

UNIVERSIDAD MESOAMERICANA SEDE QUETZALTENANGO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
MAESTRIA EN DOCENCIA SUPERIOR



**HERRAMIENTAS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA LAS HABILIDADES
SOCIO-AFECTIVAS EN DOCENTES DE LA FACULTAD DE INGENIERÍA,
UNIVERSIDAD MESOAMERICANA, SEDE QUETZALTENANGO**

QUETZALTENANGO, FEBRERO DE 2019

UNIVERSIDAD MESOAMERICANA SEDE QUETZALTENANGO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
MAESTRIA EN DOCENCIA SUPERIOR



CONSEJO DIRECTIVO

RECTOR:	Dr. Félix Javier Serrano Ursúa
VICERRECTORA:	Mgtr. Ana Cristina Estrada Quintero
SECRETARIA GENERAL:	Mgtr. Blanca Nelly Galindo de Shoenbeck
TESORERA:	Mgtr. Ileana Carolina Aguilar Morales
VOCAL I:	Lic. Juan Gabriel Romero López
VOCAL II:	Mgtr. José Raúl Vielman Deyet
VOCAL III:	Mgtr. Luis Roberto Villalobos Quesada

UNIVERSIDAD MESOAMERICANA SEDE QUETZALTENANGO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
MAESTRIA EN DOCENCIA SUPERIOR



CONSEJO SUPERVISOR SEDE QUETZALTENANGO

Dr. Félix Javier Serrano Ursúa
Mgtr. José Raúl Vielman Deyet
Mgtr. Miriam Maldonado Reyes
Mgtr. Ileana Carolina Aguilar Morales
Dra. Alejandra de Ovalle
Mgtr. Juan Estuardo Deyet
Mgtr. Mauricio García Arango

UNIVERSIDAD MESOAMERICANA SEDE QUETZALTENANGO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
MAESTRIA EN DOCENCIA SUPERIOR



AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

Decana: Mgtr. Ana Cristina Estrada Quintero

Directora Académica: Mgtr. Miriam Verónica Maldonado Reyes

Director del Departamento de Pedagogía y Ciencias de la Educación:

Mgtr. Fredy Odilio Argueta Rosal

UNIVERSIDAD MESOAMERICANA SEDE QUETZALTENANGO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

MAESTRIA EN DOCENCIA SUPERIOR



Carné

201627023

201627033

201527007

201427011

201627018

Maestranter:

Norma Karina Ajanel Citalán

Diana del Rosario Mejicanos Solís

María del Rosario Méndez García Salas

Angel Ricardo Trujillo Mazariegos

Milna Lisbeth Villatoro Barrios

Asesora:

Mgtr. Hanea Elizabeth Calderón Velásquez

El comité de Proyecto Profesional de la Maestría en Docencia Superior de Universidad Mesoamericana autoriza el proyecto:

**INTELIGENCIA EMOCIONAL EN DOCENTES DE LA FACULTAD DE INGENIERÍA
UNIVERSIDAD MESOAMERICANA QUETZALTENANGO**

De los maestrantes:

CARNÉ	NOMBRE DEL ALUMNO
201627033	Mejicanos Solís, Diana Del Rosario
201627023	Ajanel Citalán, Norma Karina
201627018	Villatoro Barrios, Milna Lisbeth
201627006	Méndez García Salas, María del Rosario
201427011	Trujillo Mazariegos, Angel Ricardo

Y nombra asesor/a a:

Mgtr. Hanea Elizabeth Calderón

Comité de Proyecto Profesional:

Mgtr. Lcda. Karina Juarez

Mgtr. P. Orlando Pérez

Mgtr. Ing. Juan Bagur

Mgtr. Ing. Onasiss Rodas Azañón
Coordinador de Maestría en Docencia Superior

Quetzaltenango 28 de febrero de 2018

Quetzaltenango, 31 de enero de 2019

Mgtr. Fredy Argueta
Coordinador de Maestría en Docencia Superior
Universidad Mesoamericana
Sede Quetzaltenango

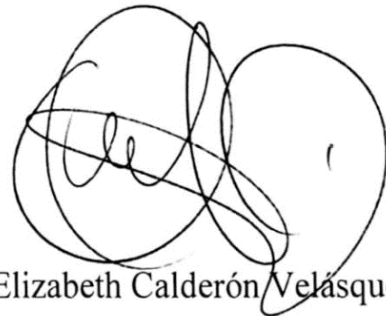
Estimado Magister Argueta:

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que los maestrantes: de la Maestría en Docencia Superior Norma Karina Ajanel Citalán, carné 201627023; Diana del Rosario Mejicanos Solís, carné 201627033; María del Rosario Méndez García Salas, carné 201527007; Angel Ricardo Trujillo Mazariegos, carné 201427011; Milna Lisbeth Villatoro Barrios, carné 201627018, han culminado satisfactoriamente el proyecto de graduación titulado: **HERRAMIENTAS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA LAS HABILIDADES SOCIO-AFECTIVAS EN DOCENTES DE LA FACULTAD DE INGENIERÍA, UNIVERSIDAD MESOAMERICANA, SEDE QUETZALTENANGO.**

Por lo que doy por **aprobado** el proyecto, al cumplir con los requisitos establecidos por la Universidad Mesoamericana, en mi calidad de asesora por lo que puede proseguir a **revisión**, previo a obtener el título de Magister en Docencia Superior, el en grado académico de Maestría.

Atentamente,

Mgtr. Hanea Elizabeth Calderón Velásquez
PSICOLOGA
Colegiado No. 2444



Mgtr. Hanea Elizabeth Calderón Velásquez
Asesora

Mgtr.

Fredy O. Argueta Rosal

Director del Departamento de Pedagogía y Humanidades

Universidad Mesoamericana

Sede Quetzaltenango

Mgtr. Argueta

Me dirijo a usted para informarle que he revisado el trabajo titulado: **Herramientas de Inteligencia Emocional para las Habilidades Socio-afectivas en Docentes de la Facultad de Ingeniería, Universidad Mesoamericana, sede Quetzaltenango**, los maestrantes: Norma Karina Ajanel Citalán carné 201627023; Diana del Rosario Mejicanos Solís carné 201627033; María del Rosario Méndez García Salas carné 201527007; Ángel Ricardo Trujillo Mazariegos carné 201427011; Milna Lisbeth Villatoro Barrios 201627018, de la carrera de Maestría en Docencia Superior, y en mi opinión, el trabajo realizado satisface el nivel académico exigido por la universidad. Los maestrantes cumplieron con las indicaciones y observaciones lo cual he podido ratificar al leer detenidamente la versión final del trabajo escrito y puedo hacer constar que se trata de un trabajo original e inédito, por lo tanto, puedo manifestarme corresponsable del resultado alcanzado.

En base a lo anterior, me permito recomendar se sigan los trámites correspondientes para obtener el grado académico de Maestría en Docencia Superior.


Mgtr. María Karina Emperatriz Juárez

Psicóloga
Col. 4448
Revisora

ÍNDICE

RESUMEN	1
ABSTRACT	2
INTRODUCCIÓN	3
JUSTIFICACIÓN	4
OBJETIVOS	6
I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	7
II ANTECEDENTES	8
III MARCO TEÓRICO	13
3.1 INTELIGENCIA	13
3.1.1 TEORÍAS DE LA INTELIGENCIA	13
3.1.1.a <i>Teoría de la inteligencia fluida y cristalizada de Cattell</i>	13
3.1.1.b <i>Teoría triárquica de la inteligencia de Sternberg</i>	14
3.1.1.c <i>Teoría de las inteligencias múltiples de Gardner</i>	14
3.1.1.d <i>Teoría de la inteligencia emocional de Goleman</i>	15
3.1.2 LAS EMOCIONES	16
3.1.2.a <i>Base biológica de la conexión entre emoción y razón</i>	18
3.1.2.b <i>Clasificación de las emociones</i>	19
3.1.2.c <i>Competencias emocionales</i>	19
3.1.3 INTELIGENCIA EMOCIONAL	20
3.1.3.a <i>Inteligencia emocional del docente</i>	23
3.2 HABILIDADES SOCIO-AFECTIVAS	24
3.2.1 <i>Definición de habilidad</i>	24
3.2.1.1 <i>Definición de habilidades socio-afectivas</i>	25
3.2.2 TIPOS DE HABILIDADES SOCIO-AFECTIVAS	26
3.2.2.a <i>Habilidades de comprensión de sí mismo</i>	26
3.2.2.b <i>Habilidades de autorregulación</i>	27
3.2.2.c <i>Habilidades de comprensión del otro</i>	27
3.2.2.d <i>Habilidades de relación interpersonal</i>	28
3.2.2.e <i>Habilidades de discernimiento moral</i>	29
3.2.3 DESARROLLO DE LAS HABILIDADES SOCIO-AFECTIVAS	29
3.2.4 FACTORES QUE CONDICIONAN EL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIO-AFECTIVAS	30
3.2.5 CARACTERÍSTICAS DE LOS DOCENTES CON HABILIDADES SOCIO-AFECTIVAS:	31
IV MARCO METODOLÓGICO	33
4.1 NIVEL DE INVESTIGACIÓN	33
4.2 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	33
4.3 POBLACIÓN	33

4.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	34
4.5 TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS	34
V PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	35
5.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	38
VI MARCO ADMINISTRATIVO	41
6.1 RECURSOS NECESARIOS.....	41
6.1.1 HUMANOS	41
6.1.2 MATERIALES	41
6.1.3 FINANCIEROS.....	41
6.1.4 CRONOGRAMA	41
VII PROYECTO.....	43
7.1 JUSTIFICACIÓN	43
7.2 DESCRIPCIÓN.....	44
7.3 OBJETIVOS	45
7.4 COMPONENTES.....	45
7.5 DESARROLLO DE TALLERES	45
7.6 MANUAL DE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y HABILIDADES SOCIOAFECTIVAS	50
7.6.1 <i>Presentación</i>	52
7.6.2 <i>Objetivo General</i>	53
7.6.3 <i>Objetivos específicos:</i>	53
7.6.4 <i>Estrategia metodológica</i>	54
7.6.5 <i>Cambiar el contenido de las memorias</i>	56
7.6.6 <i>Inventario de pensamientos automáticos</i>	59
7.6.7 <i>Limpiando residuos emocionales</i>	63
7.6.8 <i>Estrategias de lenguaje no verbal</i>	66
7.6.9 <i>Entrevista conmigo dentro de 10 años</i>	69
7.6.10 <i>Mindfulness</i>	72
7.6.11 <i>Técnica de visualización “Las hojas del río”</i>	74
7.6.12 <i>Limpieza de casa</i>	76
7.6.13 <i>Pasillo de aplausos</i>	77
7.6.14 <i>Buscando emociones</i>	78
7.6.15 <i>Los peces de las estrategias</i>	80
7.6.16 <i>Solucionemos conflictos</i>	82
7.6.17 <i>Casos para resolver</i>	84
7.6.18 <i>Anuncio publicitario de uno mismo</i>	87
7.6.19 <i>El Instrumento del Sistema de Diagnóstico de Lenguaje (LSDI)</i>	88
7.6.20 <i>Test de personalidades DISC</i>	97
7.6.21 <i>Referencias bibliográficas del manual</i>	111
VIII CONCLUSIONES	112
IX RECOMENDACIONES	113
X REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	114

XI ANEXOS.....	118
<i>Ejemplo del resultado de un Test</i>	127

RESUMEN

Durante muchos años la educación superior se ha centrado en la transmisión de conocimientos, sin embargo, también es importante prestar atención a las emociones para brindar una formación integral a los estudiantes; en este escenario, es vital el papel que el docente tiene, debido a que es el encargado de la transformación social y gestión socio-afectiva dentro del salón de clases.

Ante esta situación, la presente investigación tiene como objetivo fortalecer las habilidades socio-afectivas por medio de herramientas de inteligencia emocional en los docentes de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Mesoamericana, sede Quetzaltenango.

Para tal efecto, esta investigación utiliza una metodología de carácter cuasiexperimental que se desarrolla de la siguiente manera: se utiliza como instrumento de medición del coeficiente emocional el test CTI (Inventario de Pensamiento Constructivo, por sus siglas en inglés), seguidamente la realización de talleres que permitan ofrecer a los docentes de la Facultad de Ingeniería estrategias de inteligencia emocional encaminadas a fortalecer las habilidades socio-afectivas.

Cuando se realiza una evaluación acerca de inteligencia emocional, se toman en cuenta todas las áreas en las que se desenvuelve un individuo para determinar las que necesitan ser fortalecidas y así elevar la inteligencia emocional, que permite a los docentes adquirir habilidades internas; como el autoconocimiento, motivación y la capacidad de gestionar las propias emociones y por otra parte habilidades externas como la empatía, comunicación efectiva, liderazgo, habilidades sociales y afectivas que le permiten al docente relacionarse de forma conveniente con los estudiantes.

Finalmente es imprescindible que los docentes adopten estrategias de inteligencia emocional que permitan el fortalecimiento y práctica de habilidades socio-afectivas que propicien el logro de las competencias educativas y brindar una formación integral a los estudiantes.

ABSTRACT

For many years, higher education has been focused on transference of knowledge, but is very important to remember that human beings are involved, which also have emotions, that's why is necessary to pay attention to them in order to provide with comprehensive training; in this context, the role of the teacher is essential because he will lead the social transformation and socio-affective management in the classroom.

The goal of this research is to strengthen the socio-affective abilities through emotional intelligence tools provided to the teachers of the Engineer Faculty.

To achieve the goal, the research was made using a quasi-experimental approach by means of a measurement instrument: the CTI test (Constructive Thought Inventory) and then provide workshops and conferences based on the result of the test to strengthen the emotional intelligence of the teachers with strategies to improve the socio-affective abilities.

When an emotional intelligence test is made, all aspects of the individual behavior that need to improve are taken into account; such areas include the inner aspects like the self-awareness, the motivation, the control and emotional management, and the outer areas like empathy, effective communication, leadership and socio-affective abilities, which allow to the teacher to have a good relationship with the students.

Finally, it is fundament that the teachers implement emotional intelligence strategies to strength the socio-affective abilities which reinforce educational competences to achieve the comprehensive training of the students

INTRODUCCIÓN

La inteligencia emocional según Goleman (2008, p.75) se refiere a la capacidad de reconocer los propios sentimientos y los ajenos, de motivar y de manejar bien las emociones con el fin de evitar que éstas interfieran de manera negativa en los procesos de razonamiento. Esto se traduce al conjunto de habilidades que un ser humano posee de conocerse e interactuar con el entorno de manera eficaz, dentro de ellas están: el autoconocimiento, el autodominio, la automotivación, la empatía y las buenas relaciones sociales, ésta última se define como la capacidad que tiene un individuo de establecer relaciones de valor y sobre todo dónde hay aceptación mutua, al poner en práctica este tipo de habilidades la persona asegura gran parte del éxito en su vida, a nivel personal, familiar y laboral.

El docente, es un profesional cuya labor exige la interacción y trabaja con grupos variados de personas y debe ser capaz de transmitir entusiasmo y motivar a los estudiantes durante el proceso de aprendizaje, además es importante tener un acercamiento con el estudiante ya que una buena relación lo motiva y lo hace receptivo.

Por lo anteriormente planteado esta investigación tiene como objetivo fortalecer las habilidades socio-afectivas por medio de herramientas de inteligencia emocional en los docentes de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Mesoamericana, sede Quetzaltenango.

Para tal efecto, esta investigación se maneja con una metodología de carácter cuasiexperimental y se utiliza como instrumento de medición del coeficiente emocional el test CTI (Inventario de Pensamiento Constructivo, por sus siglas en inglés), elaborado por el profesor Seymour Epstein en 1987 y adaptado por TEA Ediciones, S.A. en el 2001 que implica la aplicación de un pre test y post test, y durante el proceso, la realización de una serie de talleres sobre inteligencia emocional y habilidades socio-afectivas, que permitan ofrecer a los docentes de la Facultad de Ingeniería estrategias de inteligencia emocional encaminadas a fortalecer las habilidades socio-afectivas. Estas actividades permitirán al docente reflexionar sobre el impacto que la inteligencia emocional tiene para el desarrollo de habilidades sociales y afectivas que tienen un impacto en la labor que desempeña con los estudiantes.

JUSTIFICACIÓN

A lo largo del proceso evolutivo del ser humano las emociones han estado presentes y han tenido trascendencia en la vida diaria, ya que son muchas las ocasiones en que estas influyen en las acciones que se realizan, sin embargo, el impacto de las emociones sobre la conducta del ser humano no siempre es positiva cuando se desconoce la función que tienen para regular el actuar del ser humano.

Para que las emociones tengan un impacto positivo en las acciones se debe poseer habilidad para dirigir los propios sentimientos, tener la capacidad de reconocer las de los demás y que esto favorezca a un equilibrio entre el pensamiento, la emoción y la acción; es decir, poseer inteligencia emocional. Este balance se evidencia en las habilidades socio-afectivas que son las que permiten al ser humano mantener buenas relaciones interpersonales e intrapersonales, empatizar con otros, comunicar adecuadamente los sentimientos y pensamientos, capacidad para enfrentar situaciones de la vida, resolver de manera pacífica conflictos, tomar decisiones con responsabilidad y persistir en el logro de los objetivos.

Ahora bien, estas habilidades socio-afectivas están presentes en los diferentes ambientes donde el ser humano se desenvuelve, uno de ellos es el ambiente educativo, donde el docente se convierte en el principal líder emocional de los estudiantes, lo que implica actuar como ejemplo de los mismos: como modelo a imitar. El docente que sea capaz de comprender y ayudar a gestionar las emociones de los estudiantes conseguirá un equilibrio emocional en ellos y un ambiente adecuado para el aprendizaje.

La inteligencia emocional en los docentes de educación superior es un tema de vital importancia debido a que la educación se ha centrado únicamente en la transmisión de conocimientos, pero también es indispensable prestar atención a las emociones, tratar de comprender el actuar de los estudiantes desde el punto de vista de las emociones y no solo de la conducta; mediante herramientas de inteligencia emocional para el docente de la educación superior, debido a que son los encargados de la transformación social y resolución de conflictos de manera pacífica, por tanto, se pone en evidencia la importancia de proveerles herramientas de inteligencia emocional que favorezcan el desempeño dentro y fuera del aula.

Entre las razones principales de proporcionar herramientas de inteligencia emocional para las habilidades socio-afectivas, en el contexto académico se encuentran: la resolución de

problemas cotidianos y académicos con mayor eficacia, así como lograr un mejor nivel de empatía en las relaciones interpersonales, de adaptación al medio y un ambiente que favorezca el proceso de enseñanza aprendizaje. Incluso un buen grado de inteligencia emocional contribuye a tener una mayor disposición para colaborar más, trabajar en equipo y ser más proactivos.

Esta investigación busca reunir información sobre la inteligencia emocional de los docentes da la Facultad de Ingeniería de la Universidad Mesoamericana, sede Quetzaltenango, desde la perspectiva de diversos autores y enfatizar su importancia en la labor docente, así mismo se desea implementar talleres sobre inteligencia emocional en las habilidades socio-afectivas, que sean de utilidad en el proceso de enseñanza y aprendizaje y brindar un manual de estrategias prácticas que sean de beneficio para la Facultad de Ingeniería.

OBJETIVOS

Objetivo General:

Fortalecer las habilidades socio-afectivas por medio de herramientas de inteligencia emocional en los docentes de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Mesoamericana, sede Quetzaltenango.

Objetivos Específicos:

- Evaluar el grado de inteligencia emocional de los docentes de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Mesoamericana, para conocer el nivel en el que se encuentran, mediante la prueba psicométrica CTI (Inventario de Pensamiento Constructivo).
- Determinar que subescalas de la Inteligencia Emocional necesitan ser fortalecidas en los docentes de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Mesoamericana para mejorar las habilidades socio-afectivas con los estudiantes.
- Concientizar a los docentes de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Mesoamericana, sobre la importancia de la inteligencia emocional en las habilidades socio-afectivas para orientar la labor docente, por medio de la realización de talleres.
- Determinar el grado de inteligencia emocional alcanzado por los docentes de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Mesoamericana, después de la realización de los talleres para comparar los resultados del pre test con los del post test.
- Brindar herramientas de inteligencia emocional para el buen manejo de las relaciones socio-afectivas dentro del aula, mediante un manual elaborado a partir de los resultados obtenidos en el post test de los docentes de la Facultad de Ingeniería.

I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Las emociones son activaciones fisiológicas que responden a procesos adaptativos tanto a nivel cognitivo como conductual, estas pueden ser provocadas por estímulos internos y externos; reconocerlas y regularlas está vinculada directamente con la inteligencia emocional, la cual se define como la habilidad que permite identificar y gestionar adecuadamente las emociones propias y de los demás. Actualmente, esta habilidad cobra relevancia debido a la importancia que representa tanto en el reconocimiento personal como en las habilidades socio-afectivas del ser humano.

Las emociones son un factor fundamental en la interacción social y sistema de comunicación debido a que dirigen la conducta, es aquí donde entra en juego la inteligencia emocional, pues abarca las habilidades socio-afectivas que permiten tener mayor capacidad de interacción social, mantener buenas relaciones interpersonales, comunicación efectiva, capacidad de persuasión, motivación y toma de decisiones responsables: conjunto de habilidades que favorecen el éxito a nivel personal y profesional.

El profesional, como ser humano integral, engloba un enfoque multidimensional que involucra tanto la formación intelectual como la emocional, esta última, en función de la capacidad para desarrollar habilidades socio-afectivas como parte de las competencias que se requieren para ejercer su labor con calidad.

En todas las profesiones, es indispensable el manejo de la inteligencia emocional, sin embargo, es prioridad en el caso del docente universitario porque su rol supone habilidades socio-afectivas para transmitir las a los estudiantes, atenderlos efectivamente y actuar con pertinencia.

En carreras con orientación tecnológica, como el caso de la Facultad de Ingeniería, se hace énfasis en el desarrollo de habilidades de razonamiento lógico, capacidad espacial y pensamiento abstracto, esto en ocasiones no garantiza el dominio de habilidades emocionales ni sociales.

Por tanto, el presente estudio busca responder la siguiente interrogante: ¿Qué herramientas de inteligencia emocional fortalecen las habilidades socio-afectivas de docentes de la Facultad de Ingeniería, Universidad Mesoamericana, sede Quetzaltenango?

