

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA ESCOLAR

The seal of Universidad Rafael Landívar is a large, circular emblem. It features a central shield with a cross, a sun, and a building. The shield is flanked by two lions. Above the shield is a chalice and a cross. The shield is set against a background of a landscape with a river and a building. The text "Universidad Rafael Landívar" is written in a stylized font around the top of the seal, and "1961" is written at the bottom. The seal is rendered in a light gray color.

**APLICACIÓN DEL PROGRAMA GENERAL, DIRIGIDO  
A ESTIMULAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL  
DE UN GRUPO DE PERSONAS DE LA TERCERA EDAD**

ANA ELIZABETH QUINTEROS CABRERA

Guatemala, enero de 2007

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

**APLICACIÓN DEL PROGRAMA GENERA, DIRIGIDO  
A ESTIMULAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL  
DE UN GRUPO DE PERSONAS DE LA TERCERA EDAD**

**TESIS**

Presentada al Consejo de la Facultad de Humanidades  
de la Universidad Rafael Landívar

Por:

**ANA ELIZABETH QUINTEROS CABRERA**

al optar al título de:

**LICENCIADA EN PSICOLOGÍA ESCOLAR**

Guatemala, enero de 2007

## **AUTORIDADES UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**

- Rectora Licda. Guillermina Herrera
- Vicerrector General Ing. Jaime Carrera
- Vicerrector Académico Lic. Rolando Alvarado, SJ
- Vicerrector Administrativo Lic. José Alejandro Arévalo
- Secretario General Dr. Larry Andrade - Abularach

## **AUTORIDADES FACULTAD DE HUMANIDADES**

- Decano Dr. Ricardo Lima
- Vicedecana Dra. Ruth Piedrasanta
- Secretaria Licda. Myriam Renée Cuestas
- Director Depto. Psicología Dr. Vinicio Toledo
- Director Depto. Educación Dr. Bienvenido Argueta
- Directora Depto. Ciencias de la Comunicación Licda. Nancy Avendaño
- Director Depto. Letras y Filosofía Lic. Ernesto Loukota
- Representantes de Catedráticos Licda. Lilly Soto Vásquez  
ante Consejo de Facultad Licda. Aura Mejía Rosal
- Representantes de Estudiantes Cristian de Jesús Galicia Roca  
ante Consejo de Facultad Ana Gabriela Ceballos Móvil

### **ASESORA DE TESIS**

Dra. Silvia de Wantland

### **TERNA EXAMINADORA**

Licda. Yadira de Barrios  
Licda. Gloria Patricia Samayoa  
Licda. Ana Gladis Sánchez



# Universidad Rafael Landívar

Tradición Jesuita en Guatemala

Facultad de Humanidades

**FHS/am-NT-67-06**

Guatemala,  
27 de Julio de 2006

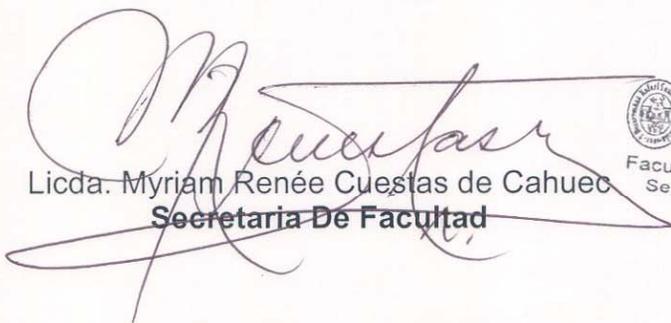
Señorita  
**Ana Elizabeth Quinteros**  
Presente

Estimada Señorita Quinteros:

De acuerdo al dictamen rendido por el Comité Revisor de Anteproyectos de Tesis de esta Facultad, se conoció el anteproyecto de tesis presentado por el (la) estudiante Ana Elizabeth Quinteros Cabrera carné No. 44561-92 de la carrera de Licenciatura en Psicología escolar, el cual se titula: "**Aplicación del programa Genera, dirigido a estimular la inteligencia emocional en un grupo de personas de la tercera edad**". El Comité resolvió **APROBAR** el anteproyecto, y nombrar como asesor al (a la) Dra. Silvia de Wantland.

Sin otro particular, me suscribo de usted.

Atentamente,

  
Licda. Myriam Renée Cuestas de Cahuec  
**Secretaria De Facultad**

 Universidad  
Rafael Landívar  
Facultad de Humanidades  
Secretaría de Facultad

\*am  
Ccfile



# Universidad Rafael Landívar

Tradición Jesuita en Guatemala

Facultad de Humanidades

**FHS/am-CI-04-07**

Guatemala,  
15 de Enero de 2007

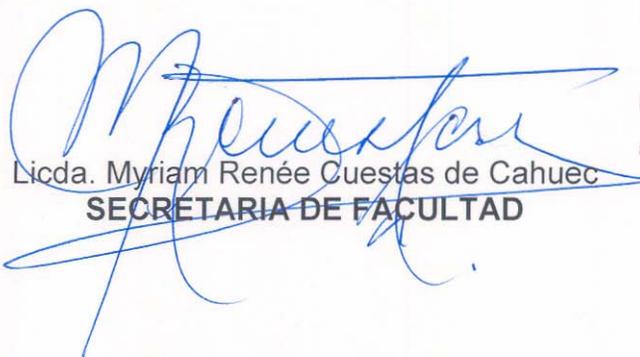
Señorita  
**Ana Elizabeth Quinteros**  
Presente.

Estimada Señorita Quinteros:

De acuerdo al dictamen rendido por la Terna Examinadora de la Tesis titulada: **"Aplicación del programa Genera, dirigido a estimular la inteligencia emocional de un grupo de personas de la tercera edad"**, presentada por la estudiante **Ana Elizabeth Quinteros Cabrera**, carné No. **44561-92**, la Secretaria del Consejo de la Facultad de Humanidades AUTORIZA LA IMPRESIÓN DE LA TESIS a la estudiante, previo a optar al título de Licenciada en Psicología Escolar.

Sin otro particular, me suscribo de usted.

Atentamente,

  
Licda. Myriam Renée Cuestas de Cahuec  
**SECRETARIA DE FACULTAD**



\*am  
c.c.file

## **DEDICATORIA**

### **ESTA TESIS LA DEDICO:**

#### **A LOS RESIDENTES QUE PARTICIPARON EN EL PROGRAMA;**

Al enseñarles fui yo quien aprendí, pues cada vez que compartían sus historias de vida y lo que ellos aprendieron y siguen aprendiendo, me mostraron un gran tesoro, su sabiduría.

#### **A LOS RESIDENTES QUE PARTICIPARON EN LA APLICACIÓN DE LA PRUEBA**

Porque aun sin haber participado en el Programa, respondieron la prueba pre y post con una sonrisa dibujada en su rostro.

#### **A TODOS LOS RESIDENTES DEL HOGAR DE ANCIANOS Y CENTRO OCUPACIONAL SAN VICENTE DE PAÚL, ZONA 5**

Por la cordialidad que mostraron cada vez que visitaba el Hogar

#### **A TODAS LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD**

Porque con su sabiduría son luz e iluminan el camino de las generaciones que los preceden.

## **AGRADECIMIENTOS**

### **A DIOS;**

Porque me ha acompañado cada día de mi vida,  
mostrándome su amor y misericordia.

### **A MI FAMILIA;**

Por su amor, paciencia y apoyo incondicional a lo largo  
de este camino.

### **A MIS AMIGOS;**

Por compartir su alegría conmigo y por creer en mí.

### **A LOS CATEDRÁTICOS Y CATEDRÁTICAS;**

Que con vocación apasionada supieron compartir sus conocimientos para  
hacerme crecer como persona y profesional.

### **A LAS AUTORIDADES DEL HOGAR SAN VICENTE DE PAÚL, ZONA 5;**

Por abrir las puertas de la institución para que aplicara el Programa.

### **A LA LICENCIADA CONY DE CÁRDENAS;**

Por guiarme en la aplicación del Programa y compartir conmigo sus  
conocimientos y experiencias.

## ÍNDICE

	Página
RESUMEN .....	2
I. INTRODUCCIÓN	
1.1 ANTECEDENTES .....	3
1.2 MARCO TEÓRICO .....	12
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	29
III. EL MÉTODO .....	35
IV. RESULTADOS .....	40
V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....	54
VI. CONCLUSIONES .....	57
VII. RECOMENDACIONES .....	58
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	59
ANEXO .....	64

## RESUMEN

Esta investigación tuvo como **propósito** conocer en qué medida un programa de desarrollo de la Inteligencia Emocional varía los niveles de Percepción Emocional, Comprensión de Sentimientos y Regulación Emocional (componentes de la inteligencia emocional) de un grupo de personas de la tercera edad que residen en un Hogar de Ancianos y que participaron en un taller diseñado para el efecto.

La presente investigación es de tipo experimental con diseño de dos grupos independientes, uno experimentó un tratamiento dado, mientras que el otro fue de comparación y no se sometió a ningún tratamiento. Para comprobar los datos se realizó una medición cuantitativa a través de la prueba t de Student, que permitió comprobar la significancia de la diferencia entre dos medias, el cálculo se hizo en el Programa Excel, Versión 4.0.

Los **resultados** obtenidos muestran que no existe diferencia estadísticamente significativa, a un nivel alpha de 0.05, entre la media de los resultados obtenidos por un grupo de sujetos en ninguna de las tres escalas correspondientes al cuestionario TMMS – 24, antes y después de su participación en el Programa Genera. Así mismo se observó que tampoco existe diferencia estadísticamente significativa en la media de los resultados de dichas escalas, por los sujetos que participaron en el Programa y los que no participaron.

A pesar del resultado, en el grupo experimental, la media en las tres escalas subió. Además fue posible ayudar a los participantes a reflexionar sobre las propias emociones y el control que deben ejercer sobre ellas, para sostener un satisfactorio desempeño en las áreas intrapersonal e interpersonal.

## I. INTRODUCCIÓN

El término “inteligencia emocional” fue empleado por primera vez, en 1990, por Salovey y Mayer y se utilizó para describir cualidades emocionales representativas para obtener éxito. Dentro de éstas destacan: empatía, expresión y comprensión de los sentimientos, control del propio genio, independencia, capacidad de adaptación, simpatía, capacidad para resolver problemas en forma interpersonal, persistencia, cordialidad, amabilidad y respeto (Goleman, 1995).

La inteligencia emocional (IE) es un tema que, durante los últimos años, en Guatemala ha tomado auge y es conocido, principalmente, por los humanistas entre los que destacan psicólogos clínicos, escolares e industriales, los pedagogos y otros profesionales que, de alguna manera, se relacionan con recursos humanos y educación. Algunos directores, maestros, estudiantes, padres de familia y ejecutivos, entre otros, tienen a su alcance mucha de la información relacionada con el tema; sin embargo, se observa que personas de la tercera edad lo desconocen, por lo que se consideró que un programa de inteligencia emocional, aplicado a personas que residen en asilos, sería de gran beneficio.

Salovey y Mayer, citados por Goleman (1995), definen la inteligencia emocional como un subconjunto de la inteligencia social que comprende la capacidad de controlar y discernir los sentimientos y emociones propios y utilizar esta información para guiar pensamientos y acciones.

Como lo indican Cooper y Sawaf (1998), se ha comprobado en recientes estudios, que el presentar un alto nivel de cociente emocional contribuye a que las propias experiencias sean satisfactorias y que las personas tiendan a ser exitosas en lo que respecta a las diversas actividades que realizan cotidianamente. Por ello, dichos autores subrayan la importancia que tiene dar a la Inteligencia Emocional el lugar que le corresponde. Así mismo mencionan recientes estudios neurológicos donde se indica que la emoción es como un combustible del cerebro que permite la potencia razonadora.

Catret (2001) señala que, al desarrollar el coeficiente emocional, se desarrolla también una personalidad madura y equilibrada que permitirá que las personas triunfen en todos los ámbitos de su vida, a través del desarrollo de

virtudes tales como constancia, perseverancia, autocontrol, entusiasmo, automotivación y escucha activa.

Por su parte, Cooper y Sawaf (1998) propusieron el modelo de los cuatro pilares que tiene como objetivo incrementar la Inteligencia Emocional en todas las áreas del contexto en el que se desenvuelven las personas. Con respecto a lo que han observado a través de su propia experiencia en el campo de la investigación, estos autores manifiestan que las personas con mayor control emocional alcanzan el éxito día tras día. Tal situación sugiere que éste requiere del conocimiento y la aplicación de las diversas formas de inteligencia, entre ellas la emocional.

Por otro lado, en lo que se refiere al tema específico de la tercera edad, Krassoievitch (1993) menciona que la Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento considera que cuando las personas alcanzan los 60 años, inician la etapa de la vejez, mientras que otras culturas toman la edad de 65 años. A pesar de ello, debido a que cada persona es distinta, cada cual puede llegar de diversas maneras a tal edad, por lo que se dice que éste no es un grupo homogéneo.

En la quinta conferencia internacional de educación de las personas adultas, organizada por UNESCO (1997) se señaló que más del 25% de los adultos tienen 60 años o más y que durante los años siguientes se esperaba un incremento, hasta llegar a un estimado del 40%.

Krassoievitch (1993) describe la forma en que ha ido cambiando la sociedad, a través de los progresos de la tecnología y las nuevas maneras de vida que han adoptado las familias. Dicha situación implica una problemática para las personas de la tercera edad que deben buscar procesos de actualización, de adecuación y de actuación. En otras palabras, deben estar actualizados cognoscitivamente con el ambiente, aceptar y elaborar los cambios que ocurren en el contexto, así como interactuar adecuadamente en su medio.

Para Fromm, citado por Krassoievitch (1993), estas personas pueden llegar a un estado de enajenación, en el que “no se siente a sí mismo como portador activo de sus propias capacidades y riquezas, sino como una cosa empobrecida que depende de poderes exteriores a él y en los que ha proyectado su sustancia vital” (pág. 33).

UNESCO (1997) señala en forma determinante que la educación es un derecho para todo ser humano, por lo que brindar educación a las personas de edad avanzada es un compromiso que debe aceptar tanto el Estado de una nación como toda institución. Por ello es necesario tomar medidas de acción que brinden una nueva visión sobre las personas de la tercera edad, reconociéndolas como parte activa de la sociedad y de quienes las generaciones siguientes pueden aprender.

Una de las principales razones para realizar esta investigación radica en la aplicación de las habilidades del landivariano egresado de Psicología, dentro de las que cabe resaltar: Ser agentes de cambio y servicio para el bienestar de la sociedad guatemalteca; contribuir al bienestar de las personas por medio del ejercicio profesional de la carrera; mostrar actitud de servicio y solidaridad humana a través de la participación activa en experiencias de aprendizaje; proponer intervenciones orientadas a satisfacer las necesidades humanas que tomen a la persona como centro de acción, etc.

A partir de lo expuesto en los párrafos anteriores se extrae el problema principal de esta investigación, el cual hace referencia, como se ha mencionado, a que las personas de la tercera edad desconocen los aspectos relevantes sobre el tema central. Por ello, esta investigación trató de determinar si un Programa de inteligencia emocional es efectivo para incrementar los aspectos más importantes sobre dicho tema, en personas de la tercera edad.

Como base para sustentar la elaboración de este trabajo, se han analizado algunas **investigaciones** que fueron realizadas en **Guatemala**, las cuales se describen en las próximas páginas.

Garcés (1999) efectuó una investigación sobre la relación entre la inteligencia emocional y la aptitud académica. La muestra estuvo conformada por 124 aspirantes a ingresar a la Facultad de Humanidades (20 hombres y 120 mujeres) y 182 aspirantes a la Facultad de Ingeniería (153 hombres y 29 mujeres). Para determinar la Inteligencia Emocional se utilizó el TMMS y para determinar la aptitud académica se aplicó el Test RAVN, aplicado para admisiones en la Universidad Rafael Landívar. Garcés llegó a la conclusión de que no existía correlación entre inteligencia emocional y aptitud académica, ya que en cada uno de los grupos (alto, medio y bajo) de la inteligencia emocional

en la escala total encontró un porcentaje similar de personas que están en el grupo alto, medio y bajo en el Test RAVN.

Anguiano (2000) realizó un estudio descriptivo sobre el desarrollo de la inteligencia emocional en niños de nueve a once años de edad. Su investigación planteó tres objetivos que consistieron en analizar las funciones de las emociones en lo que respecta al desarrollo humano, identificar las consecuencias de la inteligencia mal desarrollada y determinar las diferentes áreas que existen para desarrollarla adecuadamente. La muestra constó de 135 alumnos de tercero primaria de tres instituciones educativas, una privada y dos públicas; 10 maestros pertenecientes a las mismas instituciones; 30 padres de algunos de los niños de la muestra y 15 profesionales (psicólogos escolares, clínicos y orientadores infantiles). Los resultados de la investigación se obtuvieron mediante un cuestionario estructurado para niños, una entrevista estructurada para padres y una no estructurada para los profesionales. La investigación concluyó que la falta de estimulación de la inteligencia emocional en estos niños provocó rechazo, depresión, incompreensión social, insuficiencia en los estudios y rebeldía. También concluyó que las principales instituciones para estimular la inteligencia emocional son la familia y la escuela.

Ramírez (2000), quien desarrolló un programa de estimulación de la inteligencia emocional, el cual fue aplicado a un grupo de alumnos de la Universidad Rafael Landívar para determinar si el programa lograba incrementar el cociente emocional. La muestra consistió en 15 estudiantes, 9 mujeres y 6 hombres entre los 18 y 24 años de edad de las Facultades de Ciencias Económicas y Empresariales, Arquitectura y Diseño, Ciencias Jurídicas y Sociales, Humanidades e Ingeniería. El Cociente de Inteligencia Emocional (C IE) se estableció con la prueba TMMS. Aunque no se encontró diferencia significativa entre los resultados iniciales y finales, se observó que todos los sujetos de la población masculina obtuvieron cierto incremento; en la población femenina sólo el 40% aumentó su C IE. Los sujetos de mayor edad y nivel académico de estudio presentaron los punteos más elevados.

Lizarralde (2001) enfocó su tesis en la inteligencia emocional y el liderazgo en una empresa importadora. Su propósito era demostrar que si los ejecutivos de alto nivel desarrollaran y aplicaran la inteligencia emocional, su propio liderazgo y el de los mandos medios se modificaría positivamente. Para

ello se utilizaron tres pruebas: El test de inteligencia emocional, cuadro de CE; un test de liderazgo y un cuestionario estructurado que buscaba medir la calidad de liderazgo de los mandos medios. La muestra estuvo conformada por cinco gerentes, diez jefes de departamento y veinte empleados más. Finalmente, se llegó a la conclusión de que si se incrementara la inteligencia emocional de los gerentes, por medio de una capacitación, también se incrementaría el liderazgo de los mismos y el de los mandos medios.

