



**“UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO”**

**UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**



**FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN**

**MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA UNIVERSITARIA**

**PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL BASADO EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES, PARA MEJORAR LA ADAPTACIÓN SOCIAL DE LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER CICLO DEL INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO “CAYETANO HEREDIA”-CHICLAYO-2015.**

**TESIS**

**PRESENTADA PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRAS EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA UNIVERSITARIA.**

**AUTORA:**

**SERREPE ZAPATA, ILIANA CLEOPATRA**

**ASESOR:**

**Mg. DÁVILA CISNEROS, JUAN DIEGO**

**LAMBAYEQUE- PERÚ**

**2018**

**PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL BASADO EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES, PARA MEJORAR LA ADAPTACIÓN SOCIAL DE LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER CICLO DEL INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO “CAYETANO HEREDIA”-CHICLAYO-2015.**

---

Serrepe Zapata, Iliana Cleopatra

Investigador

---

Mg. Dávila Cisneros, Juan Diego

Asesor

**TESIS**

Presentada a la Escuela de Postgrado de la Universidad Nacional “Pedro Ruiz Gallo” para obtener el grado académico de: **MAESTRA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA UNIVERSITARIA.**

**APROBADO POR**

---

**Dra. YVONNE FÁTIMA SEBASTIANI ELÍAS**

**PRESIDENTE DEL JURADO**

---

**Dra. LAURA ISABEL ALTAMIRANDO DELGADO**

**SECRETARIA DEL JURADO**

---

**Msc. BELDAD FENCO PERICHE**

**VOCAL**

Lambayeque 2018

## **DEDICATORIA**

A MIS HIJOS LUCÍA, ÁNGELA Y ANTONIO  
POR SER MI PRINCIPAL ESTIMULO PARA  
SEGUIR ADELANTE COMO PROFESIONAL,  
COMO MADRE Y COMO PERSONA.

A MIS PADRES VICTORIA Y ANTONIO POR  
DARME LA VIDA Y PERMITIR MI  
SUPERACIÓN.

## **AGRADECIMIENTO**

GRACIAS A DIOS POR BENDECIRME  
SIEMPRE.

## ÍNDICE

	Pág.
Dedicatoria.....	3
Agradecimiento.....	4
Resumen.....	7
Abstract.....	8
Introducción.....	9

### CAPÍTULO I

#### ANÁLISIS DEL OBJETO DE ESTUDIO

1.1. Ubicación del Instituto de Educación Superior Tecnológico Cayetano Heredia.....	14
1.2. Evolución histórica tendencial del objeto de estudio.....	15
1.3. Diagnóstico de la investigación.....	19
1.4. Metodología.....	20

### CAPITULO II

#### MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de investigación.....	24
2.2. Base Científica.....	26
2.2.1 Teorías.....	26
2.2.1.1 Modelo de Daniel Goleman.....	26
2.2.1.2 Teoría Cognitivo Social del Aprendizaje de Bandura.....	28
2.2.1.3 Teoría Sociocultural de Vigotsky.....	29
2.3. Base Conceptual.....	30
2.3.1 Inteligencia Emocional.....	30
2.3.2 Importancia.....	36
2.3.3 Categoría Actitud de Compartir.....	37

2.3.4 Categoría Identificación de Sentimientos.....	39
2.3.5 Categoría Solución Creativa de Conflictos.....	39
2.3.6 Categoría de Empatía.....	40
2.3.7 Categoría Independencia.....	41
3.3.8 Categoría Persistencia.....	41
3.3.9 Categoría Amabilidad.....	42
3.3.10 La Neuroanatomía de las emociones.....	42
3.3.12 Adaptación Social.....	43
2.4. Definición de términos.....	48

### **CAPÍTULO III**

#### **RESULTADOS Y PROPUESTA DE LA INVESTIGACIÓN**

3.1. Análisis e Interpretación de los resultados.....	51
3.1.1 Aplicación del test.....	51
3.2. Modelo Teórico de la Propuesta .....	55
3.3. Programa.....	56
3.3.1 Presentación.....	56
3.3.2 Fundamentación.....	56
3.3.3 Justificación.....	57
3.3.4 Objetivos de la propuesta.....	57
3.3.5 Metodología.....	58
3.3.6 Estructura de la propuesta.....	60
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>107</b>
<b>RECOMENDACIONES.....</b>	<b>108</b>
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>109</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>116</b>

## RESUMEN

El trabajo de investigación surge a partir de la observación de que los estudiantes de del primer ciclo del Instituto de Educación Superior Tecnológico “Cayetano Heredia” de Chiclayo, manifiestan problemas de adaptación social, trazándose como objetivo general: Elaborar una propuesta de un programa de inteligencia emocional basado en las relaciones interpersonales, que me permita mejorar la adaptación social de los estudiantes del primer ciclo del Instituto de Educación Superior Tecnológico “Cayetano Heredia” de Chiclayo—2015. Respecto a metodología; el estudio se ubica como una investigación básica-propositiva. El diseño de investigación corresponde al Descriptivo – Propositivo. Se utilizó el método de la encuesta para obtener la información a través del Inventario Emocional BarOn ICE: NA, el cual se aplicó a una muestra de 29 estudiantes. Sobre la importancia de los resultados de la presente investigación, se podrá realizar actividades tendientes a mejorar la adaptación social en los estudiantes; y a nivel institucional y social se pretende generar un beneficio para la institución objeto de estudio, pues al tener adolescentes emocionalmente inteligentes se logrará mejorar la adaptación social de los integrantes del instituto, pues sabrán reconocer y manejar sus propias emociones y las ajenas y con esto un clima social operativo. Se concluye: Se elaboró una propuesta de un programa de inteligencia emocional basado en las relaciones interpersonales, la cual, mejorará la adaptación social de los estudiantes del primer ciclo del Instituto de Educación Superior Tecnológico “Cayetano Heredia” de Chiclayo—2015.

**Palabras clave:** Inteligencia emocional, relaciones interpersonales, adaptación social.

## **ABSTRACT**

The research work arises from the observation that students of the first cycle of the Institute of Higher Technological Education "Cayetano Heredia" of Chiclayo, manifest problems of social adaptation, plotting as a general objective: Prepare a proposal for an intelligence program emotional based on interpersonal relationships, which allows me to improve the social adaptation of the students of the first cycle of the Institute of Higher Technological Education "Cayetano Heredia" of Chiclayo - 2015. Regarding methodology; the study is located as a basic-purposeful investigation. The research design corresponds to the Descriptive - Propositive. The survey method was used to obtain the information through the BarOn ICE: NA Emotional Inventory, which was applied to a sample of 29 students. On the importance of the results of the present investigation, it will be possible to carry out activities tending to improve the social adaptation in the students; At the institutional and social level, it is intended to generate a benefit for the institution under study, since having emotionally intelligent adolescents will improve the social adaptation of the members of the institute, since they will know how to recognize and manage their own emotions and those of others. Operational social climate. It is concluded: A proposal of an emotional intelligence program based on interpersonal relationships was elaborated, which will improve the social adaptation of students of the first cycle of the Institute of Higher Technological Education "Cayetano Heredia" of Chiclayo-2015.

Key words: Emotional intelligence, interpersonal relationships, social adaptation.



## INTRODUCCIÓN

Respecto a la adaptación social, Shaffer (2000), señala que una persona bien adaptada tiene sentimientos positivos de sí misma y se considera competente y con éxito en la vida, muestra un sentido de autonomía e independencia, es activa, laboriosa y enérgica en la consecución de sus intereses, se relaciona armónicamente con los demás, y se siente satisfecha de su vida, disfruta de ella y no le abruman los problemas.

En nuestra región, no existen propuestas de programas de inteligencia emocional basados en las relaciones interpersonales y que conlleven a una mejor adaptación social de los estudiantes de nivel superior tecnológico.

En los estudiantes del primer ciclo del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Cayetano Heredia” de Chiclayo, se observa que, muchos estudiantes acceden a los estudios de nivel superior tecnológico sin una preparación suficiente, sin las competencias necesarias, sin la información conveniente, sin una motivación específica y muchas veces sin un perfil vocacional que oriente los pasos para el desarrollo de la carrera profesional que ha elegido.

En el proceso personal de adaptación social al nivel superior tecnológico, intervienen una serie de factores como, por ejemplo, el ambiente del instituto, el lugar físico, los docentes, personal administrativo, la motivación, la personalidad, los estilos de vida, la cultura, el nivel socioeconómico, la escolaridad previa, las expectativas sobre la institución y la carrera que eligieron tomando algunos días o meses para poder adaptarse al nivel superior.

Esta falta de preparación adecuada y desconocimiento, así como, la falta de objetivos reales que manifiestan muchos de los estudiantes de este instituto, constituyen uno de las causas que incrementan el riesgo a una falta de adaptación social; lo cual los puede llevar a retirarse de la carrera y por ende convertirse en un problema social.

Por lo tanto, la presente investigación, trata de ayudar a identificar las necesidades académicas y orientadoras que sienten los estudiantes, a partir de las cuales se puedan articular procesos de apoyo y de colaboración entre el instituto y los estudiantes, de tal manera que, faciliten los procesos de transición, y permitan una adecuada adaptación social.

Por lo antes mencionado, el problema quedó enunciado de la siguiente manera: ¿En qué medida la aplicación de un Programa de Inteligencia Emocional basado en las Relaciones Interpersonales, mejora la adaptación social de los estudiantes del primer ciclo del Instituto de Educación Superior Tecnológico “Cayetano Heredia” de Chiclayo- 2015?

El objeto de estudio está referido a la adaptación social de los estudiantes del primer ciclo del Instituto de Educación Superior Tecnológico “Cayetano Heredia”-Chiclayo.

El objetivo principal de la investigación se formuló de la siguiente manera: Elaborar una propuesta de un programa de Inteligencia Emocional basado en las relaciones interpersonales, que permita mejorar la adaptación social de los estudiantes del primer ciclo del Instituto de Educación Superior Tecnológico “Cayetano Heredia” de Chiclayo–2015.

De igual forma, para cumplir con el objetivo general se formularon los siguientes objetivos específicos:

- a. Identificar el nivel de inteligencia emocional a nivel intrapersonal e interpersonal que presentan los estudiantes primer ciclo del Instituto de Educación Superior Tecnológico “Cayetano Heredia” de Chiclayo–2015.
- b. Describir el nivel de inteligencia emocional en la dimensión de Adaptabilidad: Solución de problemas, Prueba de la Realidad y Flexibilidad que presentan los estudiantes primer ciclo del Instituto de Educación Superior Tecnológico “Cayetano Heredia” de Chiclayo–2015.

La hipótesis se sustenta: Si se propone un programa de inteligencia emocional basado en las relaciones interpersonales, entonces mejorará la adaptación social de los estudiantes del primer ciclo del Instituto de Educación Superior Tecnológico “Cayetano Heredia” - Chiclayo-2015.

Las variables de estudio son:

Variable Independiente: Programa de Inteligencia emocional basado en las relaciones interpersonales.

Variable Dependiente: Adaptación social de los estudiantes.

Con respecto a las etapas metodológicas de la presente investigación, se desarrollaron de la siguiente manera:

**Primera etapa: Facto perceptible**, en esta etapa se utilizó los siguientes métodos: Observación individual y el método histórico. Para tal fin se desarrollaron tres tareas:

Determinación de las características del aprendizaje significativo en los estudiantes del primer ciclo del Instituto de Educación Superior Tecnológico “Cayetano Heredia”.

Fundamentar teóricamente las variables de estudio, para elaborar el modelo teórico.

Determinar las características que debería tener el Programa de Inteligencia Emocional basado en las relaciones interpersonales.

También, ha sido necesario validar teóricamente el Programa de Inteligencia Emocional basado en las relaciones interpersonales.

**Segunda etapa: La elaboración del modelo teórico**, se elaboró en función a los resultados de la investigación facto perceptible y en coherencia con las teorías de Goleman, teoría Cognitivo Social del Aprendizaje de Bandura y la Teoría Sociocultural de Vygotsky.

**Tercera etapa: La significatividad práctica de esta investigación**, se refiere al Programa de Inteligencia Emocional basado en las Relaciones Interpersonales. En este contexto, la investigación muestra su importancia en los siguientes aspectos:

**Justificación práctica - social**, esta investigación se ha realizado porque existe un problema que merece ser estudiado y contribuir en solucionar el problema de adaptación social de los estudiantes del primer ciclo del Instituto de Educación Superior Tecnológico “Cayetano Heredia”

**Justificación metodológica**, los métodos, procedimientos, técnicas e instrumentos empleados en la presente investigación, una vez demostrada su validez y confiabilidad podrán ser utilizados en otros trabajos de investigación inherentes a esta línea.

**Justificación teórica**, el resultado de esta investigación podrá sistematizarse para luego ser incorporado al campo gnoseológico de la ciencia, ya que se estaría demostrando la relación que podría existir de manera constante entre las variables estudiada.

Para facilitar su comprensión el estudio se ha organizado en tres capítulos.

Capítulo I: Se refiere al análisis del objeto de estudio, donde se desarrolla la investigación, la evolución del problema, las características del objeto de estudio, como se manifiesta el problema, la metodología, los instrumentos, la recolección de datos, el tratamiento de la información y el rendimiento de la muestra.

Capítulo II: Presenta el Marco Teórico Epistemológico, se encuentran los antecedentes, la base científica, base conceptual y la definición de términos.

Capítulo III: está referido a los resultados obtenidos del análisis e interpretación de la encuesta a los estudiantes, en base a una estadística descriptiva, destacando los porcentajes significativos en cuanto a la transformación del objeto de estudio. Se explicita la discusión de los resultados del Inventario Emocional BarOn ICE aplicada a la muestra de estudio, finalizando este capítulo con la propuesta de un Programa de Inteligencia Emocional basado en las relaciones interpersonales.

Por último, se presentan las conclusiones, que hace referencia a los hallazgos significativos de la investigación, las recomendaciones; las referencias bibliográficas y los anexos.

# **CAPÍTULO I**

## **ANÁLISIS DEL OBJETO DE ESTUDIO**

## **CAPÍTULO I**

### **ANÁLISIS DEL OBJETO DE ESTUDIO**

#### **1.1. Ubicación del Instituto de Educación Superior Tecnológico “Cayetano Heredia”.**

El Instituto de Educación Superior Tecnológico “Cayetano Heredia”, se creó y fue autorizado su funcionamiento el 27 de agosto de 1986 a través de la R.M N° 528-86-ED, emitido por el Ministerio de Educación por iniciativa de su promotor el Dr. Aldo Ruiz Sipión en las carreras profesionales de: Enfermería Técnica, Técnica en Farmacia y Técnica en Laboratorio Clínico.

Inicia sus actividades académicas el día 4 de noviembre de 1986 con una población estudiantil de 206 alumnos en un local alquilado en la Av. Balta 1624 de la ciudad de Chiclayo, bajo la Dirección de su promotor, quien fuera reconocido como su Director a través de la R.V.M N° 012-87-ED, del 22 de enero del año 1987.

Años más tarde ante la buena aceptación lograda por parte de la comunidad lambayecana se gestionó otras carreras profesionales: Técnica en Obstetricia, la misma que fue autorizada mediante R.D N°3031-ED del 28 de agosto del año 1989; Técnica en Fisioterapia y Rehabilitación; Técnica en Prótesis Dental a través de la R.M. N° 2602-90-ED del 05 de diciembre del año 1990; las mismas que fueron suspendidas años más tarde por su escasa demanda educativa.

En el año 1991 se gestionó el funcionamiento de la carrera de Computación e Informática, la cual fue autorizada a través de la R.D. N° 032-92 del 13 de enero de 1992, lo que permitió a la institución crecer. Es por eso que en el año de 1994 se trasladó del local de Balta al local de la calle San José N° 285 en el que permaneció poco tiempo puesto que a fines del mismo año pasó a ocupar sus instalaciones propias en la Av. Balta N° 057 y en donde fue renovada su autorización de funcionamiento mediante R.M. N° 0850-94-ED y es en estas instalaciones que hasta la actualidad funcionan.

Desde esa fecha su población estudiantil fue creciendo en forma progresiva obligando a la promotora a agrandar y mejorar su infraestructura y su personal, así como optimizar los servicios educativos con más laboratorios y módulos, esenciales para el mejor proceso enseñanza-aprendizaje.

En la actualidad se cuenta con dos edificios de cinco pisos cada uno, plataformas deportivas, piscinas, biblioteca, auditorium, baterías para servicios higiénicos, talleres, laboratorios, módulos, aulas de audiovisuales y salones de clase iluminados y equipados, lo que permite considerarla como una institución educativa líder en el norte del país acorde con las exigencias educativas actuales.

El Instituto de Educación Superior Tecnológico “Cayetano Heredia”, desde el año 1994 ocupa un local propio ubicado en la Av. Balta N° 057 de la ciudad de Chiclayo, provincia de Lambayeque, con un área de 6,000 m<sup>2</sup> y con acceso a las calles Balta, Nazareth y Av. Garcilaso de la Vega.

Su medio de influencia abarca, además de las tres provincias de Lambayeque (Chiclayo, Ferreñafe y Lambayeque), los departamentos vecinos de la costa norte (Piura y Tumbes), de la Sierra (Cajamarca) y de la Selva (Amazonas y parte de San Martín). (Proyecto Educativo Institucional, 2015).

## **1.2. Evolución histórica tendencial del objeto de estudio**

Desde hace décadas, los estudios muestran el interés que tienen los investigadores por conocer el cómo se sienten los alumnos, si los niños o adolescentes presentan niveles de adaptación social, ya sea a nivel personal, familiar, escolar o social; entre ellos se tiene a Morocho (2001), Lescano , Tomas y Vara (2003) a nivel nacional.

De igual forma, a nivel internacional se puede mencionar a Marin, Ortega, Reina y García (2004), entre otros, pero a pesar del tiempo este interés se hace cada vez más necesario dados los cambios sociales complejos que se dan y ante los cuales se enfrentan los adolescentes adoptando comportamientos muchas veces inexplicables e inaceptables que a la mayoría de personas las llevan a pensar que los adolescente de hoy en día están perdidos, que sus familias son un desastre y que no se espera nada de ellos en un futuro. Sin embargo, en el país en los últimos años este tema específico no se está atendiendo como merece. (Martín y Dávila, 2008)

Para el estudiante el proceso de adaptación al nivel superior o universitario se confunde con la vocación, en especial cuando no se obtienen los resultados académicos esperados y las calificaciones son bajas, siendo necesario desarrollar habilidades y aptitudes con la finalidad de facilitar la solución de problemas, lo que puede deberse a diversas causas, por ejemplo, no conocer ni manejar estrategias adecuadas de aprendizaje. Estos problemas lo hacen dudar y preguntarse: ¿Me siento bien para seguir adelante? ¿Tengo vocación? ¿Estoy en el lugar adecuado?, ¿me siento a gusto conmigo mismo? ¿Cuáles son los problemas a los que me tengo que enfrentar? ¿Soy un buen estudiante?, ¿Debería estar en otra carrera? Siendo esta incertidumbre motivo de grandes conflictos emocionales y físicos que ponen en riesgo la salud física y mental. (Perinat, 2004)

A pesar de la buena disposición del estudiante para adaptarse al nivel superior, pueden presentarse algunas dificultades asociados al ritmo de estudio o presión por la carga académica, dudas vocacionales, incomodidad social, malestar físicas. Que conlleva a generar en el alumno algunas manifestaciones como síntomas gastrointestinales, deseos frecuentes de orinar, aumento o disminución del apetito, tensión generalizada, taquicardia, sudoración, temblor, contracturas, Tics, dolores de cabeza, sensación de ahogo y opresión en el pecho. Puede presentar manifestaciones conductuales como inquietud, tartamudeo y dificultades para hablar, tono de voz nervioso, insomnio y/o dificultades para conciliar el sueño, y conductas de evitación. En lo emocional puede estar susceptible e irritable, con nerviosismo, angustia, agresividad, enojo, miedo a fallar, miedo a quedar paralizado, apatía.



En el aspecto cognitivo la presencia de dificultad para concentrarse, sensación de confusión, fenómeno de la mente en blanco, distracción, preocupación por el desempeño, preocupación acerca de las consecuencias negativas de fallar y perfeccionismo. (Perinat, 2004)

Por lo tanto, este tema ha sido y es de interés de muchos investigadores los cuales en sus trabajos han relacionado esta variable con otras como la edad, sexo, nivel educativo e incluso lugar de donde provienen y en los resultados obtenidos han encontrado niveles altos de falta de adaptación social en la institución, pero mayormente en los adolescentes entre 14 y 16 años varones, no así en las adolescentes mujeres quienes tienen un mejor nivel de adaptación social. (Postigo, Gonzales, Mateu, Ferrero, y Martorell, 2009)

Uno de los problemas más graves que viene padeciendo la educación superior en las últimas décadas es el elevado porcentaje de estudiantes que no logran adaptarse a los requisitos del proceso formativo. Las cifras de deserción en la educación superior son preocupantes, ya que como señala Feldman (2005), un tercio del alumnado abandona en el primer año de estudios y solo la mitad de los matriculados consiguen completar su formación, ya que muchos de ellos no logran adaptarse socialmente.