II ANTECEDENTES

Fragoso-Luzurriaga (2015) en su artículo de la Revista Iberoamericana de Educación Superior, titulado: Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto?, hizo énfasis en mostrar el marco contextual de inteligencia emocional y competencias emocionales, con una distinción dentro de la revisión teórica de los principales modelos y autores más destacados en el tema. Este estudio marcó las diferencias de ambos conceptos, debido a que, al hablar de inteligencia emocional, se habla de una habilidad y al hablar de competencias emocionales hace referencia a habilidades que dependen del ambiente para poder ser desarrolladas. La investigación concluye que ambas son importantes para el éxito en todos los niveles y ámbitos de la vida personal, académico, laboral, entre otros. Tanto la inteligencia emocional como las habilidades socio-afectivas, hacen referencia a las competencias emocionales a nivel social, deben estar presentes en el ser humano para el buen desempeño a nivel personal y laboral.

De León (2013) en su tesis extraída de la biblioteca de la Universidad Rafael Landívar, titulada: Inteligencia emocional y su incidencia dentro del desempeño laboral; cuyo principal objetivo fue establecer el nivel de autocontrol en los trabajadores para conocer cómo influye dentro del desempeño laboral. La investigación hizo énfasis en que las empresas que emplean la inteligencia emocional en los colaboradores, demuestran que no es suficiente un nivel de coeficiente intelectual alto, sino también que exista un adecuado manejo de inteligencia emocional para mejorar la relación entre compañeros de trabajo, es esencial que puedan controlar impulsos, desarrollar la empatía, que manifiesten motivación y logren un adecuado uso de las emociones, en la investigación se concluyó que los factores que intervienen en el desempeño laboral se encuentran: la expresión emocional, conciencia emocional de sí mismos y de los demás y conexiones interpersonales; quienes manifiesten un alto nivel en estas áreas genera ventajas positivas ante la institución y el personal; dichas áreas deben ser desarrolladas en cualquier ámbito profesional. Todos los aspectos están íntimamente ligados a la investigación, debido a que dentro de los objetivos principales se encuentra establecer el nivel de inteligencia emocional que manejan los docentes en el área educativa, así mismo brindar herramientas que beneficien al docente en las habilidades socio-afectivas.

Huanca (2012) en su tesis extraída de la Universidad San Ignacio de Loyola (Escuela de Postgrado) titulada: Niveles de inteligencia emocional de docentes de una institución educativa del distrito de ventanilla; como principal objetivo dentro de la investigación se describieron los niveles de inteligencia emocional en los diferentes componentes. La investigación destaca que dentro de una institución educativa no basta que el docente tenga una buena capacidad intelectual, se requiere de un buen nivel de inteligencia emocional, es indispensable que los docentes puedan conocer y manejar adecuadamente las emociones propias y las de los demás; es importante para los docentes profundizar en este tema, en caso contrario el docente se expresará con deficiencias no solo en su trabajo y a nivel personal, debido a que afecta el clima escolar en forma positiva o negativa. La investigación concluyó que la mayoría de los docentes posee un nivel de inteligencia emocional adecuado en el componente intrapersonal, en la comprensión emocional de sí mismo, en su estado de ánimo, y satisfacción de la vida, sin embargo, una mínima cantidad tenía un nivel por mejorar. Para finalizar, se encuentra una relación con la investigación debido a que la finalidad de ambas es medir el nivel de inteligencia emocional y analizar cómo puede beneficiar al docente y a los estudiantes quienes son la parte fundamental en la educación.

Cejudo & López-Delgado (2016) en su artículo Science Direct, titulado: Importancia de la inteligencia emocional en la práctica docente: un estudio con maestros; tuvo como objetivo conocer la opinión que tienen sobre la importancia de ser un maestro altamente competente. La investigación resaltó el énfasis en la importante reflexión en torno a la figura del docente y su estabilidad emocional para el buen desempeño de la labor educativa. El estudio establece la trascendencia de poseer esta habilidad para tener éxito en la labor profesional. La investigación concluyó que los docentes que puntuaron altos niveles de inteligencia emocional, mostraron un mayor reconocimiento de la importancia de la dimensión emocional para ser un maestro competente, contrario a quienes puntuaron niveles bajos. La relación que tiene este artículo con la presente investigación radica en la importancia que tiene la inteligencia emocional para el buen desempeño del profesional docente, pues él es quien tiene contacto directo con los estudiantes dentro del aula.

Moraga (2015) en su trabajo de investigación de la Universidad de Chile, titulado: Las Competencias Relacionales del Docente: Su Rol Transformador; pretendió conocer la importancia del desarrollo de habilidades socioemocionales de los docentes y la relación que estas tienen con

el aprendizaje de los estudiantes. La investigación hace énfasis en la formación del docente en habilidades socio-afectivas, como un medio educativo para el desarrollo humano; el estudio indica que el desarrollo de estas habilidades en los docentes permitirá la formación integral del estudiante debido a que, éstos necesitan una formación académica pero también se necesita fortalecer su capacidad socioemocional. La investigación concluyó con la relevancia de la formación docente en habilidades socioemocionales, ya que éstas intervienen en los procesos de enseñanza y aprendizaje de los estudiantes, se puede verificar de esta manera que en el proceso de aprendizaje intervienen tanto las capacidades cognitivas como emocionales. Este trabajo tiene relación con la presente investigación debido a que pretende describir la importancia de las habilidades socio-afectivas en la labor docente y la relevancia de desarrollar inteligencia emocional en los profesionales de la educación superior.

Rendón (2015) en la revista Sophia, citada en Redalyc.org, titulada: Educación de la competencia socioemocional y estilos de enseñanza en la educación media; resalta la relación que existe entre la formación socioemocional y los estilos de aprendizaje de los docentes de la educación media. Este estudio hace énfasis en cómo estilos rígidos y repetitivos de enseñanza de los docentes no favorecen el aprendizaje de los estudiantes, quienes en ocasiones manifiestan problemas de carácter socioemocional y de convivencia, evidencian dificultad en la solución de problemas, capacidad de regular las emociones y conducta; además en este estudio se pudo determinar que existen problemas de comunicación entre docentes y estudiantes. El artículo, resalta la importancia de una buena comunicación entre ellos, para lo cual es imprescindible una educación socioemocional a través del diálogo y mejorar la formación a través de estilos de aprendizaje en los que el docente emplee el diálogo y acercamiento empático con los estudiantes. Este estudio tiene relación con la investigación que se desea realizar ya que en él se pretende fortalecer las habilidades de inteligencia emocional del docente.

Barrientos (2015) en su tesis doctoral titulada: Habilidades sociales y emocionales del profesorado de educación infantil relacionada con la gestión del clima de aula; explica la relación que existe entre las competencias socioemocionales de los docentes con las habilidades para manejar el clima social y emocional en el aula, pues indica que es necesario crear un ambiente emocional, afectivo y social apropiado en las aulas que favorezca el aprendizaje. Si los docentes crean ambientes con condiciones apropiadas facilitará que el estudiante sienta empatía por los

temas, por ello se debe establecer la relación entre habilidades socioemocionales de los docentes y la creación de un clima de aprendizaje adecuado en las aulas. La investigación concluyó que por medio del instrumento aplicado se valoraron las competencias sociales y emocionales, en donde el número de estudiantes no condiciona la habilidad del docente para manejar y apoyar emocionalmente al estudiante y crear un ambiente propicio; así mismo, que existe relación entre las capacidades del docente para apoyar social y emocionalmente a los estudiantes al utilizar un tono emocional adecuado, capaz de comunicarse de forma positiva y respetuosa, buena capacidad para promover habilidades lingüísticas y desarrollo cognitivo en los estudiantes. Para finalizar, existe relación con la investigación, por cuanto se pretende describir las competencias socioemocionales del docente que incluye la inteligencia emocional como parte esencial en la labor docente, al proporcionar apoyo pedagógico a los estudiantes en habilidades de pensamiento y de diálogo.

Espinoza (2013) en su tesis doctoral titulada: La inteligencia emocional del docente de química del nivel medio superior como factor para el desempeño académico de los estudiantes; expone la relevancia que existe entre la inteligencia emocional como factor fundamental para tener éxito en las diversas áreas, inclusive el área laboral del docente. La investigación hizo énfasis en el factor de inteligencia emocional del docente con respecto al ambiente de aprendizaje que genera tener una buena relación de afecto con los estudiantes para mejorar el desempeño y su éxito académico, al sentirse satisfecho por los resultados obtenidos de los estudiantes. La investigación hizo énfasis en que la inteligencia emocional del docente está ligada al ambiente de aprendizaje que genera y al éxito académico de los estudiantes en el contexto del nivel superior. La investigación concluyó en que la relación entre inteligencia emocional con el aprendizaje de los estudiantes que se relacionaron con docentes que poseen inteligencia emocional obtuvieron mejores resultados de aprendizaje, mayor retención en lo académico, comportamiento prosocial, mejor rendimiento académico, mejor adaptación, para un ambiente de aprendizaje que propicia el máximo rendimiento en los estudiantes, así mismo, el uso que se le puede dar a la inteligencia emocional puede servir para motivar, lograr mejores resultados y alcanzar objetivos personales. La tesis tiene relación con esta investigación, en cuanto a que se aborda la inteligencia emocional en el ámbito educativo y la influencia de la labor docente al generar aprendizaje óptimo en los estudiantes.

Extremera y Fernández-Berrocal (2003) en su artículo sobre inteligencia emocional en el profesorado, para la revista iberoamericana de educación, pone de manifiesto los beneficios de la inteligencia emocional en los docentes, uno de ellos, poseer cierto grado de protección contra el estrés docente. La investigación hizo énfasis en las habilidades de inteligencia emocional y en los efectos beneficiosos para el profesorado a nivel preventivo, en la capacidad para razonar sobre las emociones, en cómo pueden ser percibidas y comprendidas, para actuar asertivamente, moderar y prevenir los efectos negativos del estrés docente al que están expuestos. Cuando se reflexiona en cómo un docente estresado reacciona ante las situaciones diarias dentro del aula, sin duda se llega a la conclusión de que el clima en clase puede verse afectado negativamente y podría perjudicar el proceso de enseñanza aprendizaje, que afecta la calidad docente y finalmente en cómo el estudiante es tratado y acompañado. Dentro del aula ocurren numerosas incidencias, que el docente con inteligencia emocional tendrá una mayor capacidad para manejar adecuadamente las respuestas emocionales negativas como: percibir, comprender y regular las emociones propias y la de los demás, afrontar mejor los eventos estresantes de tipo laboral y que frecuentemente surgen en las interacciones que mantienen con los compañeros de trabajo, la familia y los estudiantes.

Hernández M. (1999) en su artículo sobre habilidades socio-afectivas en el profesorado, para la revista Aula Abierta; establece que el profesor desarrolla una serie de interacciones interpersonales que de alguna forma pueden llegar a tener cierta influencia sobre él y tener un impacto positivo o negativo en la personalidad. Por otro lado, el docente también es influenciado por parte de la normativa y jerarquía que existe dentro del centro de estudios, la cual puede establecer ciertas reglas y expectativas hacia el docente que sin duda son una forma de presión que afecta la forma de reaccionar ante diversos escenarios dentro del aula. Aunado a lo anterior, se concluye la incidencia en compañeros de trabajo, estudiantes y autoridades del centro educativo sobre la forma de actuar del docente. Se pone de manifiesto la necesidad de poseer destrezas en el manejo de habilidades socio-afectivas en la docencia ya que repercute directamente en la forma en que el estudiante es acompañado y es tratado dentro del aula.

III MARCO TEÓRICO

3.1 Inteligencia

Como establece Porto, A., Santorum, R., y Vicente, F. (2009) “El término inteligencia proviene del latín *intelligentia*, que a su vez deriva de *inteligere*. Esta es una palabra compuesta por otros dos términos: *intus* (entre) y *legere* (escoger)”. Así también, Feldman (2014, p.367) define inteligencia como “la capacidad para entender el mundo, pensar racionalmente y usar de forma eficaz los recursos al enfrentar retos”. Por lo tanto, según el origen de la palabra inteligencia, se entiende como la habilidad de discernir entre varias opciones y elegir la más conveniente para dar solución a un problema.

3.1.1 Teorías de la inteligencia

En la actualidad, se ha dejado de entender el término de inteligencia únicamente como el rango que mide el coeficiente intelectual ya que existen teorías que describen los diversos talentos y capacidades para dar solución a una problemática. A continuación, se describe una recopilación de las teorías con más auge:

3.1.1.a Teoría de la inteligencia fluida y cristalizada de Cattell

Raymond B. Cattell, establece la distinción entre dos tipos de inteligencia que se manifiestan en mayor o menor grado de acuerdo con la edad y experiencia de la persona, describiéndose a continuación:

- Inteligencia fluida: habilidad de razonar de manera abstracta.
- Inteligencia cristalizada: acumulación de información, habilidades y estrategias que la gente ha aprendido por la experiencia. Feldman (2014, p.167)

La inteligencia fluida se considera independiente al aprendizaje, a las experiencias e incluso a la educación, ya que busca que el individuo sea capaz de razonar y pensar de manera abstracta y de esa forma resuelva un problema. Se podría observar como ejemplo armar un rompecabezas, porque requiere de análisis y la búsqueda de estrategias para encontrar una solución. Por su parte, la inteligencia cristalizada, se basa en los hechos, en experiencias vividas y en todos los conocimientos previos que permiten que se lleve la acción y se tenga un aprendizaje más continuo. De manera conjunta, esta inteligencia cuenta con facilidades para realizar cualquier tarea, tal es el caso de aprender un nuevo idioma debido a que se apoya de todas las capacidades y conocimientos para lograr un aprendizaje distinto al que ya se posee.

3.1.1.b Teoría triárquica de la inteligencia de Sternberg

El psicólogo Robert Sternberg, estableció una innovadora teoría sobre las habilidades que contribuyen al éxito y a la realización del ser humano; para ello distinguió tres tipos de inteligencia:

- Inteligencia analítica o componencial: Se concentra en los tipos de problemas abstractos pero tradicionales que se miden en las pruebas de CI.
- Inteligencia creativa o experiencial: Supone la generación de ideas y productos novedosos.
- Inteligencia práctica o contextual: Se aprende principalmente mediante la observación del comportamiento de los demás. Quienes tienen un grado de inteligencia práctica son capaces de aprender normas y principios generales y aplicarlos de forma apropiada [...] Feldman (2014, p.270).

Para Sternberg, la inteligencia se mide a través de estos tres aspectos, los cuales se confluyen para establecer el grado de inteligencia de un individuo al comprobar la capacidad de regular cada una. La inteligencia analítica, permite al individuo reflexionar y tomar decisiones; la inteligencia creativa, cuya función se muestra en la capacidad de descubrimiento y automatización de tareas, y, por último; la inteligencia práctica, que busca poner de manifiesto lo aprendido de una manera adecuada para ajustarse al medio.

Generalmente, los individuos desarrollan más una inteligencia y se muestra deficiencia en las otras dos. Sin embargo, para que una persona se desarrolle de forma plena, debe procurar balancear las tres habilidades.

3.1.1.c Teoría de las inteligencias múltiples de Gardner

De acuerdo con Howard Gardner, creador de la teoría de las inteligencias múltiples, la capacidad del ser humano no puede limitarse a la medición del coeficiente intelectual; ya que el ser humano es capaz de desarrollar ocho inteligencias que se explican a continuación:

- Inteligencia musical: habilidades en tareas que comprenden música.
- Inteligencia cinestésica–corporal: habilidades en las que se utiliza todo el cuerpo o varias partes de este en la solución de problemas o en la construcción de productos o exhibiciones.
- Inteligencia lógica–matemática: habilidades para la resolución de problemas y el pensamiento científico.

- Inteligencia lingüística: habilidades relacionadas con la producción y uso del lenguaje.
- Inteligencia espacial: habilidades que comprenden configuraciones espaciales.
- Inteligencia naturalista: capacidad para identificar y clasificar patrones en la naturaleza.
- Inteligencia interpersonal: habilidades para la interacción con los demás, como sensibilidad a los estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones de los otros.
- Inteligencia intrapersonal: conocimiento de los aspectos internos de uno mismo; acceso a sentimientos y emociones propias. Feldman (2014, p.269)

Es importante exponer que el ser humano no solo posee inteligencia académica, que hace referencia a la capacidad intelectual, a resultados numéricos y obtención de méritos, los cuales no necesariamente son decisivos para determinar el éxito personal; además, se evidencian ocho inteligencias que por medio de la estimulación permiten desarrollarse en diferentes ámbitos.

Cada inteligencia se activa a partir de cierta información que se presenta de manera interna o externa y permite el desarrollo partiendo de las capacidades de cada individuo. En el ámbito educativo se desarrollan y fortalecen habilidades y destrezas que permiten a los estudiantes acoplarse y desempeñar tareas con éxito. Las inteligencias trabajan en conjunto para obtener mejores resultados.

3.1.1.d Teoría de la inteligencia emocional de Goleman

Según Goleman (2008, p.75) el término inteligencia emocional, se refiere a “la capacidad de reconocer los propios sentimientos y los ajenos, de motivar y de manejar bien las emociones”. Lo descrito, incluye la capacidad de controlar las emociones a fin de evitar que estas interfieran negativamente con la habilidad de razonar y la toma de buenas decisiones.

Como argumenta Dyer (2010, p.19) “A la cabeza de la lista está la noción de que la inteligencia se mide por la capacidad de resolver problemas complejos; de describir, leer y computar a ciertos niveles; y de resolver rápidamente ecuaciones abstractas”.

El hacer uso inteligente de las emociones, permite una visión más objetiva, mejor gestión y toma de decisiones encaminadas al éxito personal y profesional.

Así también Dyer (2010, p.19) postula que “el verdadero barómetro de la inteligencia es una vida feliz y efectiva vivida cada día y en cada momento del día”.

No cabe duda que el máximo indicador de la inteligencia emocional se refleja en la vida diaria del ser humano; en los diferentes ámbitos en que se desenvuelve, se debe adquirir la habilidad de responder con una actitud armoniosa, de respeto, cordialidad y empatía con quien convive.

Una persona que maneja inteligencia emocional, sabe enfrentar los diversos problemas y acontecimientos que la vida le presenta; analiza las dificultades, las posibles soluciones y se encamina a sí mismo o con otros en la solución de conflictos, lo cual permite un estado emocional adecuado y gozar de una vida plena y feliz.

Maltz (2000, p.106) argumenta que “la felicidad se genera en la mente humana y su maquinaria psíquica; pensamos, nos conducimos y sentimos mejor y estamos mas sanos cuando somos felices. Inclusive nuestros órganos sensoriales, fisiológicos funcionan mejor”.

Se pone de manifiesto el poder de la mente humana; pues es el sistema límbico el encargado de regular, manejar y organizar adecuadamente las emociones para el propio bienestar.

Existe también, una relación estrecha entre el cerebro y los órganos sensoriales, por medio del sistema nervioso y es por ello que, la calidad de pensamientos tendrá un efecto en el estado de ánimo ya sea positivo o negativo y en consecuencia, se tendrá una manifestación en los órganos del cuerpo y la salud de la persona. Cuando no existe inteligencia emocional, por ausencia del manejo de las emociones, el cuerpo lo resiente y provoca estados de salud adversos.

3.1.2 Las emociones

Feldman (2014, p.315) define las emociones como “sentimientos que por lo general tienen elementos fisiológicos y cognitivos, y que influyen en el comportamiento”. Por su parte, Goleman (2008, p.331) define el término emoción como un “sentimiento y los pensamientos característicos, a estados psicológicos y biológicos y una variedad de tendencias a actuar”.

Las emociones están asociadas con ciertas creencias del individuo sobre el mundo en general, las cuales le sirven para hacer una evaluación de las distintas situaciones o personas que le rodean cuya influencia afecta directamente sobre la forma de percibir el entorno y la forma de reaccionar o comportarse ante los estímulos. Por consiguiente se destaca la relación directa entre pensamientos, emociones y la conducta manifiesta de los individuos.

Las emociones representan estados afectivos, que son estados internos, expectativas, deseos, objetivos y motivaciones personales, por tanto, afectan la manera de percibir la realidad y responder a ella. Por consiguiente, resalta la importancia de las emociones en el proceso de interacción del individuo con el medio y los diferentes contextos en que interactúa, pues le permiten responder de manera positiva o negativa a los diversos acontecimientos, situaciones o personas con las que se relaciona. Igual trascendencia tienen las emociones en el docente, quien debe tener un adecuado manejo. Es importante que el docente evalúe los pensamientos asociados a las emociones y la manera de reaccionar e interactuar con los estudiantes y compañeros de trabajo. La relevancia de una adecuada gestión emocional radica en cuanto a que, es el docente quien está en constante interacción con una gran demanda de atención a individuos, en este caso los estudiantes, lo que requiere el desarrollo de empatía, situación que favorece su desempeño docente y su relación con los demás.

Charles Darwin (s/f) citado en Morris & Maisto (2014, p.279) argumentó que “la expresión emocional del hombre evolucionó por selección natural para cumplir una función adaptativa y comunicativa”.

En consecuencia, como establece Feldman (2014, p.316) entre las funciones más importantes de las emociones se encuentran:

- Prepararnos para la acción. Las emociones actúan como nexo entre los sucesos de nuestro entorno y nuestras respuestas. Por ejemplo, si viéramos que un perro enojado arremete contra nosotros, la reacción emocional (miedo) se asociaría con la excitación fisiológica de la división simpática del sistema nervioso autónomo, la activación de la respuesta de “lucha o escape”.
- Moldear nuestro comportamiento futuro. Las emociones fomentan el aprendizaje que nos ayuda a dar respuestas apropiadas en el futuro. Por ejemplo, la respuesta emocional a sucesos desagradables nos enseña a evitar circunstancias similares en el futuro.
- Ayudarnos a interactuar mejor con los demás. Con frecuencia comunicamos las emociones que experimentamos por medio de nuestras conductas verbales y no verbales, lo que hace que nuestras emociones sean obvias para los observadores. Estos comportamientos actúan como señales para los observadores, permitiéndoles entender mejor lo que estamos experimentando y predecir nuestro proceder futuro.

Goleman (2008, p.24) puntualiza que “todas las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado”.

Las emociones son una dimensión esencial en el ser humano ya que forman parte de la actividad cotidiana, que contribuyen a ajustar el comportamiento a las diferentes circunstancias, sin embargo, cada ser humano se enfrenta a las emociones y da una respuesta en particular.

