficiente sustento teórico a la investigación presente, ha sido construido gracias al análisis y la revisión de estudios previos con variables similares a las que se describen en esta investigación. Además hace una recopilación de bases teóricas sobre las emociones, la inteligencia emocional, la procrastinación y la forma en que la gestión adecuada de las emociones puede contribuir a mejorar los niveles de procrastinación. Este capítulo muestra también los factores que influyen en el rendimiento académico y consigna una revisión de algunas características psicológicas relacionadas a la procrastinación.

2.1. ANTECEDENTES DE ESTUDIO

A nivel mundial se tiene entre otros la investigación desarrollada por Rabin y colaboradores (2011) llegaron a conclusiones similares para postular que la procrastinación se debe a fallas en las denominadas funciones cerebrales ejecutivas, como la volición y la auto-regulación. Estos autores realizaron un estudio neuropsicológico en 212 estudiantes universitarios con procrastinación académica. Midieron las variables de iniciación, inhibición, planeación, organización, memoria de trabajo, auto monitoreo, monitoreo del desarrollo de tareas y la organización de materiales. Con fundamento en sus resultados concluyeron que las alteraciones en estos componentes de las funciones cerebrales ejecutivas son predictores significativos de procrastinación académica. Los estudios neuropsicológicos han permitido identificar de qué manera se desarrollan los procesos de atención, pensamiento, juicio y creencias

asociados a la conducta de procrastinar. Han contribuido a probar que un procrastinador no es un sujeto pasivo, víctima de algo desconocido que no puede comprender. Al contrario, evidencian que un procrastinador es un procesador activo de información, que puede modificar procesos de pensamiento para modificar sus conductas.

En estudios sobre formación universitaria en América Latina el proyecto Alfa Tuning (2007) destaca el papel de la formación de competencias. Se trata de la integración de conceptos dirigidos a la formación integral del ciudadano, en las áreas cognitiva, psicomotora, y afectiva, que haga a la persona competente en acciones múltiples en contextos específicos y cambiantes. Por nivel de dificultad, esas acciones serían básicas (fundamentales), genéricas (comunes), específicas (especializadas) y laborales.

A nivel Nacional la investigación de Chan (2011) realizó un estudio con la finalidad de presentar cómo la procrastinación se relaciona con el rendimiento académico, la muestra estuvo compuesta por 200 estudiantes de educación superior de profesiones de letras en Lima; el instrumento usado fue la encuesta para la identificación de características de los participantes como también la Escala de Procrastinación Académica (adaptado por Busko, 1998 y Álvarez, 2010). Los resultados obtenidos demuestran que los estudiantes de educación superior procrastinan comúnmente en diversas actividades académicas en su formación pre-profesional. Asimismo, los varones presentan mayor procrastinación que las alumnas en sus trabajos académicos.

A nivel local, la Escuela Superior Autónoma de Bellas Artes Diego Quispe Tito se ha convertido en la Universidad Nacional Diego Quispe Tito del Cusco. Desde esta perspectiva la universidad de arte, pretende mejorar sus estándares de

enseñanza aprendizaje para con sus estudiantes, es por esa razón que los profesores y directivos preocupados por mejorar la calidad educativa, toman como reto la investigación la proyección y enseñanza de los saberes científicos humanísticos y técnicos del quehacer artístico. De allí la relevancia en la presente investigación de saber a ciencia cierta sobre los efectos psicológicos como el estrés, angustia y procrastinación que afecta a los estudiantes por la gran responsabilidad que ejerce sobre las responsabilidades de los estudiantes de la Universidad Nacional. De tal forma que el servicio educativo sea de calidad e integral.

INVESTIGACIONES PRECEDENTES A NIVEL NACIONAL.

Tesis: “INFLUENCIA DE LA SATISFACCIÓN CON LOS ESTUDIOS SOBRE LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA: UN ESTUDIO PRELIMINAR”.

Universidad: San Martín de Porres, Perú.

Autores: Sergio Alexis Domínguez - Lara, Yolanda Campos-Uscanga.

Resumen: Conocer la conducta académica del estudiante, así como las variables asociadas a esta, es importante para que las instituciones puedan implementar programas orientados a la mejora de aspectos deficitarios y optimizar las conductas adecuadas. En este panorama, la PA académica es un problema relevante porque se ha asociado a inadecuados resultados académicos (Sirois & Kitner, 2015) que implican un desperdicio de recursos en tiempo y oportunidades de aprendizaje para los jóvenes que difícilmente podrán recuperarse. Además, si se tiene en consideración que ese tiempo perdido va en contra de la formación profesional, es claro que algunos profesionales que egresan no tendrían las competencias básicas para desempeñarse apropiadamente en el mundo laboral. Entonces, debido a que la PA tendrá serias consecuencias en la formación y, por

ende, en el ejercicio profesional de los estudiantes, es que cobra especial importancia su estudio y búsqueda de mecanismos para su abordaje. Ante ello, la SE podría ser una variable explicativa importante debido a que por sus características distintivas, más orientada al individuo y su sentir en el contexto académico, podría jugar un rol importante en el proceso enseñanza-aprendizaje y en las conductas académicas que despliega la persona. Del mismo modo, fueron exploradas algunas diferencias respecto del sexo debido a un vacío en la literatura con relación a ese tema.

Tesis: “PROCRASTINACIÓN Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN, FILIAL TARAPOTO, 2016”.

Universidad: Universidad Peruana Unión.

Autores: Rafael Uriarte, Adan, Arlith Yessenia.

Resumen: La postergación voluntaria o involuntaria de responsabilidades que deben ser entregadas en un momento establecido también es denominada como procrastinación. Es interesante poder percibir que es una de las debilidades que el ser humano las practica con mayor ímpetu y la vez la menos entendida. El objetivo del estudio fue determinar la relación significativa entre procrastinación y rendimiento académico, en una muestra de 143 estudiantes de la Universidad Peruana Unión sede Tarapoto, ambos sexos entre 16 y 25 años. Se utilizó un diseño no experimental de tipo Correlacional. Instrumentos: Cuestionario de la Procrastinación creado por Ramírez, Tello y Vásquez (2013); para el rendimiento académico se utilizó las notas obtenidas del portal académico. Las propiedades psicométricas del instrumento indican que es válido y confiable. Los resultados evidencian que 71.4% de los estudiantes de la escuela profesional de psicología de la Universidad Peruana Unión que pertenece al género femenino presentan un nivel alto de procrastinación; de otro lado se aprecia que un 44% de estudiantes universitarios

se ubican entre las edades de 20 y 22 años de edad respectivamente y quienes presentan mayores niveles de procrastinación. Asimismo, los estudiantes del III ciclo son quienes presentan un nivel alto de procrastinación con (9.8%).

Tesis:“PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA, MOTIVOS DE PROCRASTINACIÓN Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ALUMNOS DE INGENIERÍA INDUSTRIAL DE UNA UNIVERSIDAD DE TRUJILLO”.

Universidad: Universidad de Trujillo.

Autor: Hernández Malca, Gabriel Fernando.

Resumen; Esta investigación determinó la relación entre procrastinación académica y motivos de procrastinación con el bienestar psicológico en una muestra de 246 alumnos de ingeniería industrial de una universidad de Trujillo. Se utilizaron los siguientes instrumentos, para procrastinación académica, la adaptación de Furlan, Heredia, Piemontesi, Illbele y Sánchez (2010) de la Escala de procrastinación de Tuckman; para motivos de procrastinación, el Test de diagnóstico motivacional (Steel, 2011); y para bienestar psicológico, la escala de bienestar psicológico de Ryff adaptado por Díaz et al. (2006). Los resultados muestran correlación negativa y una probabilidad altamente significativa entre procrastinación académica y motivos de procrastinación con el bienestar psicológico. Palabras clave: procrastinación académica, motivos de procrastinación, bienestar psicológico, estudiantes universitarios.

INVESTIGACIONES PRECEDENTES A NIVEL INTERNACIONAL.

Tesis: “PROCRASTINACIÓN, PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA: CONCEPTO E IMPLICACIONES”

Universidad: Universidad Católica de Colombia.

Autoras: Diana Melissa Quant & Angélica Sánchez.

Resumen: La procrastinación es un patrón de comportamiento caracterizado por aplazar voluntariamente la realización de actividades que deben ser entregadas en un momento establecido. Se ha encontrado que evidenciar comportamientos relacionados con la procrastinación está relacionado con: una baja autoestima, déficit en autoconfianza, déficit de auto-control, depresión, comportamientos de desorganización y en algunos casos perfeccionismo, impulsividad disfuncional y ansiedad. En el contexto académico, se define la procrastinación como el aplazamiento de tareas del contexto escolar, sean estas académicas o administrativas; se ha encontrado que la procrastinación académica puede estar relacionada con la presencia de comportamientos de aplazamiento en otras áreas. En Colombia no se encuentran estudios sobre la procrastinación que permitan la realización de caracterizaciones que den lugar a futuras investigaciones. Palabras claves: Procrastinación, Procrastinación Académica.

Tesis: “ADAPTACION A LA VIDA UNIVERSITARIA Y PROCRASTINACION ACADEMICA EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGIA”

Universidad: Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.

Autora: Joanna Koral Chávez López.

Resumen: El objetivo del presente estudio fue identificar los niveles de procrastinación académica y adaptación universitaria en estudiantes de Psicología de primer y séptimo semestre, y determinar la relación entre ambas. Se basa en un enfoque cuantitativo, participaron 231 estudiantes de Psicología de la UMSNH; se utilizaron las escalas de Procrastinación Académica (Busko, adaptada por Álvarez, 2010) y el Cuestionario de Vivencias universitarias (Almeida, et al., 2001). Ambas se aplicaron a estudiantes de primer y séptimo semestre.

Los hallazgos destacan deficiencias en adaptación principalmente en factores como institución y personal, una adaptación media en interpersonal, carrera y estudio. En cuanto a procrastinación académica, predomina un nivel medio-bajo a bajo en autorregulación académica y alto en postergar actividades. Se encontró que a menor procrastinación académica, mayor adaptación universitaria; los estudiantes más avanzados están mejor adaptados. Se concluye que la procrastinación académica se relaciona con una deficiente adaptación del estudiante al ámbito universitario.

Por otro lado, el compromiso que se hizo desde el inicio de actividades como universidad y de acuerdo con la ley se obliga a la escuela a alcanzar "estándares internacionales en competitividad y en el nivel educativo de su especialidad". La novísima Universidad Nacional adecuará su estatuto y órganos de gobierno conforme a lo dispuesto en la Ley Universitaria.

Ese cambio no genera un mayor gasto presupuestal al Estado, debido a que la Escuela cuenta con presupuesto asignado por el propio gobierno y posee infraestructura, equipamiento, mobiliario y personal docente calificado, así como área académica.

2.2. TEORÍA BASE

2.2.1. Inteligencia emocional

El constructo de inteligencia ha venido sufriendo una serie de aseveraciones, evolucionando en el espacio y el tiempo, por lo que podemos abordar el estudio de la inteligencia a partir de tres enfoques primordiales. En el primero, el psicométrico, prevalece una concepción de la inteligencia que puede caracterizarse por ser de naturaleza biológica y susceptible a la medición. El segundo enfoque es el cognitivo, en el que se expresa un paradigma del procesamiento de la información, en el que intervienen diversos factores que

conforman un sistema complejo de interacción enfocado a los productos; enfatizando el uso de una diversidad de habilidades de pensamiento y de aprendizaje que son empleadas en la resolución de problemas académicos y extraacadémicos. El tercer enfoque pretende ir más allá del enfoque cognitivo. Es el que encabeza Gardner (1994), quien sostiene que existen distintas inteligencias que pueden ser estudiadas y estimuladas por separado. Sosa, (2008). En resumen, la inteligencia describe una propiedad de la mente del ser humano, en la que se relacionan habilidades tales como las capacidades del pensamiento abstracto, el entendimiento, la comunicación, el raciocinio, el aprendizaje, la planificación y la solución de problemas.

El diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (1998), define la inteligencia (del latín *intellegentia*), que proviene de *intellegere*, término compuesto de *inter* 'entre' y *legere* 'leer, escoger', por lo que, etimológicamente, inteligente es quien sabe leer o escoger, entre otras acepciones como la "capacidad para entender o comprender" y como la "capacidad para resolver problemas". La inteligencia parece estar ligada a otras funciones mentales como la percepción, o capacidad de recibir información, y la memoria, o capacidad de almacenarla.

Dentro de las teorías psicológicas de la emoción que más han aportado teóricamente en su análisis evolutivo de la misma, según Sosa, (2008) consideramos las siguientes:

El psicoanálisis. Según ésta teoría, privilegia la idea que la emoción se crea de manera interna por medio de un factor inconsciente, impulsando los cambios en el sentimiento, ya que en mérito a ello, una persona puede equivocarse de lo que siente, e incluso no darse cuenta de sus actitudes.

El Conductismo. Propone que de las teorías conductuales se concentran en otro rasgo de la emoción que es la conducta emocional; asimismo se argumenta que la conducta emocional no es causada por una emoción preexistente, si no es determinada por la situación. En consecuencia se concluye que las conductas emocionales son provocadas por estímulos externos y no por algún sentimiento interno llamado emoción.

El Cognitivismo. Según el cognitivismo las emociones son respuestas reflejas inmediatas a situaciones sin el intermediario de una interpretación o cognición consciente del contexto emocional. Sobre la base de estudios experimentales, los cognitivos argumentan que un estado de excitación fisiológica y una conciencia e interpretación de la propia situación son cruciales para la emoción. De ahí la relevancia de la frase del filósofo griego Epícteto retomada por Albert Ellis, para el desarrollo de la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), en donde se concluye que las personas no se perturban por los acontecimientos, sino por lo que creen acerca de los acontecimientos; si se piensa en algo funesto el organismo funciona mal, debido a emociones intensas producidas por los pensamientos.

Por lo que luego de analizar los antecedentes y teorías diversas se considera conveniente definir, qué entendemos por emoción. La palabra emoción procede del latín y significa “incitar”, “mover a”. Bisquerra (2000) la define como un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Es por ello que consideramos que las emociones nos impulsan a actuar con respecto a otras personas o a nosotros mismos y que están relacionadas con el desarrollo de la personalidad.

Orígenes del Concepto. Según la Universidad Nacional de Educación “Enrique Guzmán y Valle” (2004, p. 55), el término inteligencia emocional: Se refiere a la “capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás”; las definiciones tradicionales de inteligencia hacen hincapié en los aspectos cognitivos, tales como la memoria y la capacidad de resolver problemas, varios influyentes investigadores en el ámbito del estudio de la inteligencia comienzan a reconocer la importancia de los aspectos no cognitivos; Thorndike, utilizó el término inteligencia social para describir la habilidad de comprender y motivar a otras personas y la influencia de factores no intelectivos sobre el comportamiento humano.

En 1994, Gardner en su obra las inteligencias múltiples, estructura de la mente, introdujo la idea de incluir dos formas de inteligencia: “tanto la inteligencia interpersonal (la capacidad para comprender las intenciones, motivaciones y deseos de otras personas) y la inteligencia intrapersonal (la capacidad para comprenderse uno mismo, apreciar los sentimientos, temores y motivaciones propios)”, Según Goleman (1995), interpreta y resume estas dos capacidades, propuestas por Gardner, como "la capacidad de discernir y responder apropiadamente a los estados de ánimo, temperamentos, motivaciones y deseos de las demás personas" en referencia a la inteligencia interpersonal, y en cuanto a la inteligencia intrapersonal como "la capacidad de establecer contacto con los propios sentimientos, discernir entre ellos y aprovechar este conocimiento para orientar nuestra conducta".

El concepto de inteligencia emocional nace con la necesidad de responder a una cuestión que puede parecer simple: ¿Por qué hay personas que se adaptan mejor que otras a las diferentes contingencias de la vida? Este concepto fue

desarrollado de manera seria y científica principalmente por Mayer y Salovey (1990), quien la definió como "un tipo de inteligencia social que incluye la habilidad de supervisar y entender las emociones propias y las de los demás, discriminar entre ellas, y usar la información para guiar el pensamiento y las acciones de uno"; proponiendo cuatro componentes primarios de la inteligencia emocional: la percepción, evaluación y expresión de la emoción; la facilitación emocional del pensamiento; la comprensión, análisis y empleo del conocimiento emocional; y el control de las emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual. Sosa (2008, p. 118).

Según Bar-On (1977), adaptado por Ugarriza (2003), la inteligencia emocional es definida como un "conjunto de habilidades emocionales, personales e interpersonales que influyen en nuestra habilidad general para afrontar las demandas y presiones del medio ambiente, influyendo en el bienestar general y tener éxito en la vida".

En síntesis la inteligencia emocional es la capacidad para identificar, diferenciar, reconocer sentimientos propios y ajenos, y la habilidad para manejarlos en función a los intereses y necesidades circunstanciales de cada persona; caracterizándose por demostrar la capacidad para motivarse así mismo, demostrar perseverancia, controlar los impulsos, regular el estado de ánimo, evitar que la angustia interfiera la habilidad racional y la capacidad para empatizar y confiar en los demás.

Modelos de la inteligencia emocional

Según la Universidad Nacional de Educación "Enrique Guzmán y Valle" (2004), el modelo de Mayer y Salovey, concibe la inteligencia emocional como una inteligencia basada en el uso adaptativo de las emociones en nuestra cognición

de forma que el individuo pueda resolver problemas y adaptarse eficazmente al ambiente; destacándose las habilidades implicadas en la inteligencia emocional:

- a) Percepción, evaluación y expresión emocional.
- b) La emoción como facilitadora del pensamiento.
- c) Utilización del conocimiento.
- d) Regulación de las emociones.