Los estudiantes no reaccionan de igual manera ni con igual intensidad ante los estímulos que genera el nivel superior, muchos se adaptan rápidamente y aprovechan sus ventajas y oportunidades, pero otros no, perjudicando la consecución de sus objetivos académicos, debido a que el nuevo entorno educativo puede generar intranquilidad, inseguridad, miedo, ansiedad y desconcierto en el estudiante. Sin embargo, cuando el estudiante manifiesta rápidamente mecanismos de adaptación, aventajará a quienes demoran en adaptarse, ya que puede aprovechar las oportunidades y potencialidades del entorno, maximizando su probabilidad de éxito. (Mamani, 2011)

Así, Morton, Mergler y Boman (2014) midieron el nivel percibido de adaptación general al nivel superior, considerando sólo el aspecto psicológico individual, social e interpersonal,

encontrando una relación negativa con estrés, depresión y ansiedad. En este sentido, considerando que tanto en nuestro medio (Boullosa, 2013) como afuera (Feldman et al., 2008) se halló, de modo conjunto, estrés académico y reacciones o problemas psicológicos es posible que el proceso de adaptación al nivel superior en los estudiantes pueda verse afectado por la presencia de estas variables.

En este sentido, y bajo la misma conceptualización de adaptación mencionada, Morton et al. (2014) hallaron una fuerte relación entre la adaptación y la autoeficacia. En cambio, Chemers, Hu & García (2001) midieron adaptación en base a la satisfacción con el progreso académico y la intención de continuar en la universidad, encontrando que mayores niveles de autoeficacia llevan a menor estrés, y esto resulta en mejor ajuste en población universitaria de primer año.

En otros estudios se ha considerado a la adaptación con una conceptualización más amplia y distinta a la antes mencionada, estando el ajuste personal-emocional referido al grado de distrés psicológico general y sus síntomas somáticos. Bajo esta premisa la relación entre autoestima y adaptación al nivel superior ha sido demostrada (Salami, 2011), encontrándose que poseer una mejor autoestima fue más predictivo de una mejor adaptación personal-emocional en estudiantes de primera generación (Aspelmeier et al., 2012) y, también, fue predictivo de una disminución de la depresión y aumento de la adaptación académica y social. (Friedlander, Reid, Shupak & Cribbie, 2007)

En el contexto local, en nuestra región, no existen propuestas de algunos programas de inteligencia emocional basados en las relaciones interpersonales y que conlleven a una mejor adaptación social de los estudiantes de nivel superior tecnológico.

En la actualidad se observa que los estudiantes del primer ciclo del Instituto de Educación Superior Tecnológico “Cayetano Heredia” de Chiclayo, no son capaces de reconocer y expresar sus emociones, comprenderse a sí mismos, de reconocer sus aspectos positivos y negativos, no se sienten seguros de sí mismos, no son independientes para tomar sus

decisiones. No aprecian los sentimientos de los demás, no mantienen relaciones mutuas con sus compañeros y no son cooperativos. Muchas veces, no mantienen una actitud positiva frente a las adversidades y se sienten negativos. Se ha detectado bastante agresividad en algunos estudiantes.

También, se observa, aunque en menor grado, un número de estudiantes muy entusiastas y participativos, con una predisposición a hacer las cosas pero que aún muestran algunas debilidades, sobre todo en el control adecuado del estado de ánimo y tensión general frente a situaciones estresantes o problemáticas.

Todo esto, está generando una inadaptación social en los estudiantes, consecuentemente, hay un alto porcentaje de estudiantes que abandonan la carrera, mucho antes de terminarla, otros, se sienten confundidos y optan por cambiarse de especialidad.

### **1.3. Diagnóstico de la investigación**

#### **Características del Problema**

Debido a lo detallado anteriormente, nuestra preocupación surge a partir de haber observado, que, los estudiantes del primer ciclo del Instituto de Educación Superior Tecnológico “Cayetano Heredia” de Chiclayo, presentan las siguientes limitaciones de adaptación social:

- (a) Bajo control de las emociones.
- (b) Dependencia de los demás para desarrollar las actividades académicas.
- (c) Bajo nivel de motivación para estudiar.
- (d) Pereza para tomar nota de las explicaciones que realizan los docentes.
- (e) Falta del sentido de responsabilidad social.

#### **Posibles Causas**

Sus posibles causas serían los problemas presentados tanto de carácter interpersonal como intrapersonal. Asimismo, problemas de adaptabilidad, estrés y estado de ánimo en general.

### **Posibles consecuencias**

En efecto, sus consecuencias serían: que los estudiantes presentes deficiencias de comprensión de sí mismo, asertividad, autoconcepto, autorealización, problemas de independencia y empatía. Asimismo, problemas de responsabilidad social, relaciones interpersonales, no pueden solucionar sus problemas, no controlan sus impulsos, no son felices ni optimistas.

Por tal razón, es que, se realiza la siguiente investigación, el cual nos llevará a proponer un Programa de Inteligencia Emocional basado en las relaciones interpersonales, para mejorar la adaptación social de los estudiantes del primer ciclo del Instituto de Educación Superior Tecnológico “Cayetano Heredia” de Chiclayo.

### **1.4. Metodología**

En relación con la hipótesis, el estudio se ubica como una investigación básica-propositiva, por cuanto se plantea como objetivo principal: Elaborar una propuesta de un programa de inteligencia emocional basado en Las relaciones interpersonales, que me permita mejorar la adaptación social de los estudiantes del primer ciclo del Instituto de Educación Superior Tecnológico “Cayetano Heredia” de Chiclayo–2015.

La muestra de estudio, está representada por 29 estudiantes que corresponde al primer ciclo de la carrera profesional de Enfermería Técnica Instituto de Educación Superior Tecnológico “Cayetano Heredia” de Chiclayo. Como el universo es homogéneo y pequeño, estamos frente a un caso de universo muestral, (Hernández, Fernández y Baptista, 2010), vale decir:

$$U = n = 29 \text{ estudiantes}$$

En correspondencia con la hipótesis, con el objetivo planteado y conforme a la metodología seleccionada. Se emplearon métodos teóricos y métodos empíricos. Los mismos que se describen a continuación:

### **Métodos teóricos:**

Cumplen una función epistemológica importante, ya que posibilitan la interpretación conceptual de los datos empíricos encontrados. Permiten revelar las relaciones esenciales del objeto de investigación, no observables directamente. Participan en la etapa de asimilación de hechos, fenómenos y procesos y en la construcción del modelo e hipótesis de investigación. (Matos, Montoya y fuentes, 2007)

**-Método de análisis – síntesis:** En el procesamiento de información obtenida de la consulta de las diferentes bibliografías y en la caracterización del objeto y el campo de acción de la investigación.

**-Método inductivo – deductivo:** En el análisis para determinar la correspondencia entre la propuesta con los resultados del estudio facto – perceptible (diagnóstico).

En la etapa de la elaboración del modelo teórico se usaron fundamentalmente: El método sistémico – estructural funcional y el dialéctico, tanto, para diseñar la propuesta y entablar la significatividad práctica.

### **Métodos empíricos:**

Los métodos de investigación empírico-experimentales conllevan toda una serie de operaciones prácticas con el objeto y los medios de investigación que permiten revelar las características propiedades fundamentales y relaciones esenciales del objeto; que son accesibles a la contemplación sensorial. Los métodos de investigación empírico, representan un nivel en el proceso de investigación cuyo contenido procede fundamentalmente de la experiencia el cual es sometido a cierta elaboración racional y expresado en un lenguaje determinado. (Matos, Montoya y fuentes, 2007)

#### **-La observación científica.**

La observación científica como método consiste en la percepción directa del objeto de investigación. La observación investigativa es el instrumento universal del científico. La observación permite conocer la realidad mediante la percepción directa de los objetos y fenómenos. La observación como procedimiento puede utilizarse en distintos momentos de una

investigación más compleja: en su etapa inicial se usa para la formulación del problema a investigar y es de gran utilidad en el diseño de la investigación. En el transcurso de la investigación puede convertirse en procedimiento propio del método utilizado en la comprobación de la hipótesis. Al finalizar la investigación la observación puede llegar a predecir las tendencias y desarrollo de los fenómenos, de un orden mayor de generalización.

#### **-La entrevista.**

La entrevista es una técnica de recopilación de información mediante una conversación profesional, con la que además de adquirirse información acerca de la adaptación social, tiene importancia educativa; y depende en gran medida del nivel de comunicación entre el investigador y los participantes en la misma. La entrevista está estructurada mediante un cuestionario previamente elaborado. Cuando la entrevista sea aplicada en las etapas previas de la investigación donde se quiere conocer el problema desde un punto de vista extensivo, sin que se requiera aún la profundización en la esencia del fenómeno, las preguntas a fórmulas por el entrevistador, se deja a su criterio y experiencia, en este caso para recoger información sobre la adaptación social de los estudiantes del primer ciclo del Instituto de Educación Superior Tecnológico “Cayetano Heredia”

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Antecedentes de la investigación**

Referentes a estudios relacionados con la presente investigación, se presentan a continuación los más importantes:

Melgar, (2013). En su Tesis: Correlación entre inteligencia emocional y adaptación social en adolescentes. Estudio realizado en alumnos de cuarto bachillerato de un colegio privado de la ciudad capital de Guatemala. El objetivo principal del presente estudio fue determinar el nivel de correlación entre Inteligencia Emocional y Adaptación Social en adolescentes pertenecientes a un grupo de estudiantes de cuarto bachillerato en turismo de un colegio privado de la ciudad capital de Guatemala.

La evaluación de la inteligencia emocional fue realizada por medio del TMMS (Trait Meta Mood Scale). Para evaluar la Adaptación social en adolescentes se utilizó el cuestionario de Adaptación social para adolescentes de H.M. Bell. Se realizó una investigación de tipo descriptiva correlacional que según Achaerandio (1995) examina sistemáticamente y analiza la conducta humana personal y social en condiciones naturales y en distintos ámbitos. Busca la resolución de algún problema o alcanzar una meta del conocimiento. Comienza con el estudio y análisis de la situación presente. Se utiliza también para esclarecer lo que se necesita alcanzar y para alertar sobre los medios o vías en orden de alcanzar esas metas u objetivos.

En el caso de este estudio, fue la correlación entre inteligencia emocional y adaptación en adolescentes entre los 16 a 19 años de sexo masculino y femenino. Para obtener los resultados y establecer si el grado de correlación es estadísticamente significativo entre el cuestionario de adaptación de H.M. Bell para adolescentes y el TMMS, entre ambas, se utilizó la fórmula para



calcular la  $r$  de Pearson a través de puntajes directos de las variables X y Y que establece Levin (1979).

Finalmente, al analizar los resultados se concluyó que, en general, no existe una correlación estadísticamente significativa ya que mientras mayor fue el puntaje en lo que respecta a ciertas sub escalas de inteligencia emocional, menor es su puntaje dentro del cuestionario de adaptación social. Por el contrario, se presentaron correlaciones negativas que no respondieron a las hipótesis planteadas, pero que evidenciaron correlaciones negativas significativas en algunas escalas.

Aquino J. (2016) llevó a cabo la tesis titulada: Adaptación a la vida universitaria y resiliencia en becarios. Asimismo, busca describir diferencias en ambas variables según características sociodemográficas. Para ello se emplearon el Cuestionario de vivencias académicas (QVA-r) y la Escala de resiliencia para adultos (RSA). Los resultados dan cuenta de una relación directa entre todas las áreas de adaptación y la resiliencia total, siendo las más altas las halladas entre el área de personal ( $r = .64$ ;  $p < .001$ ) y estudio ( $r = .57$ ;  $p < .001$ ) con resiliencia total. También, se encontró que las sub-escalas de futuro planeado y competencia social estuvieron relacionadas con todas las áreas de adaptación, encontrándose las más altas, para el primer caso, con el área de estudio ( $r = .53$ ;  $p < .001$ ) y, para el segundo caso, con el área interpersonal de adaptación ( $r = .69$ ;  $p < .001$ ). Asimismo, se halló que 4 condiciones se mostraron como diferenciadoras, aunque desfavorables para ambas variables de estudio, siendo estas: haber nacido en una provincia diferente a Lima, haber nacido en la región sierra, haberse desplazado a Lima para iniciar estudios y vivir actualmente sólo. En conclusión, los hallazgos son discutidos en cuanto a sus implicancias para la detección y prevención temprana de dificultades para la adaptación a la vida universitaria considerando el uso y desarrollo de características de resiliencia.

Lana, A., Juarros, J., López, M. López, S. y García E. (2014) realizaron un estudio denominado: Impacto de la adaptación de los estudios universitarios de ciencias de la salud al espacio europeo de educación superior sobre algunos factores del aprendizaje; teniendo como objetivo principal,

determinar si los cambios de contenido y metodológicos realizados por el proceso de adaptación al EEES han tenido impacto sobre los alumnos en los algunos factores intercontextuales.

Este estudio describe y compara los factores intercontextuales del aprendizaje, según el cuestionario ILP-R, de 624 estudiantes de Ciencias de la Salud de las universidades de Oviedo y de Cantabria, anteriores (diplomaturas/licenciaturas) y posteriores (grados) a la implantación del EEES. En un rango de 0 a 420 puntos, la puntuación media de la muestra fue 237,6 ( $\sigma=41,4$ ). Los factores que menos contribuyeron a la puntuación total fueron Autoafirmación y Autoestima. El análisis multivariante muestra que las variables que más influyen sobre los factores intercontextuales del aprendizaje tienen relación con características previas al comienzo de los estudios universitarios (especialmente la edad, el sexo y la forma de acceso a la universidad) y con el número de viajes al extranjero (medida indirecta del nivel socioeconómico). En general, pertenecer al plan de estudios pre o post implantación del EEES tiene menos importancia: los estudios de grado sólo parecen mejorar de forma significativa la Motivación Intrínseca, pero deteriorando las puntuaciones obtenidas en Métodos de Estudio, que eran significativamente mejores entre los diplomados/licenciados.

Hasta el momento, la adaptación al EEES ha tenido un impacto limitado en la modificación de los factores de aprendizaje estudiados, que siguen dependiendo más de característica personales y sociodemográficas del estudiante que del estilo de enseñanza de la institución.

## **2.2. Base Científica**

### **2.2.1 Teorías**

La presente investigación se sustenta en las teorías relacionadas con la Inteligencia Emocional y las Relaciones Interpersonales.

#### **2.2.1.1. Modelo de Daniel Goleman**

Goleman (1995, p. 285) define a la Inteligencia Emocional (IE) como “una serie de habilidades, las cuales incluirían el autocontrol, celo y persistencia y la habilidad para motivarse uno mismo... hay una palabra, que representa este cuerpo de habilidades: carácter.”

Este autor, quien además de incluir en su definición de IE elementos del modelo de Salovey y Mayer (1990), también reconoce que su concepto se inclina por algo más amplio y enfatiza que “el concepto de resiliencia del ego es muy parecido a lo que es [este modelo de] inteligencia emocional, debido a que incluye competencias emocionales y sociales” (Goleman, 1995, p. 44).

Sobre la amplitud de su concepto de IE, podemos destacar que Goleman recoge e integra aportaciones de otras líneas de investigación relacionadas con la Inteligencia Emocional como: el manejo del sentimiento de la culpa y obsesiones, de Tice y Bausmeister (1993); el optimismo, de Seligman (1990); la creatividad y el flujo creativo, de Csikszentmihalyi (1990); o las aportaciones de LeDoux (1986, 1993, 1996) sobre el papel de la amígdala en el control de las emociones. Goleman divide a la inteligencia emocional en dos tipos de competencias: personales y competencias sociales.

### **Competencias personales.**

1. Conocimiento de las propias emociones. El conocimiento de uno mismo. La capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en el que aparece.
2. Capacidad para controlar las emociones. De la conciencia de uno mismo surge la habilidad que permite controlar los sentimientos y adecuarlos al momento.
3. Capacidad de motivarse a sí mismo. Igual que el sentido de autoeficacia, propone el control de la vida emocional y su subordinación a una meta.

### **Competencias sociales.**

4. Reconocimiento de las emociones ajenas. La empatía.

5. Control de las relaciones. Habilidad que presupone relacionarse adecuadamente con las emociones ajenas.

#### **2.2.1.2. Teoría Cognitivo Social del Aprendizaje de Bandura**

Psicólogo norteamericano Albert Bandura elaboró una teoría del aprendizaje en la que a partir de los conceptos de refuerzos y observación ha ido concediendo más importancia a los procesos mentales internos (cognitivos) así como la interacción del sujeto con los demás.

Inicialmente llamada teoría del aprendizaje social, pasa a denominarse Teoría Cognitivo Social a partir de los años 80.

Con esta Teoría Cognitivo Social, Albert Bandura trata de superar el modelo conductista; al presentar una alternativa para cierto tipo de aprendizajes.

Bandura acepta que los humanos adquieren destrezas y conductas de modo operante e instrumental, rechazando así que nuestros aprendizajes se realicen, según el modelo conductista. Pone de relieve como entre la observación y la imitación intervienen factores cognitivos que ayudan al sujeto a decidir si lo observado se imita o no, también que mediante un modelo social significativo se adquiere una conducta que emplea solamente el aprendizaje instrumental.

La observación e imitación en los niños pequeños toman como modelo a los padres, educadores, amigos y hasta los héroes de televisión.

La expresión "factores cognitivos" se refiere a la capacidad de reflexión y simbolización, así como a la prevención de consecuencias basadas en procesos de comparación, generalización y autoevaluación.

En definitiva, el comportamiento depende del ambiente, así como de los factores personales (motivación, atención, retención y producción motora).

Todas estas variantes permitieron a Bandura a establecer que existen ciertos pasos envueltos en el proceso de modelado:

Atención. Si va a aprender algo, necesita prestar atención. De la misma manera, todo aquello que suponga un freno a la atención, resultará en un detrimento del aprendizaje, incluyendo el aprendizaje por observación.

Retención. Se debe ser capaz de retener (recordar) aquello a lo que se le ha prestado atención. Aquí es donde la imaginación y el lenguaje entran en juego: se guarda lo que se ha visto hacer al modelo en forma de imágenes mentales o descripciones verbales. Una vez “archivados”, se puede hacer resurgir la imagen o descripción de manera que se pueda reproducir con el comportamiento.

Reproducción. En este punto, se debe ser capaz de traducir las imágenes o descripciones al comportamiento actual. Por tanto, en primer lugar, se debe reproducir el comportamiento.

Otra cuestión importante con respecto a la reproducción es que la habilidad para imitar mejora con la práctica de los comportamientos envueltos en la tarea. Y otra cosa más es que dicha habilidad mejora aún con el solo hecho de imaginarse haciendo el comportamiento.

Motivación. Aún con todo esto, todavía no se podrá hacer nada a menos que se esté motivado a imitar.

Según algunos investigadores, la teoría cognitiva social de Bandura puede llegar a aplicarse en niños y niñas con autismo. Ya que se ha comprobado que los niños normales aprenden muchas conductas complejas mediante la imitación, pero los niños y niñas con autismo no. A pesar de que estos no poseen la habilidad de imitar con facilidad una conducta se ha comprobado que si pueden llegar a imitar movimientos corporales amplios y simples (tales como levantar un brazo, un pie, entre otros), y moldeando después la imitación de movimientos cada vez más finos o más complejos, incluyendo pronunciación de palabras, actividades de juego y gestos no verbales. Así, la imitación proporciona la base para enseñar el lenguaje, habilidades de juego y otras conductas importantes. (Boeree, 2002).

### **2.2.1.3. Teoría Sociocultural de Vigotsky**

La teoría de Vigotsky se basa principalmente en el aprendizaje sociocultural de cada individuo y por lo tanto en el medio en el cual se desarrolla.

Vigotsky considera el aprendizaje como uno de los mecanismos fundamentales del desarrollo. En su opinión, la mejor enseñanza es la que se adelanta al desarrollo. En el

modelo de aprendizaje que aporta, el contexto ocupa un lugar central. La interacción social se convierte en el motor del desarrollo. Vigotsky introduce el concepto de 'zona de desarrollo próximo' que es la distancia entre el nivel real de desarrollo y el nivel de desarrollo potencial. Para determinar este concepto hay que tener presentes dos aspectos: la importancia del contexto social y la capacidad de imitación. Aprendizaje y desarrollo son dos procesos que interactúan. El aprendizaje escolar ha de ser congruente con el nivel de desarrollo del niño. El aprendizaje se produce más fácilmente en situaciones colectivas. La interacción con los padres facilita el aprendizaje. La única buena enseñanza es la que se adelanta al desarrollo. Además, la actividad del alumno está mediada por la actividad del profesor, que es el que ayudarle a activar los conocimientos previos (a través de las “herramientas”) y a estructurar los conocimientos previos (a través de los “símbolos”) proponiéndole experiencias de aprendizaje ni demasiado fáciles ni demasiado difíciles, sino en el límite de las posibilidades del sujeto. Es decir, en su “área o zona de desarrollo potencial” con el fin de ir ampliándola y desarrollándola. De esta forma, los procesos de aprendizaje y de enseñanza se solapan, convirtiéndose la propia actividad del alumno y la del profesor en mediadores de todo proceso de enseñanza-aprendizaje en el ámbito escolar. Se ha comprobado que la teoría de Vigotsky puede ser aplicable a niños y niñas con autismo ya que el sustenta en su teoría sociocultural que en la interacción entre adultos e iguales hay un aprendizaje significativo de las experiencias que se van obteniendo de estos, pero se ha observado que a los niños y niñas con autismo se le dificulta interactuar con todo tipo de personas pero a medida que van solventando esa dificultad y van logrando esta interacción pueden perfectamente aprender de los adultos que son los que facilitan su proceso de instrucción y además el aprendizaje también puede provenir de sus compañeros siempre y cuando ya haya una aceptación de parte de estos tanto a las personas que los rodean como al medio donde se desenvuelven, solamente así se podrán intercambiar experiencias personales y de aprendizaje con otros iguales. (Boeree, 2002).