3.1.2.a Base biológica de la conexión entre emoción y razón

Cuando se habla de la emoción se debe hablar también de los cambios biológicos que producen una acción, cuando se planifica una posible decisión y se considera una estrategia para ejecutarla, la memoria emocional trabaja con base a los resultados que se desean, por ello Liaño, (2014) explica la función del área cerebral de la siguiente manera:

Tenemos en el cerebro tres complejos estructurales que son fundamentales para que la emoción se entienda con la razón y se tomen decisiones. El primero es *complejo amígdala-hipocampo*; se encuentra en la parte más interna y medial del lóbulo temporal, y por él circula toda información que recibimos. Este complejo y los circuitos que se le asocian nos permiten atender y concentrarnos más o menos, según la importancia o intensidad del evento o de la información. El segundo está representado por la corteza cerebral que está en la parte baja, anterior y lateral del lóbulo frontal, que, debido a su situación, se llama *órbita frontal*; se encarga de planificar una decisión, incluida la de conservar esa información por ser de interés. La tercera de las estructuras es la corteza más anterior de la convexidad del lóbulo frontal y se llama *córtex prefrontal*. Aquí se ejecuta la decisión. Con una concepción muy sencilla, pero bastante real, podemos decir que en el complejo amígdala-hipocampo del lóbulo temporal se fija la atención y se obtiene la memoria emocional; desde ahí se hará una estación en el córtex órbita frontal para planificar la decisión y recordar, si hay precedentes, los consecuencias; por fin, en el córtex prefrontal ejecutará la decisión.

El Cerebro emocional realiza un trabajo organizado, de tal forma que lo que se desee se lleve a cabo, a través de las acciones. En primera instancia, es indispensable destacar la importancia que la atención tiene en las emociones, ya que el sujeto debe estar atento a lo que se desea llevar a cabo y de acuerdo a la relevancia que ésta tenga para él, así será el impulso que conlleva tomar una decisión y planear cómo ejecutarla.

3.1.2.b Clasificación de las emociones

Múltiples investigaciones hacen referencia sobre la cantidad y tipos de emociones existentes, sin embargo, aún no se logra determinar un acuerdo. Dentro de las clasificaciones más comunes según Fernández-Abascal, Martín y Domínguez (2001) citado en Vivas, Gallego, & González 2007, p.24) se encuentran las siguientes:

- Emociones primarias: Parecen poseer una alta carga genética, en el sentido que presentan respuestas emocionales preorganizadas que, aunque son modeladas por el aprendizaje y la experiencia, están presentes en todas las personas y culturas.
- Emociones secundarias: Emanan de las primarias, se deben en gran grado al desarrollo individual y las respuestas difieren ampliamente de unas a otras.
- Emociones negativas: Implican sentimientos desagradables, valoración de la situación como dañina y la movilización de muchos recursos para su afrontamiento. Ej.: el miedo, la ira, la tristeza, el asco.
- Emociones positivas: Son aquellas que implican sentimientos agradables, valoración de la situación como beneficiosa, tienen una duración temporal muy corta y movilizan escasos recursos para su afrontamiento. Ej.: felicidad
- Emociones neutras: Son las que no producen intrínsecamente reacciones ni agradables ni desagradables, es decir que no pueden considerarse ni como positivas ni como negativas, tienen como finalidad el facilitar la aparición de posteriores estados emocionales. Ej.: la sorpresa.

Se puede decir que las emociones, son el resultado de diferentes criterios que se tienen en cuenta para llevar a cabo una explicación de las diferentes manifestaciones en el ser humano. En la anterior clasificación, éstas se organizan de acuerdo con el factor que las origina; de esta forma tienen bases innatas, sociales, aprendidas y alguna que son respuesta a estímulos positivos o negativos que el entorno presenta. Sin embargo, se puede decir que independientemente de la base que las origina, sirven al ser humano para adaptarse al ambiente y responder de manera efectiva a las diferentes circunstancias.

3.1.2.c Competencias emocionales

Una competencia se refiere a la capacidad de llevar a la práctica algo de manera eficiente y responder de manera exitosa alguna demanda. En el ámbito emocional, ser competente se refiere

a la capacidad de gestionar adecuadamente las emociones en función del proyecto de vida y la responsabilidad que se tiene con la sociedad.

Para que el ser humano logre el desarrollo personal y éxito profesional es necesario ser competente en las emociones y eso implica de acuerdo con Goleman (2008, p.309) tener:

Conciencia de sí mismo, en el sentido de reconocer los propios sentimientos y construir un vocabulario adecuado para expresarlos; aprender a ver los vínculos existentes entre pensamientos, sentimientos y reacciones; saber si los pensamientos o los sentimientos están gobernando las decisiones; ver las consecuencias posibles de elecciones alternativas, y aplicar todas estas percepciones en decisiones.

Demostrar la competencia, implica la forma de interactuar y comunicarse con los demás, es decir desarrollar una habilidad social. Y según Goleman (2008, p.309) “la clave es la empatía, o sea, comprender los sentimientos del otro y su perspectiva, y respetar las diferencias entre lo que cada uno siente respecto a las mismas cosas”.

En todas las áreas de la vida se busca que el ser humano tenga éxito y sea feliz, esto implica hacer bien las cosas tanto a nivel interno como externo; es decir, que sea una persona competente, integral y capaz.

Para ello, es necesario que el individuo conozca las propias emociones, evalúe los pensamientos asociados a ellas y reconozca el impacto que tienen en las diversas situaciones, personas e incluso en sí mismo, para tomar mejores decisiones y orientar las diversas alternativas en acciones efectivas y transformar la realidad.

3.1.3 Inteligencia emocional

Dentro de las habilidades en un ser humano existen áreas que ayudan a formar una personalidad, estas permiten el desenvolvimiento en cualquier ámbito de manera eficaz, por ello es necesario el reconocimiento de ciertas habilidades que permitan crear mejor relación consigo mismo y con los demás, las cuales se detallan a continuación:

- Autoconocimiento

Mason (1993) citado por Magnin (2014, p.8) define el autoconocimiento como “ese conocimiento que muestra lo que somos y lo que deberíamos ser, para hacer confortable y útil nuestra vida presente, y feliz en el más allá”.

Asimismo, Mason (1993) citado por Magnin (2014, p.12) comenta que “se encuentra escrito en piedra en el frontis del templo de Delfos “Conócete a tí mismo” que era una especie de advertencia de que el ser humano nunca debe pretender ser Dios, conducir a una persona a conocerse a sí misma de forma global, en todos los aspectos de la vida”.

Por su parte Bennett (2008, p.6) detalla que “para llegar al autoconocimiento es importante ser consciente de cada uno de los actos que se realizan, para llegar a una reflexión y buscar causas que provocan el desconocimiento interior que impide llegar a la felicidad”.

El conocimiento de sí mismo, trae consigo múltiples beneficios, ya que al tener la fuerza y coraje de autoexaminarse, de hacer consciente los defectos y hacer lo imposible por trabajar en ello, se adquiere la responsabilidad de lo que se ha vivido hasta en el presente para tener una imagen realista de lo que es uno mismo y prepararse para el futuro.

Mediante esta observación se reconocen también los valores y capacidades, que son los medios que permiten realizar cambios en la vida, el autoconocimiento permite identificar los estados de ánimo y las consecuencias que estos pueden tener en el comportamiento. El conocerse a sí mismo aumenta el autoestima, ayuda a visualizar metas y a dirigir todo esfuerzo hacia aquello que verdaderamente satisface.

Magnin (2014 p.5) explica que:

el autoconocimiento es considerado como uno de los mayores logros en la vida, el “yo” puede ser descubierto solo desde adentro, cada persona ha experimentado el “yo” de distintas formas tales como “hoy no puedo dar lo mejor de mí”, o cuando se afirma “sí eso es verdad, así soy yo”.

El conocimiento de sí mismo desata una cadena de crecimiento, “Conócete a ti mismo”, dice la vieja filosofía, “Mejórate a ti mismo”, dice la moda, “Descúbrete a ti mismo”, dice la psicología, “Házte dinámico” dice la ley del éxito, el gran objetivo de la vida es no desperdiciar el tiempo”.

Quien no cuenta con este conocimiento se le dificulta crecer tanto en carácter como en las relaciones con los demás. El conocerse a sí mismo tiene significado si se convierte en la toma de decisiones correctas, contribuye a transformar a una persona de manera global.

- Autodominio

Blaschke & Palao (2003, p.141) comentan que “el autodominio se relaciona con factores de aspecto psicológico y emocional o simplemente una descarga de estrés”. El enfrentarse a problemas y acciones negativas son situaciones en las que se pone de manifiesto el autocontrol, la inseguridad, carácter e inteligencia emocional.

La capacidad del autodominio se relaciona con el ideal de autonomía, la libre determinación de la voluntad, toma de decisiones y un estado individual de independencia. El autodominio ayuda de gran manera a controlar los impulsos, enfrentar con calma y serenidad las relaciones con los demás; reconoce aspectos de la propia personalidad y la forma de reaccionar ante distintas circunstancias. De esta manera se aventaja a corregir conductas o pensamientos desfavorables.

- Automotivación

Rutois (2011 p.16) explica que “la automotivación es la que permite aprender a modificar malos hábitos, cambios en conducta y pensamientos negativos, tiene como resultado llegar a la excelencia”.

La automotivación depende de la propia persona, ya que en la vida existen momentos y circunstancias que se desean cambiar o mejorar, para ello es menester ser capaces de reconocerlo e invertir tiempo en lograrlo.

La automotivación es una habilidad que se puede adquirir y desarrollar, que contribuye al encaminamiento de metas al mantener ese impulso por alcanzarlas. La pieza clave es siempre la persona misma, que conservará el estímulo para producir y suscitar la realidad que desea.

- Empatía

Córcoles (2008, p.10) define empatía como “ponerse en lugar de la otra persona, para entender y comprender por qué piensa, y actúa de una manera determinada”.

La persona que logra entender las situaciones ajenas, en busca de alternativas de solución frente a una determinada situación, se muestra como un ser empático y con habilidades interpersonales eficaces. Dentro de las habilidades sociales necesarias para establecer buenas

relaciones, la empatía juega un lugar muy importante por la interacción con las demás personas y la capacidad de resolución al presentarse algún conflicto.

Barón (2005, p.35) explica la empatía como “el sintonizar de una forma espontánea y natural con los pensamientos y sentimientos de otra persona, sean los que sean, no se trata únicamente de reaccionar ante las emociones de los demás, sino leer la atmósfera emocional que rodea a la gente, ponerse en la piel del otro, de preocuparse por sus sentimientos”.

La empatía ayuda a entender el mundo de la otra persona, al procurar una escucha activa, interpretar los mensajes verbales y no verbales, prestar ayuda emocional para que se sientan entendidos, escuchados y aceptados.

2.1.3.a Inteligencia emocional del docente

Según Palomares (2007, p.154) el docente debe poseer cualidades que le permitan ser capaz de transmitir entusiasmo y motivar a los estudiantes a un cambio paradigmático en el proceso de enseñanza aprendizaje, debido que la sociedad actual enfrenta grandes cambios que cuestionan principios básicos y parámetros que anteriormente estaban regidos por el método tradicional de la educación, además se ha comprobado que tener acercamiento con el estudiante y buena comunicación lo motiva y lo hace receptivo.

Estos factores considerados de manera indispensable en la educación, entran en conflicto con los parámetros que se utilizaban con el método tradicional que incentivaban al estudiante a potenciar los logros individuales y la competencia por encima del trabajo en equipo y la colaboración. Este hecho no solo se evidencia en el currículo, en las evaluaciones y las actividades realizadas en clase, sino también en el currículo oculto, por medio de las actitudes de los docentes y el pensamiento que transmiten a los estudiantes.

Para cambiar esta forma de pensamiento, se debe comenzar a trabajar aspectos más subjetivos como las emociones, debido a que juegan un papel decisivo en la realización de actividades complejas, que requieran tiempo y esfuerzo; también ayudan a mejorar las relaciones humanas y la convivencia en sociedad, esto solo se puede reforzar en el hogar y de manera consecuente en las escuelas, colegios y universidades, debido a que también son instituciones involucradas en la formación del ser humano. Para poder llevar a cabo esta tarea tan importante

los docentes, al igual que los padres de familia deben ser los primeros en desarrollar esta habilidad, entendida como la capacidad de motivarse y persistir frente a las decepciones, controlar el impulso y demostrar la gratificación y empatía frente a los demás, estas variables psicológicas si no se encuentran presentes en la formación en determinado momento, pueden llegar a obstaculizar el desarrollo del ser humano tanto en el ámbito personal como laboral y la colaboración del trabajo en equipo.

Desde el cambio en el enfoque educativo, que ahora se centra en la formación desde una perspectiva socio-constructivista centrada en los estudiantes, el docente se ve en la tarea de implementar nuevas estrategias y actividades en los procesos de aprendizaje; pero para que esto sea posible debe conocer a cada estudiante y tener un acercamiento que propicie la creatividad, el razonamiento y la toma de decisiones, esto haciendo énfasis en que el estudiante es el ente activo, responsable de la construcción del propio aprendizaje.

3.2 Habilidades socio-afectivas

3.2.1 Definición de habilidad

González & Romo (2006, p. 41) definen habilidad como el “conjunto de actitudes que permiten al ser humano adaptarse, ser capaz de responder a las demandas que la vida le presenta, promoviendo una madurez emocional”.

Velasco (2016 p.32) “Explica que la habilidad proviene del término *habilitas* y hace referencia a la capacidad y disposición para algo” y ésta se define como el conjunto de acciones que promueven el desarrollo de distintas capacidades, un sistema complejo de actividades físicas y psíquicas para la realización correcta de una actividad.

Así también, De la Mora (2008 p. 87) menciona que “las habilidades son consideradas como distintas formas de actuar, que, durante el tiempo pueden desarrollar y mejorarse”. En el área educativa, es el resultado que un docente o instructor desea de los estudiantes, para así crear hábitos y poder ser aplicados en cualquier situación de la vida. Las habilidades por lo regular son aprendidas en relación con otras actividades.

Por su parte Valls (2011) Hace referencia a que los seres humanos tienen múltiples capacidades, éstas son llamadas habilidades y están relacionadas entre sí, ayudan a ser más

competentes para que, a su vez, se obtenga mejor calidad de vida por medio de la correcta resolución de problemas, gestión del estrés, entre otros.

El desarrollo de una habilidad se inicia con la etapa de adquisición de conocimientos, para después llevarla a la práctica, y al poseer cada persona diferentes gustos, destrezas y capacidades para llevar a cabo cualquier tipo de actividad, se genera la necesidad de distintos trabajos y tareas que hacen que cada ser humano se desenvuelva según los dominios y capacidades particulares, tanto de forma física, intelectual y emocional. Una persona que adquiere una habilidad, obtiene diferentes técnicas, prácticas y metodologías específicas en el área en que se desenvuelve para realizarlas con mayor éxito.

3.2.1.1 Definición de habilidades socio-afectivas.

Para comprender a qué hacen referencia las habilidades socio-afectivas es importante definir las habilidades sociales y las habilidades afectivas.

Las habilidades sociales para Combs & Slaby (1977) citado por Peñafiel & Serrano (2010, p.9) son “la capacidad para interactuar con los demás en un contexto social dado de un modo determinado que es aceptado o valorado socialmente y, al mismo tiempo, personalmente beneficioso, mutuamente beneficiosos, o principalmente beneficioso para los demás”. Significa que se trata de conductas o destrezas sociales específicas requeridas para realizar de forma competente una interacción con las otras personas, esto da como resultado la satisfacción mutua entre las personas y consigo mismo.

Con respecto a las habilidades afectivas, Lomov citado por Lugo (2008) indica que “consisten en toda la gama de emociones, sentimientos, vivencias que surgen de la necesidad del ser humano de expresarse, sentirse comprendido y comprender a los demás”.

Por tanto se puede decir que la afectividad une al ser humano a otros, al mundo y a sí mismo, porque el individuo quien es un cúmulo de emociones y sentimientos constantemente los expresa en diferentes contextos y situaciones de su vida cotidiana y por esta razón se puede decir que son vitales para su interacción social.

Al considerar ambas variables y las respectivas definiciones, se considera que las habilidades socio-afectivas, fortalecen la capacidad de interactuar con otras personas en diversos

contextos sociales en los cuales se manifiestan una serie de emociones, sentimientos y acciones que el propio sujeto debe conocer y manifestar a los demás de manera adecuada, al tener en cuenta los sentimientos y vivencias de la otra persona ya que se trata de una interacción en la que el ser humano se da hacia los demás y viceversa, en un beneficio mutuo.

3.2.2 Tipos de habilidades socio-afectivas.

Como se ha mencionado, habilidades socio-afectivas, son aquellas que permiten la interacción y comunicación entre los seres humanos, en las cuales se ven involucradas una serie de emociones que son producto de experiencias personales y que en consecuencia deben saber manifestarse de una forma adecuada; ahora bien, surge la pregunta respecto a cuáles son esas habilidades a las que se hace referencia, para ello, se enumeran los tipos de habilidades socio-afectivas propuestos por Romagnoli, Mena, & Valdés, (2018, p.5) quienes afirman que “esta clasificación permite una mejor comprensión de cada una de las habilidades socio-afectivas y cómo se relacionan con el aprendizaje, el desempeño personal, académico y profesional”.

Significa que al hablar de habilidades socio-afectivas, se hace referencia a una serie de destrezas que se desarrollan en el ser humano, las cuales son necesarias para establecer un acercamiento en los diferentes entornos donde éste interactúa, también son indispensables para la relación y comunicación con otras personas. Se trata de habilidades tanto sociales como afectivas; esto se debe a que el ser humano posee una condición gregaria que le hace ser parte de un grupo social, busca estar siempre en compañía de otros y en esta relación social se da un intercambio de afectos que distinguen cada acercamiento con el medio y las personas que lo rodean.

3.2.2.a Habilidades de comprensión de sí mismo.

Para Romagnoli, Mena, & Valdés, (2018, p.5) las personas con habilidades en esta dimensión son capaces de:

Reconocer las emociones, describir los intereses, valores y habilidades, y valorar en forma certera las fortalezas. Tienen un profundo sentido de confianza en sí mismos y esperanza hacia el futuro. Aprenden a comprenderse a ellos mismos, a conocer cómo aprenden, cómo se relacionan con otros, qué es lo que están pensando y sintiendo. Estas habilidades de auto-comprensión o auto-conocimiento permiten organizarse y planificar el propio aprendizaje.

Como se observa, esta categoría reúne habilidades socio afectivas y éticas. Socio-afectivas porque el individuo tiene conocimiento de su forma de acercarse a los demás, de la efectividad o deficiencia de establecer comunicación con otras personas, así como la forma de expresar los sentimientos, emociones y el grado en el que está dispuesto a manifestarlas. Se trata de habilidades éticas, porque el ser humano pertenece a una sociedad en la cual adquiere valores que son provistos por entidades sociales como la familia, la escuela, la iglesia, las costumbres y tradiciones del grupo social al que pertenece. Por tanto, se da el reconocimiento de emociones, de intereses, valores y habilidades, que le permiten una autovaloración y autoconocimiento que mostrará en sociedad.

3.2.2.b Habilidades de autorregulación.

De acuerdo con Romagnoli, Mena, & Valdés, (2018, p.6) las personas que saben autorregularse aprenden las siguientes habilidades:

Manejar las emociones y comportamientos, son capaces de manejar el estrés, la ansiedad, de controlar los impulsos y perseverar para superar los obstáculos. Pueden automotivarse y monitorear el progreso a partir del logro de objetivos académicos y personales, y expresar las emociones de manera apropiada en diversas situaciones.

La sociedad está inmersa en una serie de eventos estresantes; como el trabajo, los estudios, la familia, entre otros. Diversas situaciones que generan en el ser humano ansiedad, estrés y frustración, las cuales traen consigo una carga emocional fuerte y se manifiestan en una interacción poco eficiente, por tal razón el individuo necesita desarrollar la capacidad de regular las emociones para no afectar la capacidad de relacionarse con los demás; para ello el sujeto debe aprender a tener autocontrol y un adecuado manejo de los impulsos y conducta. También implica el manejo y expresión de las emociones, la capacidad de automotivarse y ser persistente.

3.2.2.c Habilidades de comprensión del otro.

Las personas con habilidades en esta dimensión según Romagnoli, Mena, & Valdés, (2018, p.6) “son capaces de la toma de perspectiva y de empatizar con otros, reconociendo similitudes y diferencias individuales y grupales”.

Lo expuesto, manifiesta la influencia que la familia tiene en el individuo por ser el primer vínculo en donde éste adquiere los valores y formas de pensar que le permiten tener una perspectiva de sí mismo y también de los demás. Pero a la par de la familia, los ambientes educativos, religiosos y diversos grupos sociales, proveen de una ideología a través de la cual el ser humano entiende el mundo y se forma un pensamiento respecto a los demás, por ello, es fundamental que los seres humanos sean capaces de usar apropiadamente los recursos que les provee la sociedad, para evidenciar la habilidad empática en la interacción, al considerar y respetar la forma de pensar y las creencias de los demás.

3.2.2.d Habilidades de relación interpersonal.

Las personas con habilidades de relación interpersonal para Romagnoli, Mena, & Valdés, (2018, p.6) presentan “buenas habilidades para establecer y mantener relaciones sanas y gratificantes basadas en la cooperación. Resisten la presión social inapropiada; previenen, manejan y resuelven constructivamente conflictos interpersonales y buscan y dan ayuda cuando se necesita”. Sin embargo, hay que considerar que la convivencia con otras personas no siempre resulta fácil, debido a que cada individuo es distinto, posee diferentes costumbres, formas de pensar y reaccionar ante las situaciones que se le presentan. Para desarrollar la habilidad socioafectiva, ésta debe ejercitarse desde la niñez, de tal manera que las personas aprendan a ser tolerantes y capaces de relacionarse, no aislarse sino ser parte de un grupo, comunicarse de forma eficaz, la capacidad de resolución de conflictos, negociar y llegar a acuerdos para una sana convivencia.

En consecuencia, según Romagnoli, Mena, & Valdés (2018, p.6) “las relaciones interpersonales permiten desarrollar las habilidades socio afectivas y éticas”. Es decir, que las relaciones interpersonales no solo dan lugar a la transmisión de emociones, sino que éstas deben ir acompañadas de valores como el respeto en el trato con las demás personas, situación en la que se debe dar lugar a la oportunidad de conocer y valorar la forma de pensar de los demás, permitir a otros expresarse y tomar en cuenta su opinión. De esta manera se construyen relaciones sanas y gratificantes para todos.