Modelo de Daniel Goleman.

La inteligencia emocional se refiere a “la capacidad de aprender a reconocer, canalizar y dominar sus propios sentimientos y empatizar y manejar los sentimientos que aparecen en sus relaciones con los demás”. Según Bar-On, citado por Ugarriza, (2003) esta habilidad engloba cinco capacidades:

- 1) Autoconocimiento
- 2) Autocontrol.
- 3) Auto motivación.
- 4) Empatía.
- 5) Habilidades sociales.

La inteligencia general está compuesta tanto de la inteligencia cognitiva, evaluada por el CI (coeficiente intelectual) y la inteligencia emocional, evaluada por el CE (coeficiente emocional). Las personas saludables que funcionan bien y son exitosas poseen un grado suficiente de inteligencia emocional. La inteligencia emocional se desarrolla a través del tiempo, cambia a través de la vida, y puede ser mejorada con el entrenamiento y programas reeducativos como también por intervenciones terapéuticas; comprende cinco componentes principales: Intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo

general. A su vez, cada una de estas amplias dimensiones involucra un número de subcomponentes que son habilidades relacionadas.

El cociente emocional, evalúa el sí mismo y el interior

Comprende los siguientes subcomponentes: comprensión emocional de sí mismo (CM), que es la habilidad para identificar y comprender nuestros sentimientos y emociones; diferenciarlos y conocer el sentido de los mismos; asertividad (AS), que es la habilidad para expresar sentimientos, creencias, y pensamientos sin dañar los sentimientos de los demás y defender nuestros derechos de una manera no destructiva; auto concepto, (AC), que es la habilidad para comprender, aceptar y respetarse así mismo, reconociendo nuestros aspectos positivos y negativos, como también nuestras limitaciones y posibilidades; autorrealización (AR), que es la habilidad para realizar lo que realmente podemos, queremos y disfrutamos de hacerlo; e independencia (IN), es la habilidad para auto dirigirse, sentir seguridad de sí mismo con respecto a nuestros pensamientos, acciones y ser independientes emocionalmente para tomar nuestras decisiones.

El cociente emocional

Del componente interpersonal abarca las habilidades y el desempeño interpersonal. Comprende los siguientes subcomponentes: empatía (EM), que es la habilidad de percatarse, comprender, y apreciar los sentimientos de los demás; las relaciones interpersonales (RI), que es la habilidad para establecer y mantener relaciones mutuas satisfactorias; y la responsabilidad social (RS), que es la habilidad para demostrarse a sí mismo como una persona que coopera, contribuye y que es un miembro constructivo del grupo social.

El cociente emocional del componente de adaptabilidad

Permite apreciar cuán exitosa es la persona para adecuarse a las exigencias del entorno, evaluando y enfrentando de manera efectiva las situaciones problemáticas. Comprende los siguientes subcomponentes: solución de problemas (SP), que es la habilidad para identificar y definir los problemas como también para generar e implementar soluciones efectivas; la prueba de la realidad (PR), que es la habilidad para evaluar lo que uno piensa (lo subjetivo) y lo que en realidad existe (lo objetivo); y la flexibilidad (FL), que es la habilidad para realizar un ajuste adecuado de nuestras emociones, pensamientos y conductas a situaciones y condiciones cambiantes.

El cociente emocional del componente del manejo del estrés

Comprende los siguientes subcomponentes: tolerancia al estrés (TE), que es la habilidad para soportar situaciones adversas, estresantes y fuertes emociones sin “desmoronarse”, enfrentando activa y positivamente el estrés; y el control de los impulsos (CI), que es la habilidad para resistir o postergar un impulso o tentaciones para actuar y controlar nuestras emociones.

El cociente emocional del componente del estado de ánimo general

Mide la capacidad de la persona para disfrutar de la vida, la perspectiva que tenga de su futuro, y el sentirse contenta en general. Lo comprende los siguientes subcomponentes: felicidad (FE), que es la habilidad para sentirse satisfecho con nuestra vida, para disfrutar de sí mismo y de otros, divertirse y expresar sus sentimientos positivos; y optimismo (OP), que es la habilidad para ver el aspecto más brillante de la vida y mantener una actitud positiva a pesar de la adversidad y los sentimientos negativos.

La medición de la inteligencia emocional según Goleman parte de la visión estrecha que existía en la época sobre la inteligencia, donde se aseguraba que el coeficiente intelectual es un dato genético que no puede ser modificado por la experiencia vital y que el destino de nuestras vidas se halla, en buena medida, determinado por esta aptitud; fenómenos que impulsan a investigar sobre el: autoconocimiento, autocontrol, automotivación, empatía y habilidades sociales; tal es así que los resultados encontrados muestran muchas excepciones a la regla de que el coeficiente intelectual predice del éxito en la vida. En el mejor de los casos, el coeficiente intelectual parece aportar tan solo un 20% de los factores determinantes del éxito, lo cual supone que el 80% restante depende de otra clase de factores, relacionados a la inteligencia emocional.

Por su parte según Bar-On (1977), desde su percepción que la inteligencia emocional es un conjunto de habilidades emocionales, personales e interpersonales que influyen en nuestra habilidad general, centró su estudio en función a los siguientes componentes: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo general, y luego de analizar sus resultados: Sostiene que las personas emocionalmente inteligentes son capaces de reconocer y expresar sus emociones, comprenderse a sí mismos, actualizar sus capacidades potenciales, llevar una vida regularmente saludable y feliz. Son capaces de comprender la manera como las otras personas se sienten, de tener y mantener relaciones interpersonales satisfactorias y responsables, sin llegar a ser dependientes de los demás. Son generalmente optimistas, flexibles, realistas, tienen éxito en resolver sus problemas y afrontar el estrés sin perder el control.

Inteligencia emocional (IE) y cociente intelectual (CI)

Según Goleman (1995), cuanto mayor es el coeficiente intelectual, menor parece ser la inteligencia emocional en algunas personas. Una investigación exhaustiva llevada a cabo entre padres, demuestra que la actual generación de niños padece más problemas emocionales y que hablando en términos generales, suelen ser más solitarios, deprimidos, irascibles, desobedientes, nerviosos, injustos, impulsivos y agresivos, que la generación precedente, aunque esto no se puede generalizar ni tampoco podemos caer en el pesimismo. A inicios de los años setenta Karen Amold, realizó hallazgos importantes en sus investigaciones, los cuales significó cambios radicales en los enfoques que existían sobre los test de inteligencia como predictores de éxito laboral, profesional o en una carrera directiva y cuestionó fuertemente la falsa pero extendida creencia de que el éxito depende exclusivamente de la capacidad intelectual, entre los criterios que plantea en aquellos años, estaba que las aptitudes académicas tradicionales como las calificaciones y los títulos no permiten predecir adecuadamente el grado de desempeño laboral o el éxito en la vida. Goleman (1995, p. 36).

La inteligencia emocional al parecer no es una relación directa con el cociente intelectual. Podríamos decir que la inteligencia emocional “es el uso inteligente de las emociones, de tal manera que podemos conseguir que nuestras emociones trabajen para nuestro propio beneficio, es decir que nos ayudan a tomar decisiones más adecuadas en los distintos ámbitos de la vida”. (Aquino, 2006).

La naturaleza de la Inteligencia Emocional. Las características de la llamada inteligencia emocional son: “la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios

estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y la capacidad de empatizar y confiar en los demás”. Goleman (1995).

Por lo que existe una clara evidencia de que las personas emocionalmente desarrolladas, es decir, las personas que gobiernan adecuadamente sus sentimientos, y asimismo saben interpretar y relacionarse con los sentimientos de los demás, “disfrutan de una situación ventajosa en todos los dominios de su vida; además suelen sentirse más satisfechas, son más eficaces y más capaces de dominar los hábitos mentales que determinan la productividad”, (Goleman 1995, p.36).

Malestar emocional

Según Goleman (1995), el proceso evolutivo social nos conlleva a identificar los ámbitos en el que la sociedad y en especial los niños y adolescentes, han empeorado en el devenir del tiempo, los cuales a continuación se detalla: Marginación o problemas sociales: tendencia al aislamiento, a la reserva y el mal humor; falta de energía; insatisfacción y dependencia. Ansiedad y depresión: soledad; excesivos miedos y preocupaciones; perfeccionismo; falta de afecto; nerviosismo; tristeza y depresión. Problemas de atención o de razonamiento: incapacidad para prestar atención y permanecer quieto; ensoñaciones diurnas; impulsividad; exceso de nerviosismo que impide la concentración; bajo rendimiento académico; pensamientos obsesivos.

Emoción y agresividad

Relaciones con personas problemáticas; uso de la mentira y el engaño; exceso de justificación; desconfianza; exigir la atención de los demás; desprecio por la propiedad ajena; desobediencia en casa y en la

escuela; mostrase testarudo y caprichoso; hablar demasiado; fastidiar a los demás y tener mal genio.

Ventaja emocional

Según Goleman (1995), el aprendizaje de las habilidades emocionales comienza en la misma cuna, dependiendo de las condiciones estimulantes que hayan tenido por sus padres, los cuales constituyen fundamento esencial de los aprendizajes; por lo que se afirma: Que la mayor parte de alumnos que presentan un bajo rendimiento escolar carecen de uno o varios de los rudimentos esenciales de la inteligencia emocional, problema que no deberíamos dejar de lado a fin de lograr desarrollar el más fundamental de todos los conocimientos, aprender a aprender; los cuales tiene que ver con los siete ingredientes claves, por cierto todos ellos relacionados con la inteligencia emocional; los cuales son:

- **Curiosidad.** Sensación de que el hecho de descubrir algo es positivo y placentero. **Intencionalidad.** El deseo y la capacidad de lograr algo y de actuar en consecuencia. **Autocontrol.** La capacidad de modular y controlar las propias acciones en una forma apropiada a su edad.
- **Relación.** La capacidad de relacionarse con los demás, capacidad que se basa en comprender y ser comprendido.
- **Capacidad de comunicar.** El deseo y la capacidad de intercambiar ideas, sentimientos y conceptos.
- **Cooperación.** Capacidad de armonizar las propias necesidades con las de los demás en las actividades grupales.

2.2.2. Rendimiento académico.

Definición conductista del aprendizaje

“El aprendizaje es todo cambio observable y relativamente estable en el desempeño del organismo y que resulta de la práctica (aprendizaje como producto)”. Meza, (1998). Definición cognitiva del aprendizaje. Meza, (1998), “el aprendizaje se define como el proceso complejo de adquisición de conocimientos (en un sentido amplio)”.

Conocimiento. Se define como una representación mental de objetos o eventos, en otros términos, se define como todo aquello que está almacenado en la memoria de largo plazo.

Factores del proceso cognitivo

Según Piaget, teórico interactivo, el desarrollo cognoscitivo representa cambios en su estructura, considerándose una compleja interacción de factores innatos y ambientales:

- **Maduración y Herencia:** La maduración es inherente porque estamos predeterminados genéticamente; el desarrollo es irreversible, nadie puede volver atrás.
- **Experiencia Activa:** Es la experiencia provocada por la asimilación y la acomodación. **Interacción Social:** Es el intercambio de ideas y conducta entre personas.

La emoción y las actividades académicas

En el Perú y Latinoamérica, a la fecha hay escasos estudios sobre la relación específica entre variables vinculadas a la deserción académica universitaria así como sobre las asociaciones concretas entre la procrastinación académica y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. La mayoría

de los Estudios realizados en el país, como los de Lopera {7} (2008), Riva (2006), Universidad Nacional-ICFES (2002), si bien hacen aportes importantes sobre el área de la educación y la procrastinación y otros más específicos sobre el fenómeno de deserción, no establecen asociaciones detalladas entre las variables de interés y en general reconocen que la deserción o el rendimiento universitarios son fenómenos multicausales que requieren atención de parte de la academia y las entidades responsables o interesadas ya que implica que por lo menos 4 de cada 10 universitarios en Latinoamérica abandonan o postergan sus estudios, afectando no solo sus proyectos personales sino además familiares así como a las instituciones involucradas y a la sociedad misma (Correa, 2009).

Es relevante anotar que la deserción académica no solo implica terminar definitivamente con los compromisos adquiridos, sino una amplia variedad de eventualidades relacionadas con la no culminación exitosa, a tiempo o dentro de los plazos inicialmente definidos para tales propósitos. Todo lo cual se relacionan directamente con el concepto de procrastinación académica (Steel, 2007).

2.2.3. Memorias II Congreso Internacional Psicología y Educación Psychology Investigation

Para el caso de la Institución privada de educación superior, Fundación Universitaria Konrad Lorenz (Bogotá-Colombia), el estudio realizado estuvo adscrito dentro de la línea de Procesos Emocionales y Afectivos de la Maestría en Psicología Clínica del departamento de Posgrados de dicha Institución, en razón a que la procrastinación académica es uno de los fenómenos que se relacionan con los estados de ánimo dentro de muestras poblacionales universitarias (Steel, Brothen y Wanbach, 2001); en consecuencia la investigación alrededor de esta problemática no solo permitirá describir más claramente el fenómeno de la

procrastinación en el contexto académico, y su relación con otras variables como el rendimiento académico o la deserción académica sino también facilitara su comprensión con miras a lograr identificar resultados más favorables para quienes la padecen y así reducir el impacto no solo personal, sino familiar, institucional y social de este problema (Tice & Baumeister, 1997; Binder, 2000).

De este modo se entiende que abrir nuevas líneas de investigación que además de describir el fenómeno de la procrastinación académica también promuevan su manejo a nivel preventivo y de intervención no solo aportará conceptos novedosos para el avance de la ciencia sino también permitirá desarrollar herramientas para trabajar en ambientes terapéuticos individuales o grupales y en contextos educativos que atiendan algunas de las variadas inquietudes de primera relevancia social planteadas sobre este tema por múltiples autores desde hace varios años (Tedesco, 1985, Tice, & Baumeister, 1997, Solomon, & Rothblum, 1984), las cuales giran no solo en torno a la procrastinación académica como fenómeno que impacta en la población universitaria, sino también a sus relaciones con otros conceptos como salud, bienestar, rendimiento académico y deserción académica.

Estudios conductuales sobre la procrastinación

Las investigaciones que relacionan procrastinación con variables de personalidad han hecho contribuciones importantes al estado actual del conocimiento sobre la conducta de procrastinar y han abierto líneas de estudio con mayor solidez metodológica y conceptual, como el caso de las investigaciones en psicología conductual (conductismo contemporáneo), que son las que aportan elementos para una teoría fundamentada en investigación experimental sobre las causas y tratamiento de la procrastinación. Los estudios

de psicología conductual en humanos procrastinadores tuvieron sus antecedentes en investigaciones llevadas a cabo en animales de laboratorio, particularmente en pichones (Mazur, 1996), ratones (Deluty et al., 1983) y chimpancés (Heyes, 1998). Estos trabajos evidenciaron que la conducta de procrastinar no es inherente al ser humano, y que de hecho, los hallazgos obtenidos en estudios realizados con animales de experimentación eventualmente tienen su confirmación en estudios con humanos, casi sin diferencias sustanciales (Ainslie y Monterosso, 2003; Steel, 2011). Una de las áreas de mayor desarrollo en investigación conductual relacionada con procrastinación proviene de teorías del comportamiento económico o economía conductual. Por ejemplo, la propuesta por George Akerlof, Premio Nobel de Economía 2001, sobre la teoría de la utilidad esperada (Akerlof, 1991)

A raíz de los estudios sobre conductas de procrastinación relacionadas con los comportamientos financieros de las personas surgió la teoría de la utilidad esperada y la teoría de la expectativa y descuento hiperbólico (Herrnstein, 1970; Steel, 2007, 2011). Estas teorías se refieren a que tan deseable es una determinada opción o tarea para un individuo cuando tiene que tomar una decisión. Su formulación más sencilla es:

CUADRO N° 1: FORMULA DE PROCRASTINACION HERRNSTEIN

(Ecuación 1)	$\frac{\text{Expectativa (E) x Valoración (V)}}{\text{Demora de la satisfacción (D)}}$
--------------	--

Fuente: Herrnstein, 1970; Steel, 2011

(Ecuación 1) Donde (E) hace referencia a la probabilidad que percibe un sujeto de recibir lo que espera (reforzamiento). (V) representa la importancia que le asigna un individuo a un objeto o actividad determinada. (D) significa el tiempo que infiere un sujeto que transcurrirá antes de recibir lo que espera. De manera que con base en esta ecuación, de la utilidad esperada, podríamos decir que cuanto menos valor tenga una tarea para usted, más difícil le resultará ponerse a hacerla. Asimismo, como el producto de la expectativa por la valoración se divide por la demora de la satisfacción, cuanto mayor sea la demora, menor será la motivación asociada a esa actividad y por lo tanto que usted desee hacerla. Estudiar la conducta de elección es fundamental para comprender la procrastinación académica, porque como dice Steel (2011): “No todo puede suceder al mismo tiempo; en la elección de qué hará ahora y qué dejará para después es donde radica la procrastinación, no en la postergación en sí”. La ley de la igualación y la ecuación de la utilidad esperada (Herrnstein, 1970; Steel, 2007, 2011) han permitido estudiar la conducta de elección y tienen como objetivo principal describir las variables que determinan cómo la conducta de un organismo se distribuye entre dos o más opciones a través del tiempo. Por ejemplo, qué factores participan en la decisión de un sujeto por ir al cine en lugar de estudiar para su examen o viceversa. Otra área de estudios importantes es la que combina el análisis de factores de personalidad con conductas de elección. Los resultados más importantes son los que asocian un rasgo de personalidad específico (la impulsividad) con procrastinación, incluso como factor predictivo positivo de procrastinación crónica (Whiteside y Lynam, 2001; Steel, 2011). Con base en varios estudios experimentales Steel (2011) propone que “la impulsividad es el talón de Aquiles del procrastinador, es

decir, vivir impacientemente en el momento y quererlo todo ahora mismo” . Esto debido a que a los impulsivos les resulta difícil tener autocontrol o diferir la satisfacción. Una persona impulsiva tienen una capacidad muy baja para soportar una incomodidad a corto plazo a cambio de un beneficio mayor a largo plazo (Arce y Santisteban, 2006). De hecho, la impulsividad determina en parte la reacción ante la ansiedad que provoca tener que realizar una tarea. Por ejemplo, para los menos impulsivos la ansiedad es una señal interna que les conduce a empezar pronto una tarea, pero para los más impulsivos el proceso es diferente: la ansiedad causada por la fecha de entrega de una tarea provoca que intenten librarse o apartar de su atención eso que les genera ansiedad, y por lo tanto, procrastinan (Bui, 2007). Steel (2011) recientemente ha incluido el factor impulsividad en la formulación de la ley de la igualación y la ecuación de la utilidad esperada para dar lugar a la ecuación de la procrastinación:

Cuadro N° 2: Formula de procrastinacion Steel (2011)

(Ecuación 2)	<div style="border: 1px solid black; margin: 0 auto; padding: 5px;"> $\frac{\text{Expectativa (E) x Valoración (V)}}{\text{Impulsividad (I) x Demora de la satisfacción (D)}}$ </div>
--------------	--

Fuente: Bui, 2007, Steel (2011)

Donde (E), (V) y (D) simbolizan los mismos factores que en la ecuación (1). En cambio, (I) representa la incapacidad de un sujeto para tolerar la incomodidad. La impulsividad dentro de la ecuación de la procrastinación proporciona una comprensión más detallada de la forma particular en la que percibe el tiempo un determinado sujeto, al provocar que los efectos de la demora de la satisfacción sean mayores o menores (Steel, 2007, 2011). Cuanto más impulsivo sea usted, más

sensible será a la demora y más querrá descontar el futuro, dando como resultado que usted pretenda tener lo que desea inmediatamente.