La investigación elaborada por Garcés (1999) es la primera que trata sobre el tema de inteligencia emocional en la Universidad Rafael Landívar y su mayor aporte para la presente radica en que se estableció el primer contacto con dos de los autores extranjeros de quienes se incluye teoría y la evaluación aplicada. La diagramación del estudio realizado por Anguiano (2000) incrementa el interés por conocer su contenido, el cual es ampliamente explicado y representa un gran aporte para esta investigación, ya que incluye una propuesta práctica para que la inteligencia emocional sea desarrollada.

El propósito de la investigación hecha por Ramírez (2000) y el programa en sí, representan un gran aporte para la educación guatemalteca en cuanto a lo referente a la inteligencia emocional, por ende para la presente investigación. Lo más importante del trabajo de Lizarralde (2001) parece reflejarse en la relación existente entre la inteligencia emocional y el liderazgo.

En el **extranjero**, la inteligencia emocional también ha sido el tema central de diversas investigaciones, a continuación se describen algunas de las más significativas, como antecedentes, para la presente.

En Colombia, Cárdenas (s.f.) realizó un estudio llamado “La Alfabetización de la Inteligencia Emocional y su Incidencia en los Aprendizajes Pedagógicos”. Su objetivo principal era implementar estrategias de entrenamiento emocional que posibilitaran el desarrollo de habilidades emocionales e incrementaran el aprendizaje pedagógico. Para ello se trabajó con una muestra de 60 alumnos de preescolar, primero, segundo y tercero de primaria, que presentaron un bajo nivel de inteligencia emocional. El procedimiento consistió en la aplicación de una prueba de inteligencia emocional para elegir a aquellos niños que presentaran un bajo resultado, para luego formar un grupo control y uno experimental, recibiendo éstos últimos un entrenamiento emocional. Finalmente se encontró que la participación en el

programa de entrenamiento mejoró significativamente las habilidades de los niños del grupo experimental.

Cooper y Sawaf (1998), hacen referencia a la investigación de este último, la cual se realizó en 1989 y que abordó el tema de los conocimientos emocionales; posteriormente diseñó un boletín informativo y estableció la Fundación para la Educación de la Alfabetización Emocional. A raíz de dichos trabajos, basándose en diversas investigaciones referentes al cerebro y la conducta y considerando su propia experiencia empresarial, Cooper, con el apoyo de Sawaf formuló los cuatro pilares de la inteligencia emocional, constituyendo un modelo que tiene como uno de sus principales objetivos sacar provecho de la inteligencia emocional en el liderazgo y las organizaciones. Estos pilares son: conocimiento, aptitud, profundidad y alquimia emocional.

Ysern (1999) realizó una investigación descriptiva sobre Inteligencia Emocional en el adulto mayor, la cual fue expuesta en el Seminario Internacional sobre la Tercera Edad, celebrado en Talca (Chile) en 1999. Dicha investigación tenía como objetivo principal proporcionar algunas bases acerca del desarrollo integral de las personas de la tercera edad. Dentro de las conclusiones más significativas de esta investigación se encuentran; 1) se deben aplicar ejercicios de inteligencia emocional que permitan compensar los sentimientos que aquejan a los ancianos, 2) es importante que estas personas acepten y asuman lo que son y no lo que la sociedad les imponga. Al desarrollar la autoestima y las destrezas emocionales, se contribuye a una mejor calidad de vida.

El trabajo realizado por Cárdenas (s.f) propone la implementación de un programa de estrategias y, comprueba que su aplicación dio resultados positivos, lo que invita a su aplicación en Guatemala. A pesar de que los pilares descritos por Cooper y Sawaf (1998) están dirigidos a un nivel empresarial, su difusión y aplicación puede llegar a diversas poblaciones, incluyendo a personas de la tercera edad. La investigación realizada por Ysern (1999) representa uno de los mayores aportes para la presente, pues respalda la importancia que tiene la educación de la inteligencia emocional en las personas de la tercera edad.

En lo que respecta a la **tercera edad**, varias investigaciones se han realizado en **Guatemala**.

Miranda (2002) elaboró una propuesta para la implementación de un centro de día que permitiera mejorar la calidad de vida de personas de la tercera edad. Para sustentarla se aplicaron entrevistas dirigidas y un cuestionario piloto y recurrió a la observación y a la validación de una boleta de entrevista dirigida a los jubilados. La investigación fue aplicada a un grupo de 150 jubilados. Dentro de las conclusiones a las que se llegó se encontró que un 100% de los jubilados estaban de acuerdo con la implementación de dicho centro ya que ellos contaban con tiempo libre para asistir. Estas personas sugirieron la compañía de sus cónyuges e incluso se mostraron dispuestos a pagar por el derecho de asistencia.

Por otro lado, Morales (2002) trabajó en una investigación con el objetivo de formular una propuesta en la que se diera atención médica integral a los pensionados jubilados de la tercera edad, tomando como base el CAMIP (Centro de Atención Médica Integral para Pensionados) e integrando las necesidades e intereses de los participantes. Para realizar dicha investigación se aplicaron cuestionarios y entrevistas a un grupo de 250 pensionados jubilados, pertenecientes a 16 municipios de Sacatepéquez, todos ellos mayores de 60 años. Morales (2002) concluyó que el 75% de los jubilados desconocían tener derecho constitucional a recibir atención médica; el 100% era ajeno a la participación en actividades sociales, culturales y recreativas.

Por otro lado, Navarro (1998) realizó una investigación para conocer las causas que provocan la pérdida de autoestima en personas de la tercera edad y aportar lineamientos para incrementar la autoestima en estas personas. Para ello se aplicó la EAE (Escala de Autoestima) a un grupo de 121 sujetos, 61 que vivían internos en un hogar para ancianos y 60 que no. Dentro de las conclusiones se determinó que el rechazo y la indiferencia de los familiares influyen en la pérdida de autoestima de las personas de la tercera edad. Los sujetos presentaron bajos niveles de autoestima como resultado de las condiciones desvalorizantes, frustrantes y negligentes en las que se encontraban, así como a un concepto pesimista de sí mismos.

El tema de la depresión en el proceso de jubilación fue investigado por Porres (1999). Su objetivo fue detectar si las personas presentaban depresión al iniciar el trámite correspondiente a la jubilación en las oficinas centrales del IGSS. Para ello utilizó el Test Multifásico de la Personalidad, el cual aplicó a 61

personas, 20 hombres y 41 mujeres comprendidos entre los 50 y 75 años de edad y que pertenecían a un nivel socioeconómico medio bajo. Estableció que sí habían manifestaciones de depresión en estas personas, principalmente en los hombres.

La conclusión a la que llegó Miranda en su investigación, sugiere que muchas de las personas de la tercera edad sí están deseosas de realizar actividades dirigidas a su bienestar personal. Sin embargo, Morales (2002) plantea que un grupo de personas de la tercera edad era ajena a la participación en actividades sociales, culturales y recreativas, situación que indica que podría estar ocurriendo en poblaciones homogéneas, por lo que es muy importante realizar programas similares al que en este trabajo se presenta.

Las conclusiones expuestas por Navarro (1998) con relación a la baja autoestima, así como las que muestra Porres (1999) sobre la depresión, representan un claro indicativo de dos grandes dificultades que puede experimentar una persona en la vejez. Es vital tomarlo en consideración al momento de aplicar el Programa General o cualquier otro dirigido al bienestar de estas personas.

En el **extranjero** también se han llevado a cabo estudios relacionados con la **tercera edad**.

Por ejemplo, Arrieta y Espinoza (2002) realizaron una investigación a la que denominaron "Autoestima, el boom de los abuelitos". Ésta tenía como objetivo determinar la autoimagen que poseen los ancianos como elemento influyente en la calidad de vida de los mismos. El estudio se llevó a cabo en el Hogar de Ancianos Lidia Doce y en los policlínicos Bayazo y Jimmi Hirtzel. Como instrumentos se utilizaron observación encubierta, entrevista enfocada y la denominada técnica de los duelos básicos. Dentro de las conclusiones más importantes a las que se llegó están que las consecuencias biológicas, psicológicas y sociales del proceso de envejecimiento se interrelacionan en la conformación de la autoimagen que el individuo tiene de su proceso; además, se concluyó que la mayoría de ancianos poseen una autoimagen negativa, debido a sentimientos de inutilidad, enfermedad, deterioro y carga.

En una investigación realizada por Figueroa (2001) objetivo consistió en analizar cómo participar en grupos de adultos mayores, mejora su autoimagen. Esta investigación se realizó en las comunas de Chillán, Quillon y Pemuco en

Chile. Los resultados se obtuvieron a través de la aplicación de la entrevista en profundidad a 12 adultos mayores independientes. Finalmente se obtuvo la descripción y el análisis de la autopercepción de la vejez de los adultos mayores y se encontró que la participación en grupos juega un papel importante para estas personas en lo que respecta a autopercebir positivamente el período de vida que atraviezan ya que suplen en gran medida los espacios de ocio que durante la vejez adquieren una especial relevancia. También se concluyó que la autopercepción positiva que los adultos mayores tengan con respecto a dicho período, hace que su autoestima sea también positiva, creyéndose capaces de desarrollar actividades sociales y participando activamente.

La depresión es otra de las consecuencias de la vejez. Por ello, Thompson y Reid (2002) realizaron una investigación de 10 años de duración con ancianos holandeses diagnosticados con depresión. Durante la investigación se aplicaron tanto entrevistas clínicas como encuestas, con el fin de valorar esta patología. Los resultados mostraron que los sujetos que tenían entre 75 y 85 años al comenzar el estudio presentaron síntomas más graves y persistentes que los que tenían menos edad.

Arrieta y Espinoza (2002) confirman que es beneficioso para los adultos mayores que participen en aquellos programas dirigidos a fomentar su bienestar. Considerando que las conclusiones expuestas por Figueroa (2001) confirman que al igual que en Guatemala, en el extranjero, es frecuente encontrar que la autoestima de los adultos mayores se puede ver severamente afectada.

Por otra parte, la investigación realizada por Thompson y Reid (2002) permitió concluir que el pronóstico de la depresión en ancianos es negativo, en comparación con estudios realizados con personas de menor edad.

## **Inteligencia Emocional**

Gardner (1987) define a la *inteligencia* como una capacidad en la que es posible resolver problemas o bien elaborar productos valiosos dentro de las culturas.

Para Carrión (2001) la inteligencia es una capacidad que consiste en sacar provecho de las experiencias, resolver problemas y razonar de forma efectiva. Dicha capacidad es flexible, lo que implica que tanto conductas como pensamientos se adaptan al medio para conseguir los objetivos propuestos.

Papalia y Olds (1994) señalan que, gracias a la inteligencia una persona es capaz de adquirir, recordar y utilizar su propio conocimiento; comprender conceptos y relaciones entre objetos, ideas y eventos y de aplicarlos a los problemas cotidianos.

Por otro lado, Morris (1992) dijo que la inteligencia es un término general que se usa para referirse a la capacidad de aprendizaje y adaptación conductual.

Según Carrión (2001) la inteligencia también puede verse como una retroalimentación de competencias que integra diversos estímulos para realizar actos conscientes de competencia. También dice que es “la facultad de conocer, comprender y entender” (Pág. 16).

Shank, citado por Klingler y Vadillo (1997), listan ocho de sus características, las cuales son: habilidad para encontrar información, manipular, comprender, explicar, descubrir reglas predictivas, planear, comunicar e integrar la información.

Carrión (2001) describe algunas formas en las que se puede manifestar la inteligencia, entre las que está la práctica, que es una habilidad necesaria para resolver diversas situaciones que se experimentan en el diario vivir y en las que se requiere de un pensamiento divergente. La inteligencia académica es una capacidad que, generalmente, se demuestra al resolver pruebas escritas y que requieren de un pensamiento convergente. Carrión (2001) también describe la inteligencia creativa como la habilidad para hacer frente a nuevas situaciones y, finalmente, la inteligencia social, que es la forma eficaz de desenvolverse ante las situaciones sociales que puedan presentarse.

Gardner (1987) menciona algunas de las concepciones más antiguas que se han formulado sobre las funciones mentales; los egipcios consideraban

que el pensamiento estaba localizado en el corazón y el juicio en la cabeza o en los riñones, Platón y Pitágoras consideraban que la mente estaba en el cerebro, en el siglo XVII Gail formuló la teoría de la frenología que consideraba que la forma y tamaño de los cráneos reflejaba el perfil mental de una persona. En el siglo XIX se comenzaron a aplicar las primeras pruebas para medir la capacidad intelectual.

Gardner (1987) también menciona que en el siglo XX Piaget revolucionó la concepción de las pruebas para medir inteligencia, ya que consideró que no es importante la exactitud de una respuesta sino más bien el razonamiento que se utilice. Varios años después de la difusión de la teoría de Piaget, se postuló un enfoque cognitivo, denominado “teoría de inteligencia del procesamiento de información” a través de la cual se encuentra una mecánica para resolver problemas considerando qué se debe hacer y en qué orden.

La Palma (s.f.) subraya en el nuevo matiz que da a la inteligencia, la teoría de Gardner, la cual menciona que el componente genético es importante, pero que la inteligencia es una destreza que puede desarrollarse a partir del medio y de la experiencia adquirida.

A partir de sus estudios sobre inteligencia y cognición, inspirados en el enfoque de los sistemas simbólicos, Gardner (1987) llegó a la conclusión de que existen diversidad de competencias intelectuales debido a que, según investigaciones neurológicas, las distintas áreas del cerebro corresponden a determinadas formas de cognición; es decir, existen diversas formas de procesar información. Estas competencias o inteligencias son procesos y habilidades continuos, que se entrelazan entre sí.

La Palma (s. f.) dice que Gardner enfatizó en el hecho de que el sistema escolar resta importancia a las inteligencias múltiples, a excepción de la inteligencia lingüística y la lógico - matemática.

Al desarrollar su teoría, Gardner (1987) describió ampliamente cada una de las inteligencias especificando sus operaciones medulares, su desarrollo, cómo actúan en los niveles más altos y cuál es su organización neurológica.

La Palma (s. f.) da una definición de cada una de estas inteligencias:

- La *lógico matemática*, se usa para resolver problemas lógicos y matemáticos; está ampliamente desarrollada en los científicos.
- La *lingüística* se refiere a la habilidad para utilizar adecuadamente cualquier tipo de lenguaje; se manifiesta principalmente en escritores, poetas y redactores.
- La *espacial* es característica de arquitectos, pintores, escultores, marineros, cirujanos, decoradores, etc. y consiste en la habilidad para formar modelos mentales en tres dimensiones.
- La *musical* es la que poseen músicos, cantantes y compositores.
- La *corporal kinestésica* (cinética) se refiere a la destreza de usar el cuerpo en función de realizar determinadas actividades; está presente en bailarines y deportistas.
- La *intrapersonal* facilita el conocimiento interno de las personas.
- La *interpersonal* se manifiesta en el entendimiento hacia las demás personas y se desarrolla generalmente en políticos, terapeutas, profesores, buenos vendedores.
- La *ambientalista* se usa al observar y estudiar la naturaleza, por lo que es característica de biólogos, entre otros.

Otro tema importante que debe ser ampliado antes de entrar al plano de la inteligencia emocional es el de *las emociones*, en lo que respecta a su definición, teorías y clasificación.

Carrión (2001) cita la definición hecha por la Real Academia de la Lengua Española, la cual dice que las emociones son estados anímicos que ocurren según lo que perciben los sentidos, las ideas o los recuerdos y se manifiestan a través de diversas formas de expresión corporal.

Plutchik (1987) las define como “reacciones corporales totales, internas y conductuales”, las cuales surgen de la necesidad de supervivencia ante los diversos problemas de la vida diaria, siendo su finalidad controlarlos.

De la misma forma, Morris (1992) define la emoción como un sentimiento, el miedo, la alegría o la sorpresa, las cuales dirigen una conducta

o bien pueden desencadenar conductas complejas que van más allá de la aproximación o la evitación.

Carrión (2001) explica que las emociones son el resultado de los propios pensamientos y de las actitudes corporales manifiestas. Son como una energía que guía, dirige y estimula las acciones.

Cooper y Sawaf (1998) consideran que las emociones no son buenas ni malas, únicamente son una fuente de información y de energía que influyen en los estados de la persona y que lo más importante es saber qué hacer con ellas.

Carrión (2001) dice que las emociones pueden cambiar, ya que nacen en las representaciones internas de las personas, por lo que, según el deseo y el propio control, pueden incrementarse, disminuir hasta la extinción o bien aparecer o reaparecer. También menciona que recientemente se descubrió que las emociones siguen un circuito diferente al de otros pensamientos para llegar al cerebro.

Existen cuatro *teorías de la emoción* a las que Plutchick (1987) nombra como las tradicionales. A continuación se presenta un cuadro que las describe.

**Cuadro 1.1**  
**Teorías de la Emoción**

TEORÍA	PLUTCHICK (1987)	MORRIS (1992)
Tradicional Evolutiva de Darwin	Centró su atención en los gestos, las posturas y las expresiones faciales, buscando ejemplificar la continuidad de las expresiones emocionales, las que se consideraban innatas, a pesar de que algunos gestos se aprenden por imitación. Basándose en la similitud entre animales y humanos con respecto a las expresiones, sostuvo que la risa y la ira son primitivas, mientras que las señales de aflicción y llanto se desarrollaron posteriormente.	