3.2.2.e Habilidades de discernimiento moral

Las personas con habilidades en esta dimensión, de acuerdo con Romagnoli, Mena, & Valdés (2018 p.6) desarrollan las habilidades de razonamiento moral, aprenden a ser responsables al tomar decisiones, considerando estándares éticos, asuntos relativos a la seguridad, normas sociales, el respeto a otros, y las consecuencias probables de las diversas variantes de las acciones. Ellos aplican estas habilidades de razonamiento moral y de toma de decisiones en situaciones académicas y sociales, y están motivados a contribuir al bienestar de su escuela y comunidad.

A lo largo de la historia de la humanidad, ha existido el bien y el mal, una dualidad que orienta las acciones del ser humano, al desarrollar las habilidades de discernimiento moral debe evidenciar acciones que vayan orientadas con las costumbres, creencias, valores y normas acordes con la sociedad a la que pertenece, mismas que se deben manifestar en los diversos ambientes sociales en los que interactúa; esto trae como consecuencia un estado afectivo adecuado a nivel interno y externo, en el que el ser humano está en la capacidad de tomar decisiones con responsabilidad, en pro del bienestar propio y del bien común.

3.2.3 Desarrollo de las habilidades socio-afectivas

Álvarez y Jurado (2017, p.59) afirman sobre el desarrollo de la habilidad socioafectiva que: “Se establece una conducta de apego como resultado de una relación afectiva entre madre-hijo, que va a tener una relevancia importante en la configuración de la personalidad del individuo”.

Las actuaciones socio-afectivas que se manifiestan en respuesta a las necesidades primarias surgen como parte del desarrollo de las habilidades socio-afectivas. Ese desarrollo socioafectivo permitirá el desarrollo integral de la persona. Esto se logrará si se aplican estrategias cognitivas que permitan una mejor interacción con la sociedad, con el mundo en general, estableciendo vínculos afectivos.

Las áreas que incluye el desarrollo socioafectivo son:

- Desarrollo afectivo: al nacer el ser humano busca afecto y seguridad, ese desarrollo está relacionado con la cobertura directa de las necesidades básicas, además se produce como resultado de la dinámica de la satisfacción y la frustración. Lo ideal es que se permita un equilibrio afectivo.

- Desarrollo social: el ser humano es parte de una cultura y este medio es fuente de información. La forma en que logre socializar repercute en el desarrollo y los agentes socializadores primarios que intervienen son básicamente la familia y la escuela, que influirán en la forma de comunicación en la vida adulta.

- Desarrollo moral: el desarrollo moral que debe conseguir cada individuo, está expresado en las leyes, normas, códigos, valores, premios, castigos y correcciones que cada uno deberá ir interiorizado y que permiten adquirir una conciencia moral que determinará la forma en que se obre, y que deberá ir enfocada a la responsabilidad. Se inicia por la aceptación de ciertos hábitos, normas y valores que acorde a la sociedad y la cultura, son aceptados.

El valor moral surge de forma progresiva al relacionarlo con otras capacidades como la inteligencia, sentimientos y sentido social. Así será más fácil aceptar las normas y reglas sociales puesto que, los valores otorgan socialmente una identidad.

- Desarrollo sexual

Este desarrollo está estrechamente ligado a la personalidad del individuo. En él influye el entorno sociocultural y también las normas que rijan en la época. Este desarrollo debe permitir la eliminación de los tabúes. No se debe olvidar que es parte de las necesidades biológicas. (Álvarez & Jurado, 2017)

3.2.4 Factores que condicionan el desarrollo de habilidades socio-afectivas

Ocaña y Martín (2011, p.28) consideran que: “El desarrollo de las habilidades socio-afectivas son la consecuencia de varios factores relevantes como: la madurez, temperamento y la socialización del individuo”. Así mismo, interviene el desarrollo de las emociones con otras personas, la formación de la personalidad que involucra el desarrollo de sentimientos, emociones, el autoconocimiento, los intereses y autoevaluación del individuo. De lo anterior se describen a continuación la madurez y el temperamento.

La madurez:

Tal como sucede con otras áreas del desarrollo humano, el proceso de la evolución en relación a la socioafectividad, depende de la madurez o proceso madurativo.

El temperamento:

El ser humano evoluciona siguiendo una norma más o menos continua, sin embargo, el desarrollo socioafectivo representa diferencias de un individuo a otro. Esto se debe básicamente al temperamento de cada persona y además, cabe mencionar que es heredado. Esta variación es repetitiva a lo largo de los años, pues las bases emocionales corresponden a las biológicas.

La socialización:

El ser humano es social por naturaleza, esto quiere decir que tiene la capacidad de relacionarse en su entorno de forma innata. Desde que nace, está predispuesto a manifestar vínculos afectivos. Para estimular estas capacidades requiere otras personas intervengan activamente para influir en su entorno. (Ocaña & Martín, 2011).

3.2.5 Características de los docentes con habilidades socio-afectivas:

En relación a las características de los docentes, Gillet & Gall (2007, p.47) opinan que: “los docentes que cuentan con habilidades socio-afectivas tienen la capacidad de tomar decisiones con mayor responsabilidad”. Y destacan por tener las siguientes características:

- Buena habilidad para relacionarse con las demás personas y ser empáticos
- Capacidad de controlar las emociones.
- Consciencia de su contexto social
- Consciencia de sí mismos
- Saber convivir en armonía.

Es importante encontrar el tiempo para interactuar con los estudiantes, fomentar las habilidades socio-afectivas es beneficioso para el desarrollo de una adecuada autoestima y bienestar personal; también permitirá comprender, actuar y sentir de manera sobresaliente y logrará desempeñar un rol activo en la transformación del medio en el que está insertado.

Algunos docentes son mucho más entusiastas que otros, el entusiasmo que demuestran por su materia se relaciona con las ganancias en el aprovechamiento de los estudiantes. (Gillet & Gall, 2007).

En relación a las características del docente, Gillet & Gall (2007, p. 49) consideran que: “la calidez, amabilidad y la comprensión destacan como rasgos característicos de los docentes con habilidades socio-emocionales y que, les permite ser más perceptivos con las actitudes del estudiante”. Es decir, que los profesores que son cálidos y amistosos tienden a agrandar a los

estudiantes y hacer que las clases les gusten; el entusiasmo y empatía del docente mejora el aprendizaje del estudiante y ocasiona actitudes positivas.

Los educadores formados para demostrar entusiasmo tienen estudiantes más atentos y activos, no por fuerza más exitosos. Deben procurar que las relaciones entre estudiantes, se realicen dentro de un marco de confianza, equilibrio, respeto y otros factores que permitan que se sientan cómodos, dispuestos a aprender y más receptivos. No cabe duda que si se cuenta con estas cualidades, los resultados que se obtendrán, tanto por parte de los estudiantes como del docente, serán favorables.

IV MARCO METODOLÓGICO

4.1 Nivel de Investigación

La presente investigación se establece como tipo mixta, puesto que se trabajó la parte cuantitativa que generó información numérica y que se tradujo en datos estadísticos. Así también, fue una investigación cualitativa ya que proyectó información no numérica, sino que describió las cualidades del fenómeno investigado. Este fenómeno se abordó bajo la metodología de investigación cuasi -experimental ya que como León y Montero (2006) explican:

Es el contraste de una relación causa-efecto de una problemática, que no permite establecer a priori los controles mínimos, pero por la manera de aplicación es de gran utilidad en la evaluación de programas de intervención psicológica, para mejorar su planificación y control; permite una evaluación pre y post del fenómeno estudiado.

4.2 Diseño de Investigación

Para Balluerka y Vergara (2002) la investigación experimental se divide en dos; la experimental esta conformada por un conjunto de sujetos o únicamente por un solo sujeto, que forma parte de la muestra, incluye diferentes estrategias de recogida de datos. La investigación cuasi – experimental destaca por el dominio de la comparación de las observaciones, las cuales pueden ser de manera estática o el denominado transversal.

4.3 Población

La población de este estudio fueron los docentes de toda la Facultad de Ingeniería en las jornadas matutina y vespertina de Universidad Mesoamericana, Sede Quetzaltenango. Se trabajó con docentes que integran toda la facultad, ya que son los formadores de los estudiantes en toda su vida académica, considerándose relevante su participación y experiencia directa con el desarrollo de la inteligencia emocional y la influencia que conlleva en las habilidades socio afectivas en la formación integral de los estudiantes.

4.4 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

El instrumento que se utilizó para recolectar los datos en los docentes fue el Test psicométrico CTI Inventario de Pensamiento Constructivo, el cual es una valiosa y efectiva herramienta para la evaluación y predicción de muchas de las habilidades y reacciones adaptativas necesarias para el éxito en la vida. Evalúa el pensamiento constructivo, también denominado inteligencia experiencial, un ámbito estrechamente ligado a la inteligencia emocional. (Epstein 2012).

Mediante la evaluación de los pensamientos diarios automáticos, constructivos o destructivos, que las personas tienen, permite predecir un amplio conjunto de ámbitos tales como la eficacia en el puesto de trabajo, el éxito académico, la capacidad de liderazgo, la capacidad para afrontar el estrés, el ajuste emocional o el bienestar general físico y mental.

Proporciona tres niveles de puntuaciones: una escala global de pensamiento constructivo, seis escalas principales con las formas básicas de pensamiento constructivo (Afrontamiento emocional y Afrontamiento conductual) y destructivo (Pensamiento mágico, Pensamiento categórico, Pensamiento esotérico y Optimismo ingenuo), y quince facetas que describen modos específicos, tales como pensar positivamente, aferrarse a acontecimientos desafortunados del pasado, clasificar a la gente o a los hechos de modo categórico o pensar en formas que favorecen o interfieren en una actuación eficaz.

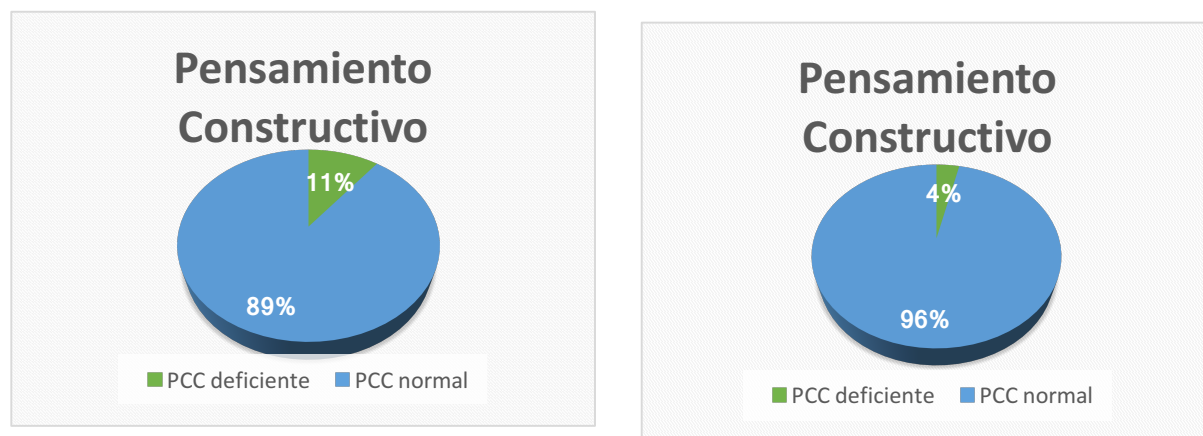
4.5 Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos

Para procesar los datos obtenidos, se tabularon las respuestas, se elaboraron tablas y gráficas de resultados. Enseguida se procedió a examinarlas a través de un análisis de resultados, del cual se extrajeron los índices en deficiencias de las habilidades socio-afectivas, a partir de estos resultados se realizaron tres talleres para seguidamente aplicar nuevamente el test, evaluar, analizar y graficar cambios obtenidos del pre-test con los del post-test.

V PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

Después de haber tabulado la información obtenida de los instrumentos de estudio aplicados a 38 docentes de la Facultad de Ingeniería de Universidad Mesoamericana Sede Quetzaltenango, se presentan los siguientes resultados:

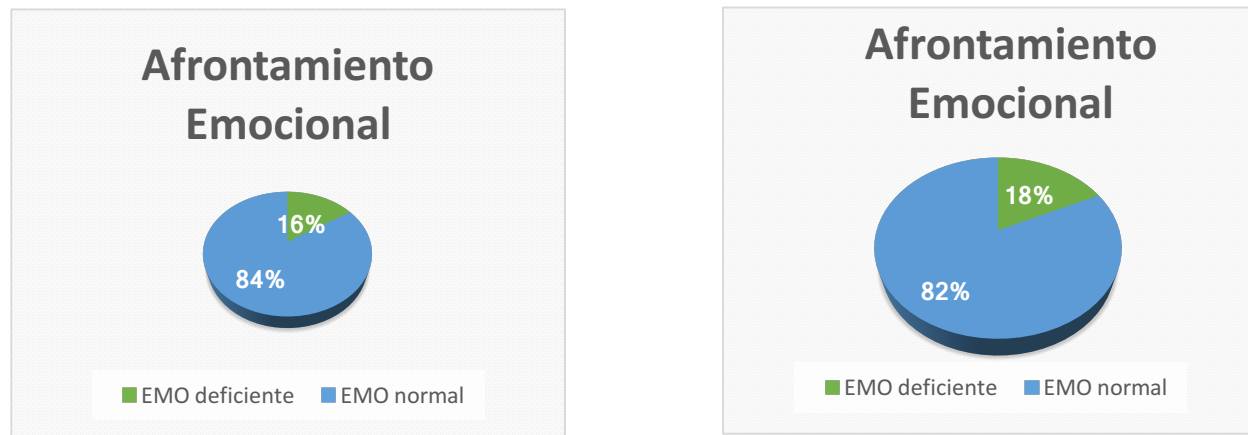
Gráfica 1. Comparación del aspecto “Pensamiento constructivo”, del pre test y post test.



Fuente: Recolección de datos mediante test “CTI”, 2018.

La dimensión del pensamiento constructivo, refleja que durante el pre test un 11% de los docentes de la Facultad de Ingeniería marcaron este aspecto como deficiente y posterior a los talleres de Inteligencia Emocional que fueron impartidos dentro de la Facultad, la deficiencia bajó un 4% demostrando que hay mejoría en cuanto a su capacidad para ser flexibles, adaptarse a situaciones nuevas.

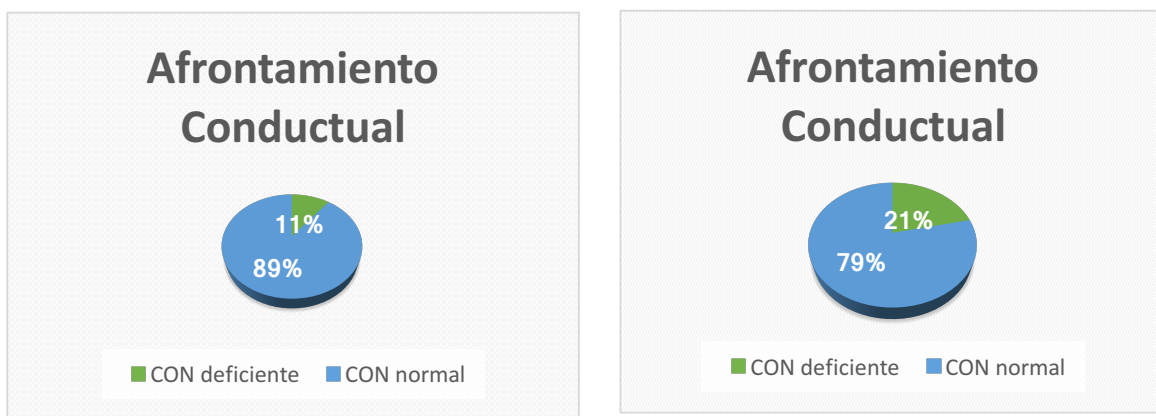
Gráfica 2. Comparación del aspecto “Afrontamiento emocional”, del pre test y post test.



Fuente: Recolección de datos mediante test “CTI”, 2018.

La dimensión del afrontamiento emocional refleja que, durante el pre test, un 16% de los docentes marcaron éste aspecto como deficiente y posterior a los talleres sobre Inteligencia emocional que se impartieron, el porcentaje deficiente ascendió a un 18%, eso significa que hubo un leve incremento en ésta área, pero se cree que es debido a que el post test se les aplicó a los docentes durante el período de evaluaciones finales y proyectos, en donde se veían expuestos a niveles más elevados de exigencia y tensión.

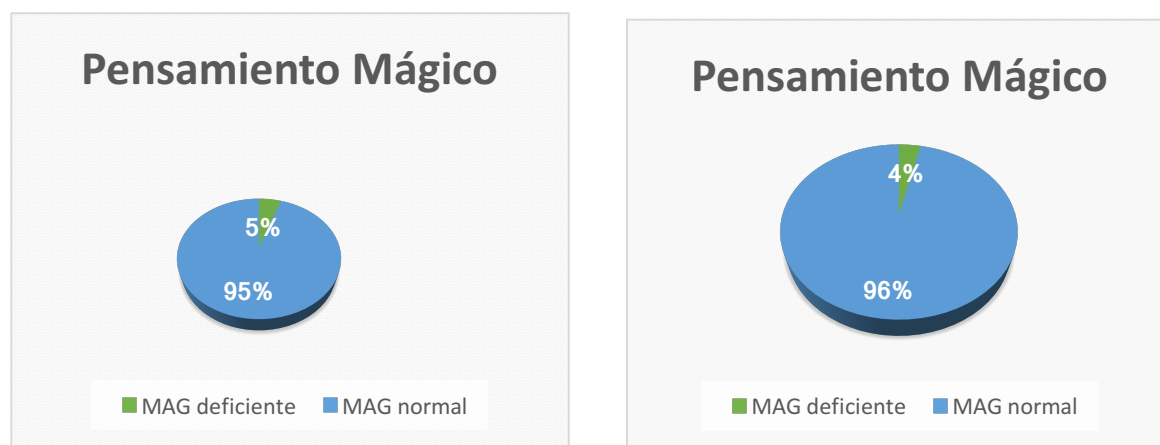
Gráfica 3. Comparación del aspecto “Afrontamiento conductual”, del pre test y post test.



Fuente: Recolección de datos mediante test “CTI”, 2018.

En el área de afrontamiento conductual, se observa que durante el pre test el 11% de docentes marcó como deficiente este aspecto y luego de los talleres éste porcentaje incrementó a un 21%, esto debido a que en ésta fase del proceso ellos estaban en época de evaluaciones finales y proyectos, que les exigían salirse de su rutina diaria y a la vez tenían una mayor demanda de exigencia.

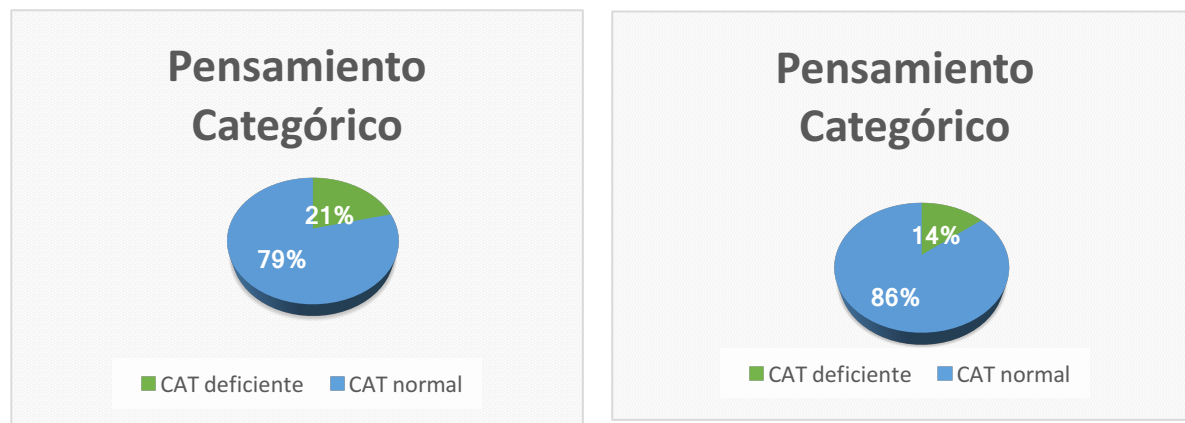
Gráfica No. 4. Comparación del aspecto “Pensamiento Mágico” del Pre test y el Post test



Fuente: Recolección de datos mediante test “CTI”, 2018.

En la dimensión del pensamiento mágico, se observa que el 5% de los docentes obtuvieron un nivel deficiente y en el post test, el porcentaje de docentes con deficiencia en este aspecto bajó a un 4% lo que indica que los docentes pueden seguir mejorando para evitar aferrarse a ciertas creencias y mostrarse más positivos.

Gráfica No. 5 Comparación del aspecto Pensamiento categórico del Pre test y el Post test



Fuente: Recolección de datos mediante test “CTI”, 2018.

El pensamiento categórico, el cual escasa afabilidad y poco afecto por los demás, refleja que un 21% de los docentes tiene deficiencia y posterior a los talleres, el porcentaje disminuyó al 14%, reflejando una mejoría.

Gráfica No. 6 Comparación del aspecto “Pensamiento Esotérico”



Fuente: Recolección de datos mediante test “CTI”, 2018.

En cuanto al pensamiento esotérico, el cual indica el nivel en que las personas se destacan por las creencias paranormales y con alto grado de superstición, se observa que un 24% de los docentes de la Facultad marcaron este aspecto como deficiente (alta superstición) y después de la serie de talleres la deficiencia bajó a un 18% demostrando que hay mejoría.

5.1 Análisis y Discusión de Resultados

La inteligencia emocional y la relación con la habilidad socio-afectiva, que debe tener desarrollada todo docente para manejar una comunicación efectiva y mayor empatía, se ve reflejada en diferentes dimensiones, que según Epstein (2012) engloban: el pensamiento constructivo global, el cual evalúa el grado de pensamiento flexible; afrontamiento emocional, que mide la capacidad de las personas para enfrentarse a situaciones estresantes y el no tomarse las cosas de manera personal, así como no ser excesivamente sensibles a las críticas, los errores o el rechazo; afrontamiento conductual, que valora el nivel de entusiasmo y fiabilidad de las personas; pensamiento mágico, que indica el nivel con que una persona se defiende de las amenazas, pesimismo y sentimientos de depresión, por lo que una puntuación alta significa una deficiencia en este aspecto; pensamiento categórico, que mide el nivel en el que una persona tiene un pensamiento rígido y tendencia a agrupar los hechos y a las personas en amplias categorías; pensamiento esotérico, que indica el grado en que la gente cree en fenómenos extraños, mágicos y científicamente cuestionables. Estas dimensiones son mencionadas durante el desarrollo de la investigación y fueron aplicadas para evaluar el nivel de inteligencia emocional de los docentes de

la Facultad de Ingeniería de la Universidad Mesoamericana y cómo estos influyen en la relación docente/estudiante.