La ecuación de la procrastinación (2) resume los hallazgos más importantes de la investigación del conductismo moderno sobre procrastinación en general y procrastinación académica en particular. Si ponemos en palabras la ecuación de la procrastinación podríamos decir que cuanto más distante esté la fecha de terminación de cualquier tarea, tanto mayor será la variable demora (D), y nuestra motivación para abordar la tarea disminuirá correspondientemente. La impulsividad (I) multiplica el efecto de la demora, así que los impulsivos perciben lo que el tiempo traerá consigo con una intensidad mucho menor, al menos al principio. Las consecuencias tendrán que estar muy cerca en el tiempo para que los impulsivos empiecen a prestarles atención, excepto cuando son particularmente grandes. ¿Y qué factores amplifican la percepción de las consecuencias?: las expectativas (E) y la valoración (V). Cuanto mayor sea la retribución y mayor sea la probabilidad de recibirla, tanto antes le llamarán la atención (Steel, 2007, 2011). Es crucial mencionar que para algunas personas los modelos matemáticos del comportamiento humano, como la ecuación de la procrastinación, les desagrada porque consideran que reducen a la humanidad a una simple y fría fórmula (Skinner, 1981; Richelle, 1981). Esta postura es comprensible y respetable, porque aparentemente somos más complicados y tenemos más matices personales que lo que cualquier ecuación puede expresar. No obstante, hasta el día de hoy, las investigaciones sobre personalidad y los estudios del conductismo moderno, son las que han aportado la evidencia más sólida y sistemáticamente replicable para comprender las causas de la procrastinación y el desarrollo de programas de intervención para tratar la procrastinación general y académica. Ejemplos de las investigaciones sobre el

tratamiento de la procrastinación desde una perspectiva conductista son los desarrollados por Ziesat y colaboradores (1978), Mulry y colaboradores (1994), Van Eerde (2003) y Ozer y colaboradores (2013), por citar algunos de los más representativos. Estos estudios recurrieron a diseños experimentales comparados contra grupo control para evaluar la eficacia de los programas de intervención en el manejo de la procrastinación general y académica. Algunas de las estrategias de intervención aplicadas fueron el control de estímulos y el autorreforzamiento (Ziesat et al., 1978), técnicas paradójicas o de autocontrol (Mulry et al., 1994), el entrenamiento en habilidades para manejo del tiempo (Van Eerde, 2003) y la reestructuración cognitiva con entrenamiento en habilidades (Ozer et al., 2013). En todos hubo una reducción significativa de la procrastinación y un incremento considerable en el logro de los objetivos personales y profesionales que se propusieron los participantes.

La motivación y la procrastinación

“En el proceder de casi todos, las cuestiones de la lentitud y la postergación son de las más odiosas” (Cicerón 106–43 A.C.)

Para reflexionar acerca de algunos vínculos entre el proceso psicológico de la motivación y la procrastinación, se pueden considerar distintas formas o aspectos esenciales de la motivación, que reflejan los focos de interés más usuales dentro del estudio científico de este proceso básico. Un primer foco de interés está centrado generalmente alrededor del “qué motiva”, es decir del contenido de la motivación, mientras que el otro está alrededor de “cómo se motiva”, es decir centrado en el proceso motivacional (Thierry, 1998). Por otro lado, se sugieren factores o fuentes de motivación tanto internos como externos al individuo (Feldman, 2002), referidos a eventos que pueden ocurrir desde procesos propios

de la estructura u organización psicológica o biológica del sujeto, como a eventos que se dan desde fuera de este, provenientes de los ambientes y circunstancias que le rodean, y que pueden influenciar o motivar el curso general de su comportamiento (Reeve, 1995; Bower, 1974).

Se ha argumentado acerca de si los principales factores que conllevan o motivan a un individuo a comportarse de determinada forma, se dan necesariamente previos a la presentación de su conducta, es decir si aquello que pueda motivar o causar una conducta necesariamente deba ocurrir temporalmente antes de su presentación o si más bien son las consecuencias o resultados de la conducta, lo que mejor permite entender sus causas (Marchal, 2007). Se ha planteado que aquello que motiva o pueda causar la conducta, no tiene que hacer forzosamente alusión a algún tipo de evento mental interno del sujeto, y mejor se deba buscar esos motivos o causas del comportamiento en las relaciones e interacciones entre el individuo y los ambientes que le rodean, en donde lo determinante no sería la interpretación o contenido personal de los eventos, sino las relaciones funcionales entre el individuo y los eventos ambientales, mediante mecanismos o principios regulados por algún tipo de contingencia o asociación vinculada con algunos tipos y niveles de reforzamiento (Plaud, 2001).

La memoria y la procrastinación

“Nada tan peligroso como dejar todo para último momento... es la causa de todos los males humanos” (John Lyly, 1554-1606)

Desde una tradición experimental, el estudio de la memoria tanto explícita como implícita que se haya vinculado con el desarrollo de habilidades cognitivas y motrices necesarias para la realización de múltiples tareas, usualmente considera a la memoria tanto como parte de la arquitectura funcional en el procesamiento de

la información o como resultado de distintos sistemas o procesos (Jáuregui & Razumiejczyk, 2011; Padilla, Gómez-Ariza, & Bajo, 2000). Por ejemplo, el modelo multicomponente de Atkinson y Shiffrin, de finales de los sesentas, se desarrolló a la par del concepto del recuerdo libre y las claves de reconocimiento dentro de la investigación y los estudios acerca del campo de la memoria. Este modelo parte de una macro estructura funcional que comprende básicamente tres tipos de estructuras o almacenes constitutivos o memorias, el sensorial, el de corto y el de largo plazo (Tulving & Schacter, 1990). Algunas implicaciones de asumir semejante modelo para el caso de la procrastinación, permitirían inferir por ejemplo que el que procrastina en primer término dispone de cierta información de tipo sensorial que estaría alrededor de las características estímulares percibidas por sus órganos sensitivos acerca de la tarea que debe realizar y que aplaza, información que dependería básicamente de la naturaleza estimular de los eventos y de que los sistemas sensitivos cumplan cada uno sus propósitos, que le permita al sujeto una percepción de la tarea codificada y almacenada en memoria sensorial, de corto y de largo plazo. La cuestión aquí es que el sujeto que ha sentido y percibido la tarea y que debería desplegar estrategias cognitivas y metacognitivas para solucionar las demandas propias de los distintos componentes (Herrera, Ramírez, & Herrera, 2005).

2.2.4. El paradigma de la complejidad, la inteligencia emocional y la procrastinación.

Algunos autores (Ackerman & Gross, 2005; 2007) demuestran que la procrastinación académica es una conducta dinámica que cambia a través del tiempo y que depende, en buena parte, de la interacción entre diversas variables de tipo educativo, como son el contenido que se debe aprender, la metodología

instruccional y las actividades concretas de enseñanza y aprendizaje que se realizan en el aula. Así pues, podemos afirmar que la inteligencia es independiente y no tiene ninguna relación, ni positiva ni negativa, con los hábitos de demora infundada que presentan algunos alumnos con los estudios. Sin embargo, aunque la inteligencia tradicional no se conecta con la procrastinación, sí nos parece interesante indagar si puede existir alguna relación entre dicha variable y la inteligencia emocional. Resumiendo brevemente, cabe recordar que el término inteligencia emocional (IE) fue introducido por primera vez en la literatura por Salovey & Mayer (1990), quienes la definen como la parte de la inteligencia social que incluye habilidades para: 1) percibir, valorar y expresar emociones con exactitud; 2) acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; 3) comprender emociones y el conocimiento emocional; y 4) regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual (Prieto ET AL., 2008). La IE indica la necesidad de innovar el estudio de la inteligencia humana más allá de los aspectos cognitivos e intelectuales, a fin de resaltar la importancia del uso y gestión del mundo emocional y social, y también para comprender los cambios en la vida de las personas. Son diversos los autores que han publicado aproximaciones al concepto de IE de lo más variado, proponiendo sus propios componentes al constructo y elaborando herramientas para evaluarlo. Cómo sucede a menudo en nuestra disciplina, los expertos no se ponen de acuerdo en concretar las habilidades que debe poseer una persona emocionalmente inteligente, aunque sí coinciden en que estos ciertos componentes le hacen la vida más fácil y agradable. Así, es plausible pensar que las carencias en las habilidades de IE pueden llegar a afectar también a los estudiantes, dentro y fuera del contexto escolar. Diversos son los estudios que se han realizado sobre IE y su relación con

el rendimiento académico, poniendo de relieve algunas conexiones substanciales. Con todo, aún son escasos los que vinculan IE y procrastinación. En relación a esta idea, Daniel Goleman (1995) subraya de forma indirecta la importancia de tener unos factores en cuenta para no procrastinar, y así poder tener más éxito en la vida académica y profesional. Entre dichos factores se pueden destacar: hacer una autoevaluación precisa y tener el conocimiento necesario para reconocer los propios puntos fuertes; tener expectativas realistas, evitar la negatividad y utilizar un lenguaje positivo; calcular el riesgo en cada ocasión, estar preparados para actuar y aprovechar las oportunidades. De acuerdo con este popular autor en el campo de la IE, todo esto facilitará la confianza en uno mismo y ayudará a no procrastinar. Por otra parte y en cuanto a las diferencias entre géneros, Guastello & Guastello (2003) por un lado y Sánchez et al.(2008) por otro, han puesto en evidencia una mayor IE en las mujeres sobre los hombres. Estas diferencias vienen explicadas por los distintos mundos emocionales en los que crecen las niñas y los niños, resaltando las diferencias sexuales en la socialización e instrucción emocional.

Bases psicológicas de la procrastinación

William Knaus; en «Superar el hábito de posponer», propone una serie de características personales que son propias de las personas con tendencia a la postergación:

Creencias irracionales: basadas en una pobre autoimagen y auto concepto de sí mismos que les hace verse como inadecuados o incompetentes, o ven al mundo con demasiadas exigencias que no se ven capaces de cumplir.

Perfeccionismo y miedo al fracaso: postergar, y justificar un resultado final por falta de tiempo, sirve de excusa para evitar el miedo al fracaso, en tareas donde no hay garantías de éxito. Son personas perfeccionistas y autoexigentes, que se marcan metas poco realistas.

Ansiedad y catastrofismo: el cúmulo del trabajo supone un cúmulo correlativo del nivel de ansiedad. La dificultad para tomar decisiones y la búsqueda de garantías de éxito antes de iniciar una tarea provoca finalmente sentimientos catastrofistas, y como resultado se sienten saturados e indefensos. Pueden sentir autocompasión, escudándose en que no son aptas para las exigencias del mundo que les ha tocado vivir.

Rabia e impaciencia: las exigencias desmesuradas y el catastrofismo provocan también rabia e impaciencia. Pueden surgir ideas del tipo «yo debería ser capaz de realizar esto solo, ¡qué idiota que soy! o ¡no puedo tolerar esta ansiedad!. Estas personas perfeccionistas, al no cumplir con las metas que se marcan, se muestran agresivas contra sí mismos. Terminan atrapadas en un círculo de enfado-rebelión que empeora su rendimiento.

Necesidad de sentirse querido: el deseo de realizar tareas sobre la base de la recompensa en forma de amor o aceptación de los demás. La creencia que subyace es: «todos deberían amarme para poder amarme a mí mismo». Basa su valía como persona en la aceptación y atención recibida. Si se les recompensa con sus demandas implícitas se sienten fuertes psicológicamente y por el contrario se sienten inválidas cuando no obtienen lo que desean. Por ese motivo estas personas aceptan todo tipo de demandas de los demás con el fin de agradar.

Sentirse saturado: el trabajo se les acumula, y se ven incapaces de establecer prioridades; esto provoca sentimientos de ansiedad, saturación, estrés, angustia,

indecisión impotencia, inmovilización y fracaso, lo que cierra el círculo vicioso del que no se puede escapar.

2.3. TERMINOLOGÍA BÁSICA

Procrastinación: Hábito o tendencia a postergar las cosas o responsabilidades, dejándolas para el último momento.

Inteligencia Emocional: habilidad para conocer y gestionar emociones de manera adecuada y exitosa.

CAPÍTULO III

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

INTRODUCCIÓN CAPITULAR

En este último capítulo se presentan los resultados de la investigación, mostrando los datos que sustentan la efectividad de la propuesta pedagógica, gracias al análisis en función a los datos expuestos en los cuadros que desglosan en el cuestionario EPA de procrastinación, la guía de observación de Ansiedad de BECK (BAI) y el test para evaluar la inteligencia emocional, aplicada al grupo experimental conformado por 40 estudiantes del segundo semestre académico de la especialidad de arte y el grupo de control conformado por 35 estudiantes del segundo semestre académico de la especialidad de artes plásticas, de la Universidad Nacional Diego Quispe Tito del Cusco, 2017”. Se dan a conocer las conclusiones, sugerencias y la discusión de los resultados, basados en los objetivos de la investigación.

3.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADO DEL CUESTIONARIO EPA

3.1.1 Características del Instrumento:

Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko adaptada por Álvarez (2010). Consta de 16 ítems con cinco opciones de respuesta (Nunca, Pocas veces, A veces, Casi siempre y Siempre), asignándole a cada pregunta la puntuación de 1 (Nunca) a 5 (Siempre). Las propiedades psicométricas en el

estudio de adaptación en escolares indican una consistencia interna adecuada (alfa de Cron Bach de .80) y una estructura unidimensional, es decir, un solo factor que explica 23.89% de la varianza total del instrumento.

Confiabilidad

La confiabilidad de cada subescala se estimó mediante el alfa de Cron Bach, obteniéndose un indicador de .821 (IC al 95%: .793; .847) para el factor Autorregulación académica, y de .752 (IC al 95%: .705; .792) para el factor Postergación de actividades. La confiabilidad de los factores fue estimada mediante el coeficiente omega, obteniendo un indicador de .829 para el factor Autorregulación académica y de .794 para el factor Postergación de actividades. El presente instrumento estandarizado y comprobado mostrara los índices de procrastinación presentes en la etapa exploratoria y posterior a la aplicación del estímulo del modelo.