<p>JAMES</p>	<p>Cuando se percibe una situación, surge un sentimiento de emoción formando sensaciones corporales, que son las emociones en sí. Si no se manifiestan los cambios corporales, no es posible sentir una emoción.</p>	<p>La percepción de un estímulo provoca cambios físicos manifestados en el propio cuerpo, como una reacción en cadena que da como resultado la aparición de las emociones.</p>
<p>CANNON</p>	<p>Cualquier estímulo fuerte es capaz de producir las mismas sensaciones fisiológicas; la sensibilidad de los órganos vitales es relativa, pues por lo general las personas no sienten las contracciones o relajamientos, además de que su respuesta ante los estímulos es lenta; las formas artificiales para inducir cambios en los órganos, no producen sentimientos emocionales. En estudios realizados se observó que la estructura neural y la exhibición de rabia están asociadas con el hipotálamo, por lo que la experiencia emotiva depende de que ocurran descargas neurales del hipotálamo. De tal manera, la descarga del hipotálamo produce tanto una experiencia emocional como diversos cambios corporales.</p>	<p>Las emociones y las sensaciones corporales ocurren simultáneamente y no como una sucesión.</p>
<p>FREUDIANA</p>	<p>Los distintos tipos de recuerdos se asociaban con alguna emoción fuerte, se estuviera consciente o no. Así mismo se consideraba que la histeria era una especie de emoción reprimida que podía eliminarse a través de su máxima expresión, la catarsis. Si el afecto se inhibía, entonces la energía de esta emoción podría convertirse en un trastorno de la mente. En otras palabras, una emoción para Freud era un estado complejo que se infería sobre la base de varios tipos de comportamiento.</p>	<p>La teoría freudiana de la personalidad hace énfasis en la importancia ejercida por las ideas, pensamientos y sentimientos de los que no se tiene conciencia.</p>

Plutchik (1987) también afirma que existen aproximadamente veinticuatro enfoques con respecto a las emociones. Esos enfoques los clasificó en cinco ramas que son conductistas, de la estimulación, cognoscitivas y evolutivas actuales, de la función cerebral y psicoanalíticas.

El enfoque desarrollado por Plutchik (1987) corresponde al cognoscitivo, describiendo a las emociones como reacciones adaptativas para sobrevivir y, se centra en la existencia de diversos grados de intensidad con que se experimentan las emociones de acuerdo con el cuadro. Las diferencias individuales se hacen notar en el umbral sensorial, el metabolismo, estructura cerebral, niveles de funcionamiento cardíaco y respiratorio, entre otras. Las emociones básicas o primarias se mezclan para dar origen a otras.

En lo que se refiere a la *clasificación de las emociones*, Plutchik (1987) describe las ocho categorías básicas, las cuales son: temor, sorpresa, tristeza, repulsión, enojo, anticipación, alegría y aceptación. En cualquiera de estas categorías, varía la intensidad de las emociones, lo cual amplía el rango que el ser humano experimenta. De aquí surge el Modelo Multidimensional de Plutchik para las ocho emociones básicas y es de donde se derivan otras, tales como terror, asombro, pena, desprecio, ira, vigilancia, éxtasis y adoración.

Henestrosa (1997), describe la reacción fisiológica y la respuesta física que se manifiestan cuando las emociones primarias surgen.

**Cuadro 1.2**  
**Las reacciones que se dan en las emociones básicas**

EMOCIÓN	REACCIÓN
IRA	El ritmo cardíaco se incrementa y la sangre llega con mayor fuerza a las manos.
MIEDO	La sangre fluye con más fuerza hasta los músculos de las piernas y la atención se dirige a la amenaza.
FELICIDAD	Se incrementa la actividad de los centros cerebrales que inhiben todo aquel sentimiento o pensamiento negativo.
AMOR	Surge un estado de calma a través de las reacciones del sistema parasimpático.
SORPRESA	Las cejas se levantan para iluminar la retina y tener un mayor alcance visual.
DISGUSTO	Surge un cambio en la expresión facial – labio torcido y nariz fruncida – para evitar un olor desagradable.
TRISTEZA	La energía corporal disminuye.

Luego de considerar puntos relevantes sobre la inteligencia y las emociones se desarrolla uno de los temas que motivan la presente investigación.

La **inteligencia emocional** fue definida por Carrión (2001) como la habilidad de percibir, identificar, comprender, manejar y expresar las emociones.

Alejos (2000) describe a la inteligencia emocional como una capacidad para adquirir toda la información emocional.

Una definición que enfatiza el contexto interpersonal del ser humano, señala que la inteligencia emocional es una capacidad que permite a una persona interactuar con quienes le rodean, trabajar en grupo, tolerar situaciones difíciles y de conflicto, fortalecer vínculos afectivos, establecer empatía social, controlar los impulsos y mantener niveles adecuados de humor (Goleman, 1995).

Por su lado, Cooper y Sawaf (1998), la definen como una capacidad para sentir, entender y aplicar en forma eficaz, tanto el poder como la agudeza de las emociones, fuente de energía humana, de información, de conexión y de influencia.

En un artículo de la Revista Psicología Práctica (1999) referente al tema, se define la inteligencia emocional como la habilidad que se tiene para controlar e interpretar los propios sentimientos, lo que permite interactuar positivamente con las otras personas y con el mundo.

Para Cooper y Sawaf (1998), quienes la enfocan tanto de forma intra como interpersonal, la inteligencia emocional requiere del aprendizaje de reconocer y valorar tanto las propias emociones como las de los demás, para dar respuestas adecuadas que guíen hacia la eficacia en el desempeño diario.

Carrión (2001) afirma que las personas emocionalmente inteligentes se conocen a sí mismas, se mantienen en equilibrio, viven el aquí y el ahora y son empáticas, lo que les facilita el conocimiento de los otros.

Dentro de las características de la inteligencia emocional, Mayer (1999) enumera empatía, motivación, persistencia, habilidades sociales y facilidad para predecir acontecimientos por venir.

Goleman (1995) se basó en la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner, sobre todo en las personales, para dar *origen* a su postura *sobre la inteligencia emocional*.

Por su parte Alejos (2000) señala que las inteligencias personales son importantes para el control de las propias expresiones emocionales y para reconocer las reacciones de los otros, desarrollando así destrezas sociales.

Gardner, citado por Goleman (1995) señala que en la inteligencia intrapersonal las personas armonizan con sí mismas. En otras palabras, Gardner (1987) considera que el origen de dicha inteligencia radica en los sentimientos que experimenta directamente una persona.

Alejos (2000) nombra los componentes de la inteligencia intrapersonal, siendo éstos; autoconocimiento y análisis, acceso a los propios sentimientos, organización personal, control del impulso así como fantasía y creatividad.

Gardner, citado por Goleman (1995) dividió a la inteligencia interpersonal en cuatro habilidades básicas que son liderazgo, capacidad de cultivar las relaciones, de resolver conflictos y de análisis social. Por su parte Alejos (2000) enumeró los componentes de dicha inteligencia como; organización de grupos, negociación de soluciones, trabajo en equipo y análisis social.

Para Goleman (1995) aquellas personas con una buena impresión social, son capaces de dominar sus expresiones emocionales y están sintonizadas con las reacciones de los demás. Por el contrario, hay personas con disemia, es decir, incapacidad de aprendizaje de los mensajes no verbales. Dicha dificultad puede presentarse debido a una noción deficiente del espacio personal. Con frecuencia estas personas se sienten frustradas por no comprender lo que ocurre y quedan socialmente aisladas. La ansiedad y el desconcierto que resultan de tal situación pueden interferir en su capacidad de aprendizaje eficaz.

Con respecto a los *componentes de la inteligencia emocional*, Martin y Boeck (1998) incluyen características tales como comprender las emociones propias, la capacidad de empatía y la de manejar las emociones de manera apropiada para mejorar la calidad de vida.

Según Goleman (1995), Salovey se basó en las inteligencias personales postuladas por Gardner para formar su concepto sobre inteligencia emocional.

Salovey describió cinco esferas o componentes básicos que son:

- *Conocer las propias emociones:* Implica tener conciencia de sí mismos y reconocer las emociones mientras están ocurriendo. Martin y Boeck (1998) afirman que solamente aquellas personas que saben reconocer lo que sienten, son capaces de moderar y ordenar sus emociones conscientemente.
- *Manejar las emociones:* Permite una pronta recuperación ante los problemas, ya que se trata de adecuar y moldear los propios sentimientos
- *La propia motivación:* Se refiere a establecer objetivos específicos que dirijan el camino de las emociones
- *Reconocer emociones en los demás,* es básicamente la empatía, situarse en el punto de vista de los otros y tratar de comprender cómo están sintiendo sus emociones. Para Martin y Boeck (1998) se trata de usar el máximo potencial de inspiración y de esfuerzo, ya que los mejores resultados se obtienen gracias a la perseverancia, disfrutar mientras se aprende, tener autoconfianza y saber sobreponerse a las derrotas.
- *Manejar las relaciones:* Habilidad para desempeñarse adecuadamente ante la interacción con otros; implica popularidad, liderazgo y habilidad interpersonal.

Goleman (1995) considera que el potencial con que se manifiestan las capacidades ya descritas difiere en cada persona, es decir, puede suceder que una persona tenga altamente desarrolladas algunas de estas capacidades, mientras que otras se encuentren en un grado de deficiencia.

Salovey y Mayer, citados por Martin y Boeck (1998), señalan que tales componentes emocionales pueden aprenderse y desarrollarse a través del esfuerzo para percibir las emociones propias y de los otros de una manera consciente.

En sus escritos, Shapiro (1997) menciona el efecto film, el cual señala que en las últimas décadas el avance de la sociedad occidental y algunos de sus sistemas, entre estos el *ámbito educativo*, han producido un incremento de

las capacidades intelectuales, pero al mismo tiempo, se ha reducido la competencia emocional, lo que se refleja en indicadores manifestados en la juventud, tales como depresión, suicidio, consumo de drogas, delitos y abandono de hogares, entre muchos otros, a pesar de que los aspectos de la inteligencia emocional se pueden modificar a través de la experiencia y la influencia educativa, incluso más que otros factores intelectuales.

*La alfabetización emocional* es un término ampliamente utilizado en todo lo que respecta a la inteligencia emocional y, como lo indica Alejos (2000), es la habilidad de manejar y experimentar de forma efectiva las emociones. También enfatiza la importancia que tienen los procesos de alfabetización emocional; si éstos se repiten una y otra vez, entonces podrán convertirse en hábitos positivos que surgen como un canal adecuado para enfrentar la crisis y el estrés.

Goleman (1995) dice que si las personas aprenden a evaluar sus dificultades, los riesgos de depresión pueden disminuir considerablemente, ya que los sentimientos son posibles a través de los pensamientos, lo que contribuye a que algunos estados de ánimo tales como ansiedad, tristeza y rabia puedan ser controlados antes de que éstos se apoderen de la persona.

Como lo indica Shapiro (1997), las habilidades referentes a la inteligencia emocional se determinan mediante la intervención consciente y planificada de otras personas y no de forma espontánea e independiente.

Alejos (2000) considera la importancia de aplicar la educación emocional ya que “los sentimientos son parte de todo lo que las personas hacen, y también pueden ser parte de todo lo que aprenden” (pág. 17). Dentro de las aplicaciones que pueden contemplarse están el hacerles preguntas adecuadas, observar sus señales no verbales y tomar momentos de crisis personal para aprender.

Goleman (1995) considera que el analfabetismo emocional trae consigo altos costos, tal es el caso de una persona malhumorada que puede ser aislada y rechazada por la sociedad, ya que sus reacciones podrían llegar a ser desmesuradas ante cualquier situación que les cause malestar. La falta de sintonía en la infancia puede acarrear serias repercusiones en la vida adulta.

Diversos autores han propuesto habilidades específicas para introducir la educación de la inteligencia emocional dentro de un grupo. A continuación se mencionan algunos de ellos:

Goleman (1995) considera que algunas de las destrezas emocionales se refieren al autoconocimiento, la identificación, la expresión y el manejo de los sentimientos, el control de los impulsos y el manejo de estrés y ansiedad. Así mismo, señala que una de las habilidades básicas para controlar los impulsos es conocer la diferencia entre sentimientos y acciones, otra de éstas se refiere al aprendizaje de cómo actuar para tomar mejores decisiones emocionales a través del control de los impulsos, identificando alternativas y consecuencias.

Alejos (2000) sugiere que se aprenda a controlar las emociones y para ello da algunos consejos prácticos que consisten en controlarse por medio de ejercicios o actividades agradables, escribir acerca de la emoción (que se presenta y que perturba) y luego revalorizarla, identificar qué sentimientos preceden a tal emoción, así como tomar conciencia de las sensaciones corporales que se manifiestan en el momento de experimentar dicha emoción.

Caufield y Jennings, citados por Alejos (2000), enumeran como aspectos básicos; proporcionar bienestar, seguridad, aceptación y apoyo a todos y a cada uno de los miembros del grupo; crear ambientes en los que se incluyan estímulos sensoriales que capten la atención; ampliar el aprendizaje a situaciones que se viven en la vida diaria como una forma de aprendizaje vivencial; retroalimentar lo aprendido, etc.

McCluskey (1997) señala que se deben aplicar algunas habilidades como autoconocimiento, manejo de las emociones, empatía, comunicación, cooperación y resolución de conflictos.

El uso adecuado de las destrezas relacionadas con la inteligencia emocional conlleva múltiples beneficios para los individuos en sus relaciones intra e interpersonales. En esta investigación las personas de la tercera edad representan el grupo en el que se buscó estimular tales destrezas.

### **TERCERA EDAD**

Papalia y Olds (1994) definen la vejez como un complejo proceso en el que influyen aspectos tales como la herencia, la nutrición, la salud y el ambiente.

Con respecto a este tema de *la tercera edad*, Krassoievitch (1993) confirma que en 1982 la Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento determinó que la vejez inicia cuando se cumplen los 60 años. Sin embargo, también deben considerarse otros aspectos individuales tales como la personalidad, la historia y las posibilidades, los cuales pueden aparecer de formas muy diversas en cada ser humano, lo que influirá en que cada persona al alcanzar tal edad lo haga en forma muy distinta que el resto.

Romans (2000) señala que para delimitar el término “vejez”, éste se debe considerar desde tres puntos distintos, los cuales se describen a continuación. La vejez *cronológica* se marca por la edad, al haber cumplido los 65 años, a pesar de que existen diferentes efectos en las personas que tienen la misma edad. La vejez *funcional* denomina a las personas con incapacidad o limitación, sin tomar en consideración que las personas de la tercera edad no necesariamente tienen estos padecimientos. Finalmente, la vejez como *etapa vital* determina que el paso del tiempo produce efectos notorios en la persona que atraviesa las diversas etapas de la vida.

Butler, citado por Krassoievitch (1993) introdujo el término “ageism” a la gerontología, el cual, años después, fue traducido como “viejismo” y se refiere básicamente al conjunto de prejuicios, estereotipos y discriminaciones dirigidos a los ancianos. Por medio del viejismo se han fomentado puntos de vista con el fin de deshacerse de la responsabilidad para con los ancianos. (Ragan y Wales, citados por Krassoievitch, 1993).

Krassoievitch (1993) también describe diversas *teorías socioculturales* sobre el envejecimiento:

- *Desvinculación*: El envejecimiento es un proceso que aleja al individuo de la sociedad lo que trae como consecuencia que el anciano se sienta cada vez menos involucrado con las otras personas, que los papeles que jugaba con anterioridad disminuyan y que surja una marcada preocupación por sí mismo.
- *Actividad*: Esta teoría sostiene que los ancianos deben permanecer activos hasta donde les sea posible y que cada vez que se les imposibilite continuar con determinada actividad, deben sustituirla por otra. De lo contrario, surge la anomia,

término que sostiene que las personas que no sustituyen sus actividades pueden llegar a casos extremos de desadaptación y enajenación.

- *Tiempo social*: Este tiempo se refiere básicamente a la interacción entre el propio tiempo de vida y el tiempo histórico, es decir, la época en la que vivieron. Tal interacción consiste en un sistema de regulación social que surge de las expectativas que se tienen sobre el comportamiento adecuado para cada edad. Esta teoría da mucha importancia a la autoestima, principalmente de aquéllos que están realizando un balance de vida.
- *Estratificación por edades*: Se refiere básicamente a la desigualdad social debido a la edad. Dentro de los rasgos distintivos de esta etapa se encuentran: Pasar del rol de trabajador al de jubilado; tener un decremento significativo en su ingreso luego de la jubilación; acudir a un servicio que presta atención a la salud; contar con mucho tiempo libre y no tener en qué ocuparse; las responsabilidades son menores; debido a los rasgos anteriores se llega a perder o disminuir el prestigio.

En lo que respecta a las teorías biológicas sobre el envejecimiento, Papalia y Olds (1994) describen dos que, aunque no han sido aceptadas en forma universal, representan enfoques básicos. Éstas son: La *teoría del envejecimiento programado*, la que afirma que los cuerpos envejecen siguiendo un patrón de desarrollo de cada organismo y la del *desgaste natural* que dice que los cuerpos envejecen por su continuo uso. Existe cierta similitud entre lo descrito anteriormente y lo que otras fuentes llaman envejecimiento primario y secundario. En el primario se dice que el proceso de deterioro es gradual y que aumenta con el paso de los años, mientras que en el envejecimiento secundario los resultados no se deben a la edad sino que a factores tales como enfermedad, abuso y desuso, los que pueden estar bajo el control de cada persona.

Papalia y Olds (1994) hacen referencia a Erikson, específicamente en lo que respecta a la octava crisis de su teoría, la cual se denomina integridad

versus desesperación. En ésta se requiere aceptar la muerte como algo inminente y luchar por encontrar un sentido de integridad y de coherencia. De no lograrlo se sentirán abrumados y desesperados debido a la brevedad del tiempo. Para atravesar con éxito esta etapa se debe vivenciar la virtud de la sabiduría que, de acuerdo con Papalia y Olds (1992) es una parte vital en la, antes mencionada, inteligencia pragmática. Uno de sus principales atributos radica en el criterio acertado para actuar en el diario vivir y para tomar decisiones de gran importancia. La sabiduría permite a las personas conocer cuáles son sus capacidades y cuáles sus limitaciones; así mismo muestra las lecciones que dejan las experiencias y permite que se perciban distintos puntos de vista para emplear su tiempo de vida.

En contraposición al tema de la virtud de la sabiduría, Krassoievitch (1993) menciona que dentro de los *mecanismos de defensa* que se manifiestan con mayor frecuencia durante esta etapa se encuentra la *negación* (como el esforzarse por vestirse de acuerdo a la moda juvenil); si se vive en extremo, la *represión* puede llevar a los ancianos hasta el deseo de morir, incluso el suicidio. La *racionalización* puede cumplir la función de explicar las deficiencias que surgen durante el envejecimiento o bien encubrir y desviar los impulsos y deseos poco aceptables. La *proyección* se usa para desentenderse de las angustias causadas por las propias deficiencias.

Rodríguez (1989) menciona tres tópicos importantes que hacen referencia en la investigación gerontológica de la personalidad. En lo que se refiere al *tópico de crisis, cambio y ajuste de la personalidad*, los cambios pueden estar relacionados con situaciones críticas provocadas por los cambios biológicos, tanto internos como externos, como por ejemplo, los de índole sexual. Otras crisis pueden relacionarse con los cambios en el rol social o la pérdida de personas y lazos familiares. En el *tópico de las actitudes y autoconcepto* se incluyen temperamento, carácter, aptitudes, conocimientos, motivaciones, intereses, valores y actitudes del anciano, ya que aunque la conducta de las personas depende en gran medida de la situación en que se encuentra, depende aun más de su propia personalidad.