Idealmente, el docente de ingeniería, quien domina el aspecto técnico y científico, no debe descuidar el aspecto socio-afectivo con relación al estudiante. En Universidad Mesoamericana, se tiene la responsabilidad de formar profesionales con altos estándares académicos y en consecuencia el nivel de exigencia es elevado, por ello debe tomarse en cuenta dentro de la formación el aspecto emocional. El presente estudio, de carácter cuasi experimental, se desarrolló en dos fases: el pretest, al inicio del trabajo de campo y el post test, realizado posterior a los talleres que permitieron brindar herramientas de inteligencia emocional y habilidades socio-afectivas para mejorar la interacción docente-estudiante, a continuación se detallan los resultados:

Se evidenció que de una población de 38 docentes de la Facultad de Ingeniería, el 11%, tuvo un resultado deficiente en la dimensión del pensamiento constructivo global y posterior a los talleres, en el post test, el 4% obtuvo un resultado deficiente, que refleja una mejoría significativa en cuanto a que modificaron un pensamiento rígido y crítico consigo mismo y con los demás, se logró un pensamiento más flexible para adaptarse a las situaciones y establecer relaciones gratificantes dentro y fuera del aula.

En cuanto a la dimensión del afrontamiento emocional se observó que un 16% de docentes no eran capaces de enfrentarse adecuadamente a situaciones estresantes y posterior a los talleres, este porcentaje incrementó al 18%, de manera similar, en la dimensión del afrontamiento conductual se obtuvo a un inicio un porcentaje del 11% y posteriormente, ascendió a un 21%; el post test se realizó durante el período de evaluaciones finales del semestre, época en la que la carga de trabajo es más elevada, lo que comprueba que existen docentes que mantienen dificultad para enfrentarse a situaciones potencialmente estresantes en las que se exige salir de la rutina. Extremera y Fernández-Berrocal (2003) mencionan la importancia de un buen manejo del estrés por parte del docente para que no afecte el desempeño dentro del aula y el acompañamiento que se brinda al estudiante.

El pensamiento categórico tuvo un resultado de un 21% de docentes con deficiencia en este aspecto y posterior a los talleres, disminuyó a un 14%, lo que significa una mejoría en cuanto a la capacidad para adaptar las opiniones propias y ser flexibles a los cambios que se encuentren en el entorno académico, esto es favorable debido a que, posterior a los talleres, un 7% menos tiende a

ser de pensamiento inflexible y poco tolerante, ya que como menciona Rendón (2015), éstas características negativas, pueden perjudicar el proceso de aprendizaje, además de generar efectos adversos en la salud.

Se concluye que la mayor parte de los docentes está manejando un nivel adecuado de inteligencia emocional; los talleres lograron su objetivo en cuanto a mejorar las dimensiones de pensamiento categórico y pensamiento constructivo, cabe mencionar que estos resultados concuerdan con las observaciones realizadas en el trabajo de campo, en el que se observó poca interacción entre el grupo de docentes evaluados durante el primer taller y en la última capacitación, hubo mayor interacción y participación, lo que demuestra una mejoría en las habilidades socio-afectivas de los docentes.

La formación integral en el ámbito académico no debe restringirse al plano científico ya que el éxito no se determina solamente por este aspecto, existen otras dimensiones que integran al ser humano y contribuyen al logro de objetivos y realización personal, que abarcan, las habilidades socio-afectivas, la capacidad de resolver conflictos y adaptarse a escenarios adversos, áreas que forman parte de la inteligencia emocional, la cual debe ser un aspecto fundamental de un docente universitario.

VI Marco Administrativo

6.1 Recursos Necesarios

6.1.1 Humanos

- Docentes de la facultad de Ingeniería de Universidad Mesoamericana, Sede Quetzaltenango.
- Maestros de la Maestría en Docencia Superior
- Asesora del presente proyecto
- Autoridades administrativas de Universidad Mesoamericana, Sede Quetzaltenango, profesionales conferencistas.

6.1.2 Materiales

- Test CTI
- Material de apoyo para docentes para la realización de talleres

6.1.3 Financieros

Recursos	Costos (Q)
Test Psicométrico CTI Inventario de Pensamiento Constructivo	Q. 2,120.00
Material de apoyo a docentes	Q. 137.00
Honorarios profesionales conferencistas	Q. 3,400.00
Invitaciones y diplomas para talleres	Q. 542.00
Refacción y desayunos en talleres	Q. 1,232.00
Total:	Q. 7,431.00

6.1.4 Cronograma

Fecha	Actividad	Descripción
Marzo-abril	Planteamiento del problema, formulación del problema, diagnóstico de la investigación, objetivos de la	Se realizó el trabajo entre los 5 maestrantes

	investigación, justificación, delimitación de la investigación	
Mayo-junio	Marco de referencia, antecedentes, marco teórico, marco conceptual, aplicación del pre-test	Se dividió el trabajo entre los 5 maestrantes y la asesora hizo la revisión correspondiente
Agosto-septiembre	Marco metodológico, elaboración y administración de instrumentos de investigación (encuesta, test y entrevistas)	Se administraron los instrumentos a docentes y estudiantes
Octubre-noviembre	Seminario-Taller a docentes y estudiantes, tabulación e interpretación de datos	Se realizó seminario-taller a los grupos objeto de estudio y se interpretaron los datos obtenidos
Diciembre 2018 – Enero 2019	Revisión final.	Revisión final por parte de asesora.
Febrero	Entrega de Informe de Investigación a autoridades correspondientes	Entrega de informe final de investigación

VII PROYECTO

HERRAMIENTAS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA FORTALECER HABILIDADES SOCIO-AFECTIVAS EN DOCENTES DE LA FACULTAD DE INGENIERÍA, UNIVERSIDAD MESOAMERICANA, SEDE QUETZALTENANGO

7.1 Justificación

La inteligencia emocional es un tema de relevancia en la actualidad debido a que las emociones están presentes desde el nacimiento y perduran a lo largo de la vida, manifestándose en los diferentes ámbitos en los que el ser humano se encuentra inmerso, hace que sea un elemento esencial que el ser humano debe desarrollar para alcanzar el bienestar. Respecto a la interacción del ser humano con el entorno, se requiere de habilidades sociales y afectivas para que los procesos de comunicación y relación sean efectivos; para ello, es indispensable una gestión emocional adecuada en la que el ser humano adquiera habilidades de comunicación, empatía, capacidad para expresar sentimientos y pensamientos de manera adecuada, la disposición de escuchar y comprender a los demás.

La profesión de docente en educación superior implica desarrollar habilidades socio-afectivas que le permitan al catedrático interactuar de manera eficaz con los estudiantes para favorecer los procesos de aprendizaje en el aula. Con ese fin, es importante que los docentes conozcan y apliquen herramientas de inteligencia emocional que fortalezcan las habilidades socio-afectivas.

De acuerdo con el instrumento de evaluación, que mide aspectos emocionales y sociales se evidenció que los docentes evaluados proyectaron la necesidad de reforzar el área emocional en la dimensión social. Por tal razón, se realizaron diferentes talleres con el objetivo de fortalecer las habilidades socio-afectivas del docente a través de herramientas de inteligencia emocional.

7.2 Descripción

Se realizaron dos conferencias-taller para docentes sobre los siguientes temas: el primero titulado: Herramientas de inteligencia emocional para fortalecer las habilidades socio-afectivas del docente de ingeniería, con el que se compartieron herramientas de inteligencia emocional para fortalecer las habilidades sociales aplicadas a la labor docente de la Facultad de Ingeniería, con una duración de cuatro horas; El taller se realizó el 21 de mayo de 2018, en el horario de quince a diecinueve horas, impartido por el Magister Diego Palacios Segura, quien abordó el tema de Inteligencia emocional y las herramientas para aplicarlas en el aula, realizado en el salón Mayor, campus Las Américas de la Universidad Mesoamericana, Sede Quetzaltenango

El segundo taller, se tituló “Claves para conectar con tu estudiante de ingeniería”, en el que se explicó a los docentes de la Facultad de Ingeniería los 4 estilos de comportamiento para mejorar la comunicación con los estudiantes, para identificar el estilo de aprendizaje de los estudiantes y así lograr una mejor comprensión de los temas impartidos en clase además de realizar ejercicios prácticos con el fin de mejorar las habilidades socio-afectivas; El taller se realizó el 25 de agosto de 2018, en el horario de ocho de la mañana a doce horas del medio día en el Restaurante La Torreta, Quetzaltenango, fué impartido por el Coach Carlos Alvarado, quien compartió los 4 Estilos de Comportamiento para una Comunicación Efectiva – DISC y estrategias de inteligencia emocional y habilidades socio-afectivas para conectar con el estudiante de ingeniería.

7.3 Objetivos

Objetivo General

Fortalecer las habilidades socio-afectivas en el docente de ingeniería de la Universidad Mesoamericana a través de herramientas de inteligencia emocional.

Objetivos Específicos

- a) Concientizar sobre la relevancia de la inteligencia emocional en la labor docente.
- b) Identificar la relación entre inteligencia emocional y habilidades socio-afectivas.
- c) Aplicar herramientas de inteligencia emocional que fortalezcan las habilidades socio-afectivas en la labor docente.

7.4 Componentes

- Conferencia-taller para docentes:
 - Tema 1: Inteligencia emocional
 - Tema 2: Herramientas para aplicarla la inteligencia emocional en el aula
- Conferencia-taller para docentes:
 - Tema 1: 4 Estilos de Comportamiento para una Comunicación Efectiva – DISC
 - Tema 2: Estrategias de inteligencia emocional y habilidades socio-afectivas para conectar con el estudiante de ingeniería

7.5 Desarrollo de Talleres

A. Plan: Taller “Herramientas de Inteligencia Emocional del docente de Educación Superior”

Nombre del Facilitador:	Mgtr. Diego Alejandro Palacios Segura
Fecha:	21 de mayo del 2018.

Objetivos Específicos:

- a) Proporcionar a los docentes de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Mesoamericana, campus Quetzaltenango, herramientas de Inteligencia Emocional que les permitan mejorar las habilidades socio-afectivas con los estudiantes.
- b) Concientizar sobre la importancia de la Inteligencia emocional en el ámbito académico.
- c) Desarrollar actividades que fortalezcan las habilidades socio-afectivas en los docentes por medio de actividades prácticas.

Competencia	Contenido	Metodología	Recursos	Tiempo
<ul style="list-style-type: none"> • Define el concepto de Inteligencia Emocional para aplicarlo al contexto académico. • Identifica la utilidad de las emociones para gestionarlas correctamente dentro del aula. • Aplica herramientas de inteligencia emocional para el desarrollo y fortalecimiento de las habilidades socio-afectivas en el salón de clases. • Establece la importancia de un lector activo, como factor determinante en el desarrollo de la habilidad verbal • Identifica las características del lector activo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Definición de Inteligencia emocional. • El cerebro y las emociones. • ¿Para qué sirven las emociones? • El secuestro emocional. • Naturaleza de la inteligencia emocional. • Inteligencia emocional aplicada a la Docencia Superior. • ¿Cómo aplicar la Inteligencia Emocional en el aula? • Ejercicios prácticos 	<p>Clase magistral y dinámicas grupales e individuales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector multimedia. • Laptop. • Pantalla. • Cable HDMI • Diapositivas. • Carpetas. • Registro de inscripción y asistencia. • Papel bond. • Cartulinas. • Masking tape. • Fichas tamaño carta. • Lapiceros. • Lápices. • Marcadores. 	<p>2.5 horas cada taller.</p>



PROGRAMA

Taller: “Herramientas de Inteligencia Emocional del Docente de Educación Superior de la Universidad Mesoamericana”

Tallerista:	Mgtr. Diego Alejandro Palacios Segura
Fecha:	21 de mayo del 2018
Hora:	Jornada matutina de 10 a 12:30 y jornada vespertina 16 a 18:30.
Duración del Taller:	2.5 horas cada uno.
Tipo de Metodología:	Magistral y participativa.

- Maestro de ceremonias, maestrante Ricardo Trujillo.
- Palabras de Bienvenida y presentación del proyecto por maestrante Lisbeth Villatoro.
- Palabras de Asesora de Proyecto Magtr. Hanea Calderón
- Presentación y Lectura de Hoja de Vida de Tallerista Maestrante Ricardo Trujillo
- Desarrollo del Taller
- Palabras de Agradecimiento y Cierre de Actividad, maestrante María del Rosario Méndez García Salas.
- Invitación a Coffee-break por maestrante Karina Ajanel.

Desarrollo de Seminarios-Talleres

Plan: Taller “Claves para conectar con tus estudiantes”

Nombre del Facilitador:	Ingeniero Carlos Alvarado.
Fecha:	22 de septiembre del 2018.
Tema:	Claves para conectar con tus estudiantes de Ingeniería

Objetivos Específicos:

- a) Detallar a los docentes de la Facultad de Ingeniería los 4 estilos de comportamiento para mejorar la comunicación con los estudiantes.
- b) Identificar el estilo de aprendizaje de los estudiantes, para lograr una mejor comprensión de los temas impartidos en clase.
- c) Proponer a los docentes de la Facultad de Ingeniería ejercicios prácticos con el fin de mejorar las habilidades socio-afectivas.

Competencia	Contenido	Metodología	Recursos	Tiempo
<ul style="list-style-type: none"> • Distingue la importancia de las habilidades socio-afectivas, para generar empatía con los estudiantes. • Maneja estrategias de inteligencia emocional, que le permite comunicarse efectivamente con los estudiantes. • Aplica herramientas acordes a los estilos de aprendizaje de los estudiantes dentro del aula para un mejor desempeño. 	<ul style="list-style-type: none"> • Los 4 estilos de comportamiento para una comunicación efectiva. • PNL. • Sistema de activación RAS. • Visual, auditivo y kinestésico. • Estrategia del VAK. • Plan de acción. 	<p>Dinámica y participativa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector multimedia • Laptop • Pantalla • Diapositivas • Carpetas • Registro de inscripción y asistencia • Material bibliográfico • Papel bond • Lapiceros • Lápices 	<p>3 horas</p>



PROGRAMA

Seminario-Taller: “Claves para conectar con tus estudiantes de ingeniería”

Conferencista: Ingeniero Carlos Alvarado

Fecha: 22 de septiembre de 2018

Hora: 7:45 horas

Duración del Taller: 3 horas

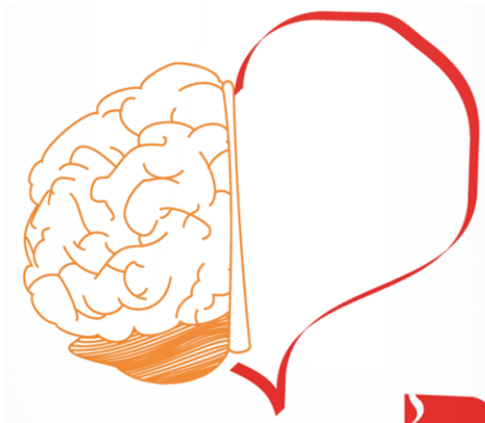
Tipo de Metodología: Dinámica - Participativa

- Maestra de ceremonias por maestrante Lisbeth Villatoro
- Palabras de Asesora de Proyecto Magtr. Hanea Calderón
- Palabras de Bienvenida y presentación del proyecto por maestrante Karina Ajanel
- Presentación y Lectura de Hoja de Vida de Conferencista Mgtr. Carlos Alvarado por el maestrante Ricardo Trujillo
- Desarrollo del taller y ejercicios prácticos
- Entrega de reconocimiento a Mgtr. Carlos Alvarado por maestrante Diana Mejicanos
- Palabras de Agradecimiento y clausura de actividad por maestrante María del Rosario Méndez
- Invitación a Coffee-break



Manual de inteligencia emocional y habilidades socioafectivas

“Claves para conectar
con tus estudiantes”



Manual de inteligencia emocional y habilidades

socioafectivas

7.6.1 Presentación

Para una gestión adecuada de la inteligencia emocional y las habilidades socioafectivas por parte del docente universitario, es conveniente la aplicación de herramientas que le permitan generar un entorno más cálido y apropiado, de esta manera está capacitado para entender de mejor manera a los estudiantes, conocer sus necesidades y ajustar sus inquietudes en la mejora del proceso de aprendizaje.

Generalmente, la inteligencia de una persona es medida por los aspectos cognitivos, que se consideran factor influyente en el éxito profesional, sin embargo, también intervienen aspectos como las emociones, habilidades que permiten manejar adecuadamente el entorno. En el caso del docente universitario, dirigir apropiadamente las emociones, le permiten convertirse en un profesional altamente competente. Por lo expuesto, se ofrece un manual para ser utilizado dentro del contexto del aula, como acciones de prevención, mediación e intervención con los estudiantes.

Este manual, es una herramienta cuyo propósito es brindar al docente estrategias innovadoras y prácticas que fortalezcan la inteligencia emocional y habilidades socio-afectivas dentro y fuera del aula.

Las estrategias que le permiten al docente gestionar su acción se han dividido en 5 áreas.

- Estrategias para la programación neurolingüística
- Estrategias para el lenguaje no verbal
- Estrategias de mindfulness
- Estrategias de comunicación asertiva
- Test utilizados para determinar el aprendizaje de los estudiantes y su temperamento

7.6.2 Objetivo General

Facilitar al personal docente de la Facultad de Ingeniería, de la Universidad Mesoamericana, sede Quetzaltenango, estrategias para fortalecer sus habilidades socio-afectivas, a través de herramientas de inteligencia emocional.

7.6.3 Objetivos específicos:

- Brindar estrategias al personal docente para la gestión de las propias emociones.
- Fomentar la regulación emocional de los estudiantes de ingeniería, mediante estrategias desarrolladas por el personal docente.
- Enriquecer los procesos de aprendizaje, a través de la práctica de herramientas de inteligencia emocional, que fortalezcan las habilidades socio-afectivas de los docentes de la facultad de Ingeniería.

7.6.4 Estrategia metodológica

El personal docente y su función orientadora

Los docentes como facilitadores del proceso de aprendizaje, se ven en el deber de brindar a sus estudiantes una formación integral, que abarque no solo conocimientos y habilidades prácticas, sino también, valores y actitudes que promuevan el desarrollo de competencias sociales y emocionales para alcanzar efectividad y calidad a la hora de llevar a cabo los procesos de enseñanza-aprendizaje.

¿Por qué es el personal docente el que debe utilizar este manual?

Dentro de las instituciones académicas, el docente cumple un papel protagónico, debido a que son ellos quienes pasan la mayor parte del tiempo con los estudiantes y los acompañan durante todo su proceso de formación profesional; en consecuencia, se convierten en figuras significativas para la vida del estudiante, por tal motivo, es ideal establecer una relación en el que se equilibra conocimientos con competencias emocionales y actitudinales.

Para implementar la educación emocional en las Universidades, se debe iniciar por preparar y orientar al personal docente, con recursos de crecimiento personal que posteriormente, proyectarán en el salón de clases.

Perfil del personal docente

Es importante que el personal docente además de desarrollar un propio conocimiento emocional, posea ciertas características y compromisos al momento de ponerlo en práctica dentro del aula, a continuación, se presentan algunos requerimientos:

Es de mucha importancia que el personal docente esté dispuesto a poner en práctica las herramientas que se les brinda en este manual y sobre todo que dedique tiempo, sea constante y se esfuerce por alcanzar los objetivos propuestos.

Se considera relevante que los docentes entiendan la educación no solo como un proceso de aprendizaje de contenidos y competencias cognitivas, sino que también fomente una formación integral como seres humanos.

Asimismo, el docente debe tener conciencia de la importancia del reconocimiento y manejo de las emociones para lograr un mejor proceso de aprendizaje.

Hacer lectura del referente teórico brindado en el presente manual, para complementar la labor docente y fundamentar la ejecución de las estrategias.

7.6.5 Cambiar el contenido de las memorias

Esta es una de las principales potencias de PNL y puede sumergirse directamente para poner en marcha los cambios que puede realizar. Una buena forma de instituir estos cambios es hacer eso, conscientemente a cierta hora todos los días y luego de que haya transcurrido un cierto tiempo, se convierten en un hábito en el que pueda confiar.

Competencia: Que el docente por medio del siguiente ejercicio, identifique los sentimientos que provoca una persona, analice como puede alterar el pensamiento, y lo más importante, como lo puede llegar a evitar.

Ejercicio 1

- 1) Configure su cronometro a 90 segundos
- 2) Obtenga un pedazo de papel y divídalo en tres columnas y etiquételo de la siguiente manera
 - Primera columna - Persona
 - Segunda columna - Sentimiento
 - Tercera columna - Acción
- 3) Cuando esté listo, inicie el cronómetro y escriba tantas personas que conozca que se le ocurran, independientemente de cómo le hagan sentir esas personas. Listarlos usando solo su primer nombre en la primera columna. Haga esto en un estilo de disparo rápido y no se detenga en una sola persona o en la memoria asociada a ellos.
- 4) Al final del cronometro, deténgase; no llene más recuerdos. Este ejercicio es sensible al tiempo.
- 5) Déjelo a un lado y siga con su día. No mirará esta lista por el resto del día (o noche).

Ejercicio 2

- 6) Al día siguiente regrese a la lista y comience a completar la segunda columna.
- 7) Para cada nombre en la primera columna anote cómo lo hace sentir en la columna Sentimiento.
- 8) Usa solo una palabra para describir sus sentimientos. Bueno, malo, enojado, triste, decepcionado, etc.
- 9) Cuando haya terminado, póngalo a un lado y no lo mire hasta el día siguiente.
- 10) Al tercer día, use un resaltador para marcar las palabras debajo del encabezado Sentimientos.
- 11) Marque las palabras que son negativas. Por ejemplo, digamos que la palabra de Memoria en la Columna 1 es 'Tom', y la palabra Sentimiento en la Columna 2 es 'enojado'. Si considera que 'enojado' es una palabra negativa, resáltelo con su resaltador.
- 12) Cuando termine, deje eso de lado también. Regrese al día siguiente.