## **2.3. Bases Conceptuales**

### **2.3.1. Inteligencia Emocional**

El concepto de inteligencia emocional ha captado un interés considerable debido a su popularización en diversos libros como el de Goleman (1996) y artículos que han aparecido en la prensa de manera tardía. En la literatura científica, los componentes básicos de este constructo fueron elaborados hace más de dos décadas (Bar-On, 1988; Gardner, 1983; Salovey & Mayer, 1989-90), con precursores desde inicio del siglo XX (Bar-On & Parker, 2000).

En las primeras contribuciones teóricas, Salovey & Mayer (1989-90) definieron la inteligencia emocional como la “habilidad para monitorear nuestros propios sentimientos y emociones y la de los demás, para discriminar entre ellas y usar esta información para guiar nuestros pensamientos y acciones. Recientemente, Mayer & Salovey (1997), propusieron una revisión de esta definición y propusieron cuatro componentes primarios de la inteligencia emocional: la percepción, evaluación y expresión de la emoción; la facilitación emocional del pensamiento; la comprensión, análisis y el empleo del conocimiento emocional; y el control de las emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual.

Bar-On (1988, 1997), desarrolló empíricamente un modelo, el mismo que fue estandarizado por (Ugarriza, 2003, 2da. Ed.).

De acuerdo al modelo de Bar-On (1977), 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. Como tal nuestra inteligencia emocional es un factor importante en la determinación de nuestra habilidad para tener éxito en la vida e influye directamente en nuestro bienestar emocional general.

De acuerdo con éste modelo, (Bar-On, 1977, p. 105), plantea que las personas emocionalmente inteligentes son capaces de reconocer y expresar sus emociones, comprenderse a sí mismos, actualizar sus capacidades potencialidades, 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, tiene éxito en resolver sus problemas y afrontar el estrés, sin perder el control.

De hecho, existe una fuerte demanda pública en todo el mundo para que las instituciones educativas implementen propuestas educativas efectivas que no sólo fomenten el éxito académico, sino que también incidan en la salud, que prevengan los comportamientos problemáticos y que preparen a los jóvenes para el mundo laboral y para ser mejores ciudadanos. En ello está inmerso el aspecto emocional del ser humano. Tan es así que autores como Goleman a través del tiempo supieron darle real importancia al tema de las emociones; y en esta ardua tarea aparece Linda Lantieri, quien aparece con una frase que resuena en todos los rincones del magisterio: “Es necesario enseñar a los niños matemáticas y ciencias tanto como a manejar sus emociones”, destacando además que “lo más importante es que los padres pasen tiempo con sus hijos”.

Lantieri afirma que “la enseñanza social y emocional (sus siglas en inglés son SEL) es un proceso mediante el cual niños y adultos son más conscientes a la hora de manejar sus emociones para mantener mejores relaciones con los demás y ser capaces de adoptar buenas decisiones. Es una batería de habilidades que, según señaló Daniel Goleman en su libro «La inteligencia emocional», son tan importantes para la vida y el trabajo como las asignaturas habituales. Un alumno puede tener excelentes notas y sin embargo fracasar en la vida, no ser capaz de hacer amigos, de relacionarse con personas distintas, de manejar su rabia, y ser incapaz de manejar su stress”.

Si bien es cierto que Goleman publicó su libro y describió la Inteligencia Emocional como la habilidad de desarrollar competencia en cuatro campos: autoconocimiento, autogestión, conciencia social y gestión de las relaciones; lo que tienen en común todas las definiciones de IE y de SEL (aprendizaje social y emocional, en sus siglas en inglés) es la coordinación



de los procesos cognitivos, el afecto y el comportamiento, e incluye la conciencia, el entendimiento y la gestión de las emociones propias y ajenas.

El SEL de Linda Lantieri, es considerado por muchos como “el eslabón perdido” en los variados intentos que ha habido hasta ahora para mejorar las escuelas, refleja el creciente reconocimiento de que el desarrollo social y emocional mejora los logros de los niños, tanto escolares como vitales. El programa se ha ideado a partir de lo que se sabe del desarrollo infantil, la gestión dentro del aula, la prevención del comportamiento problemático y los nuevos conocimientos neurocientíficos relacionados con el crecimiento social y cognitivo. La mayoría de los programas escolares de SEL que se imparten en el mundo se centran en cinco grupos de competencias sociales y emocionales:

**Autoconciencia:** valorar de forma precisa los propios sentimientos, intereses, valores y fuerzas.

**Autogestión:** regular las emociones propias para lidiar con el estrés y el impulso de control y para perseverar ante los obstáculos; ponerse metas personales y académicas y monitorizar su progresión; expresar adecuadamente las emociones.

**Conciencia social:** ser capaz de ponerse en el lugar del otro y de empatizar con los demás; reconocer y apreciar las semejanzas y diferencias individuales y de grupo; reconocer y utilizar los recursos familiares, escolares y comunitarios.

**Habilidades de relación:** Establecer y mantener relaciones saludables y gratificantes basadas en la cooperación; resistir la nociva presión social; prevenir, gestionar y resolver los conflictos interpersonales; buscar ayuda si es necesario.

**Toma de decisiones responsable:** tomar decisiones basadas en la consideración de las normas éticas, las preocupaciones de seguridad, las normas sociales apropiadas, el respeto por los demás y las probables consecuencias de las acciones; aplicar la habilidad de tomar decisiones en situaciones académicas y sociales, contribuir al bienestar en la escuela y en la comunidad.

Existen dos propuestas sobre cómo fomentar estas habilidades en el entorno escolar. La primera implica una instrucción explícita que puede proporcionarse de manera sistemática en el aula. Esta propuesta resulta más efectiva cuando se permite a los niños involucrarse de forma activa en su propio aprendizaje y tener el tiempo suficiente para practicar, reflexionar y reforzar sus competencias. La segunda propuesta consiste en crear un entorno propicio para el aprendizaje que sea seguro, respetuoso, solidario y bien gestionado. Un ambiente que se caracterice por relaciones de apoyo, tanto entre los propios estudiantes como entre éstos y el profesor.

Muchos de los educadores que se dedican a implementar el SEL en las escuelas afirman que esta segunda propuesta se centra en cambiar y gestionar el entorno en todo el centro: las aulas, los pasillos, el patio, los clubes sociales de los alumnos y toda la plantilla de empleados. La magnitud del impacto del SEL, así como la solidez de las investigaciones que lo acreditan, son significativas y esperanzadoras. El concepto de inteligencia emocional se está asentando en la conciencia mundial y gracias a ellos emerge esta nueva manera de entender la educación y de lo que significa ser no solo una persona educada sino también preparada; es decir, dispuesta a convertirse en alguien que se implica en el mundo, en un trabajador productivo y en un amigo o familiar solidario y compasivo.

Finalmente, luego de tomar conocimiento sobre la Teoría de Linda Lantieri, puedo decir que la noticia más esperanzadora es que el trabajo conjunto de la escuela, los padres y la sociedad civil han demostrado tener un papel significativo, tanto en adultos como en niños, en el desarrollo y la gestión correcta de las emociones y las relaciones. Ahora sabemos que las habilidades que se enseñan en los programas de SEL se pueden aprender y llegar a dominar igual que las matemáticas o la lengua. Pero existe una gran diferencia en el objetivo de esta educación: los niños que aprenden habilidades sociales y emocionales tienen mayor éxito no sólo en la escuela sino en todas las áreas de la vida.

Al respecto, y recurriendo a enormes cantidades de investigación sobre el cerebro, Daniel Goleman (1995) afirmó que están inseparablemente entrelazadas las emociones y las

capacidades intelectuales y que no es posible desarrollar unas sin las otras, por lo que educar las emociones puede ser tan importante como educar el intelecto. El ayudar a la gente a desarrollar la conciencia de sí mismos, manejar la impulsividad y las emociones, a desarrollar la empatía y a practicar las destrezas sociales es ayudarlos a desarrollar los elementos más básicos de la inteligencia emocional. Si se descuidan estas capacidades, las inadecuaciones pueden provocar que la gente falle a la hora de desarrollar capacidades intelectuales más plenas.

El concepto de inteligencia emocional ha recibido considerable atención en revistas y libros científicos.

Es definida como la habilidad para percibir, expresar y valorar con exactitud las emociones; como la habilidad para generar sentimientos que faciliten el pensamiento; como la habilidad para entender las emociones y el conocimiento emocional, y finalmente, como la habilidad para regular, reflexivamente, las conductas emocionales de tal manera que favorezcan el crecimiento intelectual y emocional.

Esta definición, enfatiza en que la emoción hace pensar más inteligentemente y que se puede pensar inteligentemente sobre la vida emocional.

La información derivada de las experiencias emocionales ayuda a solucionar eficazmente los problemas y a lograr una mejor adaptación de la conducta afectiva. La inteligencia emocional se sustenta: en la amplitud de la emotividad personal, cuanto más variedad de emociones experimente el sujeto más riqueza de pensamientos evocará sobre ellas; en la fluidez emocional generada de la atención selectiva a los estímulos; en la elección de planes, en la regulación de los estados de ánimo que marcan la dimensión positiva o negativa del tono emocional y de las ideas que tengamos sobre los mismos; en la confianza de poseer capacidad para dirigir los efectos de manera persistente y eficiente y, finalmente, en cierta integración entre el afecto y la cognición a nivel neurológico que sustenta su relación funcional y su mutua interacción en las manifestaciones de la conducta inteligente.

Según Goleman (1995), las características que apoyan el constructor de inteligencia emocional tienen que ver más con la capacidad para motivarse a sí mismo, con las

expectativas que se poseen, con la persistencia en las frustraciones, con la autorregulación de los impulsos y del saber esperar, que con los índices académicos o profesionales que obtenga la persona.

Los resultados de sus investigaciones le hacen concluir que la inteligencia académica no nos prepara para las vicisitudes que nos depara la vida. Considera que la escuela debe ejercer una función más directa en la formación de las actitudes, de los sentimientos y del auto concepto de los niños. Si bien es verdad que el tener un alto cociente intelectual no garantiza el nivel de prosperidad, prestigio o felicidad en la vida, nuestra educación formal y las demandas culturales siguen poniendo todo el énfasis en las habilidades cognitivas, ignorando, muchas veces, las habilidades emocionales que afectan a nuestra capacidad de autor regularnos en el comportamiento diario. Para Goleman, la formación de los sentimientos debe tener un lugar en el currículum académico como lo tienen las matemáticas y el lenguaje.

### **2.3.2. Importancia.**

Los recursos emocionales adecuados permiten abordar lo amenazador, como un desafío y afrontarlo con energía y hasta con esfuerzo. La auto motivación en el ser humano surge en el hogar. La escuela refleja las exigencias de la cultura. En ambos ámbitos se debe dar al educando la oportunidad de dominar su medio. Muchos científicos creen que nuestras emociones humanas han evolucionado fundamentalmente como un mecanismo de supervivencia. El miedo nos ayuda a protegernos del daño y nos indica que debemos evitar el peligro. La ira nos ayuda a superar barreras para obtener lo que necesitamos. Encontramos alegría y felicidad en la compañía de otros. Al buscar el contacto humano encontramos protección dentro de un grupo, así como la oportunidad de encontrar una pareja y asegurar la supervivencia de la especie. La tristeza respecto de la pérdida de una persona importante envía señales para que dicha persona regrese, o una actitud de desamparo puede ayudar a atraer una nueva persona que puede actuar como sustituto de la persona que se ha ido. Pero mientras que para nuestros ancestros primitivos las emociones se adaptaban a las circunstancias, la vida industrial moderna nos ha enfrentado a desafíos

emocionales que la naturaleza no ha anticipado. Por ejemplo, aunque la ira sigue desempeñando una función importante en nuestra estructura emocional, la naturaleza no anticipó que podía ser tan fácilmente provocada en medio de un embotellamiento de tránsito, mirando televisión, o jugando con videojuegos. (Shapiro, 1997).

### **2.3.3 Categoría Actitud de Compartir.**

Esta habilidad permite desarrollar en los estudiantes la capacidad de trabajar en forma conjunta para alcanzar metas comunes. El desempeño individual se deja de lado para dar paso al trabajo colectivo, obteniendo así adecuados logros académicos. Por lo tanto, para que una actividad favorezca la actitud de compartir, es necesario que se den cinco elementos básicos:

#### **Interdependencia positiva.**

Es la percepción de estar vinculado con los demás integrantes del grupo, de tal manera que no es posible tener éxito al menos que todos lo logren. El beneficio del trabajo es recíproco; así mismo, los estímulos, los recursos y los roles deben distribuirse equitativamente.

#### **Responsabilidad individual.**

La actitud de compartir y el trabajo colaborativo buscan el desarrollo de cada persona. Los estudiantes aprenden en grupo, para posteriormente desempeñarse mejor como individuos.

#### **Interacción promocional cara a cara.**

Cada estudiante promueve el éxito del grupo, ayudando, estimulando y elogiando los esfuerzos de todos para alcanzar un objetivo común. El interés en promover la actitud de compartir genera cierta actividad cognitiva y dinámica interpersonal que se expresa en explicaciones orales sobre la forma de solucionar problemas, discusiones sobre la naturaleza de los conceptos que se están aprendiendo, conocimientos compartidos y la relación de aprendizajes nuevos y anteriores.

#### **Destrezas sociales.**

El éxito de un esfuerzo colaborativo, requiere habilidades de interacción en pequeños grupos. Es necesario que los estudiantes aprendan estrategias de liderazgo. Manejo de conflictos, toma de decisiones, capacidad para despertar confianza en los demás y habilidades comunicativas, de manera tan deliberada y precisa. Como si se tratara de destrezas académicas

### **Procesamiento grupal.**

Ocurre cuando los integrantes del grupo discuten y analizan la forma como están logrando sus metas y manteniendo relaciones efectivas de trabajo. Los grupos necesitan identificar qué acciones de sus integrantes son útiles y tomar decisiones sobre cuál comportamiento debe mantenerse o cambiarse. La interacción en el trabajo colaborativo influye notoriamente en los resultados obtenidos, que pueden agruparse en tres categorías amplias e interrelacionadas.

### **El esfuerzo involucrado en el logro.**

El trabajo en grupo genera un resultado común, más productivo que el trabajo individual. Esto ha sido ampliamente confirmado y aceptado ya que produce razonamiento de nivel superior, genera con más frecuencia ideas y soluciones nuevas, fomenta dedicación a una tarea y permite mayor transferencia de una situación a otra.

### **Relaciones interpersonales.**

Las experiencias de trabajo colaborativo promueven mejores relaciones interpersonales que actividad individual o competitiva y fomentan un mayor cuidado y compromiso en los vínculos que establecen los estudiantes.

### **Equilibrio psicológico y competencia social.**

El trabajo colaborativo contribuye a mejorar la calidad de la salud mental, mejora la autoestima e implementa las habilidades sociales. Cuando los estudiantes trabajan juntos en la realización de una tarea a través de interacción, mejoran sus destrezas sociales, elevan su nivel de autoestima, fomentan el éxito colectivo y fortalecen su competencia social.

#### **2.3.4 Categoría Identificación de Sentimientos.**

Los sentimientos se desarrollan de manera gradual, esto explica por qué este es un enlace entre la expresión de la emoción y la formación de los sentimientos.

Primero el niño identifica los sentimientos y luego percibe e interpreta los sentimientos más íntimos del otro, manejando las relaciones de una manera fluida y formando el centro de las aptitudes emocionales.

Es importante diferenciar cuando un niño está pasando por un duelo, ya que sus sentimientos están alterados; o cuando se presenta una reacción que denota inmadurez emocional. Para cada caso se requiere un diagnóstico diferencial y una estrategia de intervención diferente. Es así como el componente básico que permite aclarar los asaltos emocionales.

Cuando se percibe que los derechos propios son vulnerados, el niño actúa de diferentes maneras:

##### **Conducta pasiva.**

La respuesta emitida es el comportamiento inhibido, introvertido, frustrado y ansioso; además, la persona afectada permite que los demás tomen las decisiones.

##### **Conducta asertiva.**

La persona elige por sí misma, protege sus propios derechos, respeta los sentimientos y emociones de los otros, se muestra expresivo y posee alta autoestima.

#### **2.3.5 Categoría Solución Creativa de Conflictos**

La solución creativa de conflictos permite abordar de manera correcta los conflictos, buscando diferentes alternativas de solución que posibiliten a los niños controlar su impulsividad, para actuar sobre sus acciones y las consecuencias de las mismas.

La solución creativa de conflictos tiene como premisa fundamental el respeto a los derechos de los demás y a las normas de convivencia, que regulan los intercambios permanentes en una sociedad. Además, se busca ayudar a los niños a identificar y resolver los problemas cotidianos, para que en el futuro resuelvan otros con efectividad y con independencia.

En la solución creativa de conflictos, Goldstein (1989) ha planteado la siguiente sugerencia:

Enseñar a los niños la importancia de frenarse para pensar detenidamente las cosas.

Enseñar a los niños a identificar y definir el problema.

Enseñarles a reunir la información desde su propia perspectiva, incluyendo opiniones, hechos e información desconocida.

Enseñarles a reunir información desde la perspectiva de los otros, incluyendo lo que se puede hacer o decir y que obstáculos pueden anticiparse.

Enseñarles a evaluar las consecuencias y los resultados, incluyendo la manera de decidir entre varias elecciones posibles y anticipar que ocurrirá en respuesta a acciones y palabras específicas.

Lograr que ellos practiquen todo el proceso de resolución de problemas. Reforzando cada paso individual y alentándose a persistir hasta alcanzar una solución adecuadamente pensada.

### **2.3.6 Categoría Empatía.**

En el primer año de vida de los bebés suelen darse la vuelta para observar a un bebé que llora, posiblemente también se pondrá a llorar con él.

Entre el primer y el segundo año de vida, en una segunda etapa en la que pueden ver que la congoja del otro no es la suya y tratan de reducir la tristeza del otro.

A los seis años se inicia la etapa de la empatía cognoscitiva: la capacidad de ver las cosas desde la perspectiva del otro y actuar en consecuencia. La empatía cognoscitiva no quiere comunicación emocional (por ejemplo, el llanto) por que el niño ya tiene un modelo interno que ha desarrollado, de cómo puede sentirse una persona en una determinada situación.

A partir de los diez o doce años proyectan su empatía más allá de aquellos que le son próximos. Estamos en la etapa de la empatía abstracta.

### **2.3.7 Categoría Independencia.**

La madurez de un ser humano se manifiesta cuando es capaz de decidir lo que debe y no debe hacer, desarrollando la voluntad y controlando sus emociones.



Es por eso fundamental desarrollar la independencia, logrando que la vida de cada día en la escuela sea de “libertad de” tener unos claros para ir logrando gradualmente la independencia y la capacidad de gobierno de sí mismo, la autonomía, la autodirección, el auto concepto y por último la autorregulación.

### **2.3.8 Categoría Persistencia**

Es la habilidad emocional que permite, la constancia en la realización y terminación de una actividad o tarea específica. Firmeza y constancia en la ejecución de los objetivos y propósitos.

Es la predisposición a mantenerse firme y constante en las diferentes acciones que se emprendan. Alude a la fuerza interior para insistir, repetir una acción y mantener una conducta tendiente a lograr lo que se desea.

Martha Alicia Alles (2002) explicó como la persistencia puede observarse a través de los siguientes comportamientos:

Insistencia en las acciones hasta lograr los propósitos.

Trabajo con firmeza en los proyectos.

Trabajo metódico, sistémico y organizado

Realización de seguimiento, pasó a paso en las tareas.

Mantenimiento de la propuesta hasta que se obtengan los resultados esperados.

Alta motivación de logro.

Objetividad en la renuncia cuando el resultado no es adecuado.

Ejecución de tareas con cuidado y responsabilidad.

Fuerte disciplina personal.

### **2.3.9 Categoría Amabilidad**

La amabilidad para llevarse bien con los adultos y sus pares, implican un aspecto importante del desarrollo social y un rasgo del coeficiente emocional, que hemos dejado de lado en la educación de los niños y las niñas.

La cotidianidad de la escuela y la interacción rutinaria que se establece con los estudiantes llevan a omitir reglas básicas de cortesía como saludar, despedirse, dar las gracias, pedir permiso; acciones sencillas que determinan que tan amable somos con el otro.