Papalia y Olds (1994) mencionan que los *problemas físicos* que más se manifiestan en la vejez son los de visión (principalmente en lo que se refiere a la percepción de profundidad y color, aparición de cataratas) y pérdida de

audición. Además, tanto el sentido del gusto como el del olfato pueden verse seriamente afectados al saborear y oler la comida lo que, a su vez influye en que se coma menos y, por ende, se presente algún grado de desnutrición.

Sarason y Sarason (1996) señalan que los cambios químicos influyen en la estructura ósea y en su debilitamiento, la caída del cabello puede ser causada por las reducciones en la secreción de las glándulas adrenales; también surgen cambios en los niveles hormonales y pérdida de células, ello como efecto de los cambios que sufre el sistema nervioso. Papalia y Olds (1992) mencionan otros cambios tales como las arrugas y manchas en la piel, el color blanco o gris en el cabello, disminución de tamaño, disminución en los períodos de sueño, mayor susceptibilidad a la adquisición de enfermedades, ritmo del corazón lento e irregular. Sarason y Sarason (1996) también afirman que en la vejez las personas se vuelven lentas debido a cambios fisiológicos y, como lo señalan, Papalia y Olds (1994) ello trae consigo caídas y otros accidentes, así como la dificultad en nuevos aprendizajes.

En lo que respecta a la inteligencia de las personas de la tercera edad, Dixon y Batles, citados por Papalia y Olds (1994) propusieron el modelo de proceso dual y afirman que la mecánica de la inteligencia, es decir, el área de procesamiento de información y la solución de problemas, sufre un declive mientras que en el área pragmática de la inteligencia se observa una clara mejoría en lo que respecta al pensamiento práctico, aplicación de conocimiento y habilidades acumuladas, práctica especializada, productividad profesional y sabiduría.

El declive en el área mecánica, sin embargo, no es homogéneo para todas las personas y las distintas funciones (Rodríguez, 1989). De acuerdo con este autor, puede haber “una mejoría con la edad en determinados aspectos, aunque siempre en función de la experiencia y, un empeoramiento en otros directamente relacionados con la edad” (pág. 65).

Con respecto a la memoria, Krassoievitch (1993) menciona que se da una disminución en la de corto plazo, mientras que se cuenta con una tendencia a recordar con mayor facilidad hechos remotos. Existen dos posibles explicaciones para ello, una es que se debe a un proceso de envejecimiento biológico ya que ocurre una ligera atrofia cerebral y lesiones microscópicas en las estructuras neurofisiológicas que corresponden a esta memoria. La otra

explicación se relaciona con un mecanismo psicogénico conectado con la disminución de energía psíquica.

Rosenfeld, citado por Krassoievitch (1993) describe un modelo del proceso de jubilación en las siguientes fases:

- *Remota*, la jubilación se ve como una situación lejana.
- *De cercanía*, dicho acontecimiento es inminente, lo que puede provocar tanto actitudes positivas como negativas.
- *Luna de miel*, se da luego de que la persona se ha jubilado, su duración es variable, pues depende de los recursos económicos con que se cuente y, en ésta la persona tratará de realizar todas aquellas actividades que soñó; finalmente llega la rutina
- *De desencanto*, luego de la euforia viene esta etapa, la cual puede estar acompañada de un estado depresivo.
- *De reorientación*, ésta la viven quienes logran superar la anterior y se enfocan principalmente a actividades sociales.
- *De estabilidad*, las actividades son rutinarias y permiten que haya tranquilidad y satisfacciones.
- *De terminación*, ésta se puede dar debido a muerte, enfermedad o invalidez, pérdida del ingreso económico o un nuevo trabajo.

Para mejorar la calidad de vida de las personas de la tercera edad, es necesario realizar *intervenciones psico-educativas* como programas de inteligencia emocional. Es importante considerar que la educación prepara a las personas para que se interrelacionen con los otros a través de la comunicación, la comprensión y la solidaridad.

Rodríguez (1989) señala que los efectos de la educación sobre la detención del declive psicológico con la edad son muy positivos, ya que contribuyen a que las aptitudes cognoscitivas, memorísticas y de aprendizaje se mantengan. La educación gerontológica también representa una actividad ocupacional y debe enfocarse en la adquisición de destrezas que permitan sobrellevar, de la mejor manera posible, dicha edad evitando además el aislamiento. Por lo anterior Rodríguez (1989) considera que la creación de las “universidades de la tercera edad” en Francia, durante los años 60, así como la

de las “aulas de la tercera edad”, fundadas en España, en 1978, representan grandes aportes pues son la fuente de información de contenidos culturales, intelectuales, deportivos, jurídicos, asistenciales, etc.

El analfabetismo emocional conlleva a diversas situaciones de índole negativo y si ello se aúna a los problemas físicos, biológicos y psicológicos que surgen en la vejez, es factible observar que el desempeño exitoso se trunque parcial o totalmente.

Sin embargo, se ha determinado que la educación gerontológica genera grandes beneficios para el adulto mayor en los distintos ámbitos en los que se desenvuelve, tales como el cultural, intelectual, deportivo y asistencial.

Por ello, es posible considerar que los programas dirigidos a educar en lo que respecta al desarrollo de la inteligencia emocional, permiten mejorar la calidad de vida de las personas de la tercera edad, incluyendo a quines residen en hogares para ancianos.

## II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La inteligencia emocional es un tema actual y el término se refiere, principalmente, a la habilidad para reconocer y valorar tanto las propias emociones como las de los otros, el término también hace referencia a la respuesta adecuada que se dé a las mismas.

En Guatemala, la difusión del tema está tomando fuerza aunque aún falta mucho por hacer en lo que respecta a la “alfabetización emocional” por lo que se requiere, como lo señala UNESCO (1997) en la Quinta Conferencia Internacional de Educación de las Personas Adultas, del esfuerzo conjunto de todo el Estado, principalmente de las personas ligadas al desarrollo del bienestar humano, en cualquier campo de desarrollo, ya sea educacional, laboral o comunitario.

De esta manera se deduce que las personas de la tercera edad representan un grupo importante dentro de la sociedad y por ende, debe coadyuvarse a mantener su calidad de vida a lo que el desarrollo de su inteligencia emocional puede contribuir. Es así como surge la siguiente pregunta de investigación, **¿En qué medida un programa de desarrollo de la inteligencia emocional varía los niveles de Percepción Emocional, Comprensión de Sentimientos y Regulación Emocional de un grupo de personas de la tercera edad que viven en el Hogar y Centro Ocupacional de Ancianos San Vicente de Paúl?**

### 2.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar en qué medida varían los niveles de Percepción Emocional, Comprensión de Sentimientos y Regulación Emocional del grupo de personas de la tercera edad que viven en el Hogar y Centro Ocupacional San Vicente de Paúl, luego de haber participado en el Programa Genera.

### 2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

2.2.1 Evaluar los niveles de percepción, comprensión y regulación emocional de las personas de la tercera edad que viven en el Hogar, para determinar los resultados antes y después de la aplicación del programa.

2.2.2 Elaborar el Programa Genera, dirigido a estimular la inteligencia emocional en personas de la tercera edad.

2.2.3 Aplicar el Programa Genera a un grupo específico de personas de la tercera edad.

## 2.3 HIPÓTESIS

### Alternas

Ha1 A un nivel alpha de 0.05 existe una diferencia estadísticamente significativa entre la medida de los resultados obtenidos por un grupo de sujetos en la escala de Percepción Emocional correspondiente al cuestionario TMMS 24, antes y después de su participación en el Programa Genera.

Ha2 A un nivel alpha de 0.05 existe una diferencia estadísticamente significativa entre la medida de los resultados obtenidos por un grupo de sujetos en la escala de Comprensión de Sentimientos correspondiente al cuestionario TMMS 24, antes y después de su participación en el Programa Genera.

Ha3 A un nivel alpha de 0.05 existe una diferencia estadísticamente significativa entre la medida de los resultados obtenidos por un grupo de sujetos en la escala de Regulación Emocional correspondiente al cuestionario TMMS 24, antes y después de su participación en el Programa Genera.

Ha4 A un nivel alpha de 0.05 existe una diferencia estadísticamente significativa entre la medida de los resultados obtenidos en la escala de Percepción Emocional del cuestionario TMMS 24 por los sujetos que participaron en el Programa Genera y los que no participaron.

Ha5 A un nivel alpha de 0.05 existe una diferencia estadísticamente significativa entre la medida de los resultados obtenidos en la escala de Comprensión de Sentimientos del cuestionario TMMS 24 por los sujetos que participaron en el Programa Genera y los que no participaron.

Ha6 A un nivel alpha de 0.05 existe una diferencia estadísticamente significativa entre la medida de los resultados obtenidos en la escala de Regulación Emocional del cuestionario TMMS 24 por los sujetos que participaron en el Programa Genera y los que no participaron.

Nulas:

Ho1 A un nivel alpha de 0.05 no existe una diferencia estadísticamente significativa entre la medida de los resultados obtenidos por un grupo de sujetos en la escala de Percepción Emocional correspondiente al cuestionario TMMS 24, antes y después de su participación en el Programa Genera.

Ho2 A un nivel alpha de 0.05 no existe una diferencia estadísticamente significativa entre la medida de los resultados obtenidos en la escala de Comprensión de Sentimientos correspondiente al cuestionario TMMS 24, antes y después de su participación en el Programa Genera.

Ho3 A un nivel alpha de 0.05 no existe una diferencia estadísticamente significativa entre la medida de los resultados obtenidos en la escala de Regulación Emocional correspondiente al cuestionario TMMS 24, antes y después de su participación en el Programa Genera.

Ho4 A un nivel alpha de 0.05 no existe una diferencia estadísticamente significativa entre la medida de los resultados obtenidos en la escala de Percepción Emocional correspondiente al cuestionario TMMS 24 por los sujetos que participaron en el Programa Genera y los que no participaron.

Ho5 A un nivel alpha de 0.05 no existe una diferencia estadísticamente significativa entre la medida de los resultados obtenidos en la escala de Comprensión de Sentimientos correspondiente al cuestionario TMMS 24 por los sujetos que participaron en el Programa Genera y los que no participaron.

Ho6 A un nivel alpha de 0.05 no existe una diferencia estadísticamente significativa entre la medida de los resultados obtenidos en la escala de Regulación Emocional correspondiente al cuestionario TMMS 24 por los sujetos que participaron en el Programa Genera y los que no participaron.

## 2.4 VARIABLES

Variable independiente:

Programa de Estimulación de la Inteligencia Emocional Genera.

Variables dependientes:

Niveles de percepción emocional, comprensión de sentimientos y regulación emocional.

VARIABLES CONTROLADAS:

Edad, lugar de residencia.

VARIABLES NO CONTROLADAS:

Niveles de interés y sinceridad de los participantes, enfermedad ocasional, inasistencia y deserción del grupo.

## 2.5 DEFINICIÓN DE LAS VARIABLES

### 2.5.1 Definición Conceptual

Programa de Estimulación de la Inteligencia Emocional: El Diccionario de la Lengua Española (2001) señala que un programa es un proyecto ordenado de actividades, serie ordenada de operaciones necesarias para llevar a cabo un proyecto. Que estimula la inteligencia emocional, habilidad de percibir, identificar, comprender, manejar y expresar las emociones (Carrión, 2001).

Nivel de Percepción Emocional: Capacidad de sentir y expresar los sentimientos en forma adecuada (Fernández-Berrocal, Salovey, Vera, Ramos y Extremera, 2001).

Nivel de Comprensión de Sentimientos: Habilidad para comprender bien los estados emocionales (Fernández-Berrocal, et.al. 2001).

Nivel de Regulación Emocional: Capacidad de controlar los estados emocionales correctamente (Fernández-Berrocal, et.al. 2001).

### 2.5.2 Definición Operacional

Programa de Estimulación de la Inteligencia Emocional, Genera: Conjunto de actividades específicas, entre estas, lluvia de ideas, dinámicas, ejercicios de reflexión, retroalimentación de contenidos y autoevaluaciones, que han sido elaboradas de acuerdo a los temas de inteligencia emocional, autopoiesis, automotivación, empatía y comunicación. Es aplicado durante 15 sesiones, cada una de 1 ½ horas, en un intervalo de tiempo de 3 a 6 días (1 ó 2 veces por semana).

Percepción Emocional: Se refiere al resultado obtenido por medio de la aplicación de la prueba TMMS 24 en la escala de percepción emocional, la cual se basa en el cuestionario original, TMMS (Trait Meta-Mood Scale) que está conformado por 48 ítems.

Comprensión de Sentimientos: Se refiere al resultado obtenido por medio de la aplicación de la prueba TMMS 24 en la escala de comprensión de sentimientos, la cual se basa en el cuestionario original, TMMS que está conformada por 48 ítems.

Regulación de Emociones: Se refiere al resultado obtenido por medio de la aplicación de la prueba TMMS 24 en la escala de regulación emocional, la cual se basa en el cuestionario original, TMMS que está conformado por 48 ítems.

## 2.6 ALCANCES, LÍMITES Y LIMITACIONES

La presente investigación evaluó los niveles de percepción emocional, comprensión de sentimientos y regulación emocional de un grupo de personas de la tercera edad, que residen en el Hogar de Ancianos y Centro Ocupacional San Vicente de Paúl, ubicado en la zona 5.

Los resultados de la investigación no pueden generalizarse a otras instituciones, ya que el programa fue realizado únicamente en el Hogar San Vicente de Paúl, ubicado en la zona 5 de Guatemala, con la participación de las personas elegidas aleatoriamente y que reunían facultades físicas y mentales que les permitieron desenvolverse en forma independiente.

No fue posible determinar los grados de interés y sinceridad manifestados en las respuestas. Al momento de aplicar los cuestionarios no se presentaron circunstancias como indisposición por enfermedad, distractores o inasistencia de los evaluados. Sin embargo hubo deserción de 3 de los 13 sujetos que iniciaron el programa, lo que implica que únicamente 10 de ellos participaron en el programa completo.

## 2.7 APORTE

Los participantes se beneficiaron del programa pues adquirieron nuevos conceptos, descubrieron algunas de sus inteligencias múltiples más desarrolladas, llegaron a participar en forma espontánea, mostraron diversas actitudes positivas, entre estas, colaboración, respeto y empatía hacia los otros participantes, así como un efectivo trabajo en equipo.

Tales experiencias positivas de los participantes, así como las de quien aplicó el programa, representan una base para instar a todas aquellas personas que de una u otra forma se dedican a trabajar con personas de la tercera edad, para que actúen como facilitadoras del Programa y con ello contribuyan en la difusión y aplicación del mismo.

Dentro de la institución, propiamente, se ha sentado un precedente que sugiere, en primera instancia, la reflexión con respecto a la importancia que tiene el tomar conciencia de las propias emociones y regir un control sobre ellas, para contribuir a un desempeño satisfactorio, a nivel intra e interpersonal.

Lo expuesto anteriormente representa el primer paso para que se aplique a otros grupos, no sólo dentro de dicha institución, sino que en cualquier grupo que esté al alcance de las personas que tendrán a su disposición el Programa Genera.

### III. EL MÉTODO

#### 3.1 SUJETOS

El Hogar y Centro Ocupacional de Ancianos “San Vicente de Paúl” es uno de los hogares atendidos por la Asociación de Señoras de la Caridad de San Vicente de Paúl”, la cual fue fundada en Francia en 1617. Dicho hogar está ubicado en la 28 calle 25-28 de la zona 5 y se fundó el 26 de septiembre de 1983. Dentro de sus objetivos se encuentran brindar atención integral al anciano institucionalizado, hacerle sentir calor de hogar, respetar su dignidad como ser humano, así como llenar de amor y comprensión los últimos años de su vida.

El Hogar está atendido por una coordinadora, una sub coordinadora, un administrador, un ecónomo y una secretaria. También cuenta con un equipo profesional conformado por psicóloga, trabajadora social, médicos, fisioterapeuta y terapeuta ocupacional. Así mismo labora personal de enfermería, cocina, lavandería, limpieza, mantenimiento, un piloto y un portero.

Para los internos, el Hogar ofrece atención integral, habitaciones compartidas, alimentación (desayuno, refacción, almuerzo y cena), celebración Eucarística una vez por semana, apoyo de 2 seminaristas, de un grupo parroquial de jóvenes y de un grupo de señoras voluntarias, quienes contribuyen con la recreación.

La población interna está conformada por 28 mujeres y 35 hombres, quienes para su ingreso debieron pasar por 4 evaluaciones, cada una de ellas realizada por los distintos grupos profesionales y corroborada mediante una visita domiciliar.

Luego de haber aprobado las evaluaciones anteriores, los adultos mayores son aceptados si el Consejo llega a dicho acuerdo. Las personas que ingresan al Hogar deben cumplir con el siguiente perfil: Ser mayores de 68 años, valerse por sí mismos, carecer de limitaciones mentales tales como demencia (alzheimer) y desorientación, así como de enfermedades infectocontagiosas, no tener adicciones de alcoholismo o drogadicción, ser personas responsables, ingresar al Hogar por voluntad propia y someterse a dos meses de prueba como internos. A pesar de lo anterior, si la salud física o mental de un interno se va deteriorando, puede permanecer en el Hogar hasta que así lo desee o hasta que llegue el día de su muerte.

Los internos tienen egreso libre en el momento que lo deseen, tanto acompañados de sus familiares o bien solos, siempre y cuando tengan la capacidad física y mental para valerse por sí mismos. Algunos de ellos realizan actividades tales como barrer los corredores o dar mantenimiento a los jardines, mientras que otros colaboran en las actividades de cocina. De acuerdo con los registros del Hogar, las dificultades que, con mayor frecuencia, aquejan a los internos son: incontinencia, enfermedades cardíacas, presión arterial alterada, artritis, osteoporosis, invalidez y cambios de conducta.

La muestra con la que se trabajó en esta investigación estuvo conformada por un grupo de 18 hombres y 8 mujeres, siendo un total de 26 personas, quienes residen en el Hogar y que reúnen las condiciones necesarias para participar en forma independiente en el programa, es decir, visión y audición aceptables, facilidad para moverse y disponibilidad para participar en el programa. Dicho grupo fue dividido, aleatoriamente, en dos, para formar un grupo control y uno experimental de 13 sujetos cada uno.