Ejercicio 3

- 13) En el cuarto día, es hora de armarlo todo y llevarlo a casa.
- 14) Tome los nombres de las personas que asocia con sentimientos negativos y cambie tres cosas sobre usted frente a ellos. Las tres cosas que cambie deben provenir de tres categorías de entradas sensoriales diferentes. Una para la vista, una para el sonido y otra para el tacto. Por ejemplo, si Tom le hizo enojar, piense en sí mismo como un Minotauro (vista) que tenía brazos como rocas (sentir) y que gruñía ruidosamente (sonido) hasta el punto de encogerse y marchitar a Tom hasta que se convirtió en este ratoncito tembloroso. sus patas... o algo así. La idea es

convertirte en algo más grande, más grande y más poderoso y alterar a su némesis en algo menos significativo, vencéndolo fácilmente en un enfrentamiento mental.

15) Haga esto todos los días durante siete a catorce días sin pensar una sola vez en él (en lugar de pensar mal de él), pero siempre pensando en usted más fuerte y más poderoso. Hacer este ejercicio es hacer que vea cuán poderosos son sus pensamientos acerca de sus sentidos y cómo puede alterar las cosas que sucedieron en el pasado.

Haga una lista corta de recuerdos, independientemente de lo que estén usando, solo una palabra para describirlos. Use un cronometro y configúrelo.

Fuente: Kyle, F. (2017). *La guía definitiva para la programación neurolinguística* . CAC.

7.6.6 Inventario de pensamientos automáticos

Competencia: Administrarse el inventario permite detectar los principales pensamientos automáticos que se utilizan para poder generar un cambio.

A continuación, encontrará una lista de pensamientos que suelen presentar las personas ante diversas situaciones. Valore la frecuencia con que suele pensarlos, siguiendo la escala que se presenta a continuación:

Nunca pienso en eso: 0; Algunas veces lo pienso: 1;

Bastante veces lo pienso: 2; Con mucha frecuencia lo pienso: 3

Tabla 1 Inventario de pensamientos automáticos

Pensamiento	0	1	2	3
1. No puedo soportar ciertas cosas que me pasan				
2. Solamente me pasan cosas malas				
3. Todo lo que hago me sale mal				
4. Sé que piensan mal de mi				
5. ¿Y si tengo alguna enfermedad grave?				
6. Soy inferior a la gente en casi todo				
7. Si otros cambiaran su actitud yo me sentiría mejor				
8. No hay derecho a que me traten así				
9. Si me siento triste es porque soy un enfermo mental				
10. Mis problemas dependen de los que me rodean				
11. Soy un desastre como persona				
12. Yo tengo la culpa de todo lo que me pasa				
13. Debería de estar bien y no tener estos problemas				
14. Sé que tengo la razón y no me entienden				
15. Aunque ahora sufra, algún día tendré mi recompensa				

16. Es horrible que me pase esto				
17. Mi vida es un continuo fracaso				
18. Siempre tendré este problema				
19. Sé que me están mintiendo y engañando				
20. ¿Y si me vuelvo loco y pierdo la cabeza?				
21. Soy superior a la gente en casi todo				
22. Yo soy responsable del sufrimiento de los que me rodean				
23. Ya vendrán mejores tiempos				
24. Si me quisieran de verdad no me tratarían así				
25. Me siento culpable, y es porque he hecho algo malo				
26. Si tuviera más apoyo no tendría estos problemas				
27. Alguien que conozco es un imbécil				
28. Otros tienen la culpa de lo que me pasa				
29. No debería de cometer estos errores				
30. No quiero reconocer que estoy en lo cierto				
31. Es insoportable, no puedo aguantar más				
32. Soy incompetente e inútil				
33. Nunca podré salir de esta situación				
34. Quieren hacerme daño				
35. ¿Y si les pasa algo malo a las personas a quienes quiero?				
36. La gente hace las cosas mejor que yo				
37. Soy una víctima de mis circunstancias				
38. No me tratan como deberían hacerlo y me lo merezco				
39. Si tengo estos síntomas es porque soy un enfermo				
40. Si tuviera mejor situación económica no tendría estos problemas				
41. Soy un neurótico				
42. Lo que me pasa es un castigo que merezco				
43. Debería recibir más atención y cariño de otros				

44. Tengo razón, y voy a hacer lo que me da la gana				
45. Tarde o temprano las cosas mejorarán				

Valoración de respuestas

Claves de corrección: Suma los puntajes obtenidos en cada una de las siguientes preguntas, de acuerdo al orden siguiente:

Filtraje.....	1 + 16 + 31	=	
Pensamiento polarizado.....	2 + 17 + 32	=	
Sobre-generalización.....	3 + 18 + 33	=	
Interpretación del pensamiento.....	4 + 19 + 34	=	
Visión catastrófica.....	5 + 20 + 35	=	
Personalización.....	6 + 21 + 36	=	
Falacia de control.....	7 + 22 + 37	=	
Falacia de justicia.....	8 + 23 + 38	=	
Razonamiento emocional.....	9 + 24 + 39	=	
Falacia de cambio.....	10 + 25 + 40	=	
Etiquetas globales.....	11 + 26 + 41	=	
Culpabilidad.....	12 + 27 + 42	=	
Los debería.....	13 + 28 + 43	=	
Falacia de razón.....	14 + 29 + 44	=	
Falacia de recompensa divina.....	15 + 30 + 45	=	

Una puntuación de 2 o más para cada pensamiento automático suele indicar que le está afectando actualmente de manera importante ese tema. Una puntuación de 6 o más en el total de cada distorsión, puede ser indicativa de que puede existir una tendencia a <<padecer>> por determinada forma de interpretar los hechos de su vida.

Realice una reflexión sobre los resultados obtenidos en el test. ¿Considera que el test refleja de manera aproximada su manera de pensar? Argumente su respuesta.

Fuente: Vivas, M., Gallego, D., & González, B. (2007). *Educación de las emociones*. Venezuela: Producciones Editoriales, C.A.

7.6.7 Limpiando residuos emocionales

Competencia: El ejercicio que se presenta a continuación ayudará a limpiar ese poso de emociones negativas o desagradables, que permiten forjar otra mucho más beneficiosa y potenciadora. La práctica y aprendizaje de esta técnica ayudará especialmente al principio, para evitar que se le puedan enganchar estados internos que no le interesan.

Haga un esfuerzo por atenerse fielmente a las instrucciones que prosiguen.

Paso 1 Identifica un hecho que te resulte familiar, y cuyo estado interno o emocional no sea el conveniente, o el que a ti te gustaría. Imagínate en la situación claramente y con todo detalle.

Pregúntate:

- ¿Qué veo?

- ¿Qué oigo?

- ¿Qué me digo?

Paso 2 Una vez la tengas claramente identificada, selecciona la emoción -aquella que creas que te encaja mejor-, imagínate sintiendo esa emoción en tal escenario para descubrir cuál sería su respuesta.

Para ello investiga tu estado íntimo respondiéndote a:

- ¿Cómo me siento?

- ¿Es este estado el que deseo tener?

- ¿Podría sentirme aún mejor?

- ¿Estoy satisfecho con lo que siento?

Paso 3 Una vez explorada minuciosamente tu reacción, escoge otra emoción y figúrate apreciándola ahora en ese contexto mismo. Se trata de que compares y averigües cuál es la emoción que más te acomoda.

Cuestionate:

- ¿Cómo cambia mi reacción a la situación en respuesta a la nueva emoción?

- ¿Es mejor, peor o igual que con la anterior?

- ¿Podría haber otra aún mejor?

Paso 4 Manteniendo constante el contexto, experimenta con diferentes emociones hasta encontrar la óptima. En las líneas que tienes a continuación, escribe las emociones con las que vas a experimentar seguidamente, para que posteriormente puedas reconocerlas y optar por aquellas que más te hayan gustado en el experimento.

Paso 5 Utiliza la siguiente consulta para profundizar en las exploraciones:

- ¿Cuáles serán las consecuencias al sentir... (la emoción o emociones seleccionadas)?
-
-

Experimenta con emociones útiles e inútiles, con emociones agradables y desagradables, con potenciadoras y limitantes, a fin de que comprendas y valores las diferencias. Nuestro cerebro aprende por la experiencia, por dirección y repetición; si conoces nuevas y variadas alternativas de respuesta, serás capaz de escoger entre una gama amplia de opciones disponibles, mientras que, si tienes escasas experiencias emocionales, tan solo podrás utilizar un restringido número de ellas.

Fuente: Carrión López, S. (2005). *Inteligencia Emocional con PNL*. España: Edaf.

7.6.8 Estrategias de lenguaje no verbal

El lenguaje verbal posee los símbolos y signos necesarios para transmitir un mensaje, sin embargo, generalmente está acompañado de expresiones de lenguaje no verbal, que se presentan en los diferentes contextos en que se desempeña el ser humano; en este caso en ámbito educativo. Al respecto De La Torre, S. (1984), citado en Shablico (2012, p. 100) entiende que “el acto didáctico no es otra cosa que un proceso comunicativo, en el que los mensajes no verbales comunican sensaciones, pensamientos y sentimientos expresados singularmente por cada persona, de acuerdo con los significados y símbolos que construye a lo largo de su vida”, significa que el lenguaje no verbal complementa el proceso de comunicación, provoca que los individuos comprendan de mejor forma a su interlocutor o incluso notar que existe una incongruencia entre lo que se dice y hace.

Respecto a las estrategias de lenguaje no verbal Love y Roderick (1971, 297), citados en Cantillo Sanabria (2014, p.67) han desarrollado y utilizado las diez categorías del comportamiento no verbal del docente, propuestas por Flanders en 1971, que influyen en la enseñanza y que se resume en el siguiente cuadro:

Competencia: Fortalece el proceso de enseñanza a través de las diferentes categorías de comportamiento no verbal.

Tabla 2 Categorías del comportamiento no verbal del docente	
Categoría	Comportamiento
1. El docente <u>acepta</u> un comportamiento estudiantil:	Ríe, asiente, con gestos de cabeza, golpea los hombros o la espalda del estudiante, guiña el ojo o pone la mano sobre la cabeza o el hombro del estudiante.

<p>2. El docente <u>alaba</u> un comportamiento de los estudiantes:</p>	<p>Levanta las cejas y sonríe, hace movimientos con la cabeza y sonríe, aplaude o forma un círculo con el pulgar y el índice.</p>
<p>3. El docente <u>recoge las ideas del estudiante y las pone de relieve</u>:</p>	<p>Cuelga el trabajo en la clase, alaba el trabajo y lo muestra.</p>
<p>4. El docente <u>muestra interés</u> por el comportamiento de sus estudiantes:</p>	<p>Toma contacto visual y mantiene la mirada, al tiempo que reduce la distancia espacial.</p>
<p>5. El docente <u>hace posible y fomenta la interacción</u>:</p>	<p>Acepta la posición espacial de miembros del grupo con los mismos derechos o se aleja de un grupo de estudiantes.</p>
<p>6. El docente <u>da instrucciones</u> a los estudiantes:</p>	<p>Señala algo con la mano, mira en determinadas direcciones y ciertos puntos, emplea símbolos gráficos concertados de antemano (por ejemplo, alzar la mano para pedir la palabra) refuerza una expresión numérica haciendo con los dedos la señal correspondiente al número, extiende los brazos y hace señas o gesticula con las manos, señala a los estudiantes que deben dar una respuesta.</p>

<p>7. El docente <u>demuestra su autoridad</u> delante de los estudiantes:</p>	<p>Frunce el ceño, mira fijamente a la clase, alza las cejas, golpea con el pie, revuelve los libros sobre la mesa, sacude la cabeza negativamente, vuelve la espalda o se aleja de un discrepante, muestra desprecio mediante una expresión facial o chasqueando los dedos despectivamente</p>
<p>8. El <u>docente llama la atención</u> sobre puntos importantes:</p>	<p>Utiliza el puntero o un instrumento parecido, se vuelve hacia el objeto o la persona pertinente, golpea sobre algo, adelanta la cabeza y hace movimiento con el cuerpo o las manos para reforzar una expresión verbal.</p>
<p>9. El docente <u>demuestra o ilustra algo</u> mediante su conducta:</p>	<p>Hace movimientos (determinadas habilidades), maneja materiales didácticos, ilustra una manifestación verbal con actuaciones no verbales.</p>
<p>10. El docente <u>rechaza</u> un comportamiento estudiantil</p>	<p>No muestra ninguna reacción, cuando se espera alguna de él o, propiamente habría que esperarla.</p>

Fuente: Cantillo Sanabria, M. (2014). EL USO DEL LENGUAJE NO VERBAL EN LA COMUNICACIÓN . Universidad de Alicante.

7.6.9 Entrevista conmigo dentro de 10 años

Competencia: Desarrollar la habilidad de tomar conciencia de las propias emociones y la de los estudiantes para percibir, identificar y etiquetar los sentimientos y emociones en el contexto educativo y saber gestionarlas en este mismo entorno.

El docente menciona:

A) Se imaginan que tienen 10 años más y se entrevistan unos a otros, contestando preguntas sobre sus vidas y cómo llegaron a ser así. La hoja de “Entrevista conmigo dentro de 10 años” sirve de guión.

B) Volviendo a su edad actual, contestan las siguientes preguntas:

- ¿Qué puede hacer cada uno ahora para influir en su vida dentro de 10 años?

- ¿Cuándo dejamos de luchar por conseguir nuestras metas?

- ¿Qué recursos y limitaciones tenemos para conseguir nuestras metas?

Hoja de “Entrevista conmigo dentro de 10 años”

Lejos de vivir con base en metas claras, muchos lo hacen dejándose guiar por las circunstancias. Estas personas tienen un gran riesgo de sufrir un alto nivel de insatisfacción al no

tener expectativas. Para evitar esto, es bueno plantearse metas a largo plazo, por ejemplo, para diez años, tiempo suficientemente largo como para plantearnos hacer cualquier cosa.

- a) Pensamos como nos gustaría ser o estar dentro de 10 años en las siguientes áreas:
 - Estudios/trabajo
 - Relaciones afectivas
 - Amistades y relaciones con la familia
 - Salud y felicidad
- b) Pensamos cómo lograr esas metas
- c) Nos imaginamos que tenemos 10 años más y nos entrevistamos unos a otros, contestando a preguntas sobre nuestras vidas como:
 - ¿Qué edad tienes?
 - ¿Estudias? ¿Qué estudias?
 - ¿Trabajas? ¿En qué? ¿Cómo conseguiste el trabajo?
 - ¿Tienes novio (a)? ¿Te has casado?
 - ¿Tienes hijos?
 - ¿Vives independiente o con tus padres?
 - ¿Sigues teniendo los mismos amigos?
 - ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?
 - ¿Cómo te llevas con tus padres y hermanos?
 - ¿Tienes buena salud?
 - ¿Cuáles han sido tus mejores experiencias y logros en estos últimos 10 años?
 - ¿Cómo has llegado a ser así?
 - ¿Eres feliz?

- ¿Qué aconsejarías a los adolescentes sobre cómo lograr sus metas?

Fuente: México. Taller de inducción al desarrollo de habilidades socioemocionales para alumnos de nuevo ingreso. Colegio de Bachilleres del Estado de Hidalgo, 2009.

7.6.10 Mindfulness

Ramos, Enríquez, & Recondo (2012) citando a Kabat-Zinn (2003) explican que el mindfulness se define como “la conciencia que surge de prestar atención de forma intencional a una experiencia tal y como es el momento presente, sin juzgarla, sin evaluarla y sin reaccionar a ella”.

Objetivos:

Potenciar la práctica de la autoconciencia del momento presente.

Practicar la atención a la respiración, a las sensaciones corporales, emociones y pensamientos para fomentar la armonía, el equilibrio y el bienestar.

Favorecer la empatía y la comprensión hacia los demás, desde la propia vivencia del autoconocimiento.

Ejercicio para la relajación

Vivas, Gallego, & González (2007), explican que la relajación progresiva es una manera de facilitar la identificación de músculos tensos, distinguir entre ésta sensación y la de una relajación profunda. Para ello nos proporciona el siguiente ejercicio:

Respire hondo. Mantenga la respiración por un momento y luego exhale. ¿Se siente más relajado? Los ejercicios de relajación son una forma de relajarse. A continuación, aprenderá acerca de diferentes maneras de relajar la mente y el cuerpo. Estar relajado puede ayudar a aliviar el estrés. También puede aliviar la ansiedad, la depresión y los problemas del sueño.

Puntos clave

- En la relajación progresiva de los músculos, usted tensa un grupo de músculos cuando inhala y los relaja cuando exhala. Trabaja sus grupos de músculos en un orden determinado.
- Cuando el cuerpo está físicamente relajado, usted no puede sentirse ansioso. Practicar relajación progresiva de los músculos por unas semanas le ayudará a mejorar esta destreza, y con el tiempo podrá usar este método para aliviar el estrés.

- Cuando comienza por primera vez, usar una grabación de audio podría ayudar hasta que aprenda todos los grupos de músculos en orden. Consulte su biblioteca local o una librería para obtener grabaciones de audio sobre relajación progresiva de los músculos.
- Si tiene problemas para dormirse, este método también podría ayudarle con sus problemas del sueño.

El procedimiento

Puede usar una grabación de audio como ayuda para concentrarse en cada grupo de músculos o puede aprender el orden de los grupos de músculos y hacer los ejercicios de memoria. Elija un lugar donde no le interrumpan y donde pueda recostarse boca arriba y estirarse con facilidad, como un piso con alfombra.

1. Inhale y tense el primer grupo de músculos (fuertemente, pero sin llegar al punto de dolor o calambres) por entre 4 y 10 segundos.
2. Exhale y relaje el grupo de músculos en forma repentina y completa (no los relaje gradualmente).
3. Relájelos durante 10 a 20 segundos antes de trabajar el siguiente grupo de músculos. Note la diferencia entre cómo se sienten los músculos cuando están tensos y cómo se sienten cuando están relajados.
4. Cuando haya finalizado con todos los grupos de músculos, cuente de 5 a 1 para volver a traer su concentración al momento presente.

Una vez que haya aprendido cómo tensar y cómo relajar cada grupo de músculos, hay algo más que puede probar. Cuando tenga un músculo muy tenso, puede practicar tensar y relajar esa área del músculo sin pasar por toda la rutina.

Fuente: Del Pozo, E. (26 de septiembre de 2014). *Creatia business*. Obtenido de creatiabusiness.com

7.6.11 Técnica de visualización “Las hojas del río”

Antes de poner en práctica la técnica propiamente dicha, según Del Pozo (2014) es recomendable aplicar alguna técnica de relajación para concentrarse en los pensamientos y liberarse de las principales preocupaciones. Se puede aplicar la técnica de respiración diafragmática.

1. Liberarse de los pensamientos o emociones negativos

Cierre los ojos e imagine un río cuya agua fluye rápidamente y se extiende a lo lejos, arrastrando consigo diferentes hojas. Visualícese al lado de ese río o, si lo prefiere, sumergido en él. No pase a la siguiente fase hasta que no haya visualizado bien el río y su entorno, hasta que no sienta que está allí. Puede recrear todos los detalles que necesite para hacer que la experiencia sea más real.

Ahora imagine ese pensamiento o emoción del cual desea liberarse. Por ejemplo, si quiere deshacerse de la tristeza, puede imaginar cómo sale de su interior y adquiere una forma. Puede darle la forma y el color que desee. Puede imaginarla como una esfera negra, pero recuerde que mientras más detalles le de, más eficaz será el ejercicio. Imagine su textura, tamaño y peso.

Ahora tómela entre tus manos y deposítela en una de las hojas que están flotando en el río. Déjela allí y observe cómo la corriente la arrastra, cada vez más lejos de usted, hasta que la vea desaparecer por completo. Mientras se pierde de su vista, siente cómo la tristeza (o el pensamiento u emoción que haya elegido) lo va abandonando.

2. Atraer emociones o pensamientos positivos

Una vez que se haya liberado de esa pesada carga, todo lo que tendrá que hacer es imaginar el proceso inverso. Es decir, visualice cómo las hojas que discurren por el río le traen felicidad o tranquilidad. Una vez más, imagine cómo sería esa felicidad, puede visualizarla como una esfera blanca y luminosa. Cuando esté cerca, tómela entre sus manos y deje que entre en usted, sienta cómo su luz y calor le abrazan infundiéndose una agradable sensación.

Puede usar esta técnica para eliminar todo tipo de pensamientos negativos, indeseados o dañinos, pero también para mantener bajo control numerosas emociones negativas como el miedo, la ira, la ansiedad, la tristeza y los celos. También la puede usar para enfrentar todo tipo de enfermedades imaginando cómo el río arrastra consigo los síntomas y te trae a cambio, salud y bienestar.

Recuerde que uno de los factores clave para que esta técnica sea eficaz es imaginar todo con la mayor cantidad de detalles posibles. Mientras más imbuido estés en el cuadro que has creado, más poderoso será su efecto. Es normal que durante las primeras sesiones no logre visualizarlo todo de manera muy nítida, no se desespere, con un poco de práctica lo logrará y cada vez las imágenes que genere serán más lúcidas.

Fuente: Ramos, N., Enríquez, H., & Recondo, O. (2012). *Inteligencia emocional plena*. Barcelona: Kairòs S.A.

7.6.12 Limpieza de casa

Este ejercicio según Del Pozo (2014) tiene un significado literal, así como uno figurativo; deshacerse de carga emocional. Dejando atrás las cosas que ya no sirven. Ambos pueden ser calmantes para el estrés. El desorden, es un estresor muy importante a tener en cuenta. Limpiar la casa, (reconociéndolo como un ejercicio de atención consciente) puede traer beneficios duraderos. Tienes que verlo como un acontecimiento positivo, un ejercicio de alivio del estrés y autocomprensión, en lugar de simplemente como una tarea. Céntrate en lo que haces y cómo lo estás haciendo. Se consciente de cada uno de los movimientos que tu cuerpo realiza al limpiar, siente cómo se mueve la esponja, mira conscientemente las burbujas de la espuma del jabón, escucha atentamente el sonido que la escoba o el trapeador producen al deslizarse por el suelo, el de la espuma del jabón sobre las superficies que estás limpiando.

Este ejercicio puedes ponerlo en práctica mientras limpias la cocina. El baño, tu dormitorio, etc.

Fuente: Vivas, M., Gallego, D., & González, B. (2007). *Educación de las emociones*. Mérida, Venezuela: Producciones editoriales C.A.

7.6.13 Pasillo de aplausos

Competencia: Para mejorar la comunicación con los estudiantes los docentes deben conocerlos para ayudarlos a que no tengan pensamientos negativos sobre sí mismos, ya que éstos son un conjunto de hábitos que no es tan difícil cambiar, lo difícil es tomar la decisión de acabar con los malos hábitos, el siguiente paso es hacer algo al respecto. Controlar los pensamientos negativos y buscar alternativas positivas, valorar la propia singularidad y apreciar las propias cualidades.