Figura N°5

Factores a Medir de Procrastinación Académica

Tabla 6	
<i>Factores de la Escala de Procrastinación Académica</i>	
Factor 1: Autorregulación académica.	
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.*
5	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.*
6	Asisto regularmente a clase.*
7	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.*
10	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.*
11	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.*
12	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.*
13	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.*
14	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.*
Factor 2: Postergación de actividades	
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.
8	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.
9	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.
* Ítems que se califican en escala invertida	
<div> <div> * sdominguezmpes@gmail.com LIBERABIT: Lima (Perú) 20(2): 293-304, 2014 </div> <div> ISSN: 1729-4827 (Impresa) ISSN: 2233-7666 (Digital) </div> </div>	

Fuente: Elaboración Propia

Tablas N° 3:

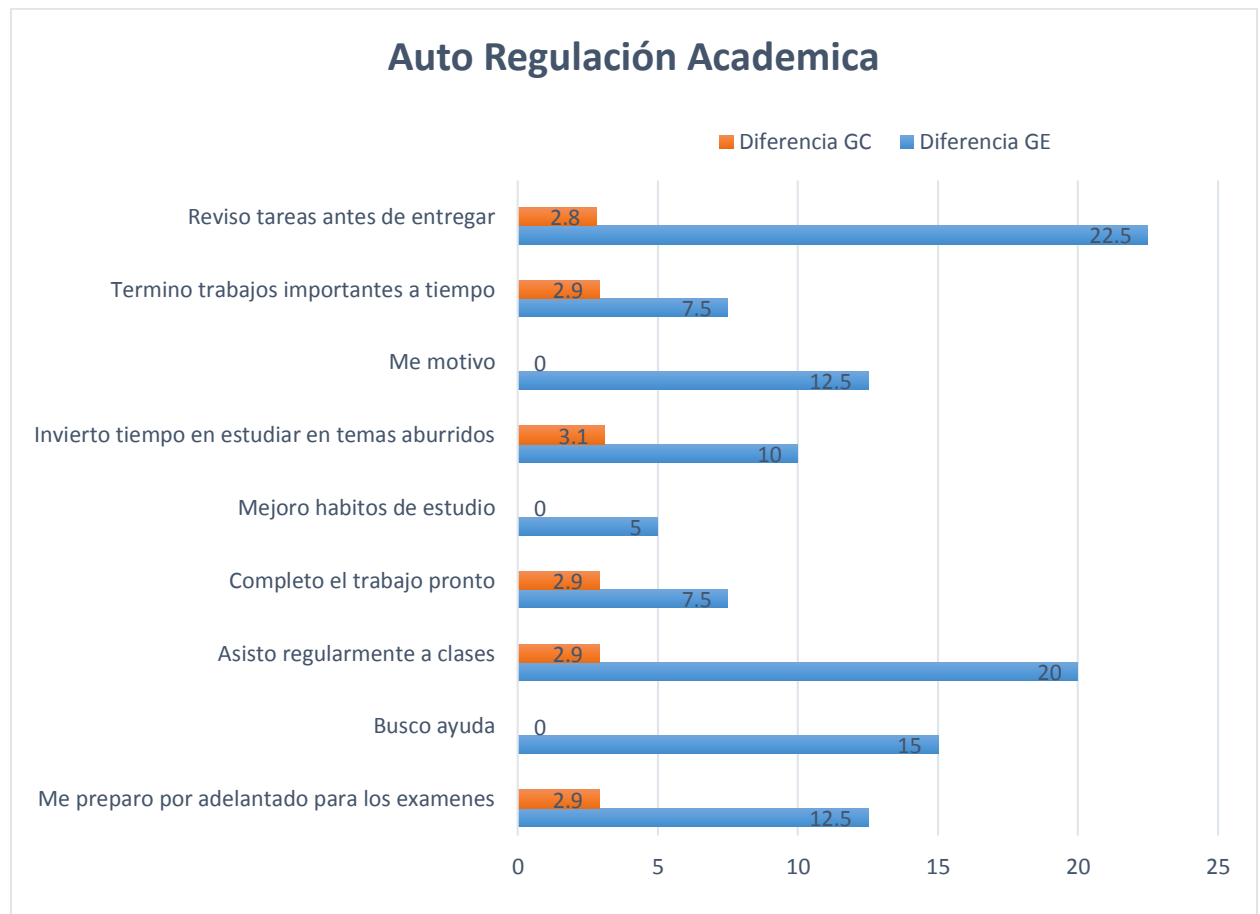
Autorregulación académica

Indicadores de Autorregulación	Grupo Experimental (40)				Grupo de Control (35)				Mejora	Mejora
	Pre Test		Post Test		Pre Test		Post Test		GE	GC
	F	%	F	%	F	%	F	%	%	%
Me preparo por adelantado para los exámenes	10	25	15	37	11	31	12	34	+12.5%	+2.9%
Busco ayuda al no entender	5	12	11	27	6	17.1	6	17.1	+15%	0%
Asisto regularmente a clases	14	35	22	55	13	37.1	14	40	+20%	+2.9%
Completo el trabajo lo más pronto posible	9	22.5	12	30	6	17.1	7	20	+7.5%	+2.9%
Mejoro mis hábitos de estudio	10	25	12	30	11	31.4	11	31.4	+5%	0%
Invierto tiempo en estudiar temas aburridos	10	25	14	35	8	22.9	9	25.7	+10%	+3.1%
Me motivo para mantener ritmo de estudio	11	27.5	16	40	12	34.3	12	34.3	+12.5%	0%
Termino trabajos importantes con tiempo de sobra	12	30	15	37.5	9	25.7	10	28.6	+7.5%	+2.9%
Tomo tiempo de revisar tareas antes de entregar	9	22.5	18	45	7	20	8	22.8	+22.5	+2.8%

Fuente: Elaboración Propia

Figura N° 3

Autorregulación académica



La **autorregulación** o regulación de las emociones: es la habilidad para responder a las demandas actuales de experiencia en el rango de las emociones de una forma que es socialmente tolerable y suficientemente flexible para permitir reacciones espontáneas así como también la habilidad para retrasar reacciones espontáneas cuando sea necesario. Respecto a los indicadores de auto regulación (Reviso tareas, termino los trabajos, Completo tareas a tiempo, me preparo por adelantado para los exámenes) Esta relacionadas a el proceso extrínseco e intrínseco, responsable de observar, evaluar, y modificar las reacciones emocionales, porque prevalece La auto-regulación emocional que pertenece al amplio conjunto de los procesos de autorregulación, Los resultados saltan a la vista en la diferencia entre la entrada y salida es de 22.5% más al revisar tareas, 7.5% más al terminar trabajos, 7.5% más al completar tareas a tiempo, y estar preparado

para el próximo examen sube a 12.5% estos resultados dejan ver que el modelo tiene frutos en el incremento de la autorregulación respecto a lo que los estudiantes se comprometen por obligaciones formales y por un aspecto personal de mantener una imagen responsable cuestión que atañe a motivación intrínseca también.

Respecto a los otros indicadores (me motivo, Mejoro habilidades de estudio, asisto a clases regularmente, busco ayuda, invierto tiempo para entender temas aburridos), se ven mejorados luego de incidir en los estímulos de manejo emocional programados en el silabo, aumentando en 12%, 5%, 20%, 15% y 10% respectivamente, estos indicadores miden y analizan la regulación de los propios sentimientos y la regulación de los sentimientos de las otras personas. Se aclara que la autorregulación a través de estos indicadores apunta a disminuir los síntomas de procrastinación que conlleva a grandes costos o pérdidas para realizar cosas productivas aunadas a los aspectos emocionales que se ven afectados.

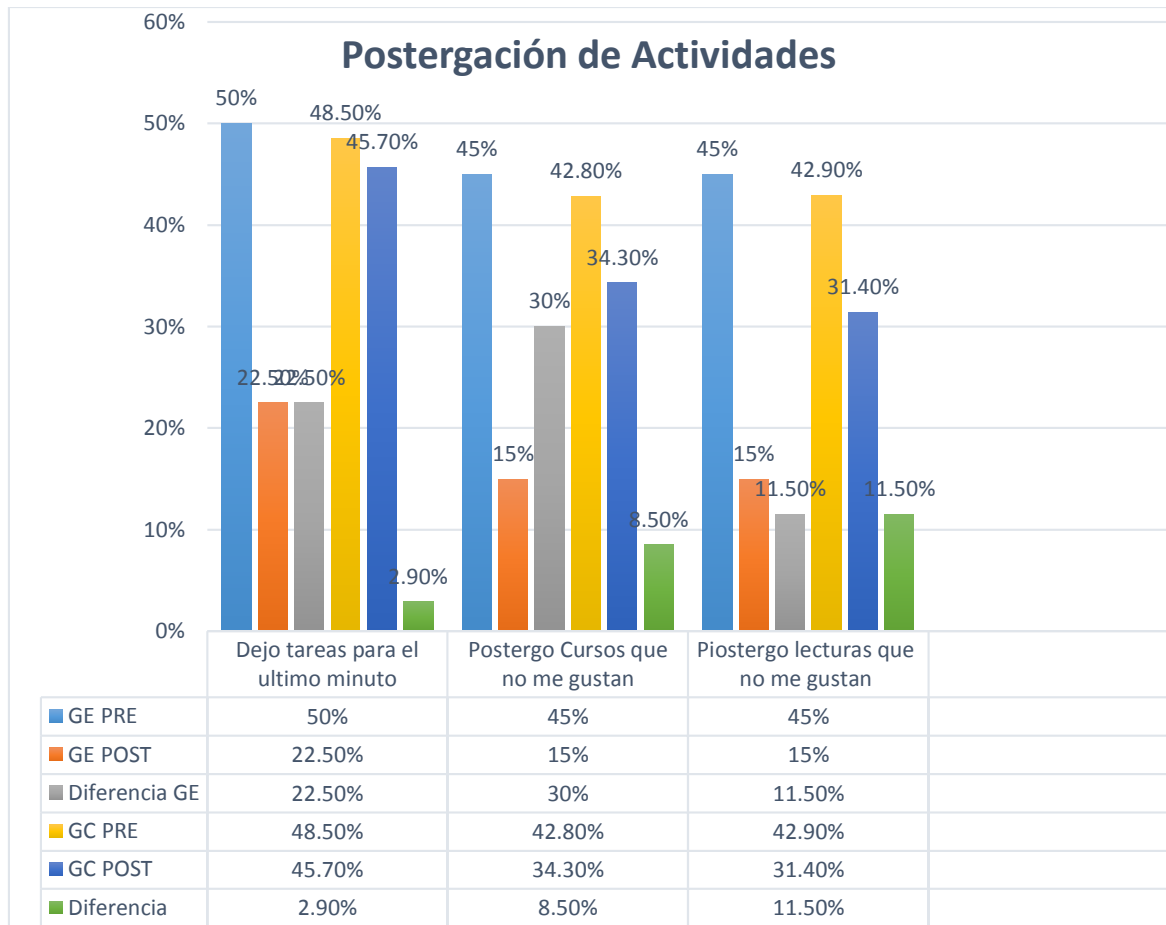
Tabla N° 4:

Postergación de Actividades

Indicadores de postergación de Actividades	Grupo Experimental				Grupo de Control				Mejora	Mejora
	Pre Test		Post Test		Pre Test		Post Test		GE	GC
	F	%	F	%	F	%	F	%	%	%
Las tareas las dejo para el último minuto	20	50	9	22.5	17	48.6	16	45.7	- 22.5%	- 2.9%
Postergo trabajos de cursos que no me gustan	18	45	6	15	15	42.8	12	34.3	- 30%	- 8.5
Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan	18	45	6	15	15	42.9	11	31.4	- 30%	- 11.5%

Figura N° 4:

Postergación de Actividades



De acuerdo al cuadro N° 4, se aprecia los resultados a la designación y percepción de desempeño destacado en su medio social – universitario versus la postergación de actividades se considera que el origen se encuentra en dos factores: el emocional y la falta de una visión global de la vida personal o académica.

En el primer indicador “Las tareas las dejo para el último minuto”, se ve reducida en el grupo Experimental en un 22.5% lo mismo no ocurre en el grupo de control que solo reduce 2.9%, este aspecto se debe principalmente a que el modelo de inteligencia emocional induce de forma efectiva la valoración emocional personal que decide no postergar.

En el indicador; “Postergo trabajos de cursos que no me gustan”, está ligado directamente a la ansiedad que nos provoca algo y la necesidad de quitarnos ese miedo a través de la promesa de luego realizarla. Este síntoma se ve reducido en el grupo experimental en un 30%, mientras que en grupo de control solo se reduce en un 8.5%, este resultado se valúa porque al hablar de la falta de una visión global es decir la falta de claridad de los objetivos personales propuestos habilidad netamente emocional por lo que el modelo propuesto pone hincapié y reitera la importancia cognitiva y emocional dirigidos a la vida y a los objetivos organizacionales académicos.

El indicador “Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan”, de igual forma al anterior criterio que subyace al estudio es el mantener voluntad para lograr cosas necesarias que no agradan, es así que se ve reducido en un 30% en el grupo experimental y solo el 11.5 en el grupo de control.

Con estos resultados podemos decir que las diferencias en el grupo experimental y el grupo control son significativas en todas las áreas evaluadas, por lo que se puede afirmar que el modelo aplicado es efectivo.

3.2 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA GUÍA DE OBSERVACIÓN

Guía de observación de Ansiedad Beck (BAI)

La guía fue adaptada por la investigadora a partir del cuestionario de Ansiedad Beck BAI, por ser de la especialidad de Psicología y contar con las habilidades para el manejo del instrumento de observación sistemática.

La presente Guía de observación de Ansiedad de Beck es una herramienta útil para valorar los síntomas somáticos de ansiedad, tanto en desórdenes de ansiedad como en cuadros depresivos.

La guía consta de 21 criterios, proporcionando un rango de puntuación entre 0 y 63.

Los puntos de corte sugeridos para interpretar el resultado obtenido son los siguientes:

00–21 - Ansiedad muy baja

22–35 - Ansiedad moderada

Más de 36 - Ansiedad severa

Cada ítem se puntúa de 0 a 3, correspondiendo la puntuación 0 a "en absoluto", 1 a "levemente, no me molesta mucho", 2 a "moderadamente, fue muy desagradable pero podía soportarlo" y la puntuación 3 a "severamente, casi no podía soportarlo".

La puntuación total es la suma de las de todos los ítems.

Distribución de ítems por factor o componente:

FACTOR O COMPONENTE	ÍTEMS ASOCIADOS
SENSACIONES	4, 5, 9, 11, 13, 15, 16
EQUILIBRIO	1, 3, 6, 12, 19
EMOCIONES	2, 7, 8, 10, 14, 17, 18, 20, 21

Tabla N° 5:***Guía de Observación sensaciones de Ansiedad***

Categorías de: Sensaciones de ansiedad	Grupo Experimental				Grupo de Control			
	Pre Test		Post Test		Pre Test		Post Test	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Ansiedad baja	17	42.5	25	62.5	15	42.9	12	34.3
Ansiedad moderada	15	37.5	11	27.5	13	37.1	18	51.4
Ansiedad severa	8	20	4	10	7	20	5	14.3
Total	40	100	40	100	35	100	35	100

Fuente: Elaboración propia

La ansiedad es una respuesta ante un conjunto de situaciones de nuestro contexto. Es una respuesta desagradable que afecta el plano emocional, subjetivo y cognitivo por la magnitud de respuestas corporales que presenta. De alguna manera la ansiedad está conectada a los procesos de activación del sistema periférico que suelen implicar nuestros comportamientos, los mismos que son visibles al observador. Los síntomas que se toman en cuenta se catalogan en los indicadores siguientes

a. Ansiedad baja, es el síntoma normal que todo ser humano experimenta al estar con actividades de la vida cotidiana y académica tal como lo experimentan los estudiantes de la Universidad Nacional Diego Quispe Tito, El grupo experimental experimenta un aumento en esta sensación manejable personalmente de 42.5% a 62.5% lo que da a entender que los estudiantes luego del aplicado el modelo de inteligencia emocional induce a la relajación responsable, el Grupo de control sin embargo al inicio presento 42.9% para luego caer a 34.3%.

b. Ansiedad moderada, Sensación que causa algunas alteraciones en la personalidad y consecuentemente en las actividades, motivo muchas veces de la procrastinación, en el grupo experimental se reduce de 37.5% a 27.5%, mientras que el grupo de control se experimenta una aumento de 37.5 a 51.4%, razón por la que el modelo muestra la

implicancia emocional en la necesidad de imperar las obligaciones pero que están no deben afectar a nuestras sensaciones que perturban y crean procrastinación.

c. Ansiedad severa, es la respuesta de "luchar o huir" trabaja estimulando el ritmo cardiaco, dilatando los conductos de aire y contrayendo los vasos sanguíneos; todo esto aumenta el flujo sanguíneo y de oxígeno a los músculos para estar listo y huir de algo que ponga nuestra vida en peligro, en algunas materias universitarias todavía se imparte equivocadamente la competencia y otras el mismo estudiantes está comprometido de forma inconsciente a competir volviéndose en trastorno de ansiedad, El grupo Experimental reduce este síntoma de 20% a 10% respuesta positiva gracias al modelo pedagógico que induce de forma programada la relajación responsable, en el Grupo de Control se ve también una reducción de 20% a 14.3%, muchas veces el proceso de acomodación a las nuevas obligaciones y adaptarse a un nuevo sistema ayudan a mejorar estos síntomas, que en realidad deberían ser detectados a tiempo en todos los niveles de educación, por ser muy perjudicial en los estudiantes, porque los trastornos de ansiedad severa no son sólo un caso de "nervios". Son enfermedades frecuentemente relacionadas con la estructura biológica y las experiencias en la vida de un individuo.