**TABLA 3.1**  
**EDAD DE LOS SUJETOS**

INTERVALO DE EDAD	EXPERIMENTAL		CONTROL	
	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES	MUJERS
68 A 77 AÑOS	4	2	3	3
78 A 87 AÑOS	4	2	5	1
88 A 97 AÑOS	1	..	1	..
<b>TOTAL</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	<b>4</b>

### 3.2 INSTRUMENTO

A continuación se describe el instrumento utilizado, el cual fue sugerido directamente por el autor, ya que es una versión corta del original y es de fácil aplicación para la población establecida.

Para evaluar la Inteligencia Emocional se utilizó el TMMS .- 24, un cuestionario elaborado por Pablo Fernández Berrocal (s.f.) a partir del Trait

Meta – Mood Scale (TMMS) elaborado por el grupo de investigación de Salovey y Mayer, el cual evalúa con 48 ítems las destrezas con las que las emociones se hacen conscientes y la capacidad que se tiene para regularlas.

El TMMS – 24 (una versión abreviada del original) permite evaluar tres dimensiones básicas de la Inteligencia Emocional, cada una de las cuales se evalúa con 8 ítems. Éstas son: Percepción emocional, Comprensión de sentimientos y Regulación emocional.

Para obtener la calificación correspondiente al factor de Percepción, se suman los ítems 1 al 8. Para los de Comprensión de Sentimientos se suman los ítems del 9 al 16. Para el factor de Regulación Emocional los ítems del 17 al 24.

Para interpretar los resultados se consulta la siguiente tabla, considerando que el punteo varía según el género.

**TABLA 3.2**  
**INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DEL TMMS - 24**

FACTOR	HOMBRES	MUJERES
PERCEPCIÓN EMOCIONAL	DEBE MEJORAR, PRESTA POCA ATENCIÓN: 1 a 21	DEBE MEJORAR, PRESTA POCA ATENCIÓN: 1 a 24
	ADECUADA: 22 a 32	ADECUADA: 25 a 35
	DEBE MEJORAR, PRESTA DEMASIADA ATENCIÓN: 33 ó MÁS	DEBE MEJORAR, PRESTA DEMASIADA ATENCIÓN: 36 ó más
COMPRESIÓN DE SENTIMIENTOS	DEBE MEJORAR: 1 a 25	DEBE MEJORAR: 1 a 23
	ADECUADA: 26 a 35	ADECUADA: 24 a 34
	EXCELENTE: 36 ó MÁS	EXCELENTE: 35 ó MÁS
REGULACIÓN EMOCIONAL	DEBE MEJORAR: 1 a 23	DEBE MEJORAR: 1 a 23
	ADECUADA: 24 a 35	ADECUADA: 24 a 34
	EXCELENTE: 36 ó MÁS	EXCELENTE: 35 ó MÁS

### 3.3 PROCEDIMIENTO

- \* Se contactó a uno de los autores del TMMS, Pablo Fernández Berrocal, para solicitarle autorización de utilizar dicho cuestionario, sin embargo, él recomendó que se aplicara el TMMS – 24, ya que consideró apropiado que la población meta respondiera una evaluación más corta .
- \* Se solicitó autorización al comité administrativo del Hogar, para que aprobaran la aplicación del Programa Genera en dicha institución.
- \* Se entregó una donación de víveres, medicamentos y material didáctico como requisito indispensable para llevar a cabo el Programa.
- \* Se aceptaron las condiciones requeridas por la institución, las cuales consistieron en que la Psicóloga de la institución estuviera presente en todas las sesiones, dejar una copia del Programa Genera, brindar todo el material requerido para que éste sea posteriormente aplicado al grupo control.
- \* La Psicóloga del Hogar formó los grupos control y experimental aleatoriamente, bajo el criterio de elegir a aquellas personas que pudieran trabajar en forma independiente y que participaran voluntariamente.
- \* Se evaluó a todos los sujetos antes de aplicar el Programa, para ello se conformaron varios sub grupos y en algunos casos en forma individual.
- \* Se recopilaron los resultados cuantitativos y cualitativos obtenidos por los sujetos evaluados.
- \* Los adultos mayores que conformaron el grupo experimental participaron en el Programa Genera, el cual se realizó en las instalaciones del Hogar, durante 15 sesiones distribuidas en dos sesiones por semana, aproximadamente 1 ½ horas por cada sesión.
- \* Se realizó la evaluación posterior a la aplicación del Programa, evaluando en sub grupos y en algunos casos en forma individual.
- \* Se recopilaron los resultados cuantitativos y cualitativos obtenidos por los sujetos evaluados por segunda vez.
- \* Se tabularon y analizaron todos los datos obtenidos.
- \* Se discutieron los resultados.
- \* Se realizaron las conclusiones y recomendaciones.
- \* Se elaboró el informe final.

### 3.4. DISEÑO

La presente investigación es de tipo experimental con diseño de dos grupos independientes. Uno de éstos experimentó un tratamiento dado, mientras que el otro fue de comparación, por lo que no se le sometió a ningún tratamiento. (Achaerandio, 1995).

Según Arnau (1990) una investigación experimental surge del planteamiento de una hipótesis que establece una relación de causalidad entre dos o más variables. El que dicho criterio muestre un nivel de significación, no necesariamente implica que exista una relación causal entre variable dependiente e independiente.

Achaerandio (1995), menciona que los diseños con dos grupos independientes cuentan con la ventaja de que las fuentes de varianza relacionadas con el tiempo son controladas, ya que ambos grupos se observan y evalúan al mismo tiempo.

### 3.5. METODOLOGÍA ESTADÍSTICA

Rodríguez (1977) señala que para determinar si una variable independiente que se aplica a una variable dependiente, sea significativamente distinta del grupo al que no se le aplicó, se requiere de una prueba estadística.

En la presente investigación se realizó una medición cuantitativa a través de la prueba t de Student, que permitió comprobar la significancia de la diferencia entre dos medidas. El cálculo se hizo en el Programa Excel, Versión 4.0.

## IV. RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados obtenidos de la aplicación del pre y post test en los niveles de Percepción Emocional, Comprensión de Sentimientos y Regulación Emocional correspondientes al cuestionario TMMS – 24.

### 4.1 Resultados obtenidos por los sujetos del grupo experimental

Como se indicó, el TMMS – 24 permite encontrar tres dimensiones de la Inteligencia Emocional: Percepción Emocional, Comprensión de Sentimientos y Regulación Emocional.

#### 4.1.1 Resultados obtenidos por los sujetos del grupo experimental en la escala de Percepción Emocional

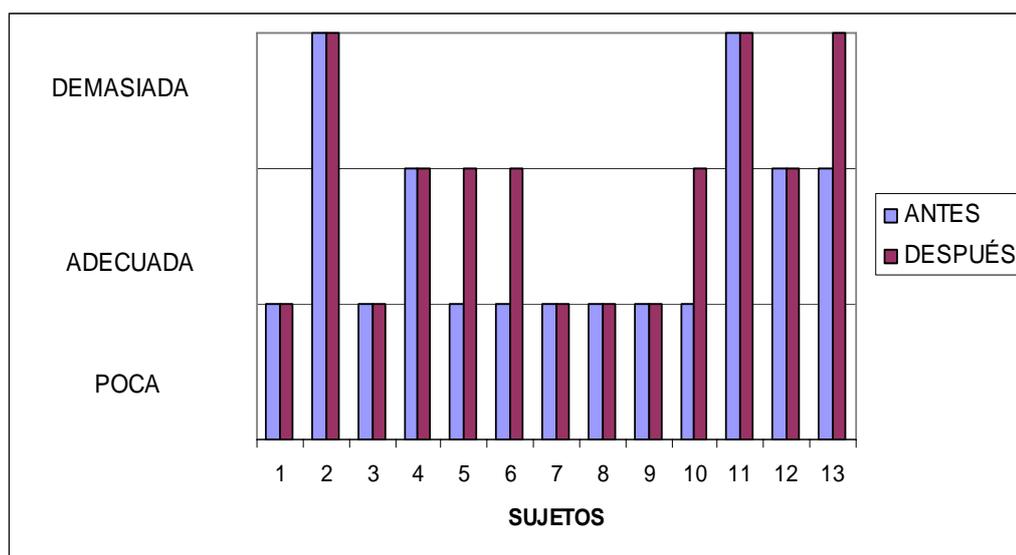
Los resultados obtenidos por los sujetos del grupo experimental en la escala de Percepción Emocional en la evaluación previa y posterior a la aplicación del Programa Genera se presentan en la tabla 4.1.

**TABLA 4.1**  
**RESULTADO OBTENIDO POR LOS SUJETOS DEL GRUPO**  
**EXPERIMENTAL EN LA ESCALA DE PERCEPCIÓN EMOCIONAL**  
**(PRE Y POST TEST)**

SUJETO	PRE TEST		POST TEST	
1	23	PRESTA POCA ATENCIÓN	24	PRESTA POCA ATENCIÓN
2	40	PRESTA DEMASIADA ATENCIÓN	38	PRESTA DEMASIADA ATENCIÓN
3	18	ADECUADA	19	PRESTA POCA ATENCIÓN
4	22	ADECUADA	25	ADECUADA
5	20	PRESTA POCA ATENCIÓN	29	ADECUADA
6	20	PRESTA POCA ATENCIÓN	25	ADECUADA
7	24	PRESTA POCA ATENCIÓN	21	PRESTA POCA ATENCIÓN
8	16	PRESTA POCA ATENCIÓN	16	PRESTA POCA ATENCIÓN
9	16	PRESTA POCA ATENCIÓN	18	PRESTA POCA ATENCIÓN
10	21	PRESTA POCA ATENCIÓN	32	ADECUADA
11	40	PRESTA DEMASIADA ATENCIÓN	36	PRESTA DEMASIADA ATENCIÓN
12	27	ADECUADA	22	ADECUADA
13	25	ADECUADA	36	PRESTA DEMASIADA ATENCIÓN
– x	24		26	
s	7.8		7.3	

En la escala de Percepción Emocional, la media del grupo experimental antes de la aplicación del programa fue de 24 y después de 26, lo que indica que la media subió.

**GRÁFICA 4.1**  
**PERCEPCIÓN EMOCIONAL**  
**GRUPO EXPERIMENTAL**



Los resultados cualitativos correspondientes a la escala de Percepción Emocional muestran que 9 sujetos mantuvieron el mismo nivel después de haber participado en el Programa y que 4 sujetos cambiaron de nivel, 3 de ellos pasaron de “presta poca atención” a “adecuada”, mientras que 1 pasó de “adecuada” a “demasiada”.

#### 4.1.2 Resultados obtenidos por los sujetos del grupo experimental en la escala de Comprensión de Sentimientos

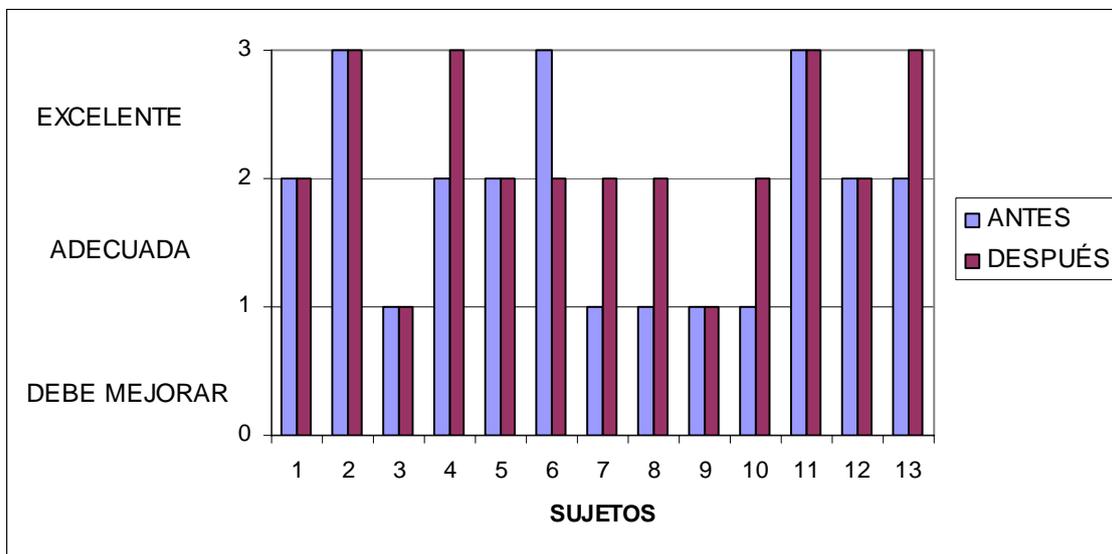
Los resultados obtenidos por los sujetos del grupo experimental en la escala de Comprensión de Sentimientos en la evaluación previa y posterior a la aplicación del Programa Genera se presentan en la tabla 4.2.

**TABLA 4.2**  
**RESULTADO OBTENIDO POR LOS SUJETOS DEL GRUPO**  
**EXPERIMENTAL EN LA ESCALA DE COMPRESIÓN DE SENTIMIENTOS**  
**(PRE Y POST TEST)**

SUJETO	PRE TEST		POST TEST	
1	30	ADECUADA	28	ADECUADA
2	38	EXCELENTE	38	EXCELENTE
3	22	DEBE MEJORAR	22	DEBE MEJORAR
4	34	ADECUADA	37	EXCELENTE
5	26	ADECUADA	31	ADECUADA
6	35	EXCELENTE	31	ADECUADA
7	23	DEBE MEJORAR	29	ADECUADA
8	16	DEBE MEJORAR	28	ADECUADA
9	16	DEBE MEJORAR	16	DEBE MEJORAR
10	19	DEBE MEJORAR	30	ADECUADA
11	40	EXCELENTE	37	EXCELENTE
12	33	ADECUADA	30	ADECUADA
13	32	ADECUADA	40	EXCELENTE
- x		28		30.85
s		8.2		5.97

En la escala de Comprensión de Sentimientos, la media del grupo experimental antes de la aplicación fue de 28 y después de 30.85; por lo tanto la media subió.

**GRÁFICA 4.2**  
**COMPRESIÓN DE SENTIMIENTOS**  
**GRUPO EXPERIMENTAL**



Al comparar los resultados se observa que 6 sujetos presentan el mismo nivel después de haber asistido a las sesiones del Programa, 3 de los sujetos muestran que pasaron de “adecuado” a “excelente” y 3 pasaron de “debe mejorar” a “adecuado”, mientras que 1 sujeto pasó de “excelente” a “adecuado”.

#### 4.1.3 Resultados obtenidos por los sujetos del grupo experimental en la escala de Regulación Emocional

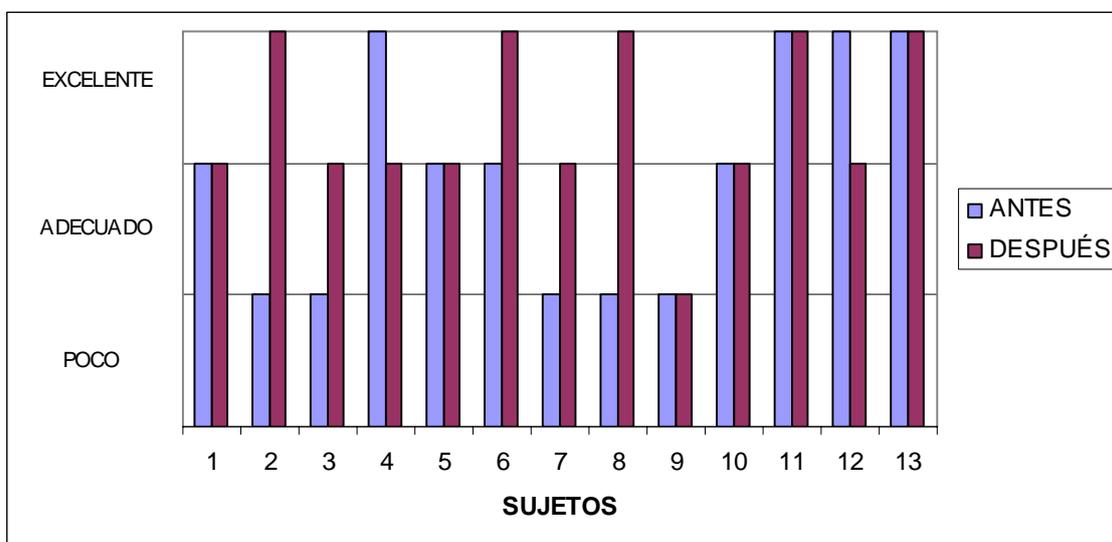
Los resultados obtenidos por los sujetos del grupo experimental en la escala de Regulación Emocional en la evaluación previa y posterior a la aplicación del Programa Genera se presentan en la tabla 4.3.

**TABLA 4.3**  
**RESULTADO OBTENIDO POR LOS SUJETOS DEL GRUPO**  
**EXPERIMENTAL EN LA ESCALA DE REGULACIÓN EMOCIONAL**  
**(PRE Y POST TEST)**

SUJETO	PRE TEST		POST TEST	
1	26	ADECUADA	25	ADECUADA
2	17	DEBE MEJORAR	35	EXCELENTE
3	20	DEBE MEJORAR	29	ADECUADA
4	40	EXCELENTE	35	ADECUADA
5	35	ADECUADA	32	ADECUADA
6	30	ADECUADA	39	EXCELENTE
7	19	DEBE MEJORAR	27	ADECUADA
8	14	DEBE MEJORAR	38	EXCELENTE
9	16	DEBE MEJORAR	17	DEBE MEJORAR
10	31	ADECUADA	30	ADECUADA
11	40	EXCELENTE	38	EXCELENTE
12	37	EXCELENTE	32	ADECUADA
13	37	EXCELENTE	37	EXCELENTE
— x	27.85		29.23	
s	9.67		8.32	

Los resultados obtenidos por el grupo experimental en el área de Regulación Emocional muestran que la media del pre test fue de 27.85, mientras que la del post test fue de 29.23, lo que señala que la media subió.

**GRÁFICA 4.3**  
**REGULACIÓN EMOCIONAL**  
**GRUPO EXPERIMENTAL**



En los resultados cualitativos se observa que 6 sujetos presentaron el mismo nivel después de la aplicación del Programa. Uno de los sujetos pasó de “adecuado” a “excelente”, 2 pasaron de “debe mejorar” a “excelente” y 2 pasaron de “debe mejorar” a “adecuado”. Por otro lado, 2 pasaron de “excelente” a “adecuado”.

#### 4.2 Resultados obtenidos por los sujetos del grupo control

Los resultados del grupo control fueron los siguientes.