Hacer una lista de pensamientos negativos, primero de manera individual y luego hacer un listado en plenaria, en orden de lista. Posteriormente agregamos una columna a la derecha de pensamientos negativos.

El docente organiza la actividad para que el estudiante escriba de manera individual pensamientos negativos, y en un segundo momento los pensamientos positivos. Para ello se reparten las personas en dos filas, quedando una frente a la otra con el mismo número de participantes cada una. De una en una, pasa cada persona por el pasillo, desde el principio del mismo, y los demás le aplauden y le dicen cosas positivas. Si el pasillo es largo, pueden hacer solo un recorrido, si es corto o el grupo es pequeño, pueden hacer el recorrido de ida y vuelta. Al acabar de pasar, vuelve a su sitio, alternando las filas.

Fuente: México. Taller de inducción al desarrollo de habilidades socioemocionales para alumnos de nuevo ingreso. Colegio de Bachilleres del Estado de Hidalgo, 2009.

7.6.14 Buscando emociones

Competencia: La comunicación asertiva es fundamental dentro del aula, es por ello que el docente debe establecer estrategias que le permitan al estudiante reconocer emociones como el amor, felicidad, enojo, miedo y tristeza en sí mismos y en los demás.

En forma individual a cada estudiante se le entrega una hoja blanca, revistas o periódicos para hacer recortes, en donde deben buscar imágenes de personas que muestren las siguientes emociones: amor, felicidad, enojo, miedo y tristeza. Luego cada uno expone las emociones encontradas y representadas. Por último, es el momento de la conversación utilizando las interrogantes de la ficha.

Ficha “Buscando emociones”

¿Qué emociones encontramos?

¿Qué emoción encontramos más veces?

¿Qué emoción encontramos menos veces?

¿Qué emoción nueva aprendí?

¿Qué sentí al identificarme con la emoción? ¿Cuál fue?

Fuente: México. Taller de inducción al desarrollo de habilidades socioemocionales para alumnos de nuevo ingreso. Colegio de Bachilleres del Estado de Hidalgo, 2009.

7.6.15 Los peces de las estrategias

Competencia: Brindar estrategias a los docentes para que puedan aplicar con los estudiantes y así se mejore la comunicación y expresión adecuada de las emociones y las habilidades socioafectivas.

Cada estudiante debe construir su propio pez con el molde brindado por el docente, se le pedirá al estudiante que piense en algún momento que haya experimentado alguna emoción y que haya realizado alguna estrategia para manejarla, haciendo las anotaciones en el pez que construyeron, se divide al grupo en subgrupos y se realizará una pesca y el grupo que obtenga más peces gana. Cada grupo elegirá un representante que será el encargado de realizar la pesca y comentar las anotaciones y las estrategias, utilizando las interrogantes de la ficha.

Ficha de interrogantes

¿En qué momentos puedo aplicar esta estrategia?

¿He utilizado alguna vez esta estrategia?

¿Conozco alguna estrategia que me puede ayudar?

¿Qué aprendí hoy?

Fuente: Costa Rica. Calderón Rodríguez, Mónica. Aprendiendo sobre las emociones: Manual de educación emocional: Coordinación Educativa y cultural Centroamericana, 2012.

7.6.16 Solucionemos conflictos

Competencia: Para mantener una buena comunicación es de vital importancia que tanto el docente como los estudiantes puedan reconocer los pasos para solucionar conflictos.

El docente debe explicar a los estudiantes 4 pasos para solucionar conflictos que están en la hoja de trabajo, se forman subgrupos y se les entrega un caso distinto al que deben dar solución siguiendo los pasos para solucionar conflictos de acuerdo a la ficha, al final se comenta y se responden las interrogantes siguientes:

- ¿Cuál fue el conflicto que se presentó?

- ¿Qué pasos siguieron para darle solución?

- ¿Qué aprendieron con esta actividad?

- ¿Cómo pueden aplicar esos aprendizajes en la universidad?

- ¿Por qué es importante solucionar conflictos?

Pasos para solucionar conflictos

1. Identificar problemas interpersonales: Consiste en reconocer que existe una situación conflictiva. Supone delimitar y especificar exactamente cuál es el problema, pensar en los motivos que ocasionan el problema.
2. Buscar soluciones: consiste en generar y producir muchas alternativas de solución al problema interpersonal que se tiene planteado. En este momento no hay que evaluar ni juzgar las soluciones; es necesario producir muchas alternativas que se evaluarán después.
3. Anticipar consecuencias: Consiste en prever las consecuencias de nuestros actos y de los actos de los demás y considerarlas y/o tenerlas en cuenta antes de actuar. Se trata de adivinar qué ocurrirá si... me peleo, discuto, me insultan, insulto, no participo, me callo, me molesto, me molestan a mí.
4. Elegir una solución: Implica tomar una decisión después de evaluar cada alternativa de solución prevista, llegando a determinar qué solución se pone en práctica. Para tomar esa decisión es necesario hacer una evaluación de cada alternativa de solución y analizar pros y contras.
5. Probar una solución: Consiste en planificar paso a paso cómo se va a ejecutar la solución, con qué se va a hacer, qué medios se van a poner en juego, qué obstáculos pueden interferir la consecución de la meta, cómo se pueden salvar, etc.

7.6.17 Casos para resolver

Caso 1

María y Ana se pelearon ayer por la tarde; María se enojó mucho y Ana está muy preocupada porque no le quiere hablar. Para ayudar a Ana responda las preguntas de la ficha.

Caso 2

Pablo insultó a Mario cuando entraban del receso, Pablo estaba muy enojado porque además de eso se reía de él. Mario piensa que tiene que hacer algo para solucionar este problema y que no vuelva a pasar. Para ayudar a Mario, responda las preguntas de la ficha.

Caso 3

Carmen tiene una computadora muy bonita, se la pidieron prestada para realizar un trabajo y ella dijo que no. Para poder solucionar este problema responda las preguntas de la ficha.

Caso 4

El docente está explicando un tema muy importante y algunos estudiantes no entraron a clase, al hacer una evaluación de aprendizaje a los estudiantes ausentes no les fue bien, ahora los estudiantes están muy molestos. Para poder solucionar este problema responda las preguntas de la ficha

Ficha para resolver conflictos

1. Identificar el problema:

¿Cuál es el problema? _____

2. Buscar soluciones:

¿Cómo se puede resolver ese problema?

¿Qué se puede hacer o decir para solucionar el problema?

3. Anticipar consecuencias:

De acuerdo a las soluciones, imagine qué pasaría si pone en práctica esas soluciones:

Si yo hago... ¿Qué puede ocurrir después?

Si la otra persona hace... ¿Qué puede ocurrir después?

¿Qué consecuencias puede haber de las alternativas propuestas para solucionar el problema?

4. Elegir una solución:

¿Cuál es la mejor solución para este conflicto?

¿Esta solución es buena idea? ¿Por qué?

¿Es una solución justa?

5. Probar la solución:

¿Cómo pueden poner en práctica esa solución?

Fuente: Costa Rica. Calderón Rodríguez, Mónica. Aprendiendo sobre las emociones: Manual de educación emocional: Coordinación Educativa y cultural Centroamericana, 2012.

7.6.18 Anuncio publicitario de uno mismo

Competencia: El docente debe fomentar la comunicación con sus estudiantes, conocerlos y trabajar en fortalecer su autoestima, cuando la autoestima es positiva el estudiante y el docente se encuentran bien consigo mismo, se aceptan tal como son, emprenden la tarea con optimismo, aceptan sus aciertos y errores.

Se debe hacer una lista de por lo menos 5 cualidades positivas de cada uno en forma individual (corporales, de carácter, mentales, culturales, relaciones personales, de familia, de amigos, habilidades, destrezas, etc.) y 5 logros positivos en la vida. Con ese listado se escribe un anuncio para dar a conocerlo a los demás, mostrando las cualidades y logros de los que se sienten satisfechos, debe ser directo y entusiasta, ayudarse con dibujos o un lema. Posteriormente se debe presentar a todos resaltando el valor del respeto y reforzar con aplausos y comentarios positivos.

Fuente: México. Taller de inducción al desarrollo de habilidades socioemocionales para alumnos de nuevo ingreso. Colegio de Bachilleres del Estado de Hidalgo, 2009.

7.6.19 El Instrumento del Sistema de Diagnóstico de Lenguaje (LSDI)

Parte 1

Este instrumento contiene tres partes. La Parte 1 consiste en 5 juegos de 3 párrafos cada uno.

Para cada juego, selecciona el párrafo que sea más fácil de leer para ti. No se preocupe, con el contenido real del párrafo, únicamente por la forma de responder a la misma en comparación con los otros párrafos en el juego. Leer los tres párrafos y luego hacer su selección, pero no deliberar demasiado tiempo; su primera respuesta generalmente es la mejor. Indique la letra del párrafo que se ha seleccionado en su hoja de respuestas circulando la letra correspondiente (A, B o C) para cada juego.

Tienes cinco minutos para completar todo el instrumento.

1.

- A. El tintineo de las campanillas de viento me dice que la brisa sigue en el exterior. En la distancia, puedo oír el silbato del tren.
- B. Puedo ver las filas de flores en el patio, sus colores brillando y desvaneciéndose a la luz del sol y las sombras, sus pétalos ondeando en la brisa.
- C. Mientras corría, yo podía sentir la brisa en mi espalda. Mis pies golpeaban a lo largo del camino. La sangre corría por mis venas, y me sentía muy alerta.

2.

- A. Me gusta estar caliente. En una noche fría, me gusta relajarme en el calor del fuego en una cómoda habitación con una taza con chocolate caliente y una manta acolchonada.

B. El niño hablaba en el teléfono de juguete como si estuviera llamando a un amigo.

Escuchando la conversación silenciosa, casi podía oír los ecos de otro niño, eso ya hace mucho tiempo.

C. La vista era magnífica. Fue una de las cosas más hermosas que he visto. El panorama de una montaña verde se veía claramente debajo de nosotros en el luminoso y brillante sol.

3.

A. Ellos parecían estar sorprendidos cuando se dieron cuenta de que había otras personas en la playa. El asombro en sus rostros se volvió entusiasmo mientras miraban para ver si conocían alguna de las personas que estaban en la arena.

B. Fui ayudada y apoyada hasta que sentí mi fuerza regresar a mí. La sensación de hormigueo que corría de arriba a abajo en mis piernas - especialmente en las pantorrillas - era más fuerte después de que me puse de pie, y mi cuerpo estaba muy caliente. La gente va a expresarse más verbalmente si puede hablar de sus intereses o activos. Usted puede escuchar el aumento de entusiasmo en sus conversaciones, y por lo general se vuelve más fluida.

4.

A. La retroalimentación que el orador recibió fue una indicación de que ella estaba comunicando de manera efectiva. Las personas en la audiencia parecían estar en sintonía con lo que estaba diciendo.

B. Quiero entender cómo la gente se siente en sus mundos internos, a aceptarlos como son, para crear una atmósfera en la que se sienten libres para pensar, sentir y ser cualquier cosa que deseen.

C. Los niños observan a los adultos. Se dan cuenta de más de lo que creemos. Esto se puede ver si se les observa en el juego. Ellos imitan el comportamiento de los adultos que ven.

5

A. Las personas creativas y artísticas tienen buen ojo para la belleza. Ellos ven patrones y formas que otras personas no notan. Ellos responden a los colores que los rodean, y su entorno visual puede afectar su estado de ánimo.

B. Escuchan la música como si fuera la primera vez. Cada cambio de tono o ritmo cautiva a sus oídos. Los sonidos se disparan por toda la habitación, mientras que los ritmos hacen eco en sus cabezas.

C. Todos estaban impresionados por las fuertes emociones generadas por la interacción. Algunos se sintieron tranquilos y lo experimentaron en silencio. Otros fueron estimulados y emocionados. Todos se sintieron alerta a cada nueva sensación.

Parte 2

Esta parte consiste en 10 juegos de artículos. Cada artículo incluye tres listas (juegos) de palabras. Para cada artículo, circula la letra (A, B o C) del juego de palabras que sea más fácil para ti leer. No te enfoques en el significado de las palabras. Trata de responder rápido.

6.	A. Testigo Observar Ver	B. Entrevista Escuchar Oír	C. Sensación Tocar Sentir
<hr/>			
7.	A. Revolver Sensible Empujar	B. Observar Alcance Precisión	C. Grito Comentario Discutir
<hr/>			
8.	A. Proclamar Mencionar Acústico	B. Textura Agarrar Tacto	C. Exhibir Inspeccionar Vista
<hr/>			
9.	A. Examinar Enfocar Escena	B. Articular Escuchar Tonalidad	C. Regocijar Apoyo Agarre
<hr/>			
10.	A. Timbrar Rumores Toque de tambor	B. Movimiento Calor Correr	C. Brillante Espejo Panorama
<hr/>			

11. A. Sueño
 Brillo
 Ilusión

 B. Escuchar
 Callado
 Silencio

 C. Movimiento
 Suave
 Sensible

12. A. Optimista
 Escuchar
 Grabar

 B. Firma
 Mantener
 Concreto

 C. Brilloso
 Aparecer
 Imagen

13. A. Sentimiento
 Tibio
 Musculo

 B. Retrospectiva
 Morado
 Libro

 C. Rumores
 Audible
 Bocina

14. A. Mostrar
 Observador
 Entrever

 B. Ritmo
 Articular
 Sonido

 C. Mover
 Potente
 Reflejo

15. A. Ronroneo
 Oír
 Melodía

 B. Liso
 Agarrar
 Relajado

 C. Brillante
 Buscar
 Visión

Parte

3

Esta parte consiste en 10 juegos de tres frases cortas cada uno. En cada juego, circule la letra (A, B, o C) de la frase que usted encuentre más fácil de leer. Trata de completar esta tarea en el tiempo restante.

16. A. Un vistazo B. Un regaño C. Un puñado
-
17. A. Escucha esto B. Dame una mano C. Estate atento
-
18. A. Mano a mano B. Ojo a ojo C. Palabra por palabra
-
19. A. Hazte la imagen B. Escucha la palabra C. Agarra esto
-
20. A. La emoción de
 la persecución B. La luz de un
 relámpago C. El sonido de
 un trueno
-
21. A. Franco B. Solapada C. Míope
-
22. A. Ya veo B. Te escucho C. Ya lo tengo
-
23. A. Manos a la obra B. Vista de Pájaro C. Los sonidos de la Verdad

Instrumento del Sistema de Diagnóstico de Lenguaje Hoja de Puntuación e Interpretación

Instrucciones:

1. Pasa tus respuestas anteriores.

Parte 1:

Suma los totales de cada inciso (Total de A, total de B y total de C).

Párrafos	1.	A	B	C
	2.	B	C	A
	3.	C	A	B
	4.	A	C	B
	5.	B	A	C
	6.	B	A	C
	7.	C	B	A
	8.	A	C	B
	9.	B	A	C
	10.	A	C	B
	11.	B	A	C
	12.	A	C	B
	13.	C	B	A
	14.	B	A	C
	15.	A	C	B
	16.	B	A	C
	17.	A	C	B
	18.	C	B	A
	19.	B	A	C
	20.	C	B	A
	21.	A	C	B
	22.	C	B	A
	23.	C	B	A
	24.	A	C	B
	25.	B	A	C
	TOTALES	I _____	II _____	III _____

2. Ahora, cuenta el total de letras circuladas en cada columna vertical. Pon estos puntajes en las columnas I, II, and III en la caja de abajo.

Columna I _____ x 4 = _____ (Puntaje Actual)
Columna II _____ x 4 = _____ (Puntaje Actual)
Columna III _____ x 4 = _____ (Puntaje Actual)

- Multiplica cada puntaje de la columna por 4. Esto te dará tu puntaje actual.
- Pon en la tabla tus puntajes actuales coloreando el espacio que represente tu puntaje actual en cada una de las 3 columnas.

	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Column I Auditory											
Column II Visual											
Column III Kinaesthetic											

- Tu puntaje más alto indica que el modo primario que utilizas para interpretar y comunicarte con el mundo que te rodea. Es probable que utilices este modo (auditivo, visual o kinestésico) casi siempre, sobre todo cuando en la solución de problemas o en situaciones de estrés.

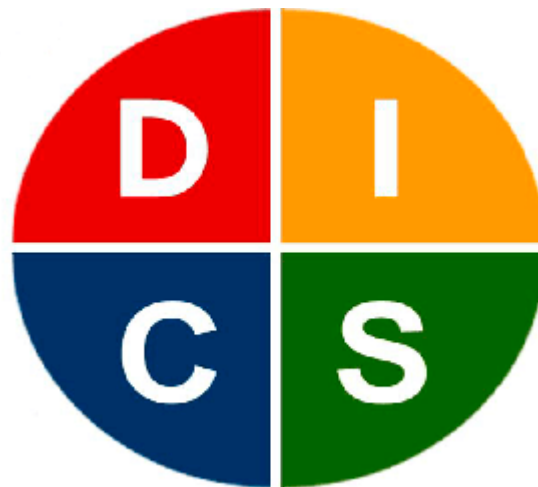
Tu segundo puntaje más alto (en el centro) indica el modo secundario, que es el que usas más a menudo en la conversación cotidiana, en combinación con tu modo primario.

Tu puntuación más baja indica el modo terciario, que no utilizas tanto como los otros dos, o en absoluto en tu conversación normal. De hecho, a menudo se mantiene en el nivel inconsciente.

Fuente: 1987, Cresencio Torres, The Language System Diagnostic Instrument (LSDI),
University Associates Inc.,

7.6.20 Test de personalidades DISC

Existen varias clasificaciones de personalidades que son útiles para seleccionar personal en las empresas, para tipificar a los prospectos en el departamento de ventas o para saber cómo mejorar la comunicación con los demás en la vida cotidiana. ¿Sabes cómo identificar los tipos de personalidad? Sigue leyendo y lo aprenderás fácilmente.



La forma más sencilla de hacer un diagnóstico acerca de las competencias, habilidades, actitudes, percepciones, valores, cualidades, defectos y comportamientos recurrentes de forma rápida y cuantitativa es un test de personalidad. Una prueba para averiguar el perfil DISC es uno de los recursos más comprensibles y viables de aplicar en las organizaciones, pues puede aplicarse para cumplir diferentes objetivos, como la integración de un equipo eficiente o la elaboración de estrategias de ventas dependiendo de la personalidad de los posibles clientes.

Además de identificar las características de la personalidad, la prueba DISC funciona también como un test de habilidades, debido a que de acuerdo con las tendencias de conducta, es posible

saber a qué se da mayor importancia al desarrollar capacidades para convivir con el ambiente en el que se desenvuelve el sujeto.

Un test DISC se basa en cuatro pilares para la tipificación de las personalidades:

Factor Decisión

Mide las tendencias de puesta ante los problemas y desafíos.

Factor Influencia

Mide cómo el sujeto se relaciona con otras y qué influencia ejerce en ellas.

Factor Serenidad

Mide la respuesta ante los cambios y el ritmo del entorno.

Factor Cumplimiento

Mide cómo se adoptan o rechazan las reglas y procedimientos establecidos.

Para realizar el test, visitar: http://prfwebsite.com/Disc_innov/discBeta/discTest.html

En el vínculo se mostrarán las siguientes preguntas (*Recuerde no existen respuestas "correctas" o "incorrectas" se le pide que elija las respuestas que MÁS LE GUSTAN y aquellas que MENOS LE GUSTAN*) marcando en la casilla de más y menos.

		Más	Menos
1a	Las personas me respetan.		
1b	Tiendo a ser una persona amable.		
1c	Acepto a la vida como viene.		

1d	Las personas dicen que tengo una fuerte personalidad.		
----	---	--	--

2a	Encuentro difícil relajarme		
2b	Tengo un círculo muy amplio de amigos.		
2c	Siempre estoy listo para ayudar a otros.		
2d	Me gusta comportarme correctamente.		

		Más	Menos
3a	Tiendo a hacer lo que se me pide.		
3b	Me gustan que las cosas estén limpias y ordenadas.		
3c	Las personas no pueden rebajarme.		
3d	Disfruto haciendo cosas divertidas.		

4a	Respeto a mis mayores y a aquellas personas en autoridad.		
4b	Siempre estoy dispuesto a tomar riesgos.		
4c	Creo que las cosas resultarán bien.		
4d	Siempre estoy dispuesto a ayudar.		

(Recuerde no existen respuestas "correctas" o "incorrectas" -

se le pide que elija las respuestas que MÁS LE GUSTAN y aquellas que MENOS LE GUSTAN)

		Más	Menos
5a	Soy una persona limpia y ordenada.		
5b	Soy muy activo, tanto en el trabajo como en mis pasatiempos.		
5c	Soy una persona tranquila y calmada.		
5d	Generalmente hago las cosas a mi manera.		

6a	Estoy contento con la vida.		
6b	Confío en las personas.		

6c	Me gusta la tranquilidad y el silencio.		
6d	Tengo una actitud muy positiva.		

		Más	Menos
7a	Tengo mucha fuerza de voluntad.		
7b	Siempre pongo atención a lo que dicen los demás.		
7c	Trato de ser servicial.		
7d	Estoy siempre contento.		

8a	Soy seguro de mí mismo.		
8b	Las personas dicen que soy una persona comprensiva.		
8c	Tengo una actitud tolerante hacia la vida.		
8d	Expreso mis opiniones con seguridad.		

		Más	Menos
9a	Nunca pierdo mi temperamento.		
9b	Me gusta que las cosas sean precisas y correctas.		
9c	Soy una persona muy segura de mí misma.		
9d	Disfruto de las bromas y chistes.		

10a	Mi comportamiento es bien disciplinado.		
10b	Las personas me ven como alguien amable.		
10c	Estoy siempre en movimiento.		
10d	Persevero hasta que consigo lo que quiero.		

		Más	Menos
11a	Disfruto competir.		

11b	No me tomo la vida muy seriamente.		
11c	Siempre considero a los demás.		
11d	Soy una persona simpática.		

12a	Soy muy persuasivo.		
12b	Me veo a mí mismo como una persona calmada.		
12c	Tengo una actitud de modestia.		
12d	Usualmente se me ocurren ideas originales.		

		Más	Menos
13a	Me gusta mucho ayudar a otros.		
13b	No me gusta tentar al destino.		
13c	No me rindo fácilmente.		
13d	Las personas disfrutan mi compañía.		