No puede hablarse de amabilidad, sin asociarla a habilidades sociales verbales que tienen como principal componente la conducta conversacional, entre la cuales se observan:

### **Habilidades básicas de interacción social.**

Sonreír. Saludar, presentarse a sí mismo ante otras personas, responder adecuadamente cuando le presenten hacer presentaciones de otras personas, pedir y hacer favores en situaciones oportunas, conductas de cortesía y buena educación.

### **Habilidades para hacer amigos y amigas.**

Reforzar a los otros: alabanzas, elogios, cumplidos y otras conductas; iniciar interacciones de juego y conversación con otros; pedir y prestar ayuda en situación apropiadas; cooperar y compartir las cosas, respetar los derechos de los demás.

### **Habilidades Convencionales.**

Monjas (1997) plantea que para desarrollar una conversación en forma correcta se debe: iniciar, mantener y finalizarla de forma adecuada, logrando así una verdadera comunicación.

## **2.3.10 La Neuroanatomía de las emociones**

Los científicos hablan a menudo de la parte pensante del cerebro —la corteza (a veces llamada neo corteza) — como algo distinto de la parte emocional del cerebro —el sistema límbico— pero en realidad, lo que define la inteligencia emocional es la relación entre estas dos áreas.

La corteza, llamada “Capa pensante del cerebro”, es una lámina plegada de tejido de unos tres milímetros de espesor que envuelve los grandes hemisferios cerebrales. Mientras que los hemisferios cerebrales controlan la mayoría de las funciones básicas del cuerpo, como

el movimiento muscular y la percepción, la corteza es la que le da sentido a lo que hacemos y percibimos.

Aunque se considera que la corteza constituye la parte pensante del cerebro, desempeña también un papel importante para comprender la inteligencia emocional. La corteza nos permite tener sentimientos sobre nuestros sentimientos. Nos permite tener discernimiento ("insight"), analizar por qué sentimos de determinada manera y luego hacer algo al respecto. El sistema límbico, frecuentemente mencionado como la parte emocional del cerebro, se encuentra alojado profundamente dentro de los hemisferios cerebrales y tiene la responsabilidad primaria de regular nuestras emociones e impulsos. El sistema límbico incluye el hipocampo, donde se produce el aprendizaje emocional y donde se almacenan los recuerdos emocionales, la amígdala, considerada el centro de control emocional del cerebro, y varias otras estructuras.

Aunque los neurólogos han logrado asignar funciones emocionales específicas a partes específicas del cerebro, lo que realmente define la inteligencia emocional es la interacción de las diversas partes: el hipocampo.

El cortex es la parte pensante del cerebro, y ayuda a controlar las emociones a través de la resolución de problemas, el lenguaje, las imágenes y otros procesos cognitivos. Al sistema límbico se lo considera la parte emocional del cerebro, e incluye el tálamo, que envía mensajes al cortex; el hipocampo, que se cree que juega un papel en la memoria y en el desciframiento del sentido de lo que percibimos; y la amígdala, el centro de control emocional. (Shapiro, 1997).

### **3.3.11. Adaptación Social**

Papalia, Olds y Feldman (2001), establecen que, desde el punto de vista del enfoque tipológico, que ve la personalidad como un funcionamiento total que afecta y refleja actitudes, valores, comportamientos e interacciones sociales, donde existen tres tipos de personalidad que son distintos en cuanto a la adaptabilidad que puedan tener:

- Capacidad de adaptación: las personas que pertenecen a este tipo se ajustan muy bien al medio social, tienen confianza en sí mismas, son independientes, articuladas, atentas, colaboradoras, cooperadoras y se concentran en las tareas que le son asignadas.
- Supercontrolado: a este tipo pertenecen las personas que son tímidas, tranquilas, calladas, ansiosas y dependientes, tienden a ocultar pensamientos y evitar así el conflicto. Suelen estar más sujetas a la depresión.
- Poco controlado: las personas poco controladas son activas, enérgicas, impulsivas, persistentes y se distraen con facilidad. Además, no poseen la capacidad de control o autocontrol sobre las emociones.

Parolari (2002), menciona que de todos los cambios que se producen durante las diferentes etapas del desarrollo personal, los más radicales son los que se manifiestan en la adolescencia. Es en esta etapa en la que el joven descubre la falta de sinceridad en las relaciones sociales, la compatibilidad con compañeros de la misma edad, el seguimiento de un patrón preestablecido por los demás, el sentimiento de autoafirmación e inseguridad que surge a cada instante, vive en constante conflicto al no saber si hacer lo que la sociedad le exige o lo que él mismo desea ser.

Hales (2009) indica que el término adaptación social se utiliza para referirse a la capacidad que tiene el sujeto de desenvolverse en las situaciones interpersonales, ya sea dentro del ambiente escolar, en el hogar o en el trabajo. La cual incluye áreas como: la conducta social, las actividades sociales y de ocio, el desempeño de las tareas socialmente deseables, las relaciones con los miembros de la familia no nuclear, el desempeño del rol conyugal, el desempeño del rol parental, la unidad familiar y la independencia económica, entre otros. Al adaptarse, una persona abandona hábitos o costumbres que forman parte de su comportamiento, pero que están mal vistos o negativamente evaluadas en el medio al que desea integrarse, y a la vez, frecuentemente adquiere otros que van de acuerdo a las expectativas que se tienen de su nuevo rol. La adaptación social es entonces, el proceso por medio del cual un individuo o un grupo de individuos, modifican sus patrones de conducta

o comportamiento, para poder ajustarse a las normas que exige el medio social en el que se desenvuelven.

De acuerdo con lo postulado por Alarcón Bañares et al. (2010) la adaptación social es un proceso evolutivo donde los comportamientos pueden desviarse de las normas sociales, transgrediendo reglas o límites establecidos por la cultura.

Corona, Reyes, y García, (2012), señalan que la adaptación social, es definida como la habilidad que tiene una persona para ajustarse a situaciones sociales. Por lo tanto, una persona que se encuentre en la situación de adaptación, estará ciertamente en el margen de la normalidad social, manifestando un comportamiento que se identifica con las normas sociales imperantes.

El individuo, como parte integrante de la sociedad, debe compartir con los demás valores, normas, modelos y símbolos establecidos. Sin embargo, no todos los individuos presentan la misma adhesión a esas normas y valores.

### **Importancia de la adaptación social:**

Según Hernández (2012), la adaptación social es fundamental precisamente porque el ser humano vive en sociedad y asume rutinas propias desde temprana edad por ejemplo, el ir al colegio, iniciar una relación de pareja, en el trabajo; en cualquier lugar, existen normas sociales que el individuo intenta respetar con el objetivo de formar parte de ese sistema.

### **Clasificación de la adaptación:**

Según Orantes (2011), menciona que la adaptación se clasifica:

A. Adaptación personal: el individuo se encuentra satisfecho con el desarrollo de su cuerpo, con sus recursos personales, además, posee un buen auto concepto, tiene una visión positiva, considera que es capaz de enfrentarse a obstáculos, además, se encuentra orgulloso de sus interacciones sociales.

B. Adaptación familiar: el sujeto está contento con sus padres y su familia en sí, los acepta, está satisfecho en como resuelven los problemas en casa, siente que sus padres los comprenden, lo valoran, le dan importancia, no se siente restringido por sus padres en sus actividades.

Por otro lado, Parolari (2002), reafirma que la familia es la base y soporte de las sociedades al resaltar lo importante que es la influencia paternal en el desarrollo de la personalidad del ser humano. La experiencia adquirida a través de los años obliga a los padres a imponer ciertas reglas y normas que deben ser respetadas dentro del hogar con el único fin de evitar que los hijos sufran las distintas adaptaciones que se van dando durante el crecimiento, sin embargo, es incompresible para el adolescente tal actitud cuando limitan la capacidad de crecimiento y realización interior. Reconocer los cambios y respetar la personalidad del adolescente suele ser un principio fundamental para conseguir el afecto y confianza que marcará el inicio de una adaptación saludable dentro del ambiente familiar

C. Adaptación social: el individuo se siente hábil en situaciones de interacción social, es capaz de entablar conversaciones y tiende a hacer amigos con facilidad, disfruta de estar rodeado de gente y le gusta ayudar.

### **Niveles de la adaptación social:**

Bosc, Dubini, y Pollin (1997), sugieren los siguientes niveles de adaptación:

A. Normalidad: es la capacidad de aprender de la experiencia, de ser flexible y de adaptarse a los cambios del entorno una de las demandas de mayor importancia en los seres vivos es la adaptación, ya que, de esta manera logrará la supervivencia.

B. Desadaptación social: una persona está desadaptada cuando tiene algún tipo de impedimento o dificultad para relacionarse con su medio o vivir en la sociedad con normalidad, esta inadaptación es “anormal” porque interfiere en el bienestar del sujeto y

por ende, muchas veces afecta a sus otras áreas impidiendo que el sujeto sea funcional y eficaz.

C. Súper adaptación: se considera como un mecanismo de defensa que el individuo emplea ante el miedo a ser rechazado e implica un sentimiento de inferioridad que lo oculta detrás del sobre esfuerzo en querer agradar a los demás y desde allí empieza su frustración.

### **Niveles de resistencia al cambio de adaptación social:**

Según Cortese (2010), plantea como un obstáculo que se encuentra en el proceso de adaptación en un medio tan cambiante es la “resistencia al cambio”, cuyas causas pueden agruparse en tres niveles los cuales son:

A. Resistencias ligadas a la personalidad: hábitos, miedo a lo desconocido, preferencia por la estabilidad, percepción selectiva y protección de privilegios.

B. Resistencias ligadas al sistema social: conformidad con las normas, coherencia de un sistema, rechazo a lo extraño.

C. Resistencias ligadas al modo de implementación del cambio: el tiempo y los medios proporcionados para integrar el cambio.

## **2.4. Definición de Términos**

**Agresividad:** Enrique Echeburúa (2003), define la agresividad como la capacidad de respuesta del organismo para defenderse de los peligros potenciales del exterior. Es una respuesta adaptativa.

Agrega: La violencia tiene un carácter destructivo sobre las personas y objetos y supone una profunda disfunción social. Todas las personas son agresivas, pero no tienen por qué ser necesariamente violentas.

**Competencia:** Beckers (2002) explica que la competencia moviliza diversos recursos al servicio de una acción con finalidad precisa. Según esta autora, la competencia es la capacidad que permite al sujeto movilizar, de manera integrada, sus recursos internos (saberes, saber- hacer y actitudes) y externos, a fin de resolver eficazmente una familia de tareas complejas para él.

**Emociones:** Bisquerra (2000): "Las emociones son reacciones. Las informaciones (conocimientos) que recibimos en nuestras Relaciones con el entorno. La intensidad está en función de las evaluaciones subjetivas que realizamos sobre cómo la información recibida va a afectar a nuestro bienestar. En estas evaluaciones subjetiva intervienen conocimientos previos, creencias, objetivos personales, percepción del ambiente provocativo, etc. Una emoción depende de lo que es importante para nosotros. Si la emoción es muy intensa puede producir disfunciones intelectuales o trastornos emocionales (fobia, estrés, depresión)".

**Habilidad:** Álvarez, (1999) define la habilidad "como la dimensión del contenido que muestra el comportamiento del hombre en una rama del saber propio de la cultura de la humanidad. Es, desde el punto de vista psicológico, el sistema de acciones operaciones dominado por el sujeto que responde a un objetivo." (Álvarez, C., 1999). Esta definición considera la habilidad como parte del contenido y la analiza, desde el punto de vista psicológico en correspondencia con el modo de actuación del sujeto.



**Inteligencia:** Álvarez (2001) define a la inteligencia como un proceso Dinámico, auto regulatorio que responde a la intervención ambiental externa.

**Violencia:** De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la violencia es el uso intencional de la fuerza o el poder físico, de hecho, o como amenaza, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones

## **CAPÍTULO III**

### **RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN**

## CAPÍTULO III

### RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

#### 3.1. Análisis e interpretación de los resultados

##### 3.1.1. Aplicación del test

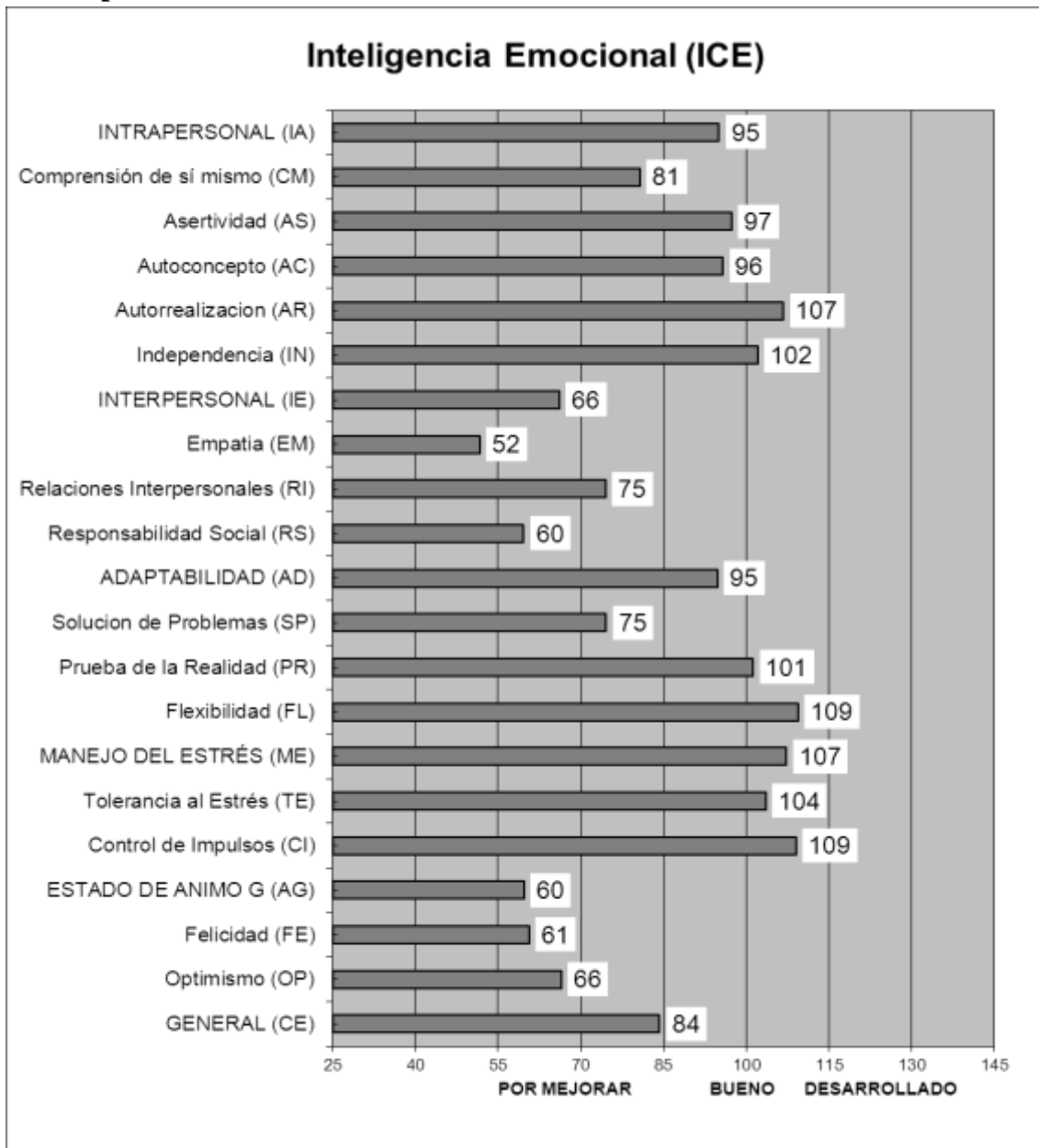


Figura 1. Nivel de inteligencia emocional que presentan los estudiantes del Instituto Tecnológico “Cayetano Heredia”, Chiclayo-2015.

Con respecto a la figura 1, el nivel de inteligencia emocional en la dimensión Intrapersonal, se encuentra en un nivel promedio o medio. Al respecto, la inteligencia intrapersonal se considera como la inteligencia que permite en este caso, a los estudiantes del Instituto Tecnológico “Cayetano Heredia”, a entenderse a sí mismo. No está asociada con ninguna actividad concreta, sino a la posibilidad de acceder a la propia vida interior. Según Vitor (1997) se le considera esencial para el autoconocimiento, que permite la comprensión de las conductas y formas propias de expresión, reconocer sus propios estados de ánimo y sus sentimientos; manejar las emociones, intereses y capacidades propias; y permite formar un modelo preciso y verídico del individuo mismo, así como utilizar dicho modelo para desenvolverse de manera eficiente en la vida.

En la dimensión Interpersonal, se encuentra en un nivel muy bajo, extremadamente por debajo del promedio. Se refiere a la posibilidad de identificar y establecer distinciones entre los estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones en el caso específico, de los estudiantes del Instituto Tecnológico “Cayetano Heredia” que se encuentran alrededor. Al respecto, Vitor (1997) señala que este tipo de inteligencia posee las siguientes competencias intelectuales básicas: Evaluar adecuadamente las emociones, intenciones y capacidades de los demás; y actuar correctamente según las normas establecidas. La inteligencia interpersonal, tal como afirma Gardner (1993), es la que permite entender a los demás.

La dimensión Adaptabilidad, se encuentra en un nivel promedio. Lo primordial para esta dimensión es el manejo del cambio. Al encontrarse los estudiantes del Instituto Tecnológico “Cayetano Heredia” en un nivel medio, es que, se debe propiciar un trabajo conjunto para que estos estudiantes logren un nivel bueno. Es decir, orientarlos de la mejor manera para que se puedan adaptar al cambio y puedan interrelacionarse con sus demás compañeros.

De igual forma, en dimensión de Adaptabilidad: Solución de problemas, también alcanzaron un nivel medio. Esta dimensión, se describe la habilidad para reconocer diversos problemas y

planificar soluciones eficaces. En estos estudiantes, se observa que aún no logran superar totalmente los problemas que los aquejan, sobre todo de carácter familiar, sentimental y económico; lo cual ocasiona que no sean conscientes de los problemas y se sientan seguros y motivados frente a él.

La Prueba de la Realidad en el presente estudio se ubicó en el nivel promedio. Se refiere a la habilidad para evaluar la correspondencia entre lo que experimentamos (lo subjetivo) y lo que en realidad existe (lo objetivo). Es decir, los estudiantes del Instituto “Cayetano Heredia” deben experimentar las cosas como en realidad son, sin fantasear o soñar con respecto a ellas. Sin embargo, muchos de ellos aún siguen viviendo el momento y muy poco se proyectan al futuro.

Flexibilidad se encuentra en un nivel promedio. Está referida a la habilidad que deben demostrar los estudiantes del Instituto “Cayetano Heredia” para realizar un ajuste adecuado de sus emociones, pensamientos y conductas a situaciones y condiciones cambiantes. Sin embargo, muchos de estos estudiantes aún no han logrado tener un control o equilibrio de sus emociones. Esto implica adaptarse a las circunstancias impredecibles, que no le son familiares. Teniendo una mente abierta, así como ser tolerantes a distintas ideas.