##### 4.2.1 Resultados obtenidos por los sujetos del grupo control en la escala de Percepción Emocional

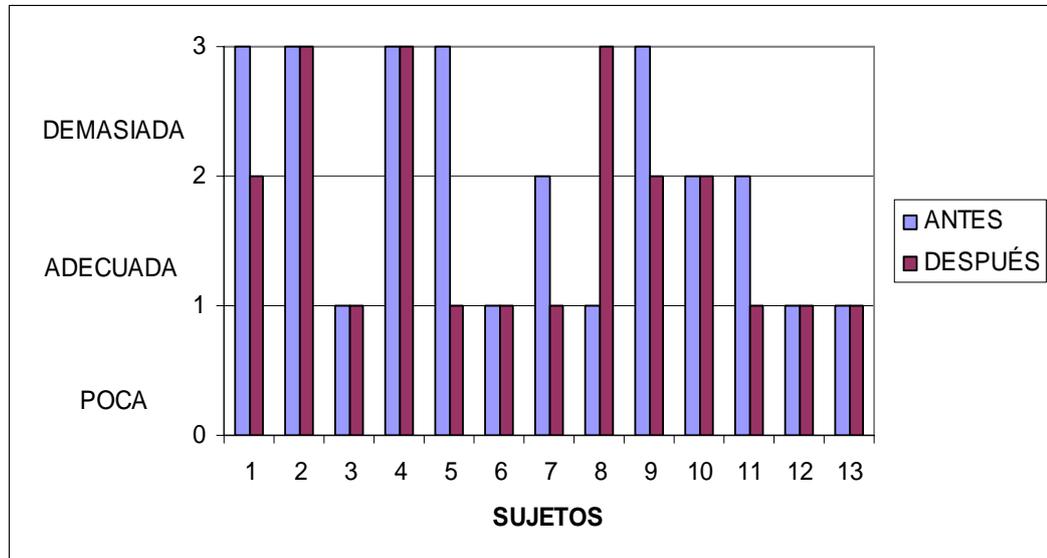
Los resultados obtenidos por los sujetos del grupo control en la escala de Percepción Emocional en la evaluación previa y posterior a la aplicación del Programa General se presentan en la tabla 4.4.

**TABLA 4.4**  
**RESULTADO OBTENIDO POR LOS SUJETOS DEL GRUPO**  
**CONTROL EN LA ESCALA DE PERCEPCIÓN EMOCIONAL**  
**(PRE Y POST TEST)**

SUJETO	PRE TEST		POST TEST	
1	44	PRESTA DEMASIADA ATENCIÓN	28	ADECUADA
2	37	PRESTA DEMASIADA ATENCIÓN	35	PRESTA DEMASIADA ATENCIÓN
3	12	PRESTA POCA ATENCIÓN	9	PRESTA POCA ATENCIÓN
4	36	PRESTA DEMASIADA ATENCIÓN	36	PRESTA DEMASIADA ATENCIÓN
5	40	PRESTA DEMASIADA ATENCIÓN	23	PRESTA POCA ATENCIÓN
6	16	PRESTA POCA ATENCIÓN	21	PRESTA POCA ATENCIÓN
7	32	ADECUADA	16	PRESTA POCA ATENCIÓN
8	12	PRESTA POCA ATENCIÓN	37	PRESTA DEMASIADA ATENCIÓN
9	37	PRESTA DEMASIADA ATENCIÓN	27	ADECUADA
10	27	ADECUADA	32	ADECUADA
11	26	ADECUADA	21	PRESTA POCA ATENCIÓN
12	15	PRESTA POCA ATENCIÓN	18	PRESTA POCA ATENCIÓN
13	14	PRESTA POCA ATENCIÓN	20	PRESTA POCA ATENCIÓN
– x	26.77		24.85	
s	11.72		8.53	

En la escala de Percepción Emocional, la media del grupo control en el pre test fue de 26.77 y en el post test de 24.85, lo que indica que la media bajó.

**GRÁFICA 4.4**  
**PERCEPCIÓN EMOCIONAL**  
**GRUPO CONTROL**



Los resultados cualitativos correspondientes a la escala de Percepción Emocional muestran que 7 sujetos mantuvieron el mismo nivel en el post test y que 6 sujetos cambiaron de nivel; por un lado 1 pasó de “poca” a “adecuada” y 2 de “demasiada” a “adecuada, mientras que 1 pasó de “poca” a “demasiada” y 2 de “adecuada” a “poca”.

#### 4.2.2 Resultados obtenidos por los sujetos del grupo control en la escala de Comprensión de Sentimientos

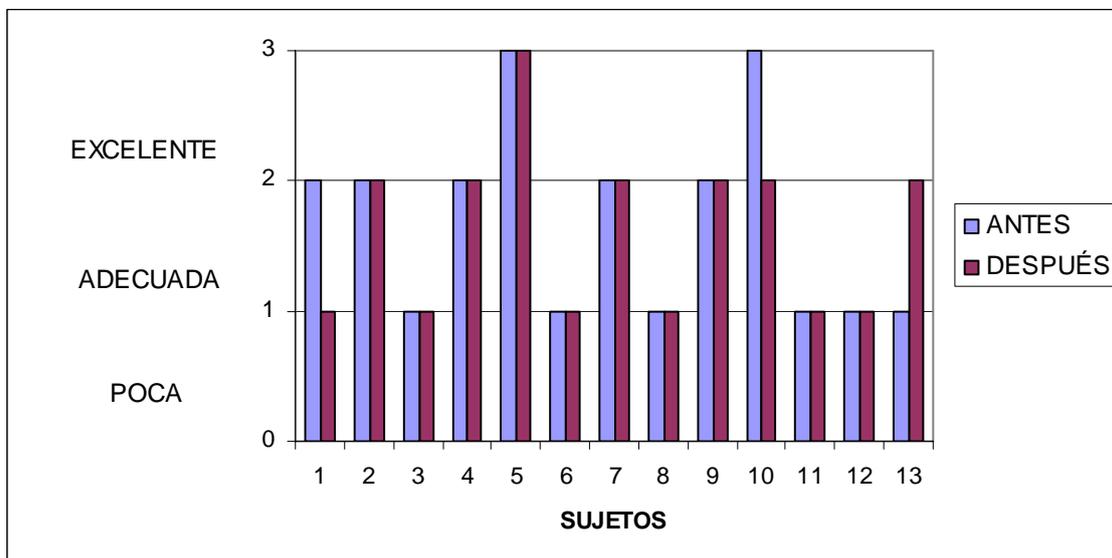
Los resultados obtenidos por los sujetos del grupo control en la escala de Comprensión de Sentimientos en la evaluación previa y posterior se presentan en la tabla 4.5.

**TABLA 4.5**  
**RESULTADO OBTENIDO POR LOS SUJETOS DEL GRUPO**  
**CONTROL EN LA ESCALA DE COMPRENSIÓN DE SENTIMIENTOS**  
**(PRE Y POST TEST)**

SUJETO	PRE TEST		POST TEST	
1	26	ADECUADA	23	DEBE MEJORAR
2	33	ADECUADA	33	ADECUADA
3	14	DEBE MEJORAR	22	DEBE MEJORAR
4	27	ADECUADA	31	ADECUADA
5	40	EXCELE NTE	35	EXCELE NTE
6	15	DEBE MEJORAR	22	DEBE MEJORAR
7	30	ADECUADA	27	ADECUADA
8	22	DEBE MEJORAR	23	DEBE MEJORAR
9	33	ADECUADA	29	ADECUADA
10	36	EXCELE NTE	34	ADECUADA
11	24	DEBE MEJORAR	19	DEBE MEJORAR
12	19	DEBE MEJORAR	16	DEBE MEJORAR
13	24	DEBE MEJORAR	27	ADECUADA
— x		26.38		26.23
s		7.89		5.97

En la escala de Comprensión de Sentimientos, la media del grupo control en el pre test fue de 26.38 y en el post test de 26.23; por lo tanto la media bajó.

**GRÁFICA 4.5**  
**COMPRESIÓN DE SENTIMIENTOS**  
**GRUPO CONTROL**



Al comparar los resultados se observa que 10 sujetos presentan el mismo nivel en el post test. En lo que respecta a un cambio de nivel, 1 de los sujetos pasó de “debe mejorar” a “adecuado”, mientras que 1 pasó de “adecuado” a “debe mejorar” y 1 pasó de “excelente” a “adecuado”.

#### 4.2.3 Resultados obtenidos por los sujetos del grupo control en la escala de Regulación Emocional

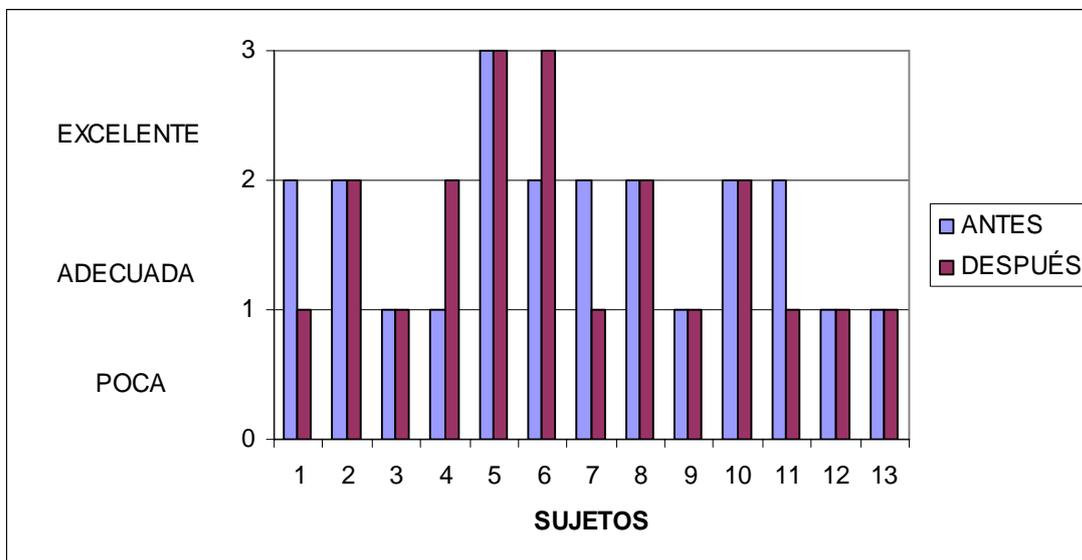
Los resultados obtenidos por los sujetos del grupo control en la escala de Regulación Emocional en la evaluación previa y posterior se presentan en la tabla 4.6.

**TABLA 4.6**  
**RESULTADO OBTENIDO POR LOS SUJETOS DEL GRUPO**  
**CONTROL EN LA ESCALA DE REGULACIÓN EMOCIONAL**  
**(PRE Y POST TEST)**

SUJETO	PRE TEST		POST TEST	
1	34	ADECUADA	21	DEBE MEJORAR
2	30	ADECUADA	31	ADECUADA
3	14	DEBE MEJORAR	20	DEBE MEJORAR
4	20	DEBE MEJORAR	32	ADECUADA
5	40	EXCELENTE	36	EXCELENTE
6	28	ADECUADA	35	EXCELENTE
7	30	ADECUADA	21	DEBE MEJORAR
8	25	ADECUADA	33	ADECUADA
9	18	DEBE MEJORAR	21	DEBE MEJORAR
10	32	ADECUADA	31	ADECUADA
11	29	ADECUADA	14	DEBE MEJORAR
12	18	DEBE MEJORAR	23	DEBE MEJORAR
13	23	DEBE MEJORAR	25	DEBE MEJORAR
– x	26.23		26.30	
s	7.41		6.89	

Los resultados obtenidos por el grupo control en el área de Regulación Emocional muestran que la media del pre test fue de 26.23, mientras que la del post test fue de 26.30, lo que señala que la media subió.

**GRÁFICA 4.6**  
**REGULACIÓN EMOCIONAL**  
**GRUPO CONTROL**



Se observa que 8 sujetos presentaron el mismo nivel en el post test. 1 de los sujetos pasó de “adecuado” a “excelente”, 1 pasó de “debe mejorar” a “adecuado”, mientras que 3 pasaron de “adecuado” a “debe mejorar”.

#### 4.3 Diferencia de Medias

Luego de haber hecho los análisis correspondientes a los resultados obtenidos por los sujetos del grupo experimental y del grupo control en el pre y en el post test, se procedió a hacer el análisis para probar la hipótesis planteada.

##### 4.3.1 Diferencia de medias entre los resultados obtenidos por el grupo experimental en el pre y post test

Al hacer el análisis de significancia para la diferencia de medias obtenidas por los sujetos del grupo experimental, antes y después de participar en el Programa Genera, los resultados fueron los siguientes.

**TABLA 4.7**  
**t CRÍTICA Y t ESTADÍSTICA DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS**  
**POR LOS SUJETOS DEL GRUPO EXPERIMENTAL**  
**ANTES Y DESPUÉS DE PARTICIPAR EN EL PROGRAMA**

VARIABLES	gl	t crítica	t estadística	DECISIÓN
PERCEPCIÓN EMOCIONAL	12	2.18	1.48	A un nivel alpha de 0.05 no existe una diferencia estadísticamente significativa entre la medida de los resultados obtenidos por un grupo de sujetos en la escala de percepción emocional correspondiente al cuestionario TMMS 24, antes y después de su participación en el Programa Genera.
COMPRESIÓN DE SENTIMIENTOS	12	2.18	1.91	A un nivel alpha de 0.05 no existe una diferencia estadísticamente significativa entre la medida de los resultados obtenidos en la escala de comprensión de sentimientos correspondiente al cuestionario TMMS 24, antes y después de su participación en el Programa Genera
REGULACIÓN EMOCIONAL	12	2.18	0.77	A un nivel alpha de 0.05 no existe una diferencia estadísticamente significativa entre la medida de los resultados obtenidos en la escala de regulación emocional correspondiente al cuestionario TMMS 24, antes y después de su participación en el Programa Genera.

Como se observa, no existe una diferencia estadísticamente significativa entre la media de los resultados obtenidos por los sujetos del grupo experimental antes y después de participar en el Programa Genera en las escalas de Percepción Emocional, Comprensión de Sentimientos y Regulación Emocional del TMMS – 24, por lo que las hipótesis nulas son aceptadas.

#### 4.3.2 Diferencia de medias entre los resultados obtenidos en el post test por los sujetos del grupo experimental y el grupo control

A continuación se presenta el contraste de la diferencia entre medias para los resultados obtenidos por los sujetos del grupo experimental y grupo control en el post test.

**TABLA 4.8**  
**t CRÍTICA Y t ESTADÍSTICA DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS**  
**POR LOS SUJETOS DE GRUPO EXPERIMENTAL Y**  
**GRUPO CONTROL DESPUÉS DE PARTICIPAR EN EL PROGRAMA**

VARIABLES	gl	t crítica	t estadística	DECISIÓN
PERCEPCIÓN EMOCIONAL	24	2.18	0.47	A un nivel alpha de 0.05 no existe una diferencia estadísticamente significativa entre la medida de los resultados obtenidos en la escala de percepción emocional correspondiente al cuestionario TMMS 24 por los sujetos que participaron en el Programa Genera y los que no participaron.
COMPRENSIÓN DE SENTIMIENTOS	24	2.18	2.15	A un nivel alpha de 0.05 no existe una diferencia estadísticamente significativa entre la medida de los resultados obtenidos en la escala de comprensión de sentimientos correspondiente al cuestionario TMMS 24 por los sujetos que participaron en el Programa Genera y los que no participaron.
REGULACIÓN EMOCIONAL	24	2.18	1.06	A un nivel alpha de 0.05 no existe una diferencia estadísticamente significativa entre la medida de los resultados obtenidos en la escala de regulación emocional correspondiente al cuestionario TMMS 24 por los sujetos que participaron en el Programa Genera y los que no participaron.

Los resultados muestran que no existe una diferencia estadísticamente significativa entre la media de los resultados obtenidos por los sujetos del grupo experimental y del grupo control en las escalas de Percepción Emocional, Comprensión de Sentimientos y Regulación Emocional del TMMS – 24, por lo que las hipótesis nulas son aceptadas.

## RESULTADOS CUALITATIVOS

ÁREA	AI NICIO DEL PROGRAMA	DURANTE EL DESARROLLO DEL PROGRAMA
INTELIGENCIA EMOCIONAL	Los participantes desconocían los términos y las implicaciones de: inteligencias múltiples, inteligencia emocional e inteligencia social.	Se mostraron muy interesados y durante los momentos de retroalimentación ellos exponían lo visto en sesiones anteriores y conjuntamente enriquecían sus propios conceptos. Incluso descubrieron cuales eran algunas de sus inteligencias múltiples más desarrolladas.
AUTO POSESIÓN	Mostraban reservas en su participación y sus comentarios eran muy generales, no hacían referencia a sí mismos.	Poco a poco fueron más específicos en las observaciones de sí mismos y, en su mayoría participaban con espontaneidad.
AUTO MOTIVACIÓN	Los participantes veían la motivación como un factor extrínseco en sus vidas, pues comentaban que se basaba en lo que ocurría a su alrededor. Llegaban tarde y si algún día tenían que ausentarse lo hacían sin previo aviso.	Lograron llegar, por sí mismos, a la conclusión de que no importaba lo que ocurriera fuera, su verdadera motivación esta dentro de ellos. Empezaron a ser puntuales, se esmeraban en su arreglo personal y si un día tenían que ausentarse, avisaban y explicaban el motivo.
EMPATÍA	Algunas veces platicaban mientras otra persona compartía su vivencia. Cuando llegaban se sentaban mientras el salón se preparaba para las sesiones	Empezaron a escuchar con más atención, incluso a aconsejar y a compartir vivencias similares. Había quienes colaboraban en la preparación del salón.
COMUNICACIÓN	A pesar de que compartían al realizar discusiones grupales, las vivencias eran individuales	Lograron realizar, con éxito, un trabajo en equipo y se mostraron satisfechos por ello.

## V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Con anterioridad se mencionó que, para mejorar la calidad de vida de las personas de la tercera edad, es necesario realizar *intervenciones psicoeducativas* como programas de inteligencia emocional. Al respecto, Rodríguez (1989), señala el fuerte impacto positivo que tienen dichas intervenciones tanto en la educación como en las actividades de la vida diaria de las personas de la tercera edad y, principalmente en sus aptitudes cognoscitivas, memorísticas, de aprendizaje y adquisición o readquisición de conductas beneficiosas para ellos.

Mayer (1999) afirma que la Inteligencia Emocional es una capacidad para razonar la emoción cuando ésta se percibe, se comprende y se controla. Considerando lo anterior, esta investigación tuvo como objetivo principal determinar en qué medida varían los niveles de Percepción Emocional, Comprensión de Sentimientos y Regulación Emocional (componentes del TMMS) de un grupo de personas de la tercera edad luego de haber participado en el Programa Genera.