Tabla Nª 6:

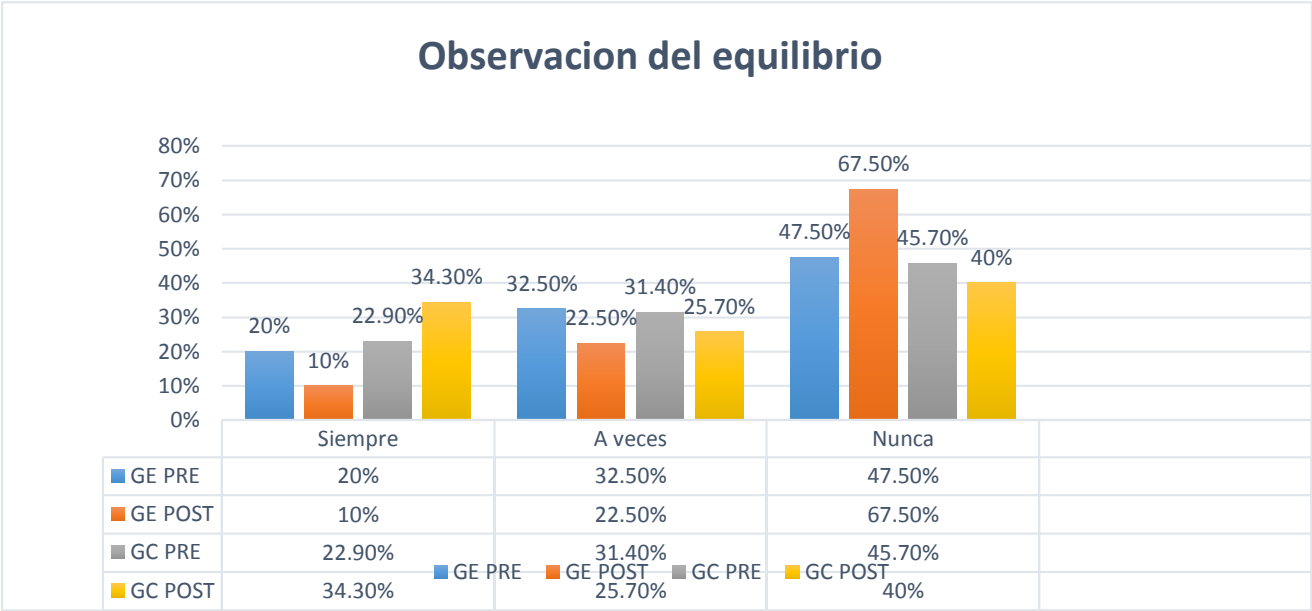
Guía de Observación Sensación de equilibrio

Categorías de: Equilibrio (mareos, pérdida de estabilidad)	Grupo Experimental				Grupo de Control			
	Pre Test		Post Test		Pre Test		Post Test	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Siempre	8	20	4	10	8	22.9	12	34.3
A veces	13	32.5	9	22.5	11	31.4	9	25.7
Nunca	19	47.5	27	67.5	16	45.7	14	40
Total	40	100	40	100	35	100	35	100

Fuente: Elaboración propia

Figura N° 6:

Guía de Observación Sensación de equilibrio



Fuente: Elaboración propia

Afecta al estudiante que tiene ansiedad la sensación de equilibrio. Algunos estudiantes experimentan una sensación intensa que les hace tener problemas de equilibrio, es común entonces que una persona ansiosa se sienta mareada sin razón alguna. Neurocientíficos de la Universidad de Pittsburgh afirman esto podría deberse a que la ansiedad y el equilibrio comparten algunos circuitos neuronales. El sitio de convergencia de este circuito sería el núcleo parabraquial, donde llega tanto la información del sistema vestibular como la relacionada con la ansiedad. El grupo experimental en un inicio presentaba un 20% de sensaciones de mareo al tener largas sesiones de estudio o trabajo plástico artístico en los talleres prácticos, posterior al modelo se ve reducido al 10% mientras que en el Grupo de control se ve más bien un incremento del 22.9% al 34.3%, esto seguramente porque al avanzar el semestre académico las actividades exámenes y tareas se van acumulando, además de no practicar ejercicios de relajación.

En la categoría a veces, el Grupo experimental también reduce su índice porcentual de 32.5% a 22.5%, el grupo de control de igual forma pero en menor porcentual se reduce

de 31.4% a 25.7%, comportamiento sintomático advertido por la investigadora, porque al menor síntoma los estudiantes eran intervenidos.

En la categoría Nunca se presencia en el grupo experimental un aumento del 47.5% a 67.5%, mientras que en grupo de control un leve decrecimiento porcentual del 45.7 al 40%, la razón por la que una persona con ansiedad suele experimentar mareos y pérdida del equilibrio es justamente la desestabilidad ansiosa que procura la procrastinación en los estudiantes cuando estos se dejan llevar y acumulan, tareas, exámenes y de más actividades, que incluso en la especialidad de pintura no solo se exige la plasmación estética de la realidad, sino la creación plástica en la construcción pictórica, estresante para estudiantes que están en formación y la aplazan para el último momento, también se pudo verificar otros síntomas más alarmantes como; Palpitaciones, Dolores en el pecho, Náusea o problemas estomacales, Sofocos o escalofríos, Falta de aire o sensación de asfixia, Hormigueo o entumecimiento, Transpiración, los mismos que fueron reportados a enfermería, pero que al margen preocupa, cuando no se tienen modelos contextuales a los problemas latentes de los estudiantes.

Tabla N° 7:

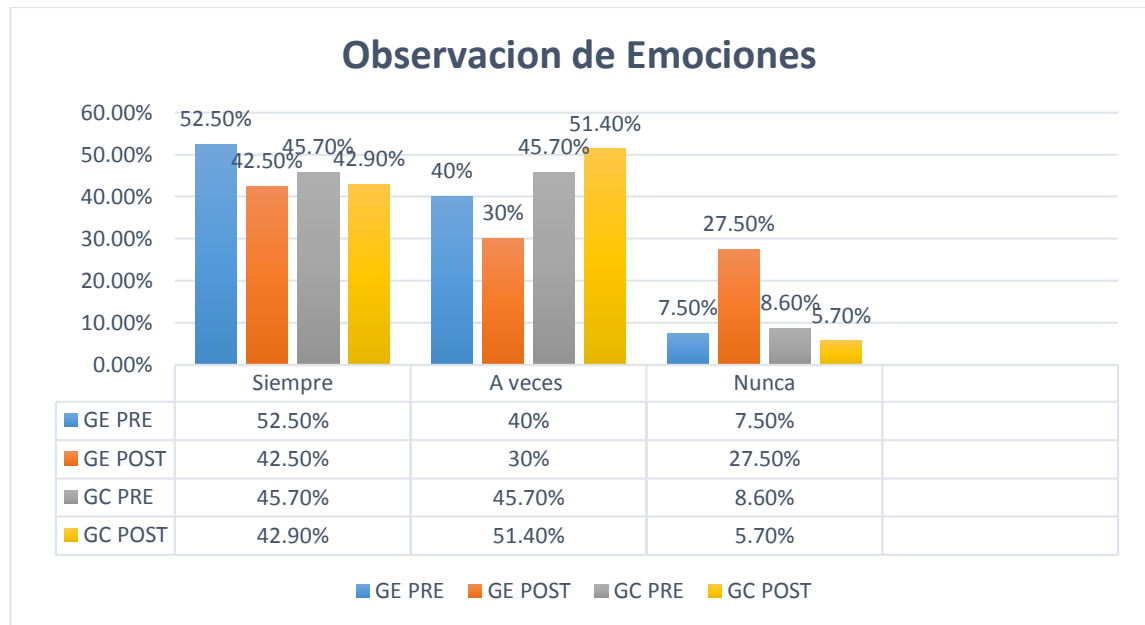
Observación de las Emociones

Categorías de: <i>Emociones</i> (conclusiones apresuradas)	Grupo Experimental				Grupo de Control			
	Pre Test		Post Test		Pre Test		Post Test	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Siempre	21	52.5	17	42.5	16	45.7	15	42.9
A veces	16	40	12	30	16	45.7	18	51.4
Nunca	3	7.5	11	27.5	3	8.6	2	5.7
TOTAL	40	100	40	100	35	100	35	100

Fuente: Elaboración propia

Figura N° 7:

Observación de las emociones



Fuente: Elaboración propia

Uno de los planos más importantes es la dimensión de las emociones. En esta dimensión la ansiedad afecta de manera intensa realizando conclusiones apresuradas antes de pensar en una posible respuesta. De manera que las personas con ansiedad, no suelen pensar lo que dicen, más bien actúan por las emociones del momento.

La categoría de Siempre a un inicio en el grupo experimental se valúa en 52.5% para luego reducir a 42.5%, esta categoría se caracteriza por los apresuramientos que a veces son desmedidos en la intervenciones orales, presentaciones de trabajos hechos a ultima hora y trabajos artísticos improvisados los mismos que al alcanzar calificaciones reducidas crean más estrés en los estudiantes es más al darles otra oportunidad der ser evaluados esta ayuda más bien se convierte en un aplazamiento al acumulado de tareas. La categoría A veces; se reduce en el grupo experimental de 40% a 30%, mientras que en el grupo de control se incremental de 45.7% a 51.4%, debido a que este grupo no fue inducido por el modelo pedagógico que permite desarrollar el planear primero y utilizar

la línea de prioridad en las actividades. En la categoría Nunca se incrementa en el grupo experimental e 7.5% a 27.5%, mientras que en grupo de control se ve una reducción mínima de 8.6% a 5.7%.

Test de Inteligencia Emocional (Goleman)

La IE es una herramienta que abarca todas las áreas de la vida. Tiene diversas funciones prácticas que son útiles para diferentes áreas fundamentales de nuestra vida:

1. Es la base de nuestro bienestar psicológico, ayudando al desarrollo armónico y equilibrado de nuestra personalidad.
2. Contribuye a nuestra buena salud física, disminuyendo o eliminando malestares psicosomáticos intrusivos y previniendo enfermedades producidas por desequilibrios emocionales permanentes como la ansiedad, tristeza, angustia, miedo, ira, irritabilidad, etc.
3. Favorece nuestro entusiasmo y motivación a movernos o acercarnos hacia lo agradable y alejarnos de lo desagradable.
4. Nos permite un mejor desarrollo de nuestras relaciones con las personas, tanto en el área afectiva-familiar, como en la social y laboral-profesional. En este último apartado, una alta IE es sinónimo de llevar a un nivel óptimo la relación entre las personas: determina qué tipo de relación mantendremos con nuestros subordinados (liderazgo), con nuestros superiores (adaptabilidad) o con nuestros compañeros (trabajo en equipo).
5. Un alta IE implica tener facilidad para tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones que soportamos en el trabajo, acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo y adoptar una actitud empática y social, lo cual nos brindará más posibilidades de desarrollo personal.

La tabulación de las respuestas las 45 preguntas las mismas que se deben valorar en una escala del 1 al 7 siendo este último puntaje el máximo con el cual se está de acuerdo, este test se basa en los siguientes factores de la escala:

Distribución de ítems por factor o componente

Vacía los valores asignados en cada ítem en la tabla siguiente:

Autoconciencia	1	6	11	12	13	14	15	17	18	19	20	21	
Control de las emociones		1	2	3	4	5	7	9	10	13	27		
Automotivación	7	22	23	25	26	27	28						
Relacionarse bien	8	10	16	19	20	29	30	31	32	33			
	34	35	36	37	38	39	42	43	44	45			
Asesoría emocional	8	10	16	18	34	35	37	38	39	40	41	44	45

Tabla N° 8:

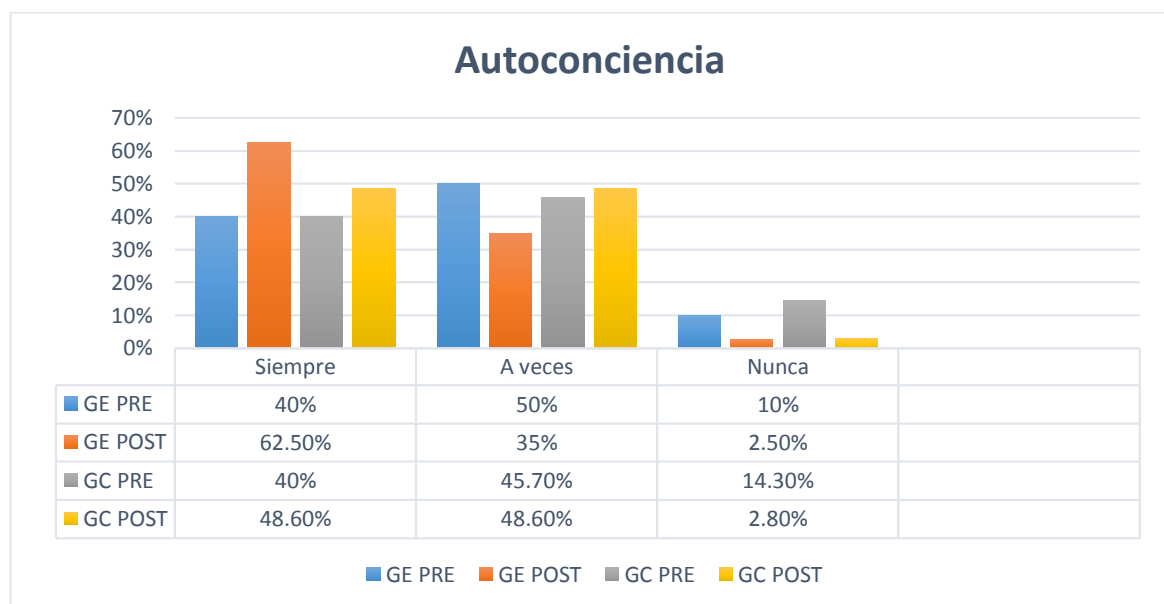
Autoconciencia

Categorías de: Autoconciencia (valoración Adecuada)	Grupo Experimental				Grupo de Control			
	Pre Test		Post Test		Pre Test		Post Test	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Siempre	16	40	25	62.5	14	40	17	48.6
A veces	20	50	14	35	16	45.7	17	48.6
Nunca	4	10	1	2.5	5	14.3	1	2.8
Total	40	100	40	100	35	100	35	100

Fuente: Elaboración propia

Figura N° 8:

Autoconciencia



Fuente: Elaboración propia

La autoconciencia emocional es valiosa porque es el núcleo de la naturaleza humana. La persona que más ejerce influencia sobre uno, es uno mismo, este factor es importante al momento de tratar y estudiar la procrastinación porque la valoración interna dará el equilibrio necesario para moderar las actividades y compromisos personales logrando de

forma escalonada y eficiente cada una de las actividades académicas y personales que los estudiantes demandan a diario.

En la medida que el estudiante obtenga un profundo entendimiento de sus emociones, fortalezas, debilidades, necesidades e impulsos más fuerte será su autoconciencia por lo tanto no son demasiado críticas ni tampoco tienen esperanzas irreales. Más bien, son honestos consigo mismas y con los demás.

El grupo experimental a un inicio muestra 40% para luego incrementar a 62.5%, en grupo de control también incrementa esta categoría de 40% a 48.6% incremento reducido al ver lo obtenido por el grupo experimental, esta categoría de autoconciencia que se observa a través del indicador de la valoración adecuada que se tiene a sí mismo como a los demás, la categoría de nunca en el grupo experimental se ve una reducción de 10% a 2.5% de la misma forma en el grupo de control de 14.3% a 2.8%, la importancia de esta categoría radica en la obtención de un alto grado de reconocimiento de; cómo sus sentimientos los afectan a sí mismos, a otras personas y al desempeño en el trabajo.

Tabla N° 9:

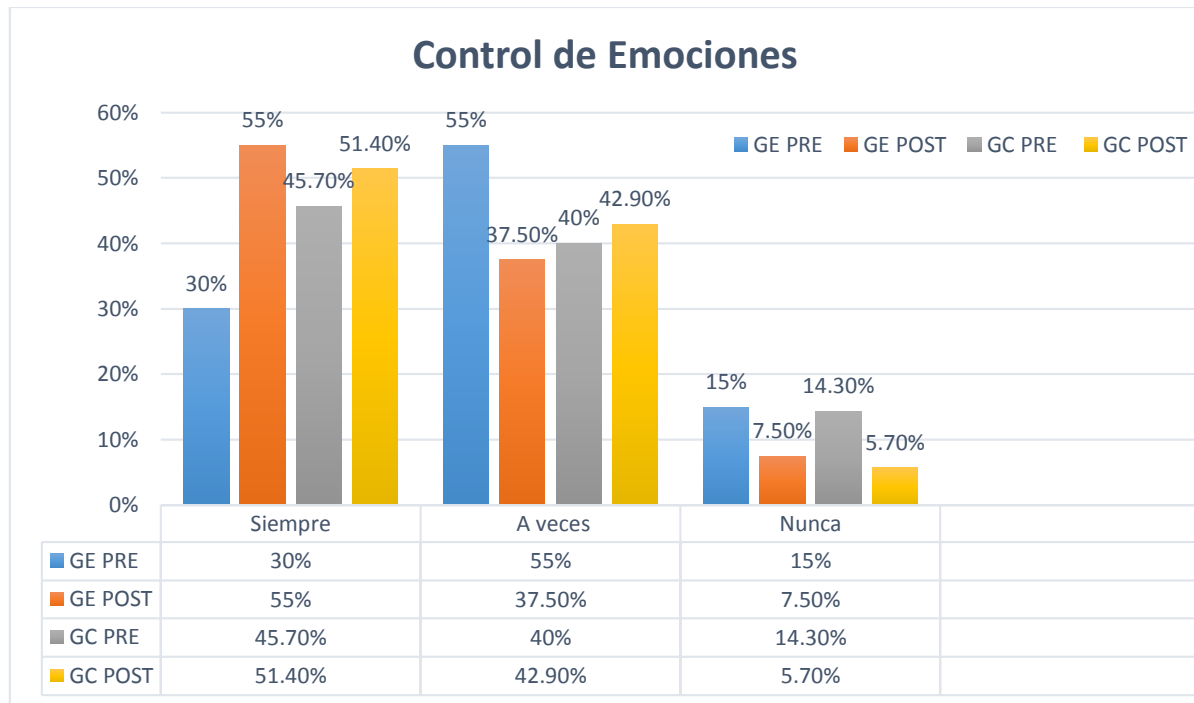
Control de Emociones

Categorías: <i>Control de Emociones</i> <i>(actúa de forma consciente)</i>	Grupo Experimental				Grupo de Control			
	Pre Test		Post Test		Pre Test		Post Test	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Siempre	12	30	22	55	16	45.7	18	51.4
A veces	22	55	15	37.5	14	40	15	42.9
Nunca	6	15	3	7.5	5	14.3	2	5.7
Total	40	100	40	100	35	100	35	100

Fuente: Elaboración propia

Figura N° 9:

Control de Emociones



Fuente: Elaboración propia

El componente esencial de la regulación emocional es de índole cognitivo ya que será la manera de interpretar las situaciones concretas la que condicionan las reacciones emocionales. El otro componente básico de la regulación emocional hace referencia al control corporal, ya que la intensidad de los sentimientos está estrechamente relacionada con la activación fisiológica. Así, la relajación muscular y el control de la respiración permiten regular la intensidad de las emociones facilitando el control de las reacciones afectivas, ante estas observaciones se tiene que en un primer momento el grupo experimental muestra en la categoría de siempre al actuar de forma consciente de 30% a 55%, mientras que el grupo de control de 47.5% a 51.4% lo que demuestra una mejora incremental en el grupo experimental, en la categoría a veces el grupo experimental reduce su observación de 55% a 37.5%, el grupo de control aumenta en esta categoría de

40 a 42.9%, la categoría de nunca se ve reducida en el grupo experimental de 10 a 2.5% así mismo en el grupo de control la disminución es del 14.3 a 2.8%, es importante destacar la capacidad de formar emociones equilibradas del modelo pedagógico basado en la inteligencia emocional en los estudiantes porque tomar conciencia de la interacción que existe entre emoción, cognición (pensamientos) y comportamiento: los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción y ambos pueden regularse por la cognición.