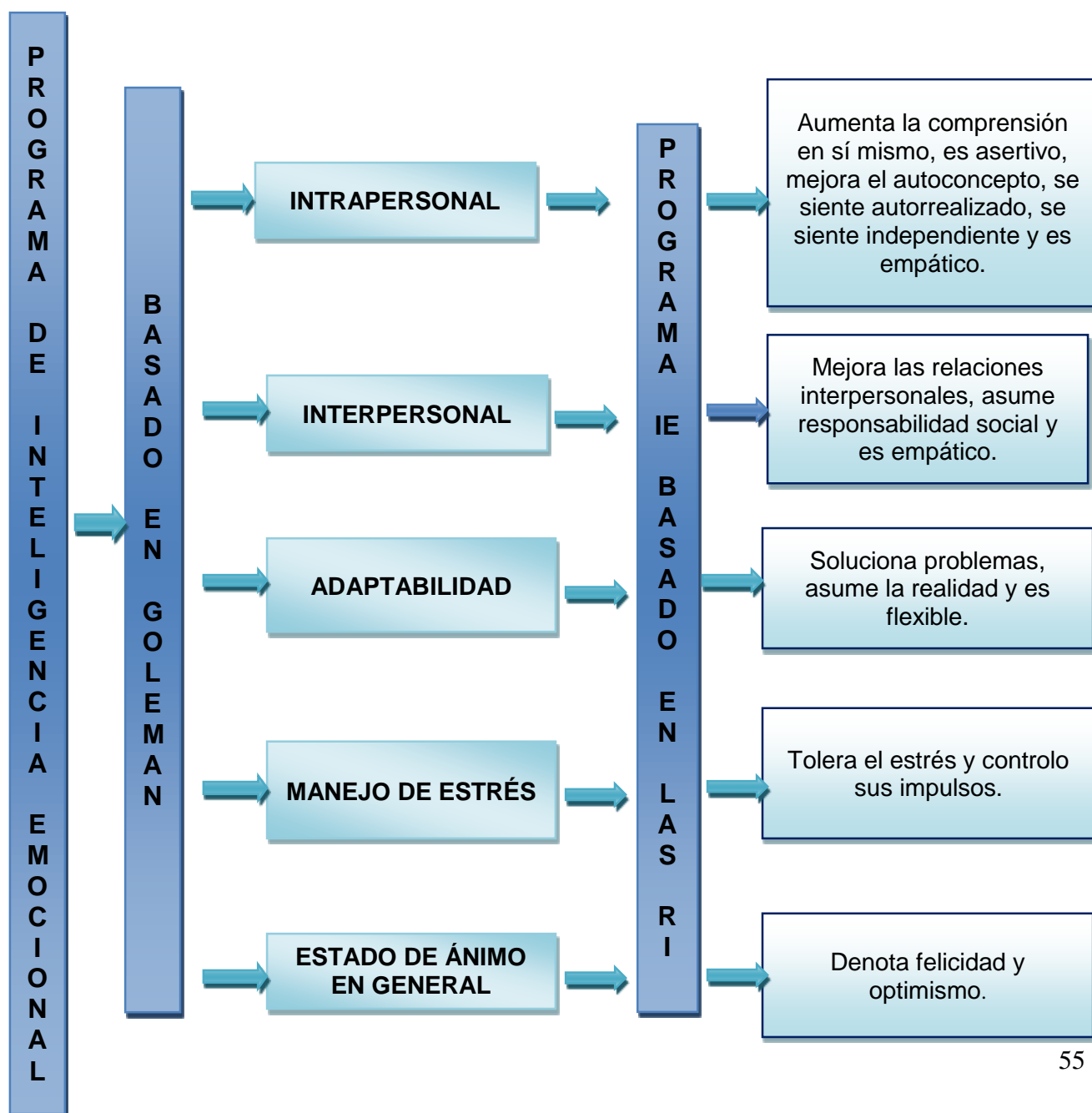
Ptje Estándar	Pautas de Interpretación
130 y más	Capacidad emocional muy desarrollada: Marcadamente Alta. Capacidad emocional inusual
115 a 129	Capacidad emocional muy desarrollada: Alta Buena
86 a 114	Capacidad emocional adecuada: Promedio.
70 a 85	Necesita mejorar: Baja. CE debajo del promedio
69 y menos	Necesita mejorar: Muy baja. CE extremadamente por debajo del promedio

## **DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS**

Al respecto, al comparar estos resultados con otros estudios, se encontró que, Oquélis (2016) la dimensión intrapersonal, tuvo como resultados que el 21,95% de los estudiantes a menudo les es difícil hablar sobre sus sentimientos íntimos y el 51,22% rara vez pueden hablar fácilmente sobre sus sentimientos. Por otro lado, Valqui, muestra para la empatía el 42,25%, y el 47,89% en habilidades sociales, en los estudios realizados para la Universidad Nacional de San Martín. Saben comprender o entender lo que le sucede al otro mientras que la tesis de Tamayo no sabe ni siquiera que significa los términos y a pesar de no saber, trabajan en equipo.

Oquélis (2016) en esta tesis, la dimensión intrapersonal, tuvo como resultados que el 21,95% de los estudiantes a menudo les es difícil hablar sobre sus sentimientos íntimos y el 51,22% rara vez pueden hablar fácilmente sobre sus sentimientos. En la tesis de Valqui, los resultados arrojaron que el 40,85% lo obtiene el autoconocimiento y el 49,30% en autorregulación. Esto quiere decir que la inteligencia emocional en los estudiantes, no se percibe en un aspecto positivo, en la tesis de Valqui, frente a la inteligencia emocional de esta investigación es controlada por los estudiantes.

**3.2. MODELO TEÓRICO DE LA PROPUESTA DEL PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL BASADO EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES, PARA MEJORAR LA ADAPTACIÓN SOCIAL DE LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER CICLO DEL INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO “CAYETANO HEREDIA”-CHICLAYO- 2015.**



### **3.3. Programa**

#### **3.3.1. Presentación**

El ingreso a un nivel superior, en este caso, al Instituto Superior Tecnológico “Cayetano Heredia”, es visto generalmente como un proceso de adaptación social que pone a prueba a los estudiantes a distintos cambios en la vida, esfuerzos, etc., esto se puede observar a través de los comentarios que realizan los mismos estudiantes, ante sus familiares, profesores y otros. Esta inadaptación social que los estudiantes enfrentan, sobre todo durante sus primeros ciclos de estudios.

Por lo tanto, se propone mejorar la adaptación social de los estudiantes que cursan el primer ciclo en el Instituto Tecnológico “Cayetano Heredia” de Chiclayo, tomando como sustento a Goleman, el cual permitirá tener un panorama más amplio y así mejorar la adaptabilidad social, mediante la aplicación de un Programa de inteligencia emocional basado en las relaciones interpersonales.

#### **3.3.2. Fundamentación**

##### **Fundamento Teórico:**

Arias (2000) se refiere a los siguientes fundamentos, sobre la adaptación social:

##### **Fundamento Psicofisiológico:**

Significado psicofisiológico sensorial. La adaptación a un estímulo consiste en una reducción progresiva de la excitación engendrada (como si, por un efecto de homeostasis adaptativa, el equilibrio se restableciera a pesar de la persistencia de la estimulación perturbadora).



**Fundamento Neurofisiológico:**

Significado Neurofisiológico. Aquí se trata de la disminución progresiva de la cadencia inicial de los impulsos nerviosos engendrados, que se han generado en una neurona sensitiva mediante la aplicación constante de un estímulo al receptor correspondiente.

**Fundamento Psicopedagógico:**

Significado psicopedagógico. Es la modificación de una disciplina escolar para que exista mayor concordancia con los métodos naturales del trabajo de los alumnos (según su edad), y satisfaga mejor sus aspiraciones.

**3.3.3. Justificación**

Al observar que los estudiantes del primer ciclo del Instituto de Educación Superior Tecnológico “Cayetano Heredia”, que presentan dificultades en su adaptación social evidenciándose que, no son capaces de reconocer y expresar sus emociones, comprenderse a sí mismos, de reconocer sus aspectos positivos y negativos, no sentirse seguros de sí mismos, no son independientes para tomar sus decisiones. No aprecian los sentimientos de los demás, no mantienen relaciones mutuas con sus compañeros y no son cooperativos. Muchas veces, no mantienen una actitud positiva frente a las adversidades y se sienten negativos. Se ha detectado bastante agresividad en algunos estudiantes.

Por lo tanto, frente a esta realidad, la presente propuesta se justifica, en la medida en que ayudará a mejorar la adaptación social de estos estudiantes.

**3.3.4. Objetivos de la Propuesta:****3.3.4.1. Objetivo General**

Mejorar la adaptación social de los estudiantes del primer ciclo del Instituto de Educación Superior Tecnológico “Cayetano Heredia”-Chiclayo- 2015; a través de un Programa de Inteligencia Emocional basado en las relaciones interpersonales.

#### **3.3.4.2. Objetivos Específicos**

Diseñar talleres vivenciales para desarrollar las relaciones interpersonales, a través del Programa de Inteligencia Emocional.

Proponer dinámicas teniendo en cuenta las relaciones interpersonales, a través del Programa de Inteligencia Emocional.

Evaluar la efectividad de cada etapa del programa de Inteligencia Emocional.

#### **3.3.5. Metodología**

##### **Población beneficiada:**

Cualitativamente la población que se ha beneficiado son los estudiantes del primer ciclo de Enfermería del Instituto de Educación Superior Tecnológico “Cayetano Heredia” de Chiclayo

##### **Materiales:**

Papelotes

Limpiatipos

Plumones acrílicos.

Plumones para papel.

Hojas impresas.

Pizarra.

Útiles de escritorio.

Imágenes.

Cámara fotográfica.

Cámara filmadora.

Laptop

Proyector multimedia

**Técnicas:**

Aplicación de pre prueba.

Elaboración de material didáctico.

Desarrollo de sesiones de actividades de aprendizaje.

**Trabajo cooperativo.**

Formación de grupos de trabajo.

Autoevaluación y evaluación de grupo.

Organizadores de información.

### **3.3.6. Estructura de la propuesta**

## **PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**

### **I. DATOS GENERALES:**

#### **INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO PRIVADO CAYETANO HEREDIA**

- TITULO : Aplicación de un programa de Inteligencia Emocional basado en las relaciones Interpersonales, para mejorar la adaptación social de los estudiantes.
- I.S.T : “Cayetano Heredia”
- LUGAR : Aulas del Instituto.
- CICLO : Primer ciclos.
- N° DE SESIONES : 5 Sesiones.
- DURACIÓN : 90 minutos cada sesión..
- RESPONSABLES : Ps. Iliana Serrepe Zapata

### **II. FUNDAMENTACIÓN:**

Debido a la vida tan apresurada en la que nos desenvolvemos día a día, y en el cual últimamente se exige al máximo dar de sí a los recursos humanos; nos olvidamos de la parte esencial de los mismos como son sus emociones, sentimientos, o simplemente sus relaciones intrapersonales e interpersonales. Es por esta razón que existen muchos casos de jóvenes que al no saber cómo sobrellevar una situación problemática o simplemente por no saber expresar adecuadamente sus emociones, se muestran retraídos no comunicándose adecuadamente entre sus iguales generándose discusiones creándose un ambiente inadecuado entre los estudiantes quienes establecen grupos cerrados no

permitiendo entrar a otros miembros mostrándose impulsivos ,no asertivos ,no empáticos y sin capacidad para potenciar sus propios recursos, con el fin de lograr sus metas o simplemente desenvolverse como les gustaría hacerlo.

Esta realidad no es ajena a los jóvenes estudiantes de nuestra Institución, Por tal razón, proponemos realizar actividades donde se trabajará con los estudiantes del primer ciclo de la carrera técnica de enfermería sesiones de talleres vivenciales para mejorar sus habilidades interpersonales y mejorar su adaptabilidad social para la cual, se empezará trabajando con su nivel de: Autoconocimiento, reconocimiento, empatía, y la comunicación asertiva, entre sus compañeros.

- **SESIÓN N°01: Autoconocimiento “Me observo me observan y me transformo”**

Informar y concientizar a los alumnos sobre la importancia que tiene el aprender ha conocerse así mismo. Esto se logrará en el momento que los estudiantes ayudados de sus compañeros reciban tarjetas en forma de regalo donde se describa las cualidades positivas de su comportamiento, enfatizando que todos los seres humanos tenemos cualidades positivas.

- **SESION-N°02: Autoconocimiento “Las etapas de mi vida”**

Hace referencia a las experiencias significativas en cada etapa de la vida de cada quien y cómo es importante conocerlas y tenerlas en cuenta para aceptarlas y sentirse pleno con uno mismo. Esto se logra con ayuda de la introspección. Es decir, conocerse uno mismo y aprender a quererse.

- **SESIÓN N°03: Reconocimiento “Reconociendo mis fortalezas y debilidades”**

Reconocer a través de un dibujo de una silueta los aspectos que más aprecian de ellos mismos y en el otro lado lo que quieren cambiar. Permite en los participantes manejar sus emociones y logren tomar conciencia de sus fortalezas y debilidades.

- **SESIÓN N°04: “La empatía y la escucha activa”**

Concientizar a los alumnos a, prestar atención a la otra persona, aunque es un proceso que se realiza en su mayor parte de manera inconsciente. Lograr mediante juego de roles ponerse en el lugar de sus compañeros.

- **SESIÓN N° 05:” comunicación y asertividad”**

Brindar a los alumnos estrategias para aprender a tener una comunicación asertiva; es decir exponer honestamente sus sentimientos sin dejar de tener en cuenta sus derechos y sin pisotear los derechos de los demás derechos de sus relaciones interpersonales

### **III. ACTITUDES DEL FACILITADOR**

El Facilitador debe poseer (o mantener durante el proceso del taller) las siguientes características:

- Conocimiento y experiencia en la conducción de dinámicas de grupo.
- Facilidad para interactuar con otras personas.
- Capacidad de empatía.
- Conocimiento de los objetivos y metodología de los talleres.

Para el mejor desarrollo del taller se considera pertinente considerar lo siguiente:

- Repasar y ensayar de antemano el material.
- Preparar y verificar las ayudas visuales.
- Variar la voz y el ritmo.
- Evitar estar de pie sólo en un lugar, como pronunciando en un discurso.
- Mantener el contacto visual, pero con todo el grupo.
- Hablar en voz alta y clara, en tono de conversación.
- El Facilitador revisará bibliografía sobre el tema a desarrollar.

- Realizar las sesiones en un ambiente iluminado, ventilado y lo suficientemente amplio
- Realizar técnicas de animación e integración al iniciar las sesiones, para facilitar la comunicación entre los participantes.
- Promover la participación y permitir que los participantes se expresen libremente

## **VI. EVALUACIÓN**

- DE LOS OBJETIVOS:
  - Criterios de exclusión:
    - Inasistencia a más de una sesión del taller.
- DE LA ACTITUD DEL PARTICIPANTE:
  - Puntualidad
  - Participación activa durante todas las sesiones
  - Trabajo en equipo
  - Cumplimiento de tareas.

SESION N°01	
TEMA/CONTENIDO: AUTOCONOCIMIENTO”ME OBSERVO ME OBSERVAN Y ME TRANSFORMO”	
<b>Competencia:</b> Analiza, reflexiona y maneja estrategias que contribuyen a su desarrollo interpersonal y el de su Institución tecnológica para fortalecer su s relaciones interpersonales	
Capacidades	Indicadores
1. Se compromete con el desarrollo de su capacidad de reflexión que favorece la búsqueda de su crecimiento personal y futuro profesional.	-Identifica y reflexiona acerca de sus cualidades personales.

MOMENTOS	ACTIVIDADES	T	MATERIALES
<b>ACTIVIDADES PRELIMINARES</b>	<b><u>PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN HI</u></b> El espacio debe ser amplio ,ventilado y ambientado oportunamente para el inicio de la sesión, colocando las carpetas en semicírculo dejando libre el espacio central, para poder desplazarse y proporcionar un ambiente de confort	5´	
<b>ACTIVVIDADES INICIALES</b>	<b><u>BIENVENIDA – RECEPCIÓN DE ALUMNOS:</u></b> Se da la bienvenida a los alumnos, se les saluda cordialmente, se piden registren su asistencia y reciben un solapín con su nombre.	5´	Lista de asistencia, solapín o etiquetas con nombres.
<b>ACTIVVIDADES INICIALES</b>	<b><u>PRESENTACIÓN ROMPEHIELO:</u></b> Se pide a los participantes que formen un semicírculo y de pie cada participante dice su nombre y expresa su saludo seguido de un gesto que indique estar bien.	5´	
<b>ACUERDOS Y ENCUADRE PARA LA SESIÓN</b>	<b><u>ACUERDOS DE CONVIVENCIA.</u></b> La facilitadora invita a los alumnos a elaborar las normas de convivencia para ello, pide que voluntariamente sugiera propuesta de acuerdos. La	5´	Tarjetas de colores.



	<p>facilitadora consolidar las propuestas y se establecen los acuerdos de convivencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Participación activa y colaboración.</li> <li>▪ Evitar bromas o risas fuera de lugar.</li> <li>▪ No fomentar desorden durante la realización del taller.</li> <li>▪ No realizar comentarios de lo vivido en la sesión.</li> </ul> <p>Luego se procede a la aplicación del pretest, para saber que conocimientos previos tienen sobre el tema a desarrollar</p>	5´	Hojas de pretest
<b>EXPERIENCIA REFLEXIÓN Y CONSTRUCCIÓN</b>	<p><b><u>E AUTOCONOCIMIENTO. “ME OBSERVO ME OBSERVAN, Y ME CONOZCO”</u></b></p> <p><b><i>Mi nombre :</i></b></p> <p>Los alumnos formarán en grupo, utilizando la técnica conteo y recibirán tarjetas de colores donde escribirán tres preguntas que serán respondidas para compartir en su grupo:</p> <p>1.-Te gusta tu nombre ¿Quién te puso el nombre?</p> <p>2.-Si tu nombre fuera una canción ¿Qué canción sería?</p> <p>3.-Si tu nombre fuera una estación del año ¿cuál estación del año sería?</p> <p>Al terminar de escribir las tarjetas, la facilitadora les pide agruparse en grupos de 5 estudiantes.</p> <p>En grupos presentan su nombre, Te gusta tu nombre ¿Quién te puso el nombre?</p> <p>Si tú nombre fuera una canción ¿Qué canción sería?</p> <p>Los estudiantes del grupo escuchan con mucha atención lo que verbalizan cada uno de sus compañeros y escriben libremente palabras con contenido significativas de lo escuchado, los cuales serán escritos en papelitos de colores, para ser entregados como “obsequios”, al que está haciendo su presentación .Con los papelitos de regalos se crea frases alusivas de su persona .Esta será escrita en una hoja de papel decorada como : Soy Ángela soñadora como como una canción ...</p>	5´	<p>Tarjetas de cartulina de colores</p> <p>Ficha N°01</p>
	La facilitadora hace el cierre puntualizando como llegamos a conocernos más con la ayuda de nuestros compañeros, ellos me devuelven algo que es		

<b>CIERRE</b>	<p>importante y me ayuda reconocer “como soy”. Es importante que nombremos con palabras de reconocimiento y aliento las características más importante de nuestros compañeros como: por ejemplo: “cómo nos anima tú fuerza de voluntad”, “tu buen ánimo nos trae alegría y risas”.</p> <p>-Terminamos tomándonos de las manos y nos comprometernos en enviar mensajes positivos, durante toda la semana.</p> <p>Terminamos con las preguntas:</p> <p>1.- Que me llevo de esta sesión</p> <p>2.-A que me comprometo con lo aprendido.</p>	<b>10’</b>	
---------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------	--

## FICHA N°01

1.-Te gusta tu nombre ¿Quién te puso el nombre?

.....

.....

.....

2.-Si tu nombre fuera una canción ¿Qué canción sería?

.....

.....

.....

.....

3.-Si tu nombre fuera una estación del año ¿cuál estación del año sería?

.....

.....

## AGENDA PRELIMINAR DE LA EJECUCIÓN DEL TALLER

Desarrollo del Taller: Una semana por cada tema.

<b>Taller N° 01: Mes de julio</b>			
<b>Cronograma por Temas</b>	<b>Dinámica 1</b>	<b>Dinámica 2</b>	<b>Dinámica 3</b>
08:00 a 09:10			
09:10 a 09:20	<b>Receso</b>		
09:20 a 10:30			
10:30 a 10:40	<b>Receso</b>		
10:40 a 11:50			
11:50 a 12:00	<b>Receso</b>		
12:00 a 01:10			
01:10 a 01:30	<b>Conclusión y cierre de trabajo</b>		

SESION N°02	
TEMA/CONTENIDO:”LAS ETAPAS DE MI VIDA”	
<b>Competencia:</b> Interioriza, analiza, reflexiona y maneja estrategias que contribuyen a su desarrollo interpersonal y el de su Institución tecnológica para fortalecer su s relaciones interpersonales	
Capacidades	Indicadores
-Se compromete con el desarrollo de su capacidad de reflexión que favorece la búsqueda de su crecimiento personal y futuro profesional.	Interioriza, Identifica y reflexiona acerca de sus cualidades personales.

<i>MOMENTOS</i>	<i>ACTIVIDADES</i>	<i>T</i>	<i>MATERIALES</i>
<b>ACTIVIDADES PRELIMINARES</b>	<b><u>PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN HI</u></b> El espacio debe ser amplio ,ventilado y ambientado oportunamente para el inicio de la sesión, colocando las carpetas en semicírculo dejando libre el espacio central, para poder desplazarse y proporcionar un ambiente de confort	5´	
<b>ACTIVVIDADES INICIALES</b>	<b><u>BIENVENIDA – RECEPCIÓN DE ALUMNOS:</u></b> Se da la bienvenida a los alumnos, se les saluda cordialmente, se piden registren su asistencia y reciben un solapín con su n <b><u>RECUEENTO DE LA SESIÓN ANTERIOR:</u></b> Quien facilita pide a los participantes que se coloquen en círculo y con la ayuda de una pelotita se irá haciendo el recuento de la sesión anterior. El facilitador lanzara la pelotita a uno de los participantes diciendo en “la sesión anterior trabajamos”..... Quien la recibe tiene la palabra de su idea y lanza la pelotita a otro compañero (a), así sucesivamente, hasta completar el recuento, la facilitadora podrá completar los comentarios de ser necesario.	5´	Lista de asistencia, solapín o etiquetas con nombres.
<b>ACUERDOS Y ENCUADRE PARA LA SESIÓN</b>	<b><u>ACUERDOS DE CONVIVENCIA.</u></b>  La facilitadora invita a los alumnos a elaborar las normas de convivencia para ello, pide que voluntariamente sugiera propuesta de acuerdos La	5´	Tarjetas de colores.