Pese al trabajo realizado, los resultados obtenidos muestran que no existe diferencia estadísticamente significativa en el componente de Percepción Emocional, de los ancianos evaluados, antes y después de haber participado en el Programa. Esto implica que no se observó un cambio estadísticamente significativo en la conciencia de sí mismos y en su capacidad para reconocer las emociones mientras ocurren, como lo señalan Martin y Boeck (1998).

Tanto Inteligencia Intrapersonal como interpersonal conforman la Inteligencia Emocional. Por ejemplo, Alejos (2000) nombra el acceso a los propios sentimientos como uno de los componentes de esta primera forma de inteligencia. Sin embargo, pese a que la media entre el pre test y el post test se incrementó, la diferencia no es estadísticamente significativa.

Dentro de sus consideraciones, Goleman (1995) también señala que la Inteligencia Emocional es una capacidad que permite controlar los impulsos y mantener niveles adecuados de humor, lo cual no varió significativamente en los adultos mayores, ya que los resultados muestran que no existe diferencia estadísticamente significativa en el componente de Regulación Emocional antes y después de su participación en el Programa.

A pesar de los resultados descritos, sí se observó un cambio positivo en los distintos componentes evaluados como ocurrió también en la investigación de Ramírez (2000) quien aplicó un programa de estimulación de la Inteligencia Emocional a un grupo de alumnos de la Universidad Rafael Landívar para determinar si el programa lograba incrementar el cociente emocional; Ramírez no encontró diferencia estadísticamente significativa entre los resultados iniciales y finales; sin embargo se observó que todos los sujetos de la población masculina y un 40% de la población femenina obtuvieron cierto incremento.

Existen diversos factores limitantes en la tercera edad que, aunque no se pueden precisar con exactitud, podrían haber influido de alguna manera en los resultados. Papalia y Olds (1994) por ejemplo, describen algunos problemas físicos tales como pérdida de visión y audición, así como problemas cognoscitivos manifiestos en la dificultad para realizar nuevos aprendizajes. Por su parte, Dixon y Baltes, citados por Papalia y Olds también señalan que se da un declive en el procesamiento de información y en la solución de problemas. Sarason & Sarason (1996) indican que las personas de la tercera edad presentan respuestas, motoras y de pensamiento, lentas. Otro factor importante que debe ser considerado es la pérdida de memoria a corto plazo como lo indica Krassoievitch (1993).

La depresión es uno más de dichos factores, como lo confirman Thomson y Reid (2002) quienes, al finalizar una investigación que duró 10 años, concluyeron que el pronóstico de la depresión en adultos mayores es negativo, en comparación con estudios realizados con personas de menor edad. Sin embargo, Porres (1999) estableció la existencia de manifestaciones de depresión en las personas que están atravesando por el proceso de jubilación.

En la presente investigación también se hace mención de un factor emocional que llega a ser determinante, la autoestima. Arrieta y Espinoza (2002), señalan que la mayoría de personas de la tercera edad poseen una autoimagen negativa, debido a sentimientos de inutilidad, enfermedad, deterioro y carga. Navarro (1998) por su parte concluyó que el rechazo y la indiferencia de los familiares influyen en la pérdida de su autoestima.

Por otro lado, los resultados muestran que no existe diferencia estadísticamente significativa entre la media de los resultados obtenidos en las escalas de Percepción Emocional, Comprensión de Sentimientos y Regulación Emocional por los sujetos que participaron en el Programa Genera y los que no participaron. Además de los factores arriba mencionados, también podría influir el hecho de que la cantidad de participantes es baja y por ende, los cambios obtenidos no son estadísticamente perceptibles.

Además, Goleman (1995) considera que el potencial con que se manifiestan las capacidades correspondientes a la Inteligencia Emocional, varían en cada persona. Así lo confirman los resultados, que muestran mayor cambio positivo en diversos componentes de quienes participaron en el Programa y menor en quienes no participaron.

En el caso de adultos mayores, por ejemplo, Figueroa (2001) considera que cuando presentan una autopercepción positiva, su autoestima también llega a ser más alta y que ello les permite sentirse capaces de desarrollar actividades sociales en las que su participación es activa. Por su parte Yserm (1999), sostiene que al desarrollar la autoestima y las destrezas emocionales, se contribuye a una mejor calidad de vida.

El hecho de que varios participantes del programa hayan incrementado, en alguna medida, sus niveles en los componentes evaluados podría mostrar su deseo y disponibilidad ante actividades que promuevan el propio desarrollo emocional. Lo que es confirmado por Miranda (2002) quien observó que todos los jubilados estaban de acuerdo con la implementación de un centro ocupacional pues contaban con tiempo libre para asistir.

Lo anterior confirma que las personas de la tercera edad sí están interesadas en participar en actividades que les sirvan tanto para ocupar su tiempo, como para enfrentar retos que les permitan mejorar su desarrollo.

Los diversos factores limitantes que afectan a las personas de la tercera edad y que fueron mencionados con anterioridad; problemas físicos y cognoscitivos, pérdida de memoria, depresión y baja autoestima, etc. pueden ser los causantes de que no se alcanzara un resultado estadísticamente significativo. Sin embargo fue posible orientar a los adultos mayores para que reflexionaran sobre la importancia que tiene el tomar conciencia de las propias

emociones y regir un control sobre ellas, para contribuir a un desempeño satisfactorio, a nivel intra e interpersonal.

En cuanto a los cambios cualitativos que se observaron durante la aplicación del programa es importante resaltar que los participantes adquirieron o incrementaron su conocimiento sobre los temas expuestos. Llegaron a compartir con espontaneidad diversos aspectos referentes a sí mismos. Lograron enriquecer su conocimiento sobre el significado de la automotivación y mostraron actitudes que señalaban que se estaban sintiendo motivados para asistir, incrementar sus propios conocimientos y compartir con sus compañeros. Llegaron a ser más empáticos y colaboradores, finalmente trabajaron en equipo y alcanzaron el objetivo solicitado.

## VI. CONCLUSIONES

Después de analizar los resultados obtenidos en la presente investigación, se concluye que:

\* A un nivel alpha de 0.05 no existe una diferencia estadísticamente significativa entre la medida de los resultados obtenidos por un grupo de sujetos en la escala de Percepción Emocional correspondiente al cuestionario TMMS 24, antes y después de su participación en el Programa Genera, por lo que se acepta la Ho1.

\* No existe una diferencia estadísticamente significativa, a un nivel alpha de 0.05, entre la medida de los resultados obtenidos en la escala de Comprensión de Sentimientos correspondiente al cuestionario TMMS 24, antes y después de su participación en el Programa Genera, por lo que se acepta la Ho2.

\* A un nivel alpha de 0.05 no existe una diferencia estadísticamente significativa entre la medida de los resultados obtenidos en la escala de Regulación Emocional correspondiente al cuestionario TMMS 24, antes y después de su participación en el Programa Genera, por lo que se acepta la Ho3.

\* A un nivel alpha de 0.05 no existe una diferencia estadísticamente significativa entre la medida de los resultados obtenidos en la escala de Percepción Emocional correspondiente al cuestionario TMMS 24 por los sujetos que participaron en el Programa Genera y los que no participaron, por lo que se acepta la Ho4.

\* No existe diferencia estadísticamente significativa, a un nivel alpha de 0.05, entre la medida de los resultados obtenidos en la escala de Comprensión de Sentimientos correspondiente al cuestionario TMMS 24 por los sujetos que participaron en el Programa Genera y los que no participaron, por lo que se acepta la Ho5.

\* A un nivel alpha de 0.05 no existe una diferencia estadísticamente significativa entre la medida de los resultados obtenidos en la escala de Regulación Emocional correspondiente al cuestionario TMMS 24 por los sujetos que participaron en el Programa Genera y los que no participaron, por lo que se acepta la Ho6.

\* A pesar de no haber diferencia estadísticamente significativa entre las medias del grupo experimental, ésta se incrementó en las tres escalas (Percepción Emocional, Comprensión de Sentimientos, Regulación Emocional), al comparar los resultados del pre test y el post test.

\* En el grupo control, la media únicamente se incrementó en la escala de Regulación Emocional.

\* Los resultados muestran que sí hubo un cambio perceptible en el desempeño de los participantes al inicio y mientras el programa se desarrollaba, alcanzando así los objetivos específicos propuestos en el programa, al finalizar su aplicación.

## VII. RECOMENDACIONES

### AL PERSONAL ADMINISTRATIVO DEL HOGAR:

\* Se le insta a seguir realizando actividades como la terapia ocupacional, el programa de fisioterapia, las visitas de aquellos grupos que fomentan la recreación, así como toda actividad que fomente el bienestar emocional de los residentes del Hogar.

\* Se le recomienda que continúe siendo accesible y preste toda su colaboración a otros programas propuestos por personas ajenas a la institución, ya que ello es beneficioso para los residentes del Hogar.

### A LA PSICÓLOGA DEL HOGAR:

\* Se le anima a continuar con la aplicación del programa para aquellas personas que prestaron su colaboración al responder al cuestionario en dos ocasiones, así como a todos aquellos que estén dispuestos a participar en éste.

\* Se le recomienda prestar toda su colaboración y enseñanzas a aquellas personas ajenas a la institución que, de alguna manera, quieran contribuir con el crecimiento de los ancianos que residen en el Hogar.

### A LAS AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR:

\* Se les insta a fomentar en sus estudiantes el deseo por desarrollar éste u otros programas dirigidos a estimular el desarrollo de las personas de la tercera edad.

### A TODOS LOS INTERESADOS:

\* En el bienestar de los adultos mayores y que tengan conocimiento de los temas desarrollados en la presente investigación se les recomienda que actúen como facilitadores de dicho programa.

\* Se les sugiere actuar también como propagadores, para que otros profesionales también se ocupen del bienestar de las personas de la tercera edad.

\* Ya sean psicólogos escolares, clínicos o industriales, pedagogos, etc., se les invita a promover la educación preventiva enfocada a vivir la tercera edad con Inteligencia Emocional adecuada en las escalas de Percepción Emocional, Comprensión de Sentimientos y Regulación Emocional.

## VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Achaerandio, S.J (1995). Iniciación a la práctica de la investigación. Guatemala: Universidad Rafael Landívar

Alejos, A. (2000). Inteligencia emocional en casa y en el colegio. En conferencia organizada por la AOEG. Material didáctico. Guatemala.

Anguiano, G. (2000). Aprendiendo a Sentir. Tesis inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.

Arnau, J. (1990). Diseños Experimentales en Psicología y Educación. (segunda edición). México, D.F.: Trillas.

Arrieta, L y Espinoza, M. (2002). Autoestima, el boom de los Abuelitos. (En red). Disponible en: <http://www.enplenitud.com>

Cárdenas A. (s.f). La alfabetización de la inteligencia emocional y su incidencia en los aprendizajes pedagógicos. (En red) disponible en: <http://www.ucc.edu.co/Publicaciones/paideia/htm/intelig.htm>

Carrión, S. (2001). Inteligencia Emocional con PNL. Madrid: Edaf, S.A.

Catret, A. (2001) ¿Emocionalmente Inteligentes?. Madrid: Ediciones Palabra, S.A.

Cooper, R. y Sawaf, A. (1998). La Inteligencia Emocional aplicada al liderazgo y a las organizaciones. Bogotá: Norma.

Real Academia Española. (2001) Diccionario de la Lengua Española XXII Edición. España.

Fernández – Berrocal, P., Salovey, P., Vera, A., Ramos, N. y Extremera, N. (2001). Cultura, inteligencia emocional percibida y ajuste emocional: Un

estudio preliminar. Revista Electrónica de Motivación y emoción, 4. (En red) disponible en: <http://reme.uji.es/articulos/afernp9912112101/texto.html>

Figueroa. (2001). Autopercepción de la Vejez. (En red) disponible en: [http://www.ubiobio.cl/ts/tecnicas/tesis/ABSTRAC/autopercepcion\\_de\\_la\\_vejez.htm](http://www.ubiobio.cl/ts/tecnicas/tesis/ABSTRAC/autopercepcion_de_la_vejez.htm)

Garcés, C. (1999). Correlación entre la inteligencia emocional y la aptitud académica de un grupo de jóvenes aspirantes a ingresar en 1999 a las facultades de Ingeniería y Humanidades de la Universidad Rafael Landívar. Tesis inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.

Gardner, H. (1987). Estructuras de la mente. La teoría de las múltiples inteligencias. México, D.F.: Fondo de Cultura Económica.

Goleman, D. (1995). La Inteligencia Emocional. Barcelona: Kairós.

Henestrosa, G. (1997). Inteligencia Emocional y Sentimientos. Nueva, La revista del interior. Año 6, No. 322. (En red) disponible en: <http://www.revistanueva.com.ar/00322/index.htm>

Klinger, C. y Vadillo, G. (1997). Psicología Cognitiva, estrategias en la práctica docente. México, D.F.: McGraw Hill.

Krassoievitch. (1993). Psicoterapia Geriátrica. México, D.F.: Fondo de Cultura Económica.

La Palma, F. (s.f). Inteligencias Múltiples. (En red) disponible en: <http://www.galeon.com/aprenderaaprender/intmultiples/intmultiples.htm>

Lizarralde, M. (2001). El impacto de la Inteligencia Emocional de los ejecutivos de alto nivel en el Liderazgo, aplicado a una Empresa Importadora guatemalteca. Tesis inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.

Martín, D. y Boeck, K. (1998). EQ Qué es inteligencia emocional. Madrid: Ibérica Grafic.

Mayer, J. (1999). Revista APA Monitor online. Emotional intelligence: popular or scientific psychology?. Volumen 30. (En red) disponible en: <http://www.apa.org/monitor/sep99/sp.html>

McCluskey, A. (1997). Emotional Intelligence in Schools. (En red) disponible en: <http://www.connected.org/learn/school.html>

Miranda, M. (2002). Implementación de un centro de día en el Instituto de Previsión Militar. Tesis inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.

Morales, J. (2002). Propuesta de Centro de Día con Atención Médica Integral a Pensionados del IGSS de Antigua Guatemala. Tesis inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.

Morris, C. (1992). Psicología, Un Nuevo Enfoque. (séptima edición). México: Prentice Hall.

Navarro, M. (1998). La pérdida de autoestima en la tercera edad. Tesis inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.

Papalia, D. y Olds, S. (1994). Desarrollo Humano. (cuarta edición). México D.F.: McGraw Hill.

Porres, L. (1999). La depresión en el proceso de jubilación. Tesis inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.

Plutchik, R. (1987). Las Emociones. México, D.F.: Diana.

Ramírez, C. (2000). Desarrollo de programa de estimulación de la Inteligencia Emocional y su aplicación en un grupo de alumnos de la

Universidad Rafael Landívar. Tesis inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.

Rodrigues, A. (1977). Investigación experimental en psicología y educación. México, D.F.: Trillas.

Rodríguez, S. (1989) La Vejez, Historia y Actualidad. Salamanca: Ediciones Universidad de Salamanca.

Romans, M. (2000). De Profesión: Educador Social. Barcelona: Paidós

Sarason B. y Sarason, I. (1996). Psicología Anormal. (séptima edición). México D.F.: Prentice Hall

Shapiro, L. (1997). La inteligencia emocional de los niños. Buenos Aires: Javier Vergara Editor, S.A.

Thompson, CI y Reid, A. (2002). Síntomas comportamentales entre personas con severas y profundas dishabilidades. (En red) disponible en: [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list\\_uids=12091266&dopt=Abstract](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=12091266&dopt=Abstract)

UNESCO (1997). Quinta Conferencia Internacional de Educación de la Persona Adulta (CONFINETA), en Hamburgo. Las personas adultas y grupos con necesidades especiales; La educación de los adultos y las personas de edad. (En red) disponible en: <http://www.unesco.org/education/uie/confineta/folletos.html>

Ysern, S. (1999). Inteligencia Emocional en el Adulto Mayor (Avances y desafíos para un enfoque integral). (En red) disponible en: <http://www.ubiobio.cl/vitrina/AdultoMayor.htm>

**ANEXO**

**GENERA**

**PROGRAMA DIRIGIDO A ESTIMULAR  
LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

# GENERA

## PROGRAMA DIRIGIDO A ESTIMULAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

### DESCRIPCIÓN

El Programa Genera fue elaborado por Ana Quinteros, con el propósito de ser aplicado a un grupo de personas de la tercera edad y que residen en un hogar de ancianos.

Dicho programa busca fomentar el aprendizaje de la Inteligencia Emocional (IE), orientar las respuestas emocionales, utilizar ejercicios estructurados, orientar hacia el propio conocimiento, fomentar el crecimiento personal, orientar hacia la comprensión de los otros y ejercitar niveles de comunicación asertivos. Las áreas a desarrollar son inteligencia emocional, autopoiesis, automotivación, empatía y comunicación.

El programa está basado, principalmente, en el libro “¿Emocionalmente Inteligentes?”, de Catret (2001), así como en las cuatro dimensiones del procesamiento emocional que definen Fernández – Berrocal, Salovey, Vera, Ramos y Extremera (2001) en el estudio preliminar de: Cultura, inteligencia emocional percibida y ajuste emocional. Sin embargo los temas fueron adaptados a la población meta y se incluyeron diversos ejercicios y dinámicas que no corresponden ni al texto, ni al estudio en mención.

Las dimensiones señaladas por Fernández – Berrocal, et.al. (2001) van desde procesos simples a más complejos y son descritas de la siguiente manera:

- Percepción, valoración y expresión de la emoción. Identificar las propias emociones y las de otras personas. Capacidad de expresar en forma asertiva los propios sentimientos.
- Emoción como facilitadora del pensamiento. Ya que permite que la información relevante sea atendida, facilita la toma de decisiones, e incluso llega a determinar la manera de enfrentar los problemas.
- Comprensión y Análisis de las emociones. Capacidad de etiquetar emociones, de comprenderlas aunque sean las más complejas de realizar una transición de un estado emocional a otro que sea asertivo.
- Regulación de las emociones promoviendo el crecimiento emocional e intelectual. Aceptar tanto estados emocionales positivos como negativos. Regular las propias emociones y las de otras personas.

### OBJETIVO GENERAL

Desarrollar la inteligencia emocional de las personas de la tercera edad, para que sean asertivas tanto en la forma de reaccionar como en la toma de decisiones con respecto a las diversas situaciones de su vida diaria, a través de la participación del Programa Genera.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Brindar conocimientos específicos sobre el tema de la inteligencia emocional, para facilitar el desarrollo del programa.
- Incrementar los niveles de autoconocimiento, autodominio y autoestima, a través de ejercicios específicos.
- Fomentar el sentido de automotivación a través de la estimulación de la capacidad creativa y adaptativa.
- Incrementar el nivel de empatía a través de dinámicas grupales.
- Fomentar la capacidad comunicativa a través del conocimiento de posibles soluciones ante conflictos.