Tabla N° 10:

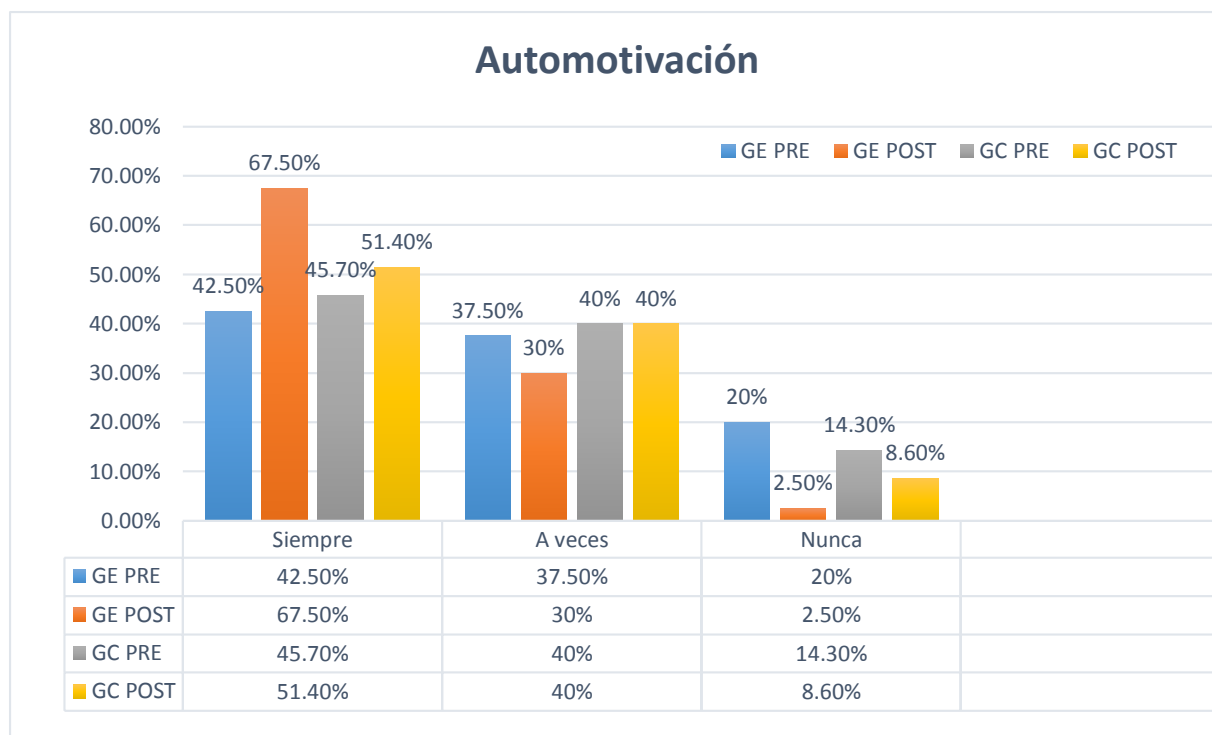
Automotivación

Categorías de: <i>Motivación</i> <i>(objetivo o meta)</i>	Grupo Experimental				Grupo de Control			
	Pre Test		Post Test		Pre Test		Post Test	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Siempre	17	42.5	27	67.5	16	45.7	18	51.4
A veces	15	37.5	12	30	14	40	14	40
Nunca	8	20	1	2.5	5	14.3	3	8.6
Total	40	100	39	100	35	100	35	100

Fuente: Elaboración propia

Figura N° 10:

Automotivación



Fuente: Elaboración propia

La habilidad de motivarse, el optimismo, es uno de los requisitos imprescindibles para la consecución de objetivos, metas relevantes y tareas complejas y se relaciona con un amplio elenco de conceptos psicológicos que se usan habitualmente: control de impulsos, inhibición de pensamientos negativos, estilo atributivo, nivel de expectativas y autoestima.

Bajo ese concepto se puede observar que el Grupo experimental a un inicio mostró un 42.5% y posteriormente un incremento al 67.5%, el grupo de control de 45.7% a un inicio luego 51.4%, la categoría de “A veces” se muestra en el grupo experimental de 37.5 a 30 induciendo una disminución el Grupo de control en esta categoría se mantiene constante en 40%, la categoría “nunca” se ve ampliamente reducido en el grupo experimental de 20 a 2.5%, el grupo de control mantiene una reducción mínima de 14.3 a 8.6%. es justamente el modelo pedagógico de inteligencia emocional que permite potenciar esta capacidad de

motivarse a uno mismo que pone especialmente lecturas, actividades y practicas vivenciales para que cuando surjan las dificultades, el cansancio, el fracaso, es cuando el pensamiento de que las cosas irán bien, puede significar el éxito o el abandono y el fracaso.

Tabla N° 11:

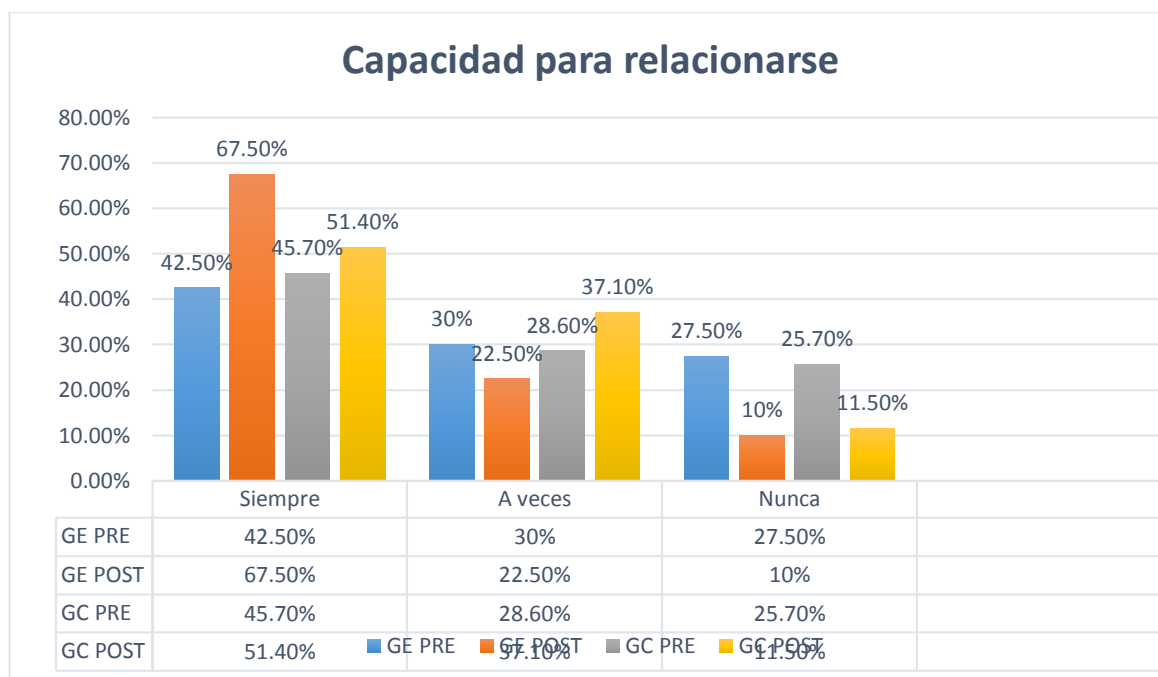
Capacidad para Relacionarse

Categoría: <i>Relacionarse bien (relaciones positivas)</i>	Grupo Experimental				Grupo de Control			
	Pre Test		Post Test		Pre Test		Post Test	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Siempre	17	42.5	27	67.5	16	45.7	18	51.4
A veces	12	30	9	22.5	10	28.6	13	37.1
Nunca	11	27.5	4	10	9	25.7	4	11.5
Total	40	100	40	100	35	100	35	100

Fuente: Elaboración propia

Figura N° 11:

Capacidad para Relacionarse



Fuente: Elaboración propia

La capacidad de relacionarse bien con los demás al respecto dice; Karl Albrecht, autor del libro “Inteligencia social, la nueva ciencia del éxito”, habla de la capacidad de llevarse bien con los demás y conseguir que cooperen con nosotros.

Este tipo de inteligencia muestra cinco dimensiones: la conciencia situacional, la presencia, la autenticidad, la claridad y la empatía. El origen de estas conductas suele estar en la ignorancia de la persona o en la falta de conciencia de la situación. Luego de esta premisa se ve que el grupo experimental en la categoría de “siempre” experimenta un incremento porcentual de 42.5 a 67.5% de la misma forma pero en menor porcentaje el grupo de control de 45.7 a 51.4% la categoría de “A veces” muestra una disminución en el grupo experimental de 30 a 22.5%, mientras que el grupo de control incrementa su porcentaje de 28.6 a 37.1% esto debido que el grupo de control no estuvo a merced del modelo pedagógico de inteligencia emocional, en la categoría de “Nunca” se observa una

disminución en el grupo experimental de 27.5 a 10% mientras que el grupo de control también reduce su índice porcentual de 25.7 a 11.5%.

Tabla N° 12:

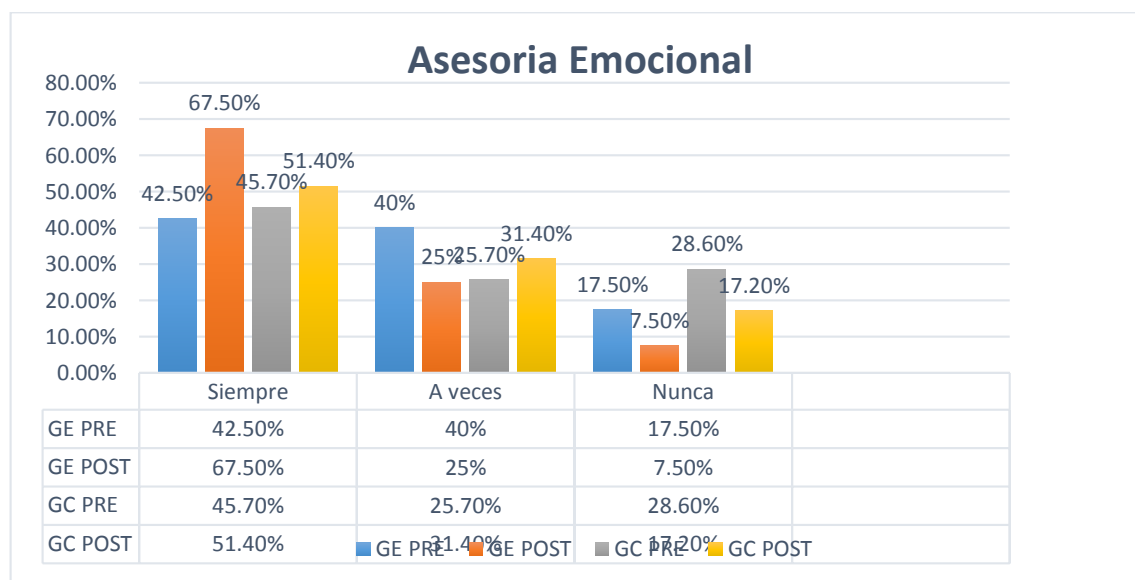
Asesoría Emocional

Categoría: <i>(manejo de emociones)</i>	Grupo Experimental				Grupo de Control			
	Pre Test		Post Test		Pre Test		Post Test	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Siempre	17	42.5	27	67.5	16	45.7	18	51.4
A veces	16	40	10	25	9	25.7	11	31.4
Nunca	7	17.5	3	7.5	10	28.6	6	17.2
Total	40	100	40	100	35	100	35	100

Fuente: Elaboración propia

Figura N° 12:

Asesoría Emocional



Fuente: Elaboración propia

Los estudiantes que tienen una actitud de consejeros emocionales, manejan sus emociones mejor que la mayoría, este tipo de estudiantes se caracterizan por un autocontrol o autogestión positiva de sus propias emociones. Según la concepción del psicólogo de renombre internacional Daniel Goleman, las personas que mantienen el control de sus emociones pueden generar ambientes seguros y justos, con pocos conflictos emocionales y verbales y elevada productividad. El grupo experimental luego de aplicado el modelo pedagógico que concentro la atención y la concentración, en la búsqueda de este rasgo entre los estudiantes por el liderazgo, ya que aportan tranquilidad. Muestra a un inicio 42.5% al final un incremento de 67.5% el grupo de control muestra un incremento reducido de 45.7 a 51.4% la categoría “A veces” en el grupo experimental de 40 a 25% reducción considerable, mientras que el grupo de control de 25.7 a 31.4%, en la categoría Nunca el grupo experimental reduce su porcentualidad de 17.5 a 7.5% mientras que el grupo de control reduce un porcentaje importante de 28.6 a 17.2 notando que de forma estática consigue esta reducción.

3.3 DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

En relación a los objetivos de la investigación, con respecto al objetivo general, podemos afirmar que se ha cumplido con el diseño, fundamentación y aplicación de un modelo pedagógico basado en las teorías científicas de la psicología Humanista y de inteligencia emocional, mostrando los resultados mejorados en el grupo experimental, con respecto al grupo control, lo que nos indica que el modelo aplicado es efectivo y logra mejorar la ansiedad y disminuir los niveles de procrastinación de los estudiantes.

En relación a los objetivos específicos, podemos decir, que la investigación ha identificado entre las causas de la procrastinación en las actividades académicas de los estudiantes, la baja autoestima, el perfeccionismo, la ansiedad como los principales, y otros como apatía e impulsividad, que se presentan en menor incidencia.

En relación al segundo objetivo específico, se ha logrado el diseño de un modelo pedagógico que engloba en su estructura aspectos importantes de la inteligencia emocional y que promueve la ejecución de actividades que la desarrollan en los estudiantes, de manera que la procrastinación disminuya..

Con respecto al tercer objetivo específico se puede afirmar, que la aplicación del modelo pedagógico ha logrado tener efectividad al desarrollar actividades y experiencias con relevancia en el proceso de autorregulación, gestión del tiempo y manejo de la ansiedad.

De acuerdo a lo expuesto anteriormente, podemos afirmar que incluir en el diseño curricular de los estudiantes propuestas como la presentada en esta investigación, será de beneficio para el desarrollo de los mismos, disminuyendo dificultades relacionadas a la procrastinación y al manejo inadecuado de las emociones, ya que estos modelos dotan a los estudiantes de recursos prácticos para afrontar situaciones de ansiedad y estrés como las evaluaciones y promueven una mejor gestión emocional, que estos últimos años ha tomado gran importancia dentro del desarrollo de habilidades blandas, para lograr el éxito profesional y personal.

3.4 ETAPA DE SIGNIFICACIÓN PRÁCTICA

Recomendaciones para el modelo pedagógico

Evita las bebidas con cafeína. Los estudios evidencian que incrementan tu nerviosismo y niveles de ansiedad.

Ejercicio Todo lo que se diga sobre las ventajas de hacer deporte con moderación me parece poco. Se ha demostrado que reduce la ansiedad y mejora la confianza en ti mismo.

Dormir lo necesario. Cuando duermes generas endorfinas y reduces los niveles de cortisol, la hormona del estrés. Por eso cuando no se duerme bien se está más irritable.

Busca el porqué de los demás El error que comente casi todo el mundo cuando observa una reacción en alguien es juzgar únicamente la reacción, cuando detrás de ella hay muchísimo más oculto a sus ojos.

Acostumbrarse a pensar en qué sentimientos puede haber detrás de esa reacción. ¿Qué emociones y pensamientos puede estar experimentando esa persona? Si te está insultando, ¿es posible que te tenga miedo y crea que la mejor forma de defenderse sea alterándote?

Buscando el porqué de las reacciones se conseguirá entender a las personas. Y te advierto que cuando cojas el hábito de hacerlo te costará enfadarte con la gente, porque comprenderás entonces que casi todo el mundo tiene motivos para hacer lo que hace.

Llevar un diario emocional (el efecto Bridget Jones) Otra forma muy práctica y eficaz para mejorar tu inteligencia emocional es la de apuntar en una libreta tus sentimientos diarios.

3.4.8 Aprendiendo a expresar emociones de forma asertiva

Ahora que se identifican se ponen nombre a tus emociones, el siguiente paso sería aprender a expresarlas sin efectos adversos mediante la asertividad.