	<p>facilitadora consolidad las propuestas y se establecen los acuerdos de convivencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Participación activa y colaboración.</li> <li>▪ Evitar bromas o risas fuera de lugar.</li> <li>▪ No fomentar desorden durante la realización del taller.</li> <li>▪ No realizar comentarios de lo vivido en la sesión</li> </ul>	5´	Hojas de pretest
<b>EXPERIENCIA REFLEXIÓN Y CONSTRUCCIÓN</b>	<p><b><u>LAS ETAPAS DE MI VIDA:</u></b></p> <p><b><u>PRIMERA FASE:</u></b></p> <p>Se entregará a cada participante una hoja A4 y figuras de las diferentes etapas de desarrollo en el ser humano a través de una línea de tiempo personal, harán referencia a los hechos relevantes o acontecimientos más significativos en cada una de las etapas de su desarrollo (primera infancia, niñez, pubertad, adolescencia, juventud, adultez) la persona decidirá si encierra en un círculo cada una de las etapas o si solo hace en alguna de ellas. La idea es que cada quien recuerde sus experiencias significativas y éstas podrán estar en una o más etapas de desarrollo de sus vidas.</p> <p><b><u>SEGUNDA FASE:</u></b></p> <p>Se les invitará a colocar un círculo de diferentes colores en cada hecho relevante o/acontecimiento recordado. Estos círculos de colores representarán los sentimientos y/o emociones que les generó esta vivencia.</p> <p><b><u>TERCERA FASE:</u></b></p> <p>El facilitador pregunta verbalmente y cada quien recuerda de manera introspectiva</p> <p>A lo largo de la experiencia, el facilitador verbalmente les animará a recordar a través de pautas verbales, recuerdos, imágenes mentales y personas importantes en éstos acontecimientos que cada quien irá recordando de manera introspectiva</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ La interiorización de las etapas de mi vida, me develó alguna fortaleza.</li> <li>✓ La interiorización de las etapas de mi vida me develó alguna debilidad.</li> <li>✓ La interiorización de las etapas de mi vida me dejó alguna enseñanza.</li> </ul> <p><b><u>CUARTA FASE:</u></b></p>	30´	<p>Figuras de las diferentes etapas.</p> <p>Colores</p> <p>- Música tranquila que inspire a la introspección, a los recuerdos.</p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lo que ofrezco (que le doy al grupo)</li> <li>✓ En una bolsita decorada, cada uno de los participantes coloca dentro a lo que se compromete a realizar de lo aprendido en la sesión.</li> </ul>		
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

## FICHA N°01

¿Qué emociones están presentes al realizar la introspección en tus etapas de vida?

.....

.....

.....

¿Qué fortaleza me develó la introspección en tus etapas de vida?

.....

.....

.....

¿Qué debilidades encontré al realizar la introspección en cada una de las etapas de vida?

.....

.....

.....

¿Qué enseñanza me dejó lo vivido

.....

.....

.....

## AGENDA PRELIMINAR DE LA EJECUCIÓN DEL TALLER

Desarrollo del Taller: Una semana por cada tema.

Taller N° 02: Mes de agosto			
Cronograma por Temas	Dinámica 1	Dinámica 2	Dinámica 3
08:00 a 09:10			
09:10 a 09:20	Receso		
09:20 a 10:30			
10:30 a 10:40	Receso		
10:40 a 11:50			
11:50 a 12:00	Receso		
12:00 a 01:10			
01:10 a 01:30	Conclusión y cierre de trabajo		



## SESIÓN N°01 y 02

### CUESTIONARIO PARA EL DIAGNOSTICO DE L AUTOCONOCIMIENTO (PRETEST DEL TALLER)

Marque con una (X) la respuesta que usted considere conveniente.

	V	F
1. El autoconocimiento es igual a la conciencia de uno mismo.	1.-	
2. El autoconocimiento no es la base de la .autoestima.	2.-	
3. La escuela es la primera fuente de autoconocimiento en las personas.	3.-	
4. El autoconocimiento es el resultado de un proceso de Introspección	4.-	
5. El autoconocimiento es conocer las fortalezas y debilidades que poseen los seres humanos.	5.-	
6. La autenticidad implica aceptación y valoración de uno mismo.	6.-	
7. Cuando se acepta a sí mismo con sus defectos y virtudes decimos: qué se a logrado el “autoconocimiento”	7.-	
8. El hecho de que llegamos a ser lo que pensamos es por influencia de nuestros padres.	8.-	
9. El riesgo es un aspecto fundamental para ejercer el cambio en nosotros.	9.-	
10. Mandar mensajes positivos invita a la persona ha quererse conocer.	10.-	

- Al terminar, se Suma los puntos de las respuesta :(si) y (no) para saber que tanto se conocen.

## ÍNDICE DEL NIVEL

Tipo de respuesta	Valor de cada respuesta
SÍ	
NO	

De 0 a 10 puntos: Autoconocimiento. En un nivel “alto”






De 0-3 puntos: Autoconocimiento en un “nivel bajo”

### SESIÓN 3

TEMA: RECONOCIMIENTO “APRENDIENDO A RECONOCER MIS DEBILIDADES Y FORTALEEZAS

MOMENTOS	ACTIVIDADES	T	RECURSOS Y MATERIALES
<b>ACTIVIDADES PRELIMINARES</b>	<p><b><u>PREPARACIÓN DEL ESPACIO PARA SESIONES HI</u></b>  <i>El espacio debe ser preparado oportunamente para el inicio de la sesión, colocando las carpetas en el borde del salón dejando libre el espacio central.</i></p>  <p>Acondicionar las mesas de trabajo para que los grupos elijan donde colocar sus Siluetas.</p>		
<b>ACTIVIDADES INICIALES</b>	<p><b><u>RECuento DE LA SESIÓN ANTERIOR LA PELOTA DICE “AHORA SIGUES TÚ”</u></b>            Se invita a los participantes a colocarse en círculo de pie alrededor del salón.            La facilitadora inicia el recuento con una pelota en la mano. Luego se la tira a un participante para que continúe con las ideas fuerza de los principales puntos trabajados la sesión anterior. Así, sucesivamente, se va tirando la pelota a diferentes participantes hasta completar el recuento. Se introduce el tema de esta segunda sesión de HI.</p>	5´	Pelotita tipo antiestrés
	<p><b><u>CALENTAMIENTO: PREPARAMOS EL CUERPO Y ABRIMOS LOS SENTIDOS PARA EL TRABAJO. INTERIORIZANDO CON MI PROPIO CUERPO ”</u></b>            Se les invita a los participantes a tener una experiencia de sensibilización desde el propio cuerpo La facilitadora introduce el tema a trabajar diciendo : “Nos pondremos en contacto con</p>	10	Equipo de sonido y música. Mantra andino “en tus ojos de agua infinita”.

	<p>cada parte de nuestro cuerpo físico” (física, mental, emocional, espiritual)</p> <p>La facilitadora les pide que tomen conciencia de su cuerpo imaginario al órgano más grande del cuerpo, la piel. La piel es la encargada de conectar nuestro interior con el exterior y viceversa. La facilitadora nombra cada parte del cuerpo para que las y los participantes den “masajes” suaves empezamos masajeando el cuero cabelludo con la yema de los dedos. Luego el rostro, el cuello, pecho, vientre, piernas y pies. Luego volvemos a recorrer nuestro cuerpo pero esta vez poniendo énfasis en la parte posterior (espalda). “Despierto la piel de todo mi cuerpo con suavidad”</p>  <p>La facilitadora comenta como los seres humanos tenemos diferentes dimensiones: física, emocional, espiritual, trascendental, cognitiva, social. Que a través de las diversas culturas y tiempos se le ha asociado a cada una de las dimensiones a una parte del cuerpo.</p> <p>La facilitadora los invita a colocar sus manos en su pecho y se les indica que en esa zona se asocia la dimensión emocional.</p>  <p>Se les invita a colocarse las manos en la frente y se les indica que se asocia con la dimensión cognitiva/mental.</p>  <p>Se nombra que las manos se asocian a la dimensión social.</p> 	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=bmekT-MWteE">https://www.youtube.com/watch?v=bmekT-MWteE</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=HlPlyduen0s">https://www.youtube.com/watch?v=HlPlyduen0s</a></p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Se nombra y se les invita a colocar sus manos en su centro, su vientre y se les indica que esta zona se asocia al deseo personal, a la fuerza.</p>  <p>Se les invita a colocar sus manos en su garganta y se les nombra que esta zona se relaciona a lo dicho, a lo no dicho, a cuánto expreso, a cuánto no, a cuánto me guardo en mí y se queda atracado.</p>  <p>La facilitadora debe dejar segundos de silencio entre frase y frase para que los participantes reflexionen al respecto a modo de diálogo interno. Se les invita a que cada participante busque un lugar cómodo en el espacio para continuar la actividad. Algunos elegirán sentarse en sus carpetas, otros en el piso, o quedarse de pie para el siguiente momento de trabajo.</p> <div>    </div>	
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

FICHA N°03

### REFLEXION SOBRE EL PROCESO VIVIDO

1.- ¿Por qué? ¿Para qué será importante trabajar el auto reconocimiento?



.....


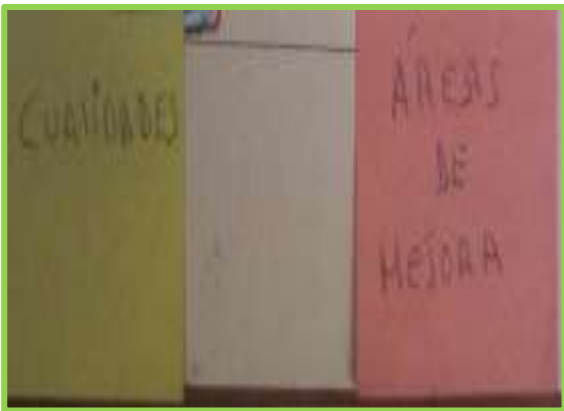
.....

.....

2.-De qué hemos tomado conciencia al vivir la experiencia

.....

<p><b>EXPERIENCIA, REFLEXIÓN Y CONSTRUCCIÓN</b></p>	<p><b><u>EXPERIENCIA CENTRAL : ME RETRATO Y ME ACEPTO COMO SOY (45 MINUTOS)</u></b></p> <p><b><u>PRIMER PASO: ME RECONOZCO EN LA SILUETA</u></b></p> <p>Los participantes reciben 1papelógrafo, y una hoja de papel boom donde dibujan una imagen de figura humana. Se les invita a colocar su nombre en la figura dibujada y pegarla al centro del paleógrafo.</p>  <p>Por medio del diálogo, el facilitador les indica que lo sentido en la experiencia anterior será ahora llevado a la imagen dibujada. Se les pide entonces que continúen con el contacto emocional con cada parte de su ser.</p> <p>NOTA: Algunas preguntas que pueden ayudar a cuidar el clima emocional del momento son las siguientes: ¿A quién observo? ¿Qué me expresa mi cuerpo?... ¿Cómo se comunica conmigo?</p>  <p>Luego, se pueden escribir a los costados palabras u oraciones a manera de respuestas a las preguntas. (10min)</p>	<p>5'</p> <p>Música de fondo instrumental que invite a la introspección. Ficha 1: Silueta de figura humana con preguntas referentes a las dimensiones del ser humano.</p> <p>5'</p> <p>Imagen grande de figura humana con los 9 puntos y sus preguntas correspondientes para que el facilitador la utilice en su explicación.</p> <p>25'</p> <p>Un papelógrafo por participante. Colores, plumones,</p>
-----------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	 <p>➤ <b><u>CUARTO PASO: FORTALEZAS Y ÁREAS DE MEJORA</u></b></p> <p>Se les indica que escriban a un lado de la silueta los aspectos que más aprecian de ellos mismos y en el otro lado los que quisieran cambiar.</p> 	10´	<p>Lapiceros de colores, Oleos pastel</p> <p>Postits pequeños (2cmx3cm)</p>
	<p><b><u>REFLEXIÓN GRUPAL SOBRE EL PROCESO VIVIDO</u></b></p> <p>Se dividen los participantes en grupos de 5, eligen un lugar del salón para pegar sus siluetas. Se reúnen para conversar sobre el proceso vivido durante la experiencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿De qué hemos tomado conciencia al vivir la experiencia?</li> <li>• ¿Será importante trabajar en nuestro auto reconocimiento para nuestro rol como estudiantes de enfermería?</li> <li>• ¿Por qué? ¿Para qué será importante trabajar el auto reconocimiento?</li> </ul>	15	<p>Fichan°01</p> <p>Reflexión personal para escribir respuestas individuales y grupales.</p>
	<p><b><u>PLENARIA</u></b></p> <p>El facilitador realiza el diálogo con los participantes recogiendo las impresiones de todo lo vivido. Señala sobre la importancia de tomar conciencia de cada una de las partes que conviven en nuestra personalidad y entrar en contacto con ellas, de integrar cada uno de nuestros aspectos positivos y negativos, lo que le</p>	5´	

		<p>no nos gusta y sí nos gusta de nosotros mismo. Teniendo en cuenta que todos forman parte de nuestro ser. El conocer y aceptar tanto las cualidades como los defectos personales permite a la persona aceptarse, quererse y tomar decisiones ejerciendo control sobre su conducta.</p> <p><i>“Cuanto más ampliamente me conozco a mí mismo, más comfortable me siento conmigo y con los demás”.</i></p>		
Vinculación y cierre		<p><b><u>RECONOCIENDO MIS DEBILIDADES Y FORTALEZA:</u></b></p> <p>En sus mismos grupos, se les indica que escriban dos listados de 5 prácticas a partir de su experiencia como estudiantes de la carrera de salud.</p> <p>Primer Listado:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prácticas que se viven dentro de una Institución Tecnológica de carreras de salud donde los alumnos NO cuentan con capacidades desarrolladas de autoconocimiento y autor reconocimiento.</li> </ul> <p>Segundo Listado:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prácticas que se viven dentro de una Institución Tecnológicas de carreras de salud donde los alumnos, SI cuenta con capacidades desarrolladas de autoconocimiento y autor reconocimiento las cuales le permitirán ejercer buen control de sus impulsos.</li> </ul>	30	



#### **Socialización sobre lo compartido en grupo**

Cada grupo comparte en plenaria lo trabajado y conjuntamente reflexionan y dialogan sobre sus experiencias al interior de su Instituto tecnológico. Se refuerza la idea de la importancia de trabajar estos aspectos personales como punto fundamental para alcanzar el cambio hacia el Liderazgo Personal.



<b>ACTIVIDAD DE EXTENSIÓN</b>	<p><b>TAREA INDIVIDUAL PARA LA CASA</b></p> <p>Realiza un reconocimiento de las fortalezas y debilidades que hacen parte de tu personalidad e identifica de qué manera se afecta la autoestima, cuando una persona no tiene el reconocimiento de sus valores, fortalezas, debilidades y no es aceptada en su entorno.</p> <p>Crear un caso donde el estudiante logra ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se conoce así mismo. Sabes cuáles son sus habilidades, cualidades, virtudes y cree en ellas.</li> <li>• Identifica sus dificultades, áreas de mejora y trabaja en ellas para superarlas.</li> <li>• Se siente satisfecho y se acepta como es sin ser conformista</li> <li>• Puede relacionarse con los demás de manera saludable y delegar</li> <li>• Toma responsabilidades sin sentirse amenazado.</li> </ul> <p>NOTA: los casos podrían ser compartidos vía mail.</p>		Creación de un caso
	<p><b><u>ME COMPROMETO A:</u></b></p> <p>La facilitadora hace un recuento breve de la sesión nombrando lo más resaltante de lo vivido, de lo compartido en la sesión. Luego, se le entregará una tarjeta para que escriban su compromiso personal “<b>¿A qué me siento llamado a partir de lo vivido en esta sesión?</b>”</p> <p>Luego de escribir se les invita a formar un círculo grande alrededor de un buzón donde colocaran sus compromisos.</p>	10	<p>Tarjeta de cartulina (de 5 cm x 5 cm )por participante</p> <p>Plumones delgados</p> <p>Buzón donde se colocara los compromisos.</p>

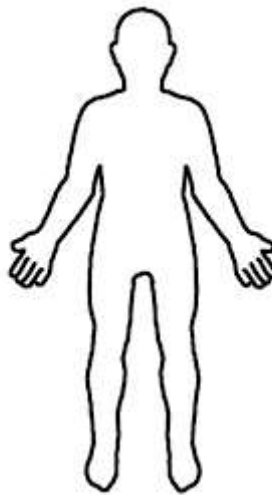
3.- ¿Será importante trabajar en nuestro auto reconocimiento para nuestro rol como estudiantes de enfermería?

### **Ficha N°01 “Me reconozco en la silueta”**

Se les indica que lo sentido en la experiencia anterior será ahora llevado a la imagen dibujada.

NOTA: Algunas preguntas que pueden ayudar a cuidar el clima emocional del momento son las siguientes:

¿A quién observo? ¿Qué me expresa mi cuerpo?... ¿Cómo se comunica conmigo?



## AGENDA PRELIMINAR DE LA EJECUCIÓN DEL TALLER

**Desarrollo del Taller: Una semana por cada tema.**

Taller N° 03: Mes de setiembre			
Cronograma por Temas	Dinámica 1	Dinámica 2	Dinámica 3
08:00 a 09:10			
09:10 a 09:20	Receso		
09:20 a 10:30			
10:30 a 10:40	Receso		
10:40 a 11:50			
11:50 a 12:00	Receso		
12:00 a 01:10			
01:10 a 01:30	Conclusión y cierre de trabajo		

## CUESTIONARIO PARA EL DIAGNOSTICO DE L RECONOCIMIENTO (PRETEST DEL TALLER)

Marque con una (X) la respuesta que usted considere conveniente.

1. El reconocimiento de una persona es conocer las cosas en las que es fuerte y aquellas en la que necesita ayuda
2. El no tener reconocimiento de sus fortalezas y debilidades, afecta la autoestima.
3. La escuela es la primera fuente para lograr el reconocimiento en las personas.
4. El reconocimiento es el resultado de un proceso de Reflexión, interiorización.
5. El reconocimiento permite conocerse, asimismo
6. El reconocimiento implica aceptación y valoración de uno mismo.
7. Cuando se acepta a sí mismo con sus defectos y virtudes decimos: qué se a logrado el “reconocimiento”.
8. pensar en forma negativa de nuestra forma de ser, es no llegar a reconocernos.
9. El riesgo es un aspecto fundamental para ejercer el cambio en nosotros.
10. Mandar mensajes positivos ayuda al reconocimiento en las personas

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

- Al terminar, se Suma los puntos de las respuesta :(si) y (no) para saber que tanto se conocen

## ÍNDICE DEL NIVEL

Tipo de respuesta	Valor de cada respuesta
SÍ	
NO	

De 0 a 10 puntos: Autoconocimiento. En un nivel “alto”

De 0-3 puntos: Autoconocimiento en un “nivel bajo”

SESION N°04	
TEMA/CONTENIDO:”LA EMPATÍA Y LA ESCUCHA ACTIVA”	
<b>Competencia:</b> Interioriza, analiza, reflexiona y maneja estrategias que contribuyen a su desarrollo interpersonal y el de su Institución tecnológica para fortalecer su s relaciones interpersonales	
Capacidades	Indicadores
-Se compromete con el desarrollo de su capacidad de reflexión que favorece la búsqueda de su crecimiento personal y futuro profesional.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ . Identifica la empatía y la escucha activa como rasgos importantes para fortalecer las relaciones interpersonales y practica estrategias para desarrollarla</li> <li>➤ Identifica y aplica estrategias para promover la empatía y escucha activa en su institución.</li> <li>➤ Identifica la comunicación como rasgo importante para desarrollar las relaciones interpersonales.</li> </ul>

MOMENTOS	ACTIVIDADES	T	MATERIALES
<b>ACTIVIDADES PRELIMINARES</b>	<b><u>PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN HI</u></b> El espacio debe ser amplio ,ventilado y ambientado oportunamente para el inicio de la sesión, colocando las carpetas en semicírculo dejando libre el espacio central, para poder desplazarse y proporcionar un ambiente de confort	5’	
<b>ACTIVVIDADES INICIALES</b>	<b><u>CONEXIÓN CON LOS TEMAS DE LA SESIÓN PASADA Y ESTA SESIÓN</u></b> La facilitadora preguntará libremente a los participantes qué tema se trabajó la sesión pasada y cuáles fueron las ideas fuerza. El facilitador resaltará las respuestas más saltantes y las vinculará con el tema que nos convoca en esta cuarta sesión La Empatía y Escucha activa para mejorar las relaciones interpersonales de los participantes.. Nota: Será importante nombrar que el identificar los sonidos exteriores e interiores nos predispone a construir las condiciones para prestarnos atención a nosotros mismos y prestar atención a los otros, paso	5’	<i>Lista de asistencia, solapín o etiquetas con nombres.</i>

	indispensable para lograr el desarrollo de la empatía y la escucha activa.		
<b>ACUERDOS Y ENCUADRE PARA LA SESIÓN</b>	<p><b><u>ACUERDOS DE CONVIVENCIA.</u></b></p> <p>La facilitadora invita a los alumnos a recordar las normas de convivencia para ello, pide que voluntariamente participen. La facilitadora refuerza los acuerdos de convivencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Participación activa y colaboración.</li> <li>▪ Evitar bromas o risas fuera de lugar.</li> <li>▪ No fomentar desorden durante la realización del taller.</li> <li>▪ No realizar comentarios de lo vivido en la sesión</li> </ul>	5'	Tarjetas de colores.
		5'	Hojas de pretest
<b>SENSIBILIZACIÓN</b>	<p><b><u>INTRODUCCIÓN AL TEMA: PROYECCIÓN DE VIDEO LA EMPATÍA (12MIN)</u></b> Se proyecta el video: “El poder de la empatía”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7-5gnmUBINA">https://www.youtube.com/watch?v=7-5gnmUBINA</a></p> <p><b><u>REFLEXIÓN GRUPAL</u></b></p> <p>Se presenta ideas fuerza del video. En grupo responden a las siguientes preguntas:          ¿Recuerdas alguna circunstancia en la cual has podido ser como el oso?          Recuerda cuándo y con quien has sido como el reno          ¿Alguna vez te has sentido como el zorro?          Luego se comparte en plenaria.</p>	30'	Figuras de las diferentes etapas. Colores - Música tranquila que inspire a la introspección, a los recuerdos.
<b>EXPERIENCIA, REFLEXIÓN Y CONSTRUCCIÓN</b>	<p><b><u>EXPERIENCIA CENTRAL</u></b></p> <p>El facilitador presenta un breve resumen de las técnicas de escucha activa y empática</p> <p>➤ <b><u>PRIMER PASO: ACTITUD DE ATENCIÓN</u></b></p> <p>Se invita a los participantes a hacer una reflexión personal, cierran los ojos y se relajan a través de la respiración. Quien facilita manifiesta que Piensen por un instante en algún compañero (a) que haya tenido que no sabía escuchar. Fijen a dicha persona claramente en su mente y recuerden algún momento en que se hayan reunido para realizar un trabajo y se dieron cuenta que no sabía escuchar. ¿Por qué su</p>	30'	Ficha  Reflexión personal