(Recuerde no existen respuestas "correctas" o "incorrectas" -

se le pide que elija las respuestas que MÁS LE GUSTAN y aquellas que MENOS LE GUSTAN)

14a	Tiendo a ser una persona precavida.		
14b	Soy una persona muy decidida.		
14c	Soy bueno convenciendo a los demás.		
14d	Usualmente soy una persona amigable.		

		Más	Menos
15a	No me asusto fácilmente.		
15b	Las personas encuentran mi compañía estimulante.		
15c	Siempre estoy dispuesto a seguir órdenes.		
15d	Soy más bien una persona tímida.		

16a	Siempre estoy dispuesto a cambiar mis opiniones.		
-----	--	--	--

16b	Disfruto de una buena discusión.		
16c	Soy una persona fácil de llevar.		
16d	Siempre miro el lado positivo de la vida.		

		Más	Menos
17a	Soy una persona muy sociable.		
17b	Tengo bastante paciencia.		
17c	Soy del tipo de personas auto-suficiente.		
17d	Raramente alzo mi voz.		

18a	Siempre estoy listo y dispuesto.		
18b	Siempre estoy ansioso de probar cosas nuevas.		
18c	No me gustan las discusiones.		
18d	Las personas me describen de espíritu alegre.		

		Más	Menos
19a	Disfruto asumiendo un riesgo.		
19b	Soy muy receptivo con las ideas de los demás.		
19c	Siempre soy cortés y educado.		
19d	Soy más bien una persona moderada que extrema.		

20a	Soy un persona mas bien indulgente.		
20b	Soy una persona sensible.		
20c	Tengo mucha energía y vigor.		
20d	Me puedo mezclar en cualquier ambiente.		

		Más	Menos
21a	Disfruto conversando con las personas.		
21b	Controlo mis emociones.		

21c	Soy muy convencional en mi apariencia.		
21d	Tomo decisiones rápidamente.		

22a	Tiendo a guardar mis emociones para mí mismo.		
22b	La precisión es muy importante para mí.		
22c	Me gusta decir lo que se me viene a la cabeza.		
22d	Soy muy amigable.		

		Más	Menos
23a	Me gusta manejar las cosas con diplomacia.		
23b	Soy una persona muy osada.		
23c	A la mayoría de la personas les caigo bien.		
23d	Me siento satisfecho con la vida.		

24a	Soy una persona obediente.		
24b	Siempre estoy dispuesto a intentarlo.		
24c	Lealtad es una de mis fortalezas.		
24d	Soy una persona atractiva para los demás.		

		Más	Menos
25a	Tiendo a ser del tipo de persona más bien agresiva.		
25b	Me gusta divertirme y tengo mucha personalidad.		
25c	Las personas me ven como alguien fácil de conmovier.		
25d	Soy más bien una persona tímida.		

26a	Soy bueno motivando a los demás		
-----	---------------------------------	--	--

26b	Paciencia es una de mis mayores fortalezas.		
26c	Soy cuidadoso en decir la frase correcta.		
26d	Tengo un fuerte deseo de ganar.		

		Más	Menos
27a	Soy una persona fácil de llevar.		
27b	Me da bastante satisfacción ayudar a otros.		
27c	Siempre pienso las cosas muy bien.		
27d	Prefiero hacer las cosas ahora que después.		

28a	Soy bueno analizando situaciones.		
28b	Me vuelvo inquieto fácilmente.		
28c	Pienso cómo mis decisiones pueden afectar a otros.		

28d	Las personas me ven como relajado y fácil de tratar.		
-----	--	--	--

Al haber finalizado el test, deberá presionar el botón de “Enviar respuestas” para que la página web muestre los resultados y la interpretación.

Fuente: 2018, Carlos Alvarado, Taller DISC, Action Coach, Business coaching, Guatemala.

7.6.21 Referencias bibliográficas del manual

Cantillo Sanabria, M. (2014). EL USO DEL LENGUAJE NO VERBAL EN LA COMUNICACIÓN . Universidad de Alicante.

Colegio de Bachilleres del Estado de Hidalgo. (2009). *Taller de inducción al desarrollo de habilidades socioemocionales para alumnos de nuevo ingreso*. Hidalgo.

Shablico, S. (2012). *La comunicación no verbal en el aula*. Montevideo, Uruguay: Cuadernos de Investigación Educativa, Vol. 3, No. 18.

Carrión López, S. (2005). *Inteligencia Emocional con PNL*. España: Edaf.

Kyle, F. (2017). *La guía definitiva para la programación neurolingüística* . CAC.

Vivas, M., Gallego, D., & González, B. (2007). *Educación de las emociones*. Venezuela: Producciones Editoriales, C.A.

Torres C. (1987). *The Language System Diagnostic Instrument (LSDI)*, USA: University Associates Inc.,

Alvarado C. (2018) *Taller DISC*, Guatemala: Action Coach, Business coaching.

Del Pozo, E. (26 de septiembre de 2014). *Creatia business*. Obtenido de [cretiabusiness.com](http://creatiabusiness.com).

Ramos, N., Enríquez, H., & Recondo, O. (2012). *Inteligencia emocional plena*. Barcelona: Kairòs S.A.

Vivas, M., Gallego, D., & González, B. (2007). *Educación de las emociones*. Mérida, Venezuela: Producciones editoriales C.A.

VIII CONCLUSIONES

- Cuando se realiza una evaluación acerca de inteligencia emocional, se toman en cuenta todas las áreas en las que se desenvuelve un individuo. Al aplicar el test en los docentes, se determinó que las subescalas que necesitaban ser fortalecidas para mejorar las habilidades socio-afectivas en los docentes y por ende mejorar su proceso de enseñanza fue el pensamiento mágico, el pensamiento esotérico y el pensamiento categórico. En estas subescalas, después de la intervención de los talleres, se logró obtener un cambio significativo en los resultados.
- El desarrollo de inteligencia emocional permite que los docentes adquieran habilidades internas; como el autoconocimiento, motivación y la capacidad de gestionar las propias emociones y por otra parte habilidades externas como la empatía, comunicación efectiva, liderazgo, habilidades sociales y afectivas que le permiten al docente relacionarse de forma conveniente con los estudiantes.
- Cuando los docentes no incorporan herramientas que les permitan mejorar las habilidades socio-afectivas con los estudiantes y sólo se atiende el aspecto cognitivo, descuidando el aspecto social y afectivo, se convierte en un elemento vacío de la planificación, lo que repercute en resultados poco alentadores.
- El pensamiento constructivo, luego de los talleres sobre Inteligencia Emocional, mostró resultados positivos, lo cual es satisfactorio ya que se logró demostrar que estos talleres fortalecieron en los docentes, un pensamiento más flexible, mayor control emocional y capacidad de innovar. El afrontamiento emocional y conductual de los docentes, durante el post test mostró un leve incremento, esto debido a que ellos se encontraban en época de evaluaciones finales y proyectos lo que les genera mayores niveles de tensión y los hace salir de su rutina diaria.

IX RECOMENDACIONES

- Dar a conocer a los docentes de la facultad de ingeniería la importancia del desarrollo de diferentes habilidades al momento de impartir un curso, ya que, como educadores no solo se tiene el compromiso de impartir conocimientos científicos, sino que también de educar de una manera integral, para formar profesionales de éxito.
- Se debe identificar qué áreas el docente necesita fortalecer para adoptar las estrategias necesarias de inteligencia emocional, que fortalezcan las habilidades socio-afectivas en beneficio de los estudiantes y orientar así la labor docente.
- Implementar el manual de herramientas de inteligencia emocional a fin de fortalecer el desempeño docente de la facultad de ingeniería, para mejorar con ello la inteligencia emocional y las habilidades socio-afectivas que le permitirán el logro de las competencias y generar un clima favorable en el proceso de enseñanza, que se traduce en competencias positivas que permiten hacer del manual una herramienta de ayuda en los procesos de socialización, por lo que se espera que su utilización genere resultados positivos en la inteligencia emocional y habilidades socio-afectivas del docente de la facultad de ingeniería de la Universidad Mesoamericana.
- Se recomienda a los docentes practicar diariamente los ejercicios proporcionados en el manual para que cuando ellos estén expuestos a mayores niveles de exigencia puedan responder adecuadamente y gestionar adecuadamente las emociones para que éstas no interfieran de manera negativa en su desempeño.

X REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Álvarez, M., & Jurado, C. (2017). *Desarrollo socio-afectivo e intervención con familias*. Málaga: IC Editorial.

Balluerka, N., & Vergara, A. I. (2002). *Diseños de Investigación Experimental en Psicología*. Madrid, España: Prentice Hall.

Barón, S. (2005). *Cómo son realmente los cerebros de hombres y mujeres*. Barcelona, España: Amat.

Barrientos Fernández, A. (25 de abril de 2015). Tesis doctoral. *Habilidades sociales y emocionales del profesorado en educación infantil relacionadas con la gestión del clima de aula*. Madrid, Madrid, España: Universidad Complutense de Madrid Facultad de Educación.

Bennett, M. (2008). *Autoconocimiento*. Valencia, España: ediciones.

Blaschke, J., & Palao, P. (2003). *El arte de hablar en público*. Barcelona, España: Eficacia básica.

Calderón Rodríguez, M. (2012). *Aprendiendo sobre las emociones*. Costa Rica: Coordinación educativa y Centroamericana.

Cantillo Sanabria, M. (2014). *EL USO DEL LENGUAJE NO VERBAL EN LA COMUNICACIÓN*. Universidad de Alicante.

Carrión López, S. (2005). *Inteligencia Emocional con PNL*. España: Edaf.

Cejudo & López-Delgado (2016) *Importancia de la inteligencia emocional en la práctica docente*, Universidad Castilla La Mancha, España.

Colegio Colombiano de psicólogos . (2016). *Deontología y bioética del ejercicio de la Psicología*. Colombia : Manual Moderno.

Colegio de bachilleres del Estado de Hidalgo. (2009). *Taller de inducción al desarrollo de habilidades socioemocionales para alumnos de primer ingreso*. México: Colegio de Bachilleres.

Córcales, A. (2008). *Ponte en su lugar*. Madrid, España : Fundación Confemetal.

De la Mora, J. (2008). *Psicología del aprendizaje*. México, D.F.: Progreso.

De León Castillo, E. (Septiembre de 2013). Inteligencia emocional y su incidencia dentro del desempeño laboral. *Inteligencia emocional y su incidencia dentro del desempeño laboral*. Quetzaltenango, Guatemala : Biblioteca URL.

Dyer, W. (2010). *Tus zonas erróneas* . España: Grijalbo.

Espinosa Fuentes, M. (2013). La inteligencia emocional del docente de química del nivel medio superior como factor para el desempeño académico de sus alumnos. México, D.F. : Universidad Iberoamericana .

Espinoza Fuentes, M. (15 de mayo de 2013). Tesis doctoral. *La inteligencia emocional del docente de química en el nivel medio superior como factor para el desempeño académico de sus alumnos*. de México, México, México: Universidad Iberoamericana.

Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2003). Adaptación al castellano del Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT): User's Manual. Toronto: Multi-Health Systems, Inc.

Feldman, R. (2014). *Psicología con aplicaciones en países de habla Hispana*. México: McGrawHill.

Fragoso-Luzurriaga (2015) *Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto?*, Revista Iberoamericana de Educación Superior, vol. VI, núm. 16, 2015, pp. 110-125, México.

- Fundación Pilares. (26 de noviembre de 2016). *Aprendiendo sobre las Emociones*. Obtenido de <http://www.fundacionpilares.org/modeloyambiente/docs/materiales/2016/Aprendiendo-Sobre-Las-Emociones.pdf>
- Garzón, M. (2005). *El modelo intraemprendedor para la innovación*. Bogotá: Centro Empresarial Rosarista.
- Gillet, M., & Gall, M. (2007). *Los efectos de los maestros sobre el comportamiento de los alumnos*. Estados Unidos: Investigación educativa estadounidense.
- Goleman, D. (2008). *Inteligencia Emocional*. Barcelona España: Kairós.
- González, R., & Romo, A. (2006). *Detrás del acompañamiento ¿Una nueva cultura docente?* México, D.F.: Universidad de Colima.
- Hernández, M. (1999). *Habilidades socioafectivas y desarrollo personal en la formación del profesorado*. ISSN 0210-2773, España.
- Huanca, E. (2012). Niveles de inteligencia emocional de docentes de una institución educativa del distrito de ventanilla. Lima, Perú: Universidad San Ignacio de Loyola.
- Kyle, F. (2017). *La guía definitiva para la programación neurolingüística*. CAC.
- Liaño, H. (2014). *El conflicto de los sexos*. Barcelona: B.S. A.
- Lugo, R. (2008). *Comunicación afectiva: Cómo promover la función afectiva de la comunicación*. Colombia: Ecoe.
- Magnin, E. (2014). *El camino hacia el autoconocimiento*. San Pablo.
- Maltz, M. (2000). *Psico-cibernética*. México: Herrero Hermanos Sucs., S.A.
- Moraga Rojas, M. (2015). *Las Competencias Relacionales Del Docente: Su Rol Transformador*. Chile: Universida de Chile.

Morris, C., & Maisto, A. (2014). *Psicología*. México: PEARSON.

Ocaña, L., & Martín, N. (2011). *Desarrollo socioafectivo*. Madrid: Paraninfo, S. A.

Palomares Ruíz, A. (2007). *Profesorado y educación para la diversidad en el siglo XXI*. Cuenca: Ediciones de la Universidad de Castilla- La Mancha.

Peñafiel, E., & Serrano, C. (2010). *Habilidades Sociales*. Madrid: EDITEX.

Porto, A., Santorum, R., y Vicente, F. (2009). *Estrategias de aprendizaje, autoconcepto y rendimiento académico en la adolescencia*. Actas Do X Congreso Internacional Galego-Portugués De Psicopedagogía. Braga: Univeridade Do Minho, Brasil

Rendón Uribe, A. (2015). Educación de la competencia socioemocional y estilos de enseñanza en la educación. *Sophia*, 237-256.

Romagnoli, C., Mena, I., & Valdés, A. (7 de Abril de 2018). *Valoras UC*. Obtenido de <http://valoras.uc.cl/images/centro-recursos/equipo/ValoresEticaYDesarrolloSocioemocional/Documentos/Que-son-las-habilidades-socioafectivas-y-eticas.pdf>

Rosales, J., Caparrós, B., Molina, I., & Alonso, S. (2013). *Habilidades socioafectivas*. Madrid: McGraw-Hill Interamericana de España, S. L.

Rutois, D. (2011). *50 claves del éxito*. Estados Unidos: Palibrio.

Shablico, S. (2012). *La comunicación no verbal en el aula*. Montevideo, Uruguay: Cuadernos de Investigación Educativa, Vol. 3, No. 18.

Valls, A. (2011). *Las 12 habilidades directivas clave*. Gestión 2000.

Velasco, O. (2016). *El éxito es una habilidad que se aprende*. México: Aguilar.

Vivas, M., Gallego, D., & González, B. (2007). *Educar las emociones*. Venezuela: Producciones Editoriales, C.A.

XI ANEXOS
Primera conferencia-taller

Invitación



Los Maestros de la Maestría en Docencia Superior
de Universidad Mesoamericana, Sede Quetzaltenango



Tienen el gusto de invitarle al segundo Taller Titulado
*Herramientas de Inteligencia Emocional y Habilidades
Socioafectivas del Docente de Educación Superior*

El cual se llevará a cabo el día miércoles 01 de agosto de 2018

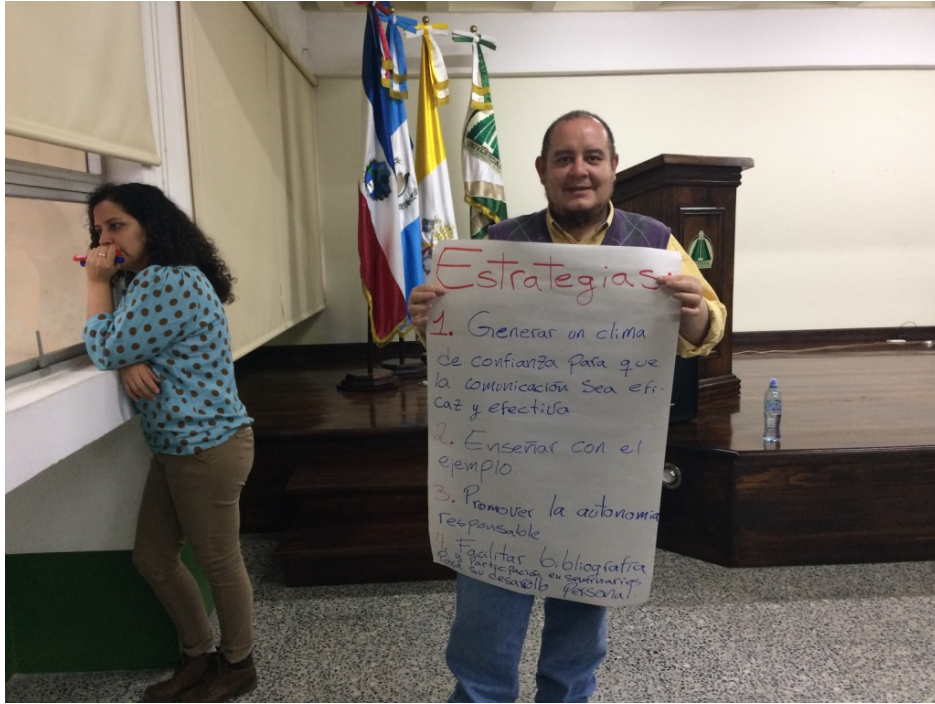
Hora: 3:30 pm a 5:00 pm

Lugar: Aula E1-2 Campus Las Américas, Facultad de Ingeniería

Habrará Coffee Break y Diploma de participación.

Quetzaltenango, julio 2018







Segundo Taller



Los Maestros de la Maestría en Docencia
Superior de Universidad Mesoamericana,
Sede Quetzaltenango



Tienen el gusto de invitarle al Taller Titulado

"Claves para conectar con tus estudiantes de Ingeniería"



Coach Carlos Alvarado

El cual se llevará a cabo el día sábado 22 de septiembre
de 2018, a partir de las 7:45 am a 11:00 am en
Restaurante La Torreña.
9a. Calle 24-36 zona 7, Quetzaltenango.

CANELLA
Tecnología
GRAFI PRONTO
Habrá Desayuno

Pase para _____ persona (s)

Quetzaltenango, Septiembre 2018









Ejemplo del resultado de un Test

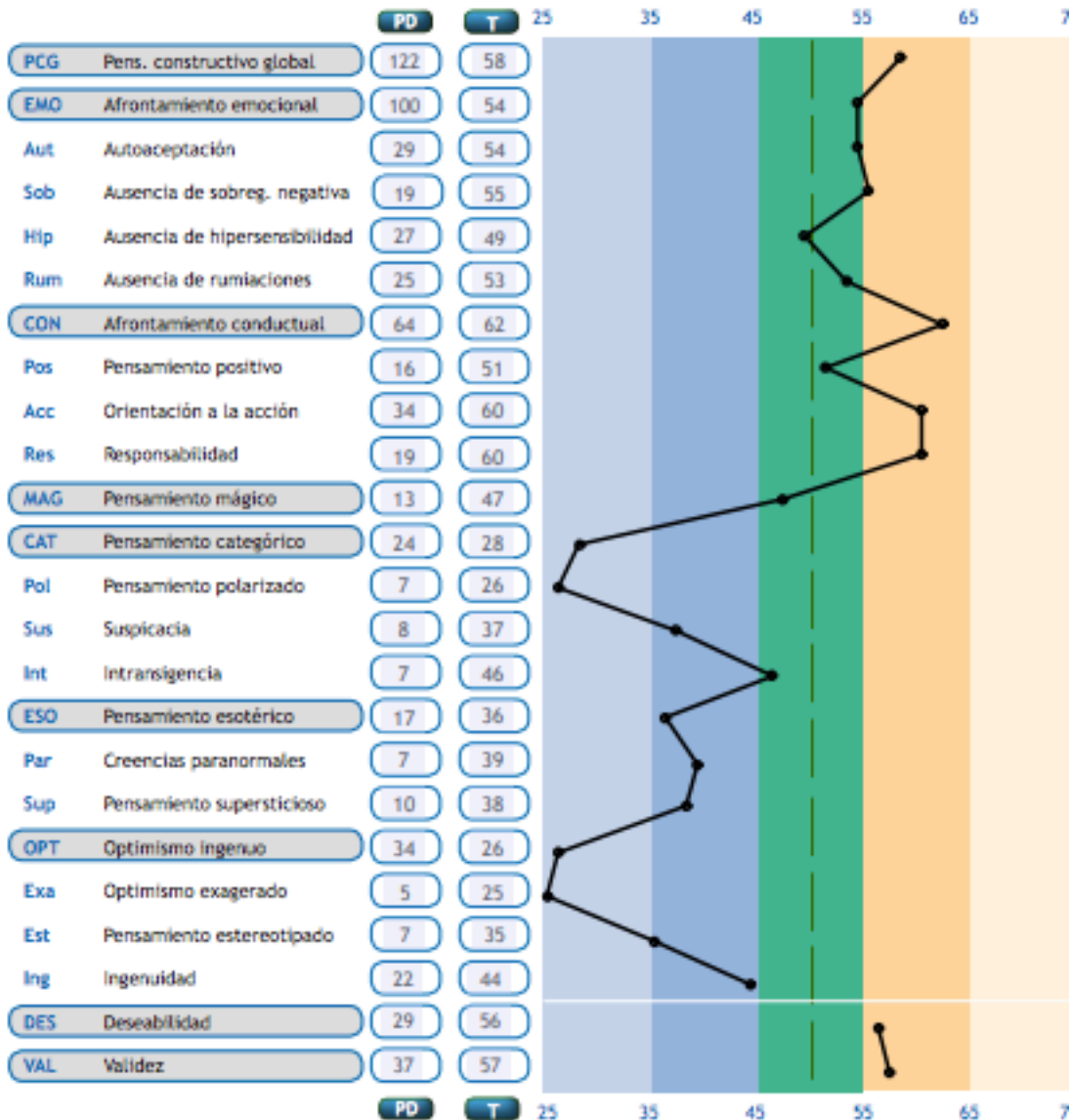
PERFIL

Id: CASO ILLUSTRATIVO

Edad: 30 años **Sexo:** Mujer **Fecha de aplicación:** 16/01/2017

Baremos: España, adultos, varones + mujeres

Responsable de la aplicación:



A la vanguardia de la evaluación psicológica
www.teaediciones.com