La fórmula general es *“Me siento X (emoción) cuando haces Y (conducta) en la situación Z”*, teniendo en cuenta lo siguiente:

- Definir concretamente la emoción X (oprimido, asustado, eufórico, etc.)
- Expresar la emoción en primera persona
- Comunicar la conducta Y que provoca esa emoción, no las intenciones (no juzgar)

- Terminar expresando lo que se necesita.
- Evita usar frases que empiecen por “*Tú*” y continúen con un juicio o acusación

Un ejemplo sería: “*Me siento poco valorado porque llevo 5 años sin aumento de sueldo en esta empresa a pesar de toda mi dedicación*”.

3.4.9 Convirtiendo todo en conductas prácticas

No intentar aprender todo a la vez. Centrarse en una única cosa y convertirla en algo práctico para saber exactamente qué hacer y cuándo.

Imaginar por ejemplo que siente que no le dedicas toda tu atención a la gente. Constantemente está divagando y soñando despierto, y el móvil le distrae. Y eso en el fondo le preocupa.

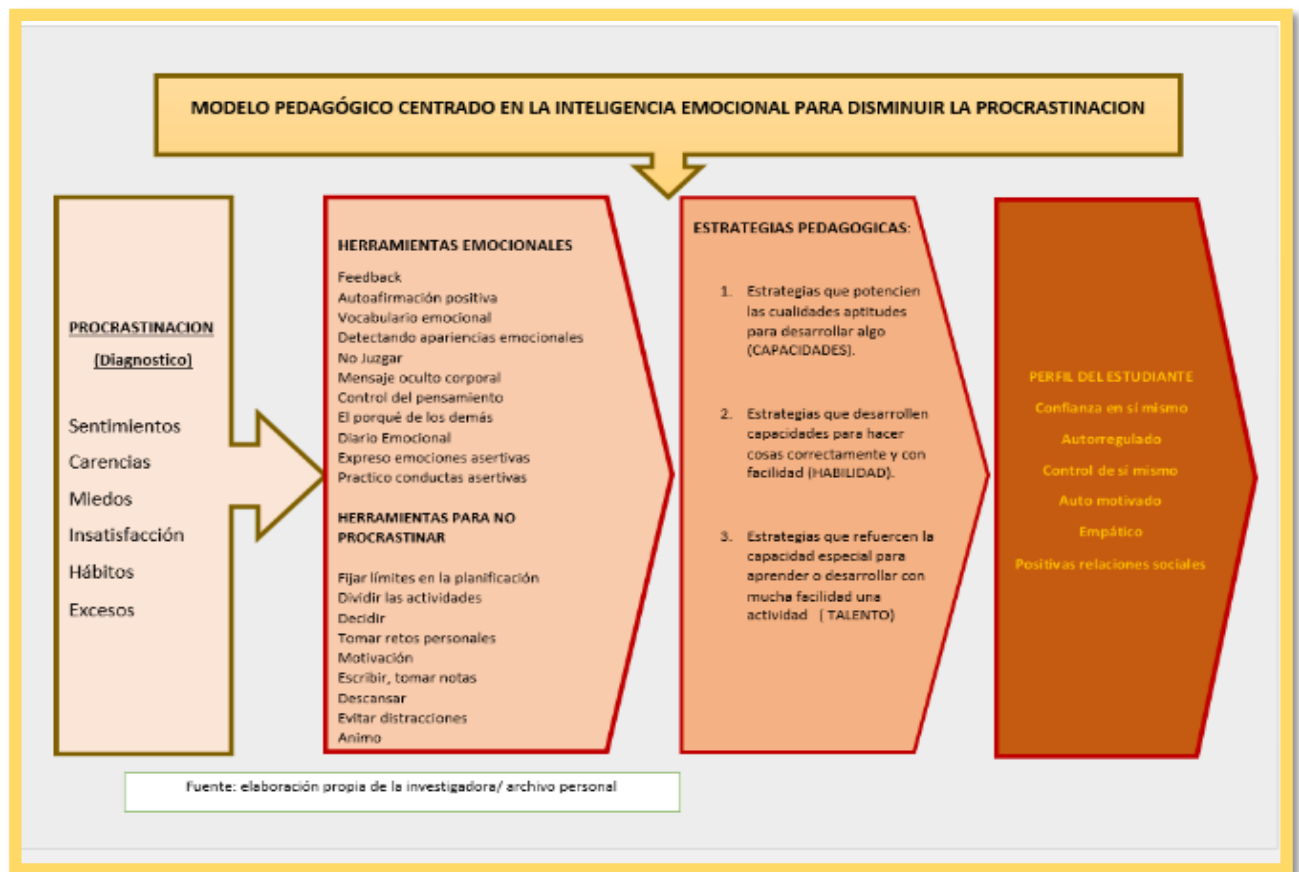
Una conducta emocionalmente inteligente sería convertir el intento de prestar más atención en algo práctico. Por ejemplo apagando tu móvil y dejando de lado las preocupaciones cada vez que se relaciona con alguien.

Ahora en lugar de hablar de un deseo (prestar más atención) estamos hablando de una conducta concreta a cambiar.

- Repitiendo la nueva conducta, la plasticidad neuronal modificará las conexiones para crear la vía neuronal del nuevo hábito hasta que se convierta en algo automático.
- Otra forma de reforzar un hábito es la **visualización**. Imaginarse a sí mismo haciéndolo activa el mismo circuito neuronal que la actividad real. Por eso los atletas olímpicos dedican horas a recrear mentalmente la carrera que harán el día de la competición.

Figura N°4

Modelo Pedagógico Centrado En La Inteligencia Emocional



Fuente: Elaboración Propia

Silabo del curso de Psicología General

1. DATOS GENERALES

1.1. Facultad : Educación

1.2. Carrera Profesional : Docencia en artes plásticas

1.3. Departamento : Humanidades

1.4. Tipo de Curso : Obligatorio/Electivo

1.5. Requisito : Ninguno

1.6. Ciclo de estudios : I y II

1.7.	Duración del curso	:	18 semanas
Inicio	:	Marzo	
Termino	:	Junio	
1.8.	Extensión Horaria	:	3 horas semanales
1.9.	Créditos:	XX	
1.10.	Periodo lectivo	:	2018 - I
1.11.	Docente	:	Ps. Soraida Pilco

II. FUNDAMENTACION

La asignatura de Psicología está diseñada de acuerdo a los objetivos y funciones descritas en el currículo vigente, para el II ciclo de las carreras de Educación en las especialidades de artes plásticas.

El curso introduce al estudio de los procesos psicológicos ofreciendo al estudiante información teórica - práctica que facilite la comprensión y manejo de la conducta a nivel personal y grupal, con su respectiva aplicación en los distintos ámbitos de la vida.

III. COMPETENCIA

Al concluir el curso el estudiante delimitara, analizara y relacionara la Psicología con ciencias afines valorando la importancia de su conocimiento en el mundo contemporáneo; explicando los diferentes procesos psicológicos a partir de los enfoques o sistemas psicológicos contemporáneos, valorando el nivel científico alcanzado por los mismos, lo cual le permitirá relacionar los conocimientos psicológicos adquiridos implementando y aplicando un proyecto de gestión en la construcción de su propio autoconocimiento **Autocontrol Empatía y Habilidades sociales** demostrando responsabilidad y compromiso social.

IV. OBJETIVOS ESPECIFICOS DEL CURSO:

UNIDAD 1

4.1 Conocer los conceptos básicos de la ciencia y la psicología.

4.1.2 Reconocer la relación entre la capacidad de relacionarte satisfactoriamente con los demás, gestionar conflictos, comunicarte claramente e influir sobre las personas

UNIDAD 2

4.2.1 Analizar las funciones del sistema nervioso y su relación entre los hemisferios cerebrales.

4.2.2 Conocer los efectos de las drogas legales e ilegales en el funcionamiento del Sistema Nervioso Central, considerando tu capacidad de controlar los impulsos y retrasar la recompensa inmediata.

4.2.3 Conocer el sentir y actuar en relación a la conducta sexual sobre la base de un conjunto de condiciones anatómicas y psicológicas y desarrollar la habilidad de reconocer e identificar las emociones en uno mismo.

UNIDAD 3

4.3.1 Reconocer y describir los procesos, representaciones o construcción de modelos cognitivos análogos del mundo para construir una autoimagen y auto concepto de uno mismo que les hace verse como adecuados o competentes, o ven al mundo con demasiadas exigencias que no se ven capaces de cumplir.

UNIDAD 4

4.4.1 Reconocer y describir las manifestaciones afectivas como respuesta en la interacción humana. Considerando la Autoconciencia, el Autocontrol, la Empatía y las Habilidades sociales:

4.4.2 Reconocer las causas que mueven al individuo a realizar acciones y perseguir metas para satisfacer identificando el Perfeccionismo y miedo al fracaso como actitudes para postergar, y justificar un resultado final por falta de tiempo, Son personas perfeccionistas y autoexigentes, que se marcan metas poco realistas

4.4.3 Describir y reconocer los patrones de comportamientos amínicos y relativamente estables de la persona como la Ansiedad y catastrofismo provocado por el cúmulo del trabajo correlativo del nivel de ansiedad. La dificultad para tomar decisiones que provoca finalmente sentimientos catastrofistas.

4.4.4 Sensibilizar y responsabilizar a los jóvenes acerca de las necesidades de su entorno, causas y consecuencias de los problemas personales, aplicando el conocimiento psicológico aprendido. Y manejar la Rabia e impaciencia: las exigencias desmesuradas y el catastrofismo. La Necesidad de sentirse querido: el deseo de realizar tareas sobre la base de la recompensa en forma de amor o aceptación de los demás y el sentimiento de Sentirse saturado: el trabajo se les acumula, y se ven incapaces de establecer prioridades.

V. CONTENIDOS CONCEPTUALES

UNIDAD I: NATURALEZA CIENTIFICA DE LA PSICOLOGIA

Contenidos:

- **Ciencia:** Definición, Atributos, Funciones, Objetivos, Supuestos Filosóficos,

Método.

- **La Psicología:** Definición, Naturaleza Científica, Métodos.
- **Corrientes Contemporáneas:** tareas de Aplicación, Relación con Ciencias a

Fines.

UNIDAD II: FACTORES BIOLOGICOS DE LA CONDUCTA

Contenidos:

- Sistema Nervioso: Concepto, Funciones, Hemisferios.
- Habilidades sociales
- Manejo de actitudes : Factores, Desarrollo Psicosexual, Conducta Sexual,
- Disfunción, rabia afecto saturación

UNIDAD III: FUNCIONAMIENTO DE LA MENTE

Contenidos:

- Sensación
- Percepción
- Atención
- Memoria
- Lenguaje
- Inteligencia emocional
- Pensamiento: Crítico, Creativo, Resolución de Problemas
- Aprendizaje

UNIDAD IV: EMOCIONES Y PERSONALIDAD

Contenidos:

- Las Emociones: Definición, Características, Enfoques
- Motivación: Definición, Características de Conducta, Clasificación y Jerarquía, Motivación y Aprendizaje, Ciclo de La Motivación.

- Personalidad: Definición, Teorías, Cualidades, Factores, Mecanismos de Defensa, Diferencias de Personalidad.

• CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

- Analizan y comentan a partir de saberes previos, diversos temas de Psicología y su aplicación práctica
 - Leen artículos relacionados con los temas.
 - Leen y analizan los tipos de pensamientos
 - Analizan a través de dinámicas lúdicas los tipos de memoria y la forma de mejorarla.
 - Leen y analizan los trastornos de la memoria a través de una lectura y cine fórum.
 - Leen, analizan y discuten la dicotomía inteligencia puramente intelectual y la inteligencia emocional.
 - Aplican a la evaluación de inteligencia múltiples
 - Analizan, aplican y discuten la evaluación de sus características de personalidad
 - Realizan un Panel fórum sobre el Alfabetismo Emocional
 - Sustentan con presentaciones de impacto y de forma grupal sus actividades de Habilidades sociales.

• CONTENIDOS ACTITUDINALES

Análisis personal e introspección

- Disposición a la investigación y a la búsqueda de información adicional
- Responsabilidad individual y colectiva
- Actitud crítica para el análisis de problemas personales y de pares

- Disposición la trabajo en equipo
- Disposición a ser reflexivos y auto-críticos
- Valoración de los conocimientos adquiridos
- Sensibilidad mediante la expresión de propias experiencias y de sus pares
- Responsabilidad
- Respeto mutuo
- Aceptación de los pares y empatía
- Iniciativa

- **METODOLOGÍA GENERAL DEL CURSO**

- Dinámicas Vivenciales
- Dinámicas Participativas, de introspección y de análisis general
- Reestructuración cognitiva
- Análisis y Comentario de casos
- Solución de problemas, exposiciones en clase y paneles fórum

• **PROGRAMACION**

Unidad	Sem.	Actividad				
I. NATURALEZA CIENTIFICA DE LA PSICOLOGÍA (02 semanas)	17 a	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de la Clase. Lectura del Silabo 				
	22	<ul style="list-style-type: none"> • Definición, Atributos, Funciones, Objetivos. 				
	Marzo	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación: Preparación de un Mural 				
	24 a	<ul style="list-style-type: none"> • Enfoques Psicológicos y Métodos 				
	29	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación : Socio drama 				
	Marzo					
II.- FACTORES	31- 05		BIOLOGICOS DE LA CONDUCTA (02 semanas)	Abril	<ul style="list-style-type: none"> • Factores Biológicos de la Conducta: Concepto, Funciones, Hemisferios. • Efectos de la procrastinacion • Sexualidad: Factores, Desarrollo Psicosexual, • Conducta rabia, impaciencia afecto, sentimiento de saturación 	

				7 - 12 Abril	<ul style="list-style-type: none"> Exposición de los Trabajos Grupales Sobre: Drogas Legales e Ilegales. Efectos en el Sistema Nervioso y Consecuencias. Evaluación Practica 1 	
			III.- Funcionamiento de la Mente (7 semanas)	14 - 19 Abril	<ul style="list-style-type: none"> Sensación y Percepción Atención Mesa Redonda: Perfeccionismo y miedo al fracaso 	
				21 - 26 Abril	<ul style="list-style-type: none"> El lenguaje y Pensamiento El lenguaje: Comunicación Superficial y Profunda Debate: manejar la Rabia, angustia e impaciencia 	
				28 - 3 Mayo	<ul style="list-style-type: none"> El Pensamiento en la Resolución de Problemas Lectura: Claves de Pensamiento Positivo Evaluación: Presentación Grupal de Collage Sobre Pensamientos Positivos. Presentación de Trabajos sobre pensamientos distorsionados 	
				5 - 10 Mayo	<ul style="list-style-type: none"> La Memoria y El Olvido Lectura: Claves de Súper Memoria motivada 	

					<ul style="list-style-type: none"> • Análisis Teoría y Película Mente en Blanco • Debate: Autocontrol y Empatía • Evaluación Practica 2 	
					FUENTES BIBLIOGRAFICAS: [1] Capítulos 1,2,3,6,7,8 [2] Capítulos 2,3,4,6,8,10,12	
				12-17 Mayo	EXAMEN PARCIAL	
			III.- Funcionamiento de la Mente (7 semanas)	19 - 24 Mayo	<ul style="list-style-type: none"> • La Inteligencia. Definición y Tipos • Evaluación Personal de Inteligencias Emocional 	
				26 - 31 Mayo	<ul style="list-style-type: none"> • Inteligencia Cognitiva Vs. Inteligencia Emocional • Lectura: Inteligencia Emocional • Evaluación: Análisis Crítico del Tema y Película Déjate llevar 	
					FUENTES BIBLIOGRAFICAS: [1] Capítulos 5	

				[2] Capítulos 6,10,11,12	
				2 - 7 Junio	<ul style="list-style-type: none"> El Aprendizaje y Creatividad Presentación de Trabajo Creativo Evaluación Practica 3
			UNIDAD IV: EMOCIONES Y PERSONALIDAD	9 - 14 Junio	<ul style="list-style-type: none"> Personalidad Temperamento y Carácter Mecanismos de Defensa Evaluación: Análisis de teoría y Película “En sus zapatos”
				FUENTES BIBLIGRAFICAS: Capítulos 11 Capítulos 16	
				16 -21 Junio	<ul style="list-style-type: none"> La Motivación y Emoción Análisis del tema en la música, videos y fotografías presentadas en clase.
				23 -28 Junio	<ul style="list-style-type: none"> Panel Fórum: ì Temas del trabajo de Habilidades sociales
				30 -5	<ul style="list-style-type: none"> Revisión de Avances de Trabajos de Autocontrol

				Julio	Empatía y Habilidades sociales <ul style="list-style-type: none"> Evaluación Practica 4 	
				FUENTES BIBLIOGRAFICAS: [1] Capítulos 9		

	7 a 12	SUSTENTACION DE TRABAJO DE AUTOCONTROL EMPATÍA Y HABILIDADES SOCIALES Y
	Julio	EXAMEN FINAL
	14-19	SEMANA DE EXAMENES SUSTITUTORIOS
	Julio	

• SISTEMA DE EVALUACION DEL CURSO.

Es obligatoria la asistencia a las clases teóricas y prácticas programadas (70%). El alumno que no cumpla con este requisito quedara inhabilitado en el curso.

El alumno que no esté presente al llamado de lista será considerado ausente. El cómputo de la asistencia se realiza desde el primer día de clases.

El sistema de evaluación mide el logro de determinados objetivos (contenidos), para lo cual contempla dos tipos de prueba: exámenes parciales y evaluación continua. Los parciales son dos y evalúan los contenidos conceptuales del curso. Se toman en la novena semana de clases (12 al 17 de Mayo) y en la decimoséptima semana (07 al 12 de Julio.)