	<p>compañero no sabía escuchar? ¿Qué decía o hacía su compañero que les transmitía el mensaje:</p> <p>“No lo estoy escuchando”, o ¿En realidad sus ideas o sentimientos no me interesan? Ahora, recuerden cómo se sentía ¿Qué efecto tenía en ustedes esta escasa disposición a escuchar de su compañero?</p> <p>En grupo responden: ¿Qué decían o hacían sus compañeros? ¿Cómo se sentían ustedes al respecto?</p> <p>➤ <b><u>SEGUNDO PASO: PREGUNTAS QUE ESTIMULAN A PENSAR</u></b></p> <p>El facilitador recalca la importancia de preguntar, pues ayuda a que las personas hablen, que continúen hablando y que aclaren lo que han dicho. Las preguntas que estimulan a pensar son bastante motivadoras, son una invitación para <i>que hablen de un tema del cual realmente les gusta hablar, pero sólo si tienen confianza en que realmente desean escucharlos.</i></p> <p><i>Se les invita a que en grupo formulen dos preguntas que estimulan a pensar.</i></p> <p>➤ <b><u>TERCER PASO: TÉCNICAS DE REPETIR</u></b></p> <p>El facilitador explica que siempre que dos personas se reúnen para hablar, ocurren malentendidos. Esto sucede, por un lado, porque ambos tienen puntos de vista bastante diferentes. De qué maneras logran entenderse las personas, a pesar de sus distintos puntos de vista, es el enfoque que denominamos “repetir”.</p> <p>Los participantes en grupo desarrollan las tres técnicas de repetir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Reflejar la emoción</li> <li>✓ Parafrasear</li> <li>✓ Resumir</li> </ul> <p>➤ <b><u>CUARTO PASO: DRAMATIZACIÓN</u></b></p> <p>Cada grupo prepara una dramatización poniendo en práctica las técnicas de Actitud de atención, Preguntas que estimulan a pensar y Repetir.</p> <p>Por sorteo saldrá un grupo, en el cual uno hará de docente.</p> <p>Los demás participantes del aula, aplicarán la ficha de observación.</p>		<p>Papelógrafos</p> <p>Plumones</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------



<p><b>CIERRE</b></p>	<p>Es importante tomar en cuenta que lo roles interpretados no reflejan la manera de ser de la persona sino del personaje que está interpretando.</p> <p><b><u>PLENARIA</u></b></p> <p><b><u>CONCLUIDA LA DRAMATIZACIÓN</u></b></p> <p>Concluida la dramatización se pedirá a los participantes que manifiesten o expresen lo vivido, sentido y experimentado a través de los roles durante la dramatización.</p> <p>Se preguntará primero al participante que representó al docente:</p> <p>¿Cómo te sentiste?</p> <p>¿Te sentiste escuchado y entendido por el docente r?</p> <p>Luego se preguntará al participante que representó alumno:</p> <p>¿Cómo te sentiste?</p> <p>¿Qué actitudes tuviste que reflejaran la escucha activa y empática?</p> <p>Los observadores también darán sus apreciaciones de lo registrado en su ficha de observación.</p> <p><b>CIERRE FINAL:</b></p> <p><b>Después de contestar a las preguntas:</b></p> <p><b>Lo que me llevo lo que ofrezco y a lo que me comprometo.</b></p> <p>-El facilitador invita a darse un gran brazo entre todos con el cual se avivará el fuego comunicativo que cada uno lleva dentro de sí y con el cual cada participante transitara el camino hacia una comunicación acta y empática y respetuosa.</p>	
----------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

## AGENDA PRELIMINAR DE LA EJECUCIÓN DEL TALLER

**Desarrollo del Taller: Una semana por cada tema.**

Taller N° 04: Mes de octubre			
Cronograma por Temas	Dinámica 1	Dinámica 2	Dinámica 3
08:00 a 09:10			
09:10 a 09:20	Receso		
09:20 a 10:30			
10:30 a 10:40	Receso		
10:40 a 11:50			
11:50 a 12:00	Receso		
12:00 a 01:10			
01:10 a 01:30	Conclusión y cierre de trabajo		

## SESIÓN 4: EMPATÍA Y ESCUCHA ACTIVA

### FICHA: Breve resumen de técnicas de Escucha Activa y Empática

#### TÉCNICAS DE ESCUCHA ACTIVA Y EMPÁTICA

1. Una actitud de atención
  2. Técnicas para plantear preguntas y recopilar información.
  3. Repetir
- 
1. Una actitud atenta incluye tres técnicas para prestar atención y demostrar interés en lo que los docentes nos dicen:

Modo como utilizamos el cuerpo (cabeza, ojos, rostro y parte superior del torso). El mensaje es “Te estoy prestando atención, me interesa lo que me dices”

1. Mirar a los ojos.
  2. Comunicarse gestualmente: posición del cuerpo, asentir con la cabeza, mover los brazos y la parte superior del tronco.
  3. Reducir las distracciones: dejar de hacer otra cosa que no sea escuchar.
- 
2. Hay seis técnicas para plantear preguntas y recopilar información, cuya finalidad es conseguir que las personas hablen, que continúen hablando y que aclaren lo que han dicho:
- 
1. **Preguntas abiertas:** Pueden tener diversas respuestas.

2. **Preguntas para conocer hechos concretos:** Su enfoque es estrecho y preciso. Sirve para:
  - a. Obtener de los docentes datos que no dispone el directivo.
  - b. Averiguar si los docentes saben lo que deben saber.
3. **La pregunta general** (se debe tener en cuenta):
  - a. Introducir el tema sobre el cual se quiere que hablen
  - b. Identificar algunos de los aspectos específicos.
  - c. Recordar el siguiente formato: “Hábleme acerca de -----. Quizá quiera mencionar -----, o cualquier otra cosa que le parezca importante”.
4. **Preguntas que estimulan a pensar:** Es una invitación para que hablen de un tema del cual les gusta hablar, pero sólo si tienen confianza en que realmente serán escuchados.
5. **Indagación de temas específicos:** Cuando no se dicen las cosas con claridad, es bueno preguntar para aclarar. Ejemplo: “No sé muy bien qué quiere decir con -----  
----- ¿Podría explicarme un poco mejor qué quiso decir?”
6. **Utilización de estímulos:**
  - a. Verbales: “Ajá” “Cuénteme un poco más, realmente me interesa”
  - b. No Verbales: Asentir con la cabeza, mientras se mira a los ojos. Inclinar hacia adelante. Alzar un poco las cejas.
3. Repetir incluye tres técnicas para demostrar que quiere escuchar y que escuchó correctamente lo que el docente le dijo:
  1. **Reflejar la emoción:**
    - a. Identifique el sentimiento oculto tras el comentario: confusión, enojo, frustración, cólera, tristeza, melancolía, celos, envidia, etc.

- b. Refleje el sentimiento: “Entiendo que usted se siente -----“ o “Me parece que lo que está sintiendo es -----“
  - c. El mensaje es: “Me interesan tanto sus sentimientos como sus pensamientos e ideas”
- 2. **Parafrasear:** Repetir el contenido con otras palabras “Lo que me dice es que -----“
- 3. **Resumir:** Se recapitulan los puntos principales de una conversación y sirve para,
  - a. Demostrar que escuchó
  - b. Corregir cualquier error de interpretación
  - c. Agregar comentarios
  - d. Ordenar los comentarios
  - e. Resaltar los puntos principales de manera clara y concisa
  - f. Mantener la escucha atenta (porque tiene que resumir)
  - g. Terminar con un segmento importante y pasar a otro.

#### SESIÓN 04: EMPATÍA Y ESCUCHA ACTIVA

**FICHA:** Ficha de observación de técnicas de Escucha Activa y Empática  
**Caso para dramatizar:** Conversación del alumno Juan con el docente

FICHA DE EVALUACIÓN DE OBSERVACIÓN DURANTE LA DRAMATIZACIÓN			
NOMBRE:	Nivel de Logro		
	Logrado	En proceso	En inicio
1. El alumno Juan mantiene contacto ocular y se expresa ayudándose con las manos, expresión, gestos.			
2. El alumno Juan escucha atentamente, sin distraerse.			

3. El alumno Juan utiliza un tono de voz adecuado.			
4. El docente hace preguntas que invitan a pensar.			
5. El docente utiliza estímulos verbales: “Ajá” “Cuénteme un poco más, realmente me interesa”			
6. El docente utiliza estímulos no verbales: Asentía con la cabeza, mientras mira a los ojos. Se inclinaba hacia adelante. Alzaba un poco las cejas.			
7. El docente identifica el sentimiento oculto de Juan tras el comentario: confusión, enojo, frustración, cólera, tristeza, melancolía, celos, envidia, etc.			
8. El docente refleja el sentimiento diciendo: “Entiendo que usted se siente -----“ o “Me parece que lo que está sintiendo es -----“			
9. El docente parafrasea, repitiendo el contenido con otras palabras “Lo que me dice es que -----“			
10. El alumno hace comentarios tales como “Exactamente” o “¡Así es! cuando el docente le repite con palabras nuevas, el contenido de la conversación.			
11. El docente resume la conversación, recapitulando los puntos principales de la conversación.			
12. El alumno tiene la oportunidad de corregir cualquier error de interpretación del docente.			
13. El docente ordena los comentarios del alumno cuando éste termina de hablar.			
14. El docente resalta los puntos principales de la conversación, de manera clara y concisa.			

**SESIÓN N°04**  
**PRETEST**

**CUESTIONARIO PARA EL DIAGNOSTICO DE LA EMPATÍA Y LA ESCUCHA ACTIVA (PRETEST DEL TALLER)**

Marque con una (X) la respuesta que usted considere conveniente.

1. La persona empática se pone en el lugar de la otra persona
- 2.- Identifica la comunicación activa como factor importante parte de ser una persona empática
3. El no saber escuchar es signo de no tener reconocimiento de sus fortalezas y debilidades.
4. El ser empático es el resultado de un proceso de Reflexión, interiorización.
5. La persona empática se conoce a sí misma.
6. El ser empático implica aceptación y valoración de uno mismo.
7. Cuando acepta a las personas con sus defectos y virtudes decimos que es na persona empática
- 8.-La empatía y la escucha activa son habilidades sociales
9. El riesgo es un aspecto fundamental solo para las personas empáticas
10. El sentir lo que la otra persona está sufriendo y ayudarla  
Corresponde a la habilidad de la asertividad.

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

- Al terminar, se Suma los puntos de las respuesta :(si) y (no) para saber que tanto se conocen

### ÍNDICE DEL NIVEL

Tipo de respuesta	Valor de cada respuesta
SÍ	
NO	

De 0 a 10 puntos: Autoconocimiento. En un nivel “alto”

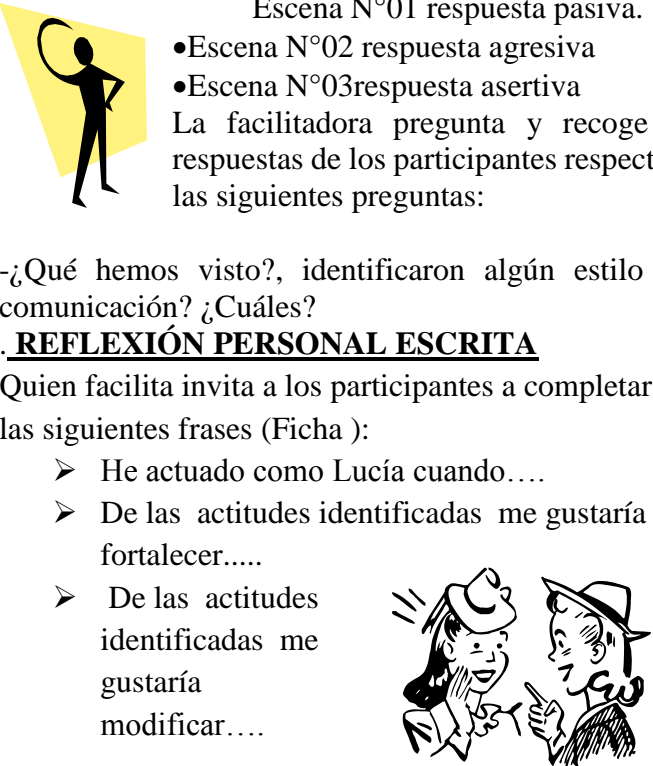
De 0-3 puntos: Autoconocimiento en un “nivel bajo”



SESION N°05	
TEMA/CONTENIDO:”HABILIDADES DE COMUNICACIÓN Y ASERTIVIDAD”	
<b>Competencia:</b> Analiza, reflexiona y maneja estrategias que contribuyen a su desarrollo interpersonal y el de su Institución tecnológica para fortalecer su s relaciones interpersonales	
Capacidades	Indicadores
-Se compromete con el desarrollo de su capacidad de reflexión que favorece la búsqueda de su crecimiento personal y futuro profesional.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ . Identifica la empatía y la escucha activa como rasgos importantes para fortalecer las relaciones interpersonales y practica estrategias para desarrollarla</li> <li>➤ Identifica y aplica estrategias para promover la empatía y escucha activa en su institución.</li> <li>➤ Identifica la comunicación asertiva como rasgo importante para desarrollar las relaciones interpersonales.</li> </ul>

<i>MOMENTOS</i>	<i>ACTIVIDADES</i>	<i>T</i>	<i>MATERIALES</i>
<b>ACTIVIDADES PRELIMINARES</b>	<p><b><u>PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN HI</u></b></p> <p>El espacio debe ser amplio, ventilado y ambientado oportunamente para el inicio de la sesión, colocando las carpetas en semicírculo dejando libre el espacio central, para poder desplazarse y proporcionar un ambiente de confort.</p> <p>Quien facilita pregunta libremente cómo les fue con la actividad (tarea para casa). Recoge las ideas de la plenaria y presenta las actividades preparadas para el día y cómo éstas son experiencias que los invitaran a fortalecer su asertividad.</p>	5’	

<b>SENSIBILIZACIÓN Y MOTIACIÓN</b>	<p><b>INTRODUCCIÓN AL TEMA :REPRESENTACIÓN</b> El facilitador verbaliza a los participantes que está sesión vamos a ver los diferentes estilos de comunicación, qué lo usamos en nuestra vida cotidiana para comunicarnos con los demás.</p> <p><b>PRIMER PASO:</b> -La facilitador solicitará de 6 integrantes (formadas por pareja de dos integrantes),a quienes les indica, dramatizar la situación -Voluntario A será una adolescente llamada Angela que sin permiso de su hermana se coloca su blusa nueva. -Voluntaria B será la hermana que se molesta porque la hermana coge su blusa sin permiso, ella responderá a la acción de la hermana en los diferentes estilos de comunicación (Pasivo, agresivo y asertivo). La misma escena será representada tres veces. <b>SEGUNDO PASO :</b> La facilitadora narra el caso. "Es un martes por la mañana y "Ángela llega a la hora de almuerzo a casa y se da cuenta que su hermana Lucía se ha puesto su blusa nueva. <b>Escena N°1</b> -Ángela, sin permiso se pone la blusa nueva de su hermana. -Lucía : ,Bueno .....pero es que bueno.....,no me molesta</p> <p>Escena N°2 -Ángela, Bueno disculpa no tenía que ponerme luego la lavo y la dejo en su sitio. Lucía: Como se te ocurre coger mis cosas sin mi permiso.</p> <p>Escena N° 3 -Ángela: pide disculpas a su hermana por ponerse su blusa nueva. Lucía: Está bien la emergencia que tenías, pero para la próxima pide permiso. NOTA: Antes de iniciar cada escena el facilitador de manera personal ,sin que el resto de la audiencia se</p>	<p><b>15'</b></p>	<p><i>Lista de asistencia, solapín.</i></p> <p><i>Ficha 1</i></p> <p><i>Aproximación conceptual (Respecto a los estilos de comunicación )</i></p> <p><i>Ficha N°02</i></p>

	<p>entere, le mostrará a Lucía la respuesta de la ficha que deberá simular</p> <p>Escena N°01 respuesta pasiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Escena N°02 respuesta agresiva</li> <li>•Escena N°03 respuesta asertiva</li> </ul> <p>La facilitadora pregunta y recoge la respuestas de los participantes respecto a las siguientes preguntas:</p> <p>-¿Qué hemos visto?, identificaron algún estilo de comunicación? ¿Cuáles?</p> <p><b><u>REFLEXIÓN PERSONAL ESCRITA</u></b></p> <p>Quien facilita invita a los participantes a completar las siguientes frases (Ficha ):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ He actuado como Lucía cuando....</li> <li>➤ De las actitudes identificadas me gustaría fortalecer.....</li> <li>➤ De las actitudes identificadas me gustaría modificar....</li> </ul> 		
<p><b>EXPERIENCIA CONSTRUCCIÓN Y REFLEXIÓN</b></p>	<p>Explicación: ASERTIVIDAD</p> <p>La asertividad es la capacidad de expresar los sentimientos ideas y opiniones de manera libre ,clara y sencilla comunicándonos en el momento justo y a la persona indicada.</p> <p>Existe tres modos de comunicación ante cualquier situación :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pasivo.-que significa que no respeta su propio derecho al expresar sus ideas, necesidades, deseos, sentimientos</li> <li>➤ Agresiva.-Significa expresar lo que sientes sin respetar los derechos de los demás.</li> <li>➤ Asertivos.-significa que tu expones honestamente tus sentimientos sin dejar de tener en cuenta tus derechos y sin pisotear los derechos de los demás.</li> </ul>	30´	Papel de color

<b>CIERRE</b>	<p><b>CIERRE FINAL:</b>  <b>Lo que me llevo lo que ofrezco y a lo que me comprometo.</b>          -El facilitador invita a darse un “autoabrazo”          -Aplicación del post test.          Actividad para casa: pedir disculpas a un amigo que fue ofendido.          Solicitar oportunidad para un nuevo examen</p>	10´	<p>Música instrumental.</p> <p>Pos-test</p>
---------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----	---------------------------------------------

### **FICHA N° 01 RESPECTO A LOS ESTILOS DE COMUNICACIÓN: PASIVO, ASERTIVO, AGRESIVO<sup>1</sup>**

La asertividad es la capacidad de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular ni manipular a los demás. Los comportamientos asertivos suponen un saber defender las propias necesidades frente a las exigencias de los demás, sin llegar a utilizar comportamientos agresivos o violentos. La asertividad es el punto medio entre los comportamientos inhibidos propios de las personas tímidas o inseguras, y los comportamientos violentos propios de las personas agresivas y egoístas.

Pongamos como ejemplo que un docente te pide permiso para salir antes de la hora de salida un día que varios docentes se han ausentado, éste puede reaccionar de diferentes maneras:

#### ***De forma pasiva: “Bueno... siga nomás...”***

La **persona pasiva, inhibida, sumisa** no defiende sus propios derechos, respeta a los demás pero no se respeta a sí misma. Sus esquemas mentales son del tipo: "Lo que yo piense o sienta no importa. Importe lo que tu sientas o pienses" o "Es necesario ser querido y apreciado por todo el mundo" o "Si digo lo que pienso los demás se molestarán conmigo". Sus sentimientos suelen ser frecuentemente de frustración, impotencia, culpabilidad y baja autoestima, ansiedad y temor. Sus comportamientos son inseguros: vacilaciones, bajo volumen de voz, bloqueos y silencios. Con frecuencia tiene quejas no manifestadas hacia los demás del tipo: "X es egoísta y se aprovecha de

mí". Cuando ya no puede más, puede experimentar "explosiones" agresivas bastante incontroladas, resultado de la acumulación de tensiones.