La nota final de la Evaluación Continua debe ser el promedio de 5 notas (T) como mínimo. No es posible la recuperación de ninguna nota parcial de la Evaluación Continua, bajo ningún concepto.

Los alumnos serán evaluados en todas las clases por medio de actividades propuestas por el docente, individuales y grupales, la no asistencia a una de ellas implicara la nota de cero (00).

Los informes similares o plagiados serán anulados y se le aplicara la nota de cero (00). Las fechas establecidas para la evaluación continua son definitivas y en caso de no rendir alguna de ellas, no puede recuperarse. El alumno que no asiste a la prueba obtiene cero (00).

El cronograma de la evaluación continua del curso es el siguiente:

ESPECIFICACION DE TRABAJOS DEL CURSO		
T	Descripción	Semana
T1	Mural de la Primera clase, socio drama de enfoques psicológicos, influencia biológica de la conducta. Efectos de alterar el sistema nervioso y consecuencias.	4
T2	Promedio de trabajo grupal sobre sensación y percepción (mesa redonda), Lenguaje y pensamiento (debate), pensamientos positivos, trabajo sobre pensamientos distorsionados y practica sobre memoria y el carácter.	8
T3	Evaluación del tema de Inteligencia emocional y trabajo creativo.	12
T4	Promedio de participación en fórum sobre tema de motivación y emociones.	15
T5	Panel fórum sobre temas de gestión del tiempo y el rendimiento académico	16

El cálculo de la nota final de evaluación continua es un promedio ponderado de las cinco evaluaciones y equivale al 60% de la nota final del curso. El peso de cada T es:

EVALUACION	PESO (%)	ESCALA VIGESIMAL
T01	10	1,2
T02	15	1,8
T03	20	2,4
T04	25	3,0

T05	30	3,6
TOTAL	100%	12

Los pesos ponderados de las clases de evaluación son los siguientes:

EVALUACION	PESO (%)	ESCALA VIGESIMAL
PARCIAL	20	4
CONTINUA (Ts)	60	12
FINAL	20	4
TOTAL	100%	20

CONCLUSIONES

La identificación de las causas y manifestaciones de las dilaciones y ansiedad en los estudiantes en la etapa de diagnóstico se contrarresta con la autorregulación como habilidad para responder a las demandas actuales de experiencia en el rango de las emociones, actividad desarrollada por el modelo propuesto permite mejoras en indicadores (revisar tareas, terminar trabajos, completar tareas a tiempo, preparar por adelantado para los exámenes) dejando ver que el modelo tiene frutos en la puesta en práctica de la autorregulación respecto a los compromisos por obligaciones formales y por un aspecto personal de mantener una imagen responsable cuestión que atañe a motivación intrínseca y extrínseca que disminuye la procrastinación ante actividades académicas de los estudiantes.

El modelo pedagógico centrado en la inteligencia emocional para disminuir la procrastinación se fundamenta en el factor que motiva al estudiante a conseguir los objetivos a corto y mediano plazo la mostrando efectividad para el objetivo propuesto. De esta manera los resultados contrastaron mejor en el Grupo experimental que al inicio tenía un porcentaje bajo y en el post test éste se incrementó, mientras que el grupo de control mantuvo un porcentaje relativamente bajo en comparación. Con estos datos podemos sustentar que el modelo planteado sirve para disminuir la procrastinación en los estudiantes, además de aportar mejoras en el manejo de sus emociones, sobre todo las relacionadas a la ansiedad.

El componente esencial de la regulación emocional es de índole cognitivo ya que será la manera de interpretar las situaciones concretas la que condicionan las reacciones emocionales. El otro componente básico de la regulación emocional hace referencia al control corporal, ya que la intensidad de los sentimientos está estrechamente relacionada con la activación fisiológica. El grupo experimental muestra en la categoría de “siempre al actuar de forma consciente” mostrando un incremento sustancial, mientras que el grupo de control mantiene un porcentaje bajo, lo que demuestra una mejora incremental en el grupo experimental, El modelo pedagógico tiene las estrategias adecuadas para destacar la capacidad de formar emociones equilibradas basado en la inteligencia emocional que

comienzan a tomar conciencia de la interacción que existe entre emoción, cognición (pensamientos) y comportamiento.

Finalmente se puede concluir que la presente investigación ha evidenciado la necesidad de incluir modelos pedagógicos que se basen en el desarrollo de capacidades de inteligencia emocional para mejorar dificultades de los estudiantes, como la procrastinación y la ansiedad, las mismas que afectan negativamente el desempeño académico de los estudiantes, haciéndoles postergar sus actividades, por lo tanto el usar este tipo de modelos pedagógicos será de beneficio de los estudiantes y docentes, en la tarea ardua de lograr el máximo desempeño de las habilidades de los estudiantes.

SUGERENCIAS

1.- Para el desarrollo satisfactorio del modelo pedagógico, centrado en la inteligencia emocional, para disminuir la procrastinación propuesto, se debe formar equipos de trabajo sin distinciones de habilidad o conocimiento, para enriquecer el aporte holístico.

2.- El modelo pedagógico, centrado en la inteligencia emocional, para disminuir la procrastinación tiene etapas de investigación y plasmación práctica volviéndose terapéutica, recomendada para estudiantes hiperactivos, sarcásticos y con ideas divergentes, mejorando la camaradería.

3.- Se recomienda articular el modelo pedagógico, centrado en la inteligencia emocional, para disminuir la procrastinación con materias que atiborran al estudiante con datos o formulas, para cambiar el ambiente a uno de descubrimiento, indagación para lograr situaciones significativas de trabajo en equipo esto puede encender el afecto por el aprendizaje.

4.- El modelo pedagógico, centrado en la inteligencia emocional, para disminuir la procrastinación permite la ubicación social por capacidad de rendimiento académico, el que se verá modificada, porque aparecerán los que mejor comunican individualmente, equipos, líderes, seguidores y antagonicos dentro del equipo. Se recomienda no crear brechas sino reflexionar sobre las diversas formas de comunicarnos.

5.- El modelo pedagógico, centrado en la inteligencia emocional, para disminuir la procrastinación permite evaluar los aprendizajes como reto o desafío grupal en donde cada uno participa desde su potencial y el docente debe tener en cuenta la capacidad expresiva compleja y multidisciplinar de cada estudiante.

7.- Los estudiantes de menor estatus socioeconómico obtendrán tanto o más instrucción con este el modelo pedagógico, centrado en la inteligencia emocional, para disminuir la procrastinación que aquellos de los más altos niveles socioeconómicos, se sugiere resaltar la conexión por el trabajo y motivación en equipo.

BIBLIOGRAFÍA

- Arce, E., & Santisteban, C. (2006). *Impulsivity: a review*. *Psicothema*, 18(2), 213-220.
- Ackerman, DS, y Gross, BL (2005). *Mi instructor me hizo hacerlo: Características de la tarea de la dilación*. *Journal of Marketing Education*, 27 (1). 5–13. doi: 10.1177 / 0273475304273842
- Bui, N. H. (2007). *Effect of evaluation threat on procrastination behavior*. *The Journal of social psychology*, 147(3), 197-209.
- Díaz-Morales, J. F., Ferrari, J. R., Díaz, K., Argumedo, D. (2006) *Factorial Structure of Three Procrastination Scales with a Spanish Adult Population*.
- Fernández-Abascal, E. G., García Rodríguez, B., Jiménez Sánchez, M. P., Martín Díaz, M. D. y Domínguez Sánchez, F. J. (2010). *La psicología de la emoción*. Madrid: Universitaria Ramón Arce.
- García, C. A. (2008). *Si eres de los que deja todo para “mañana”, probablemente sufres de procrastinación*. *Gaceta de la Escuela de Medicina Justo Sierra*, año 1.
- García, C. A. (2009). *Comprendiendo la procrastinación con el modelo ABC de Albert Ellis*. *Gaceta de la Escuela de Medicina Justo Sierra*, año 2, número 1.
- García, CB. (2010). *Manual de métodos de investigación para la ciencias sociales*. Manual Moderno.
- García Villalón, A. (2013). *Las emociones*. Recuperado de http://www.uam.es/personal_pdi/medicina/algvilla/fundamentos/nervioso/emociones.htm
- Gardner, H. *Arte, mente y cerebro: Una aproximación cognitiva a la creatividad*. Recuperado de: <https://mediacionartistica.files.wordpress.com/2012/11/arte-mnente-y-cerebro.pdf>
- Garrido, J. M. (2015). *Psicología de la emoción: El proceso emocional*. Recuperado de <http://psicopedia.org/1510/psicologia-de-la-emocion-el-proceso-emocional-pdf/>
- Goleman, Daniel (1989) *Inteligencia Emocional: Por qué es más importante que puede IQ*.

- Goleman, Daniel, (1991) *La meditación, la mente vital, simples verdades: La Psicología de la Auto Decepción*
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014) *Metodología de la Investigación*. México: McGraw Hill Education.
- Herrnstein, R. J. (1970). On the law of effect. *Journal of the experimental analysis of behavior*, 13(2), 243-266.
- Heyes, C.M. “Apes Ape” *Behavioral and Brain Sciences* 21 (1998): 118.
- Hosseini, F. Khayyer, M. (2009). *Prediction of Behavioral and Decisional Procrastination Considering Meta-Cognition Beliefs in University Students*. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, Vol. 15, No. 3, 265-273.
- Kerlinger, F. y Lee, H. (2000) *Investigación del comportamiento: métodos de investigación en ciencias sociales*. McGraw Hill.
- MacIntyre, P. (1964). *Dynamics and treatment of passive aggressive underachievers*. *American Journal of Psychotherapy*, 18, 95- 108.
- Mazur, J. E. (1996). *Procrastination by pigeons: Preferences for larger, more delayed work requirements*. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 65, 159–171.
- Mulry, G., Fleming, R., & Gottschalk, A. C. (1994). *Psychological reactance and brief treatment of academic procrastination*. *Journal of College Student Psychotherapy*, 9(1), 41-56.
- Neenan, M. (2008). *Tackling Procrastination: An REBT Perspective for Coaches*. *Journal of Rational Emotive Cognitive Behavioral Therapy*, 26, 53–62.
- Onwuegbuzie, A. J. (2004). *Academic procrastination and statistics anxiety*. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 29(1), 3-19.
- Ozer, B. U., Demir, A., & Ferrari, J. R. (2013). *Reducing Academic Procrastination Through a Group Treatment Program: A Pilot Study*. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 1-9.

- Rabin, L. A., Fogel, J., & Nutter-Upham, K. E. (2011). *Academic procrastination in college students: The role of self-reported executive function*. Journal of clinical and experimental neuropsychology, 33(3), 344-357.
- Richelle, M. (1981). *Skinner o el peligro behaviorista*. Herder. España.
- Senecal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. (1995). *Self- Regulation and Academic Procrastination*. Journal of Social Psychology, 135(5), 607- 619.
- Skinner, BF. (1981). *Reflexiones sobre conductismo y sociedad*. Trillas. México.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). *Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates*. Journal of Counseling Psychology, 31, 503- 509.
- Steel, P. (2007). *The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure*. Psychological Bulletin. Vol. 133, No. 1, 65–94.
- Steel, P. (2011). *Procrastinación. Por qué dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy*. Grijalbo. México.
- Tice, D.M., & Baumeister, R.F. (1997). *Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling*. Psychological Science, 8, 454-458.
- Whiteside, S. P., & Lynam, D. R. (2001). *The five factor model and impulsivity: Using a structural model of personality to understand impulsivity*. Personality and individual differences, 30(4), 669-689.
- Ziesat Jr, H. A., Rosenthal, T. L., & White, G. M. (1978). *Behavioral self-control in treating procrastination of studying*. Psychological Reports, 42(1), 59-69

ANEXOS

EPA

A continuación encontrarás una serie de preguntas que hacen referencia a tu modo de estudiar. Lee cada frase y contesta según tus últimos 12 meses de tu vida como estudiante marcando con una X de acuerdo con la siguiente escala de valoración:

N = Nunca

CN = Casi Nunca

AV = A veces

CS = Casi siempre

S = Siempre

		N	CN	AV	CS	S
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.					
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
4	Asisto regularmente a clase.					
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
6	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.					
7	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.					
8	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.					
9	Invierto el tiempo necesario en estudiar aún cuando el tema sea aburrido.					
10	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					
11	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.					
12	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					

Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

Instrucciones: Este cuestionario consiste en 21 grupos de afirmaciones. Por favor lea con atención cada uno de ellos, y a continuación marque con un aspa cuál de las afirmaciones describe mejor el modo en que se ha sentido durante las dos últimas semanas, contando el día de hoy.

N	Preguntas	En	Levement	Moderadament	Sever
1	Torpe o entumecido.				
2	Acalorado.				
3	Con temblor en las piernas.				
4	Incapaz de Relajarse				
5	Con temor a que ocurra lo peor.				
6	Mareado, o que se le va la cabeza.				
7	Con latidos del corazón fuertes y				
8	Inestable.				
9	Atemorizado o asustado.				
1	Nervioso.				
1	Con sensación de bloqueo.				
1	Con temblores en las manos.				
1	Inquieto, inseguro.				
1	Con miedo a perder el control.				
1	Con sensación de ahogo.				
1	Con temor a morir.				
1	Con miedo.				
1	Con problemas digestivos.				
1	Con desvanecimientos				
2	Con rubor facial				
2	Con sudores, fríos o calientes.				

TEST PARA EVALUAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL¹

Fecha: _____ Nombre: _____

PRIMERA PARTE

En cada frase debes valorar, en una escala del 1 al 7, la capacidad descrita. Antes de responder, intenta pensar en situaciones reales en las que has tenido que utilizar dicha capacidad.

Capacidad en grado bajo				Capacidad en grado alto		
1	2	3	4	5	6	7
1. Identificar los cambios del estímulo fisiológico						
2. Relajarnos en situación de presión						
3. Actuar de modo productivo cuando estamos enfadados						
4. Actuar de modo productivo en situaciones de ansiedad						
5. Tranquilizarnos rápido cuando estamos enfadados						
6. Asociar diferentes indicios físicos con emociones diversas						
7. Usar el diálogo interior para controlar estados emocionales						
8. Comunicar sentimientos de modo eficaz						
9. Pensar en sentimientos negativos sin angustiarnos						
10. Mantener la calma cuando somos el blanco del enfado de otros						
11. Saber cuándo tenemos pensamientos negativos						
12. Saber cuándo nuestro "discurso interior" es positivo.						
13. Saber cuándo empezamos a enfadarnos						
14. Saber cómo interpretamos los acontecimientos						
15. Conocer qué sentimientos utilizamos actualmente						
16. Comunicar con precisión lo que experimentamos						
17. Identificar la información que influye sobre nuestras interpretaciones						
18. Identificar nuestros cambios de humor						
19. Saber cuándo estamos a la defensiva						
20. Calcular el impacto que nuestro comportamiento tiene sobre los demás						
21. Saber cuándo no nos comunicamos con sentido						
22. Ponernos en marcha cuándo lo necesitamos						
23. Recuperarnos rápido después de un contratiempo						
24. Completar tareas a largo plazo dentro del tiempo previsto						
25. Producir energía positiva cuando realizamos un trabajo poco interesante						
26. Abandonar o cambiar hábitos inútiles						
27. Desarrollar pautas de conductas nuevas y más productivas						
28. Cumplir con lo que decidimos						
29. Resolver conflictos						
30. Desarrollar el consenso con los demás						
31. Mediar en los conflictos de los demás						
32. Utilizar técnicas de comunicación interpersonal eficaces						
33. Expresar los sentimientos de un grupo						
34. Influir sobre los demás de forma directa o indirecta						
35. Fomentar la confianza en los demás						
36. Montar grupos de apoyo						
37. Hacer que los demás se sientan bien						
38. Proporcionar apoyo y consejo a los demás cuando sea necesario						
39. Reflejar con precisión los sentimientos de las personas						
40. Reconocer la angustia en los demás						
41. Ayudar a los demás a controlar sus emociones						
42. Mostrar comprensión hacia los demás.						
43. Entablar conversaciones íntimas con los demás						
44. Ayudar a un grupo a controlar sus emociones						
45. Detectar congruencias entre las emociones o sentimientos de los demás y sus conductas.						

Estudia los resultados e identifica las aptitudes que deseas mejorar. Tomando como referencia lo realizado en la segunda parte, identifica dos capacidades de la inteligencia emocional que deseas mejorar:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper appears to be a standard notebook or worksheet page.

¹ Test tomado de Weisinger, H. (2001). *La inteligencia emocional en el trabajo*. Madrid: Javier Vergara. (P. 334-341). Adaptación de Mireya Vivas, Segunda y Tercera Parte.

Ficha de observación	FICHA DE OBSERVACIÓN PARA LA ANSIEDAD BECK (BAI) EN ESTUDIANTES											
Observador:	Dimensión de las Sensaciones				Dimensión del Equilibrio				Dimensión de las emociones			
Fecha:	Incapaz de Relajarse Con temor a que ocurra lo peor Atemorizado o asustado Sensación de bloqueo Sensación de ahogo. Temor a morir.				Torpe o entumecido. temblor en las piernas Mareado, o que se le va la cabeza Temblores en las manos. Inquieto, inseguro. Desvanecimientos				Acalorado Latidos del corazón fuertes y acelerados. Inestable. Nervioso. Miedo a perder el control. Problemas digestivos. rubor facial Sudores, fríos o calientes.			
Carrera :												
Educación												
Nombres estudiantes												
	Pre test GE	Post test GE	Pre test GC	Post test GC	Pre test GE	Post test GE	Pre test GC	Post test GC	Pre test GE	Post test GE	Pre test GC	Post test GC

Total Siempre												
Total D V C												
Total Nunca												
TOTAL												