***De forma agresiva: "¿Cómo se te ocurre pedirme eso!"***

La **persona agresiva** defiende sus derechos de forma excesiva, no respetando a los demás y frecuentemente generando conflictos por este hecho. Carece de habilidades para relacionarse con la debida "sensibilidad" o empatía. Sus esquemas mentales son del tipo: "Si no soy fuerte los demás se aprovecharán de mí" o "Lo importante es conseguir lo que yo quiera" o "Hay gente mala y vil que merece ser castigada". Sus sentimientos suelen ser de enfado, sentimiento de injusticia, soledad y abandono, baja autoestima, frustración y falta de control. Sus comportamientos son agresivos y retadores: tales como contacto ocular desafiante, cara tensa, tono de voz elevado, interrupciones y habla tajante.

**De forma asertiva: "Lo siento, pero hoy se han ausentado varios colegas y necesito que cubra la última hora de su compañero del 3ero C"**

La **persona asertiva** sabe respetar a los demás sin dejar de respetarse a sí misma. No pretende entrar en el esquema de ganar o perder en la relación con los demás, sino en ¿cómo podemos llegar a un acuerdo favorable a ambos? Su manera de pensar es más racional, actuando de forma más adaptativa a su vida y circunstancias. Sus sentimientos son más estables y controlados que los de las personas inhibidas o agresivas y, derivado de todo esto, su sentido de autonomía, autosuficiencia y autoestima es elevado.

Dicho todo esto podemos decir que no podemos clasificarnos en cada uno de estos tres tipos de personas. Todos tenemos en mayor o menor proporción algo de cada tipo, pero lo que nos interesa es aumentar nuestro nivel de asertividad en detrimento de los otros tipos.

## **FICHA 2. ESTUDIO DE CASOS SOBRE ESTILOS DE COMUNICACIÓN: AGRESIVO, ASERTIVO, PASIVO**

En grupo revisan los 2 primeros párrafos sobre las aproximaciones conceptuales de la Asertividad y la Ficha 1. Luego, se lee el siguiente ejemplo

Estoy en reunión de trabajo, son las 4 de la tarde y estoy muy cansado. Y uno de los dueños de la tienda donde trabajo me pregunta: ¿No le molestaría si nos quedamos 10 minutos más para discutir las actividades de julio? Ejemplo de respuestas:

- ✓ **Agresivo:** “Claro que sí me molesta! ¡Estoy muy cansado! Y además esa no es mi responsabilidad”.
- ✓ **Pasivo:** “Ningún problema, 10 minutos más no son nada”.
- ✓ **Asertivo:** “Sí, estoy muy cansado. Prefiero que lo discutamos en otro momento”.

A continuación a cada grupo se le asigna uno de los siguientes casos para ejercitar los tres estilos de comunicación. El grupo podrá ejercitarlos a través del caso asignado o de una experiencia cotidiana dentro de su institución educativa.

1. Es el primer día de clases después de las vacaciones de julio y la profesora Duran llega, como de costumbre, con media hora de atraso.
2. Ayer se perdió la única computadora que funcionaba en el colegio. Estoy muy ofuscado. Y el profesor de matemáticas viene hoy día y me exige comprar urgente tres computadoras más para sus clases.
3. Los estudiantes de cuarto grado preparan un número de danza para la fiesta del colegio y tres días antes de la fiesta el presidente del aula me anuncia que no podrán bailar sin dar más explicaciones. Estoy molesto.
4. Ángela por enésima vez coge la blusa de su hermana sin permiso y no la deja en su sitio

- ❖ Cada grupo decide si trabaja con el caso asignado o si identifica y redacta otro caso o situación que han vivido como alumno del Instituto Superior.
- Frente al caso asignado o frente al caso nuevo creado, cada grupo escribe 3
- posibilidades de respuesta según estilo de comunicación (agresivo, asertivo, pasivo).

**Escribe aquí la comunicación o respuesta según los 3 estilos:**

**Situación:**

**Estilo  
Agresivo**

**Estilo  
Asertivo**

**Estilo Pasivo**

### **AGENDA PRELIMINAR DE LA EJECUCIÓN DEL TALLER**

**Desarrollo del Taller: Una semana por cada tema**

<b>Taller N° 05: Mes de noviembre</b>			
<b>Cronograma por Temas</b>	<b>Dinámica 1</b>	<b>Dinámica 2</b>	<b>Dinámica 3</b>
08:00 a 09:10			
09:10 a 09:20	<b>Receso</b>		
09:20 a 10:30			
10:30 a 10:40	<b>Receso</b>		
10:40 a 11:50			
11:50 a 12:00	<b>Receso</b>		
12:00 a 01:10			
01:10 a 01:30	<b>Conclusión y cierre de trabajo</b>		



### 3.3.7. Cronograma

Actividades		2017																			
		Julio				Agosto				Setiembre				Octubre				Noviembre			
		1S	2S	3S	4S	1S	2S	3S	4S	1S	2S	3S	4S	1S	2S	3S	4S	1S	2S	3S	4S
Elabo- ración de los Talleres.	Taller I																				
	Taller II																				
	Taller III																				
	Taller IV																				
	Taller V																				
Evaluación final																					

### 3.3.8. Presupuesto

CANT.	REQUERIMEINTO	COSTO INDIVIDUAL	TOTAL
1	CAPACITADOR (5 talleres.)	S/ 200.00	S/ 600.00
1	FACILITADOR (5 talleres)	S/ 150.00	S/ 450.00
TOTAL			S/ 1050.00

### 3.3.9. Recursos Materiales:

CANT.	REQUERIMIENTO	COSTO INDIVIDUAL	TOTAL
70	Refrigerios	S/ 5.00	S/ 350.00
114	Papel sábana	S/ 0.50	S/ 57.00
424	Copias	S/ 0.10	S/ 11.40
---	Otros		S/1000.00
<b>TOTAL</b>			<b>S/ 1418.40</b>

Resumen del monto solicitado	
<b>Recursos Humanos</b>	S/ 1050.00
<b>Recursos Materiales</b>	S/ 1418.40
<b>Total</b>	<b>S/ 2468.40</b>

### 3.3.10. Financiamiento de los Talleres

Será financiado por la promotora del Instituto Tecnológico “Cayetano Heredia”

## **CONCLUSIONES**

1. Se elaboró una propuesta de un programa de inteligencia emocional de acuerdo a la realidad de los estudiantes y basado en las relaciones interpersonales, la cual permitirá mejorar la adaptación social de los estudiantes del primer ciclo del Instituto de Educación Superior Tecnológico “Cayetano Heredia” de Chiclayo–2015.
2. El nivel de inteligencia emocional a nivel intrapersonal e interpersonal que presentan los estudiantes primer ciclo del Instituto de Educación Superior Tecnológico “Cayetano Heredia” de Chiclayo–2015, se encuentran en un nivel promedio. En la dimensión Interpersonal, se encuentra en un nivel muy bajo, extremadamente por debajo del promedio. La dimensión Adaptabilidad, se encuentra en un nivel promedio.
3. El nivel de inteligencia emocional en la dimensión de Adaptabilidad: Solución de problemas, Prueba de la Realidad y Flexibilidad que presentan los estudiantes primer ciclo del Instituto de Educación Superior Tecnológico “Cayetano Heredia” de Chiclayo–2015, se encuentran en un nivel promedio.

## **RECOMENDACIONES**

1. Extender la aplicación de la propuesta de inteligencia emocional a los demás ciclos de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico “Cayetano Heredia” de Chiclayo, basado en las relaciones interpersonales, que permita mejorar la adaptación social.
2. Realizar talleres sobre inteligencia emocional en las dimensiones Intrapersonal e Interpersonal, para superar el nivel promedio y muy bajo en el que se encuentran.
3. Realizar terapias y técnicas de relajación, con la finalidad de disminuir la incidencia de estrés en los estudiantes.

## REFERENCIAS

- Alarcón Bañares, P., Pérez-Luco, R., Salvo, S., Roa, G., Jaramillo, K., & Sanhueza, C. (2010). *Validación del cuestionario de auto-reporte de comportamiento antisocial en adolescentes*. CACSA1. Paidéia, 29(47), 291-302.<http://dx.doi.org/10.1590/S0103-863X2010000300002>
- Álvarez, C. (1999). *Hacia una escuela de excelencia*. La Habana, Academia.
- Álvarez, M. (2001). *Desarrollo de la inteligencia*. México D.F.: Oxford University Press.
- Anguiano, A. Vega, C. Nava, C. y Soria, R (2010). *Las habilidades sociales en universitarios, adolescentes y alcoholicos en recuperación de un grupo de alcoholicos anónimos (AA)*. Disponible en [www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272010000100003](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272010000100003)
- Bar-ON, R. & PARKER, J.D. (Eds.) (2001). *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Aquino, J. (2016). *Adaptación a la vida universitaria y resiliencia en becarios*.(Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Arias, A. (2000). *Estudio acerca de la adaptación de los estudiantes colombianos en la Universidad de Lovaina*. Disponible en: <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:jIXxWDIY4sJ:https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4895252.pdf+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=pe>
- Aspelmeier, J. Love, M., Mc Gill, L., Elliott, A. & Pierce, T. (2012). *Self-Esteem, Locus of Control, College Adjustment, and GPA Among First- and Continuing- Generation Students: A Moderator Model of Generational Status*. Research in Higher Education, 53, 755–781. doi 10.1007/s11162-011-9252-1

- Bar-ON, R. (1997): *The emotional Quotient Inventory (EQ-I): A test of emotional intelligence*. Toronto: Multi-Health System.
- Bar-On, R. (2000). *Emotional and social intelligence: insights from the emotional quotient inventory*. In R. Bar-On & J.D.A. Parker (eds.): *Handbook of emotional intelligence* (pp. 363-388). San Francisco: Jossey-Bass
- Bazán C. (2012). *La inteligencia emocional y su relación con el nivel de logro en el área de personal social de las niñas y niños de 5 años del Jardín de Niños N° 215 Trujillo, 2012*. (Tesis de licenciatura). Universidad César Vallejo. Perú.
- Beckers, J. (2002): *Développer et évaluer les compétences à l'école*. Bruxelles, Labor.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Wolters Kluwer.
- Boullosa, G. (2013). *Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima*. (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Bosc, M., Dubini, A., y Pollin, V. (1997) *Development and validation of a social functioning scale the Social Adaptation Eur Neuropsychopharm*. Madrid.
- Castillo, R. (2005). *Análisis comparativo de la inteligencia emocional entre los alumnos del quinto de secundaria con padres separados y no separados del colegio nacional mixto Cartavio*. (Tesis de licenciatura). Universidad Cesar Vallejo.
- Chávez, A. (2006). *Bienestar Psicológico y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes del nivel medio superior*. Universidad de Colima.
- Chemers, M., Hu, L. & Garcia, B. (2001). *Academic Self-Efficacy and First Year College Student Performance and Adjustment*. *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 55-64.

- Condolo, J. (1990). *Inteligencia emocional y rendimiento académico de los alumnos del 5to año de secundaria de la I.E. María inmaculada- APREC del distrito de San Martín de Porres*. Disponible en [proma2010lenguayliteraturaunfv.blogspot.com/.../inteligencia-emocional-y-rendimiento.html](http://proma2010lenguayliteraturaunfv.blogspot.com/.../inteligencia-emocional-y-rendimiento.html). Consultado el 01 de octubre del 2011.
- Cortese, A. (2010). *Inteligencia emocional*. (14 de noviembre de 2018). Disponible de [http://www.inteligenciaemocional.org/aplicaciones\\_practicas/ie\\_en\\_la\\_empresa.htm](http://www.inteligenciaemocional.org/aplicaciones_practicas/ie_en_la_empresa.htm)
- Díaz, E. (2006). *Diseño de Estrategias Metodológicas para el desarrollo de la Inteligencia Emocional en los alumnos del 5° grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 10924 "Artesanos Independientes" distrito de José Leonardo Ortiz de Chiclayo-2006*. (Tesis de maestría). Perú.
- Echeburúa, E. (2003). *Introducción. Personalidades Violentas*. (5ta. edi.). Madrid: Ediciones Pirámide.
- Feldman, R.S. (2005). *Psicología: con aplicaciones en países de habla hispana*. (6ta Edi.) México: McGrawHill.
- Feldman, L., Goncalves, L., Chacón-Puignau, G., Zaragoza, J., Bagés, N. y De Pablo, J. (2008). *Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos*. Universitas Psychologica, 7 (3), 739-751.
- Friedlander, L., Reid, G., Shupak, N. & Cribbie, R. (2007). *Social support, self-esteem and stress as predictors of adjustment to university among first year undergraduates*. Journal of College Student Development, 48(3), 259-274.
- Jiménez, M. (2013). *Impacto de la Inteligencia Emocional Percibida, Actitudes Sociales y Expectativas del Profesor en el Rendimiento Académico*. Universidad Católica San Antonio de Murcia (UCAM). España.

- Lana, A., Juarros, J., López, M. López, S. y García E. (2014). *Impacto de la adaptación de los estudios universitarios de ciencias de la salud al espacio europeo de educación superior sobre algunos factores del aprendizaje*. Revista Electrónica de Metodología Aplicada (19) 1, pp. 17-30
- Lescano, G., Tomas, A., & Vara, A. (2003). *Niveles de Adaptación Psicosocial en escolares adolescentes del Perú 2003*. Recuperado 23 de febrero del 2010, de <http://www.buenastareas.com/ensayos/adaptación/11050467.html>
- López, C. (2015). *Inteligencia emocional y relaciones interpersonales en los estudiantes de enfermería*. Revista Educ. Med. 2015; 16(1):83-92. Disponible en [www.elsevier.es/edumed](http://www.elsevier.es/edumed) Educ.
- Marín, V., Ortega, R., Reina, P. & García, D., (2004). *La inadaptación escolar en Centros Cordobeses*. Estudio publicado y recuperado el 03 de abril del 2011 a las 23 horas de <http://www.um.es/facuedo/revista-educatio/educatio-22-2004.pdf>Npage=127
- Martin, E. y Dávila, L., (2008). *Redes de apoyo social y adaptación de los menores en acogimiento residencial*. Estudio publicado y recuperado el 31 de marzo del 2011 a las 20 horas de <http://www.psicothema.com/pdf/3453.pdf>.
- Morocho, G. (2001). *Adaptación – inadaptación y el rendimiento escolar en escolares de 4to. y 5to. Año de secundaria de colegios nacionales de Lima*. (Tesis de licenciatura) Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima. Perú.
- Morton, S., Mergler, A. & Boman, P. (2014). *Managing the Transition: The Role of Optimism and Self-Efficacy for First-Year Australian University Students*. Australian Journal of Guidance and Counselling, 24 (1), 90-108.



- Matos, E., Montoya, J. y Fuentes, H. (2007). *Eje y niveles epistémicos de la construcción científica, en CEES*. Manuel F. Gran, Universidad de Oriente.
- Organización Panamericana de la Salud, Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud. (2003). *Informe Mundial Sobre la Violencia y la Salud*. Washington D.C., Estados Unidos de América.
- Gardner, H. (1993). *Frames of Mind. The theory of multiples intelligences*. New York: Basic Books.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence* New York: Bantam Books. (Trad. Cast. Kairós)
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1996). *La Inteligencia Emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara.
- Goleman, D. (1998): *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona. Kairós. Goleman, D. (1999) *La inteligencia emocional en la empresa*. Barcelona: Javier Vergara. CA. abril.
- Hales, R. Yudofsky, S. y Gabbard, G. (2009). *Tratado de Psiquiatría Clínica*. (5ta.ed.). España: Elsevier Masson.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2010). *Metodología de la Investigación*. (5 ed.). Editorial McGRAW-HILL / Interamericana Editores, S.A. México.
- Hernández, O. (2012). *Adaptación personal y social en el medio social y educativo*. Escuela Superior de Bucaramanga. Bogotá.
- Kierstead, J. (1999). *Human resource management trends and issues: Emotional intelligence (EI) in the workplace*. Research Directorate Public Service Commission of Canada (PSC). Disponible en Internet: [www.website/pdr/docs/ei\\_e.htm](http://www.website/pdr/docs/ei_e.htm).

- Madrid, D. Mayorga J. (2010). *¿Didáctica General en y para la Educación Social? Puntos de encuentro desde la perspectiva del alumnado*. Universidad de Málaga. Disponible [revistas.um.es/educatio/article/download/112051/106371](http://revistas.um.es/educatio/article/download/112051/106371).
- Mamani, T. (2011). *Efecto de la adaptabilidad en el rendimiento académico*. Artículo científico. Centro Psicopedagógico y de Investigación en Educación Superior. Disponible en [http://www.revistasbolivianas.org.bo/pdf/escepies/v2n1/v2n1\\_a04.pdf](http://www.revistasbolivianas.org.bo/pdf/escepies/v2n1/v2n1_a04.pdf)
- Matos, E., Montoya, J. y Fuentes, H. (2007). *Eje y niveles epistémicos de la construcción científica*, en CEES “Manuel F. Gran”, Universidad de Oriente.
- Mercado G. (2001). *Inteligencia emocional en adolescentes Pre Universitarios*. Lima – Perú UNFV.
- Melgar, (3103). *Correlación entre inteligencia emocional y adaptación social en adolescentes. (Estudio realizado en alumnos de cuarto bachillerato de un colegio privado de la ciudad capital de Guatemala)*. (Tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar. Facultad de Humanidades Departamento de Psicología.
- Oquellis, J. (2016). *Diagnóstico de inteligencia emocional en estudiantes de educación secundaria*. Toronto: Multi-Health System.
- Orantes, L. (2011). *Estado de adaptación integral del estudiante de educación media*. Universidad Tecnológica. El Salvador.
- Parolari, F. (2002). *Psicología de la Adolescencia* (2da. Edi.). Colombia: Editorial San Pablo.
- Papalia, D. Olds, S. y Feldman, R. (2001). *Desarrollo Humano* (8va Edi.). Colombia: McGraw-Hill.

- Perinat A. (2004). *Conocimiento y educación superior*. Nuevos horizontes para la Universidad del siglo XXI. España.
- Postigo, S., Gonzales, R. Mateu, C., Ferrero, J. & Martorell, C. (2009). *Diferencias conductuales según género en convivencia escolar*. Estudio publicado y recuperado el 10 de abril del 2018 a las 21 horas de <http://redalyc.vaemex.mx/pdf/727/72711821082.pdf>.
- Shaffer, D. (2000). *Psicología del Desarrollo*. (5ta Edi.), España: Thomsom.
- Salami, S. (2011). *Psychosocial Predictors of Adjustment Among First Year College of Education Students*. US-China Education Review, 8(2), 239-248.
- Valqui, A. (2011). *La inteligencia emocional y su relación con el clima social escolar en los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa n° 00815 de Carrizal, año 2011*. (Tesis de maestría). Tarapoto: Universidad Nacional de San Martín – Tarapoto. Perú.
- Vara. A. (1998). *Inteligencia Emocional: Construcción de un test para medirla*. Actas del Primer Coloquio de estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal. Lima. Disponible en: [http://www.aristidesvara.com/investigaciones/paralisis\\_cerebral/inteligencia0.htm](http://www.aristidesvara.com/investigaciones/paralisis_cerebral/inteligencia0.htm). Consultado el 28 de julio de 2005).
- Vitor, G. (1997). *Inteligencia Emocional*. [Documento en línea]. Recuperado el 14 de octubre de 2018, Disponible en: <http://Nmdes.com/Nivel10/Articulo/1001.html>.

## ANEXO

## INVENTARIO EMOCIONAL BarOn ICE: NA - COMPLETA

Nombre: .....

Edad:                      Sexo: (M)    (F)

Carrera: Fecha:

Adaptado por: Nelly Ugarriza Chávez y Liz Pajares del Águila

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

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

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

Nº		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1	Me gusta divertirme				
2	Soy muy bueno (a) para comprender cómo la gente se siente.				
3	Puedo mantener la calma cuando estoy molesto.				
4	Soy feliz				
5	Me importa lo que les sucede a las personas				
6	Me es difícil controlar mi cólera				
7	Es fácil decirle a la gente cómo me siento				

8	Me gustan todas las personas que conozco				
9	Me siento seguro (a) de mí mismo (a).				
10	Sé cómo se sienten las personas				
11	Sé cómo mantenerme tranquilo (a).				
12	Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles.				
13	Pienso que las cosas que hago salen bien				
14	Soy capaz de respetar a los demás				
15	Me molesto demasiado de cualquier cosa				
16	Es fácil para mí comprender las cosas nuevas				
17	Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos				
18	Pienso bien de todas las personas				
19	Espero lo mejor				
20	Tener amigos es importante				
21	Peleo con la gente				
22	Puedo comprender preguntas difíciles				
23	Me agrada sonreír				
24	Intento no herir los sentimientos de las personas				
25	No me doy por vencido (a) ante un problema hasta que lo resuelvo				
26	Tengo mal genio				
27	. Nada me molesta				
28	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos				
29	Sé que las cosas saldrán bien				
30	Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles				
31	Puedo fácilmente describir mis sentimientos				
32	Sé cómo divertirme				
33	Debo decir siempre la verdad				
34	Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.				
35	Me molesto fácilmente				
36	Me agrada hacer cosas para los demás				
37	No me siento muy feliz.				
38	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas				

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