## **METODOLOGÍA**

- Cantidad de sesiones: 15
- Duración de cada sesión: 1 ½ horas
- Intervalo entre cada sesión: 3 ó 6 días (las sesiones se realizan 1 ó 2 veces por semana, según conveniencia de la institución)
- Temas: Contenido teórico
- Aplicación práctica: Participación grupal a través de lluvia de ideas, dinámicas, ejercicios de reflexión, retroalimentación de contenidos, autoevaluaciones.

## CONTENIDO

### SESIÓN 1 “BIENVENIDA”

TEMA	Introducción y justificación del Programa GENERA
OBJETIVO	Motivar a una participación activa y sincera, para contribuir a que del programa se obtengan resultados satisfactorios.
ACTIVIDADES	<u>15 minutos</u> : Presentación de facilitadora y explicación sobre el programa (incluye presentación del índice temático). <u>05 minutos</u> : Resolución de dudas <u>05 minutos</u> : Explicación de dinámica de presentación “Yo soy lo que siento...” <u>10 minutos</u> : Desarrollo 1ª fase de la dinámica, reflexión personal <u>20 minutos</u> : Refacción <u>25 minutos</u> : Desarrollo 2ª fase, participación de grupo <u>10 minutos</u> : Conclusión de la dinámica
MATERIAL	Hoja de ejercicio, lápiz, borrador
SUGERENCIAS	Fomentar la participación del grupo completo

### YO SOY LO QUE SIENTO...

#### OBJETIVO:

Fomentar la comunicación dentro del grupo al compartir una descripción propia a través de los sentimientos experimentados a lo largo de la vida.

#### CONSIGNA:

1ª fase: A continuación les daré una hoja en la que ustedes completarán las oraciones con la respuesta que más se adecue a sus experiencias personales y a lo que les venga a la mente al instante, sin importar si éstas pertenecen a su pasado lejano, al cercano o al presente.

2ª fase: Ahora compartirán con sus compañeros las respuestas que hayan escrito. De esta manera todos conocerán y analizarán otras facetas de su propia vida y de la de los otros.

#### CONCLUSIÓN:

- ¿Hubo participación de todos?
- ¿Cómo fue la comunicación del grupo?
- ¿Qué le gustó más de la actividad?

## YO SOY LO QUE SIENTO

DENTRO DE LAS COSAS QUE MÁS FELICIDAD ME PRODUCEN ESTÁ:

---

---

ME DA MIEDO:

---

---

SIENTO MUCHO AMOR CADA VEZ QUE:

---

---

ME SIENTO TRISTE CUANDO:

---

---

ME SORPRENDO PORQUE:

---

---

LO QUE MÁS ME ENOJA ES: \_\_\_\_\_

---

## SESIÓN 2 INTELIGENCIA EMOCIONAL

<b>TEMAS</b>	Inteligencia, Coeficiente Intelectual, Inteligencias múltiples
<b>OBJETIVO</b>	Brindar conocimientos específicos sobre el tema, para facilitar el desarrollo del programa
<b>ACTIVIDAD</b>	05 minutos: Retroalimentación sesión 1 05 minutos: Inteligencia 05 minutos: Coeficiente Intelectual 15 minutos: Inteligencias Múltiples 05 minutos: Resolución de dudas 20 minutos: Refacción 35 minutos: Evaluación sobre las inteligencias predominantes
<b>MATERIAL</b>	Hoja de ejercicio, lápiz, borrador
<b>SUGERENCIAS</b>	Realizar una breve retroalimentación antes de hacer el ejercicio. Resolver dudas durante la autoevaluación. Compartir y comparar resultados.

### CONTENIDO ESPECÍFICO SESIÓN No. 2

“LA FRIALDAD DE UN MUNDO TÉCNICAMENTE PERFECTO NOS HA AYUDADO MUCHO A DESCUBRIR CUÁNTO MÁS IMPORTA, A VECES, LO QUE SENTIMOS Y ANHELAMOS FRENTE A LO QUE PENSAMOS Y SABEMOS”

RICARDO YEPES

#### INTELIGENCIA

- Capacidad de adaptación al entorno.
- Capacidad para aprender, para aprovechar una experiencia. Cualquier aprendizaje es más valioso en la medida en que se apoya en contenidos anteriores.
- Aptitud para el pensamiento abstracto, para resolver problemas en forma lógica.

Las personas desarrollan su inteligencia en la medida en que usan sus capacidades como ser humano: cabeza, voluntad, corazón y habilidades personales.

#### COEFICIENTE INTELECTUAL

Resume en una sola cifra el nivel de inteligencia de una persona en comparación con otras de su mismo grupo de edad. El CI aporta un 20% de los factores que determinan el éxito. Miden inteligencias: lingüística y lógico matemática.

Importante: ver a la persona en forma global, no sólo su CI.

#### INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

1. Lingüística
2. Lógica y matemática
3. Espacial
4. Cinestésica
5. Musical
6. Interpersonal
7. Intrapersonal

# EVALUACIÓN E INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

Alfonso Paredes Aguirre

ADAPTADO AL PROGRAMA POR ANA QUINTEROS

Todo ser humano tiene diversas potencialidades y habilidades que el Señor le ha otorgado. Estas virtudes o dones, deben ser identificadas y desarrolladas. En este proceso participan tanto el mismo individuo que lo posee como las personas que le rodean.

Esta evaluación contribuye en la identificación de las diversas inteligencias que tiene.

El 1 señala ausencia, el 5 señala una presencia notable de lo que se está afirmando. Es decir, que va de menos a más.

\* Incluye hoja de respuestas para que las personas (de la tercera edad) escriban sus respuestas sin dificultad, luego de que el facilitador lea cada pregunta \*

<b>INTELIGENCIA LINGÜÍSTICA</b>	<b>No.</b>
A. Escribe mejor que el promedio de las personas de su misma edad	
B. Cuenta bromas y chistes o inventa cuentos increíbles	
C. Tiene buena memoria para los nombres, lugares, fechas y trivialidades	
D. Disfruta los juegos de palabras	
E. Disfruta leer libros	
F. Escribe las palabras correctamente	
G. Aprecia las rimas absurdas, ocurrencias, trabalenguas, etc.	
H. Le gusta escuchar la palabra hablada (historias, comentarios en la radio, etc.)	
I. Tiene buen vocabulario	
J. Se comunica con los demás de una manera marcadamente verbal	
PUNTAJE TOTAL= .....	
Ahora multiplica el puntaje total..... por 2 = .....%	

<b>INTELIGENCIA LÓGICA Y MATEMÁTICA</b>	No.
A. Hace muchas preguntas acerca del funcionamiento de las cosas	
B. Hace operaciones aritméticas mentalmente con mucha rapidez.	
C. Disfrutaba las clases de matemáticas.	
D. Le interesan los juegos de matemáticas	
E. Le gustan los juegos y rompecabezas que requieran de la lógica	
F. Le gusta clasificar y jerarquizar cosas.	
G. Piensa en un nivel más abstracto y conceptual que sus compañeros.	
H. Tiene buen sentido de causa y efecto.	
PUNTAJE TOTAL= .....	
Ahora multiplica el puntaje total..... por 2.5 = .....%	

<b>INTELIGENCIA ESPACIAL</b>	
A. Presenta imágenes visuales nítidas	
B. Lee mapas, gráficos y diagramas con más facilidad que el texto	
C. Fantasea más que sus compañeros	
D. Dibuja figuras difíciles	
E. Le gusta ver películas, diapositivas y otras presentaciones visuales	
F. Le gusta resolver rompecabezas, laberintos y otras actividades visuales similares.	
G. Crea construcciones tridimensionales	
H. Cuando lee, aprovecha más las imágenes que las palabras.	
I. Hace dibujos en sus libros	
PUNTAJE TOTAL= .....	
Ahora multiplica el puntaje total..... por 2.2 = .....%	

<b>INTELIGENCIA FÍSICA Y CINESTÉTICA</b>	
A. Destacó en uno o más deportes.	
B. Se mueve o se inquieta cuando está sentado mucho tiempo.	
C. Imita muy bien los gestos y movimientos característicos de otras personas	
D. Le encanta desarmar cosas y volver a armarlas.	
E. Apenas ve algo, lo toca todo con las manos.	
F. Le gusta o le gustaba moverse de un lado a otro o cambiar de actividad continuamente.	
G. Demuestra destreza en artesanía	
H. Manifiesta una manera dramática de expresarse	
I. Manifiesta sensaciones físicas diferentes mientras piensa o trabaja.	
J. Ha disfrutado al trabajar con plastilina y otras experiencias táctiles.	
PUNTAJE TOTAL= .....	
Ahora multiplica el puntaje total..... por 2 = .....%	

<b>INTELIGENCIA MUSICAL</b>	
A. Se da cuenta cuando la música está desentonada o suena mal.	
B. Recuerda las melodías de las canciones.	
C. Tiene buena voz para cantar	
D. Ha tocado un instrumento musical o ha cantado en un coro o en algún otro grupo.	
E. Canturrea sin darse cuenta.	
F. Tamborilea rítmicamente sobre la mesa o escritorio.	
G. Es sensible a los ruidos ambientales (por ejemplo, La lluvia sobre el techo)	
H. Responde favorablemente cuando alguien pone música.	
PUNTAJE TOTAL= .....	
Ahora multiplica el puntaje total..... por 2.5 = .....%	

<b>INTELIGENCIA INTERPERSONAL</b>	
A. Disfruta conversar con sus compañeros.	
B. Tiene características de líder natural.	
C. Aconseja a los amigos que tienen problemas	
D. Parece tener buen sentido común.	
E. Ha pertenecido a clubes, comités y otras organizaciones.	
F. Ha disfrutado de enseñar informalmente a otras personas.	
G. Le gusta compartir su tiempo con otras personas.	
H. Tiene dos o más buenos amigos.	
I. Tiene buen sentido de empatía o interés por los demás	
J. Otros buscan su compañía.	
PUNTAJE TOTAL= .....	
Ahora multiplica el puntaje total..... por 2 = .....%	

<b>INTELIGENCIA INTRAPERSONAL</b>	
A. Demuestra sentido de independencia o voluntad fuerte.	
B. Tiene un concepto práctico de sus habilidades y debilidades.	
C. Presenta buen desempeño cuando está sin compañía.	
D. Lleva un compás completamente diferente en cuanto a su contexto.	
E. Tiene un interés o pasatiempo sobre el que no habla mucho con los demás.	
F. Tiene buen sentido de autodisciplina.	
G. Prefiere hacer sus tareas o pasatiempos solo.	
H. Expresa acertadamente sus sentimientos.	
I. Es capaz de aprender de sus errores y logros en la vida.	
J. Demuestra un gran amor propio.	
PUNTAJE TOTAL= .....	
Ahora multiplica el puntaje total..... por 2 = .....%	

## HOJA DE RESPUESTAS

NOMBRE:

---

### INTELIGENCIA LINGÜÍSTICA

<b>A</b>	1	2	3	4	5
<b>B</b>	1	2	3	4	5
<b>C</b>	1	2	3	4	5
<b>D</b>	1	2	3	4	5
<b>E</b>	1	2	3	4	5
<b>F</b>	1	2	3	4	5
<b>G</b>	1	2	3	4	5
<b>H</b>	1	2	3	4	5
<b>I</b>	1	2	3	4	5
<b>J</b>	1	2	3	4	5

### INTELIGENCIA LÓGICA Y MATEMÁTICA

<b>A</b>	1	2	3	4	5
<b>B</b>	1	2	3	4	5
<b>C</b>	1	2	3	4	5
<b>D</b>	1	2	3	4	5
<b>E</b>	1	2	3	4	5
<b>F</b>	1	2	3	4	5
<b>G</b>	1	2	3	4	5
<b>H</b>	1	2	3	4	5

### INTELIGENCIA ESPACIAL

<b>A</b>	1	2	3	4	5
<b>B</b>	1	2	3	4	5
<b>C</b>	1	2	3	4	5
<b>D</b>	1	2	3	4	5
<b>E</b>	1	2	3	4	5
<b>F</b>	1	2	3	4	5
<b>G</b>	1	2	3	4	5
<b>H</b>	1	2	3	4	5
<b>I</b>	1	2	3	4	5

### INTELIGENCIA FÍSICA Y CINESTÉTICA

<b>A</b>	1	2	3	4	5
<b>B</b>	1	2	3	4	5
<b>C</b>	1	2	3	4	5
<b>D</b>	1	2	3	4	5
<b>E</b>	1	2	3	4	5
<b>F</b>	1	2	3	4	5
<b>G</b>	1	2	3	4	5
<b>H</b>	1	2	3	4	5
<b>I</b>	1	2	3	4	5
<b>J</b>	1	2	3	4	5

### INTELIGENCIA MUSICAL

<b>A</b>	1	2	3	4	5
<b>B</b>	1	2	3	4	5
<b>C</b>	1	2	3	4	5
<b>D</b>	1	2	3	4	5
<b>E</b>	1	2	3	4	5
<b>F</b>	1	2	3	4	5
<b>G</b>	1	2	3	4	5
<b>H</b>	1	2	3	4	5

### INTELIGENCIA INTERPERSONAL

<b>A</b>	1	2	3	4	5
<b>B</b>	1	2	3	4	5
<b>C</b>	1	2	3	4	5
<b>D</b>	1	2	3	4	5
<b>E</b>	1	2	3	4	5
<b>F</b>	1	2	3	4	5
<b>G</b>	1	2	3	4	5
<b>H</b>	1	2	3	4	5
<b>I</b>	1	2	3	4	5
<b>J</b>	1	2	3	4	5

### INTELIGENCIA INTRAPERSONAL

<b>A</b>	1	2	3	4	5
<b>B</b>	1	2	3	4	5
<b>C</b>	1	2	3	4	5
<b>D</b>	1	2	3	4	5
<b>E</b>	1	2	3	4	5
<b>F</b>	1	2	3	4	5
<b>G</b>	1	2	3	4	5
<b>H</b>	1	2	3	4	5
<b>I</b>	1	2	3	4	5
<b>J</b>	1	2	3	4	5

### SESIÓN 3 INTELIGENCIA EMOCIONAL

TEMAS	Inteligencias múltiples
OBJETIVO	Ejercitar las diversas inteligencias múltiples para experimentar los resultados de la evaluación
ACTIVIDADES	<u>05 minutos</u> : Retroalimentación sesión anterior <u>10 minutos</u> : Entrega de resultados sobre inteligencias múltiples que resaltan en cada uno <u>20 minutos</u> : Realización de ejercicios específicos de cada inteligencia (cada uno elige la actividad según los resultados que sobresalen en la prueba) <u>20 minutos</u> : Refacción <u>25 minutos</u> : Continuación de los ejercicios <u>10 minutos</u> : Conclusión del tema
MATERIAL	Hojas, lápiz, borrador, crayones, trozos, lecturas, plastilina, música
SUGERENCIAS	Compartir la experiencia vivida Explicar en forma clara y concisa los resultados de la prueba

#### CONTENIDO ESPECÍFICO SESIÓN No. 3

##### INTELIGENCIA LINGÜÍSTICA

Es una de las más valoradas. Escriben y leen bien, escuchan cuentos e historias y las repiten correctamente, usan el vocabulario adecuadamente, poseen facilidad para segundos idiomas. A estas personas les gusta comunicarse, hablar de lo que leen, se expresan muy bien, participan en las reuniones, disfrutan de que se les escuche.

##### INTELIGENCIA LÓGICO MATEMÁTICA

A las personas con esta habilidad se les considera “muy inteligentes”. Poseen gran facilidad para las matemáticas, pueden seguir una cadena de razonamientos, prefieren lo programado a la aventura, son metódicos. No les agradan los cambios e interrupciones, suelen ser puntuales, resuelven problemas matemáticos y tienen gran rapidez en el cálculo.

### INTELIGENCIA ESPACIAL

Calculan muy bien los espacios, poseen imaginación espacial. Es la inteligencia de los arquitectos, constructores, de los que tienen capacidad mecánica, topógrafos, decoradores, dibujantes. Son muy organizados, generalmente son excelentes para dibujar. Les llama la atención la perspectiva, se orientan con facilidad.

### INTELIGENCIA CINESTÉSICA

La inteligencia de bailarines, gimnastas, atletas. Destacan por su psicomotricidad y su habilidad física. Estas personas se expresan con ademanes, les encantan las clases participativas, aspiran a ser campeones de algún deporte, escalan montañas, llevan el ritmo al caminar.

### INTELIGENCIA MUSICAL

Sobresale en personas que tocan instrumentos, reconocen la música de las películas, inventan canciones para expresar lo que sienten, pueden interpretar melodías de oído.

### INTELIGENCIA INTERPERSONAL

La poseen aquellos que son muy simpáticos, que tienen gran facilidad para las relaciones, tienen muchos amigos y los quiere todo el mundo, escuchan a la gente, animan al grupo. Prefieren convivir a estar solos, les gusta compartir con los demás, son buscados por sus amigos, son capaces de ayudarles, les interesa mucho conocer a la gente. Saben involucrarse en lo que les sucede.

### INTELIGENCIA INTRAPERSONAL

Son introvertidos, reservados, conocen bien su mundo interior, sus capacidades, sus sentimientos, sus reacciones, a veces son tímidos. Prefieren no participar, les gusta ver cómo lo hacen los demás, suelen ser analíticos, a veces se desconectan y prefieren estar consigo mismos. Disfrutan de momentos de soledad y no suelen comunicar lo que están sintiendo.

## SESIÓN 4 INTELIGENCIA EMOCIONAL

TEMAS	Inteligencia emocional, coeficiente emocional, inteligencia social
OBJETIVO	Brindar conocimientos específicos sobre cada sub tema, para facilitar el análisis de una historia
ACTIVIDADES	<u>05 minutos:</u> Retroalimentación sesión anterior <u>15 minutos:</u> Contenido teórico <u>05 minutos:</u> Resolución de dudas <u>20 minutos:</u> Refacción <u>05 minutos:</u> Lectura de la historia <u>15 minutos:</u> Análisis de la lectura <u>10 minutos:</u> Análisis de cambios de comportamiento (historia) <u>15 minutos:</u> Conclusión y otras historias para contar
MATERIAL	Hoja de reflexión, música de fondo
SUGERENCIAS	Brindar información breve y clara. Asegurarse de la interiorización del tema, realizando preguntas y fomentando la participación del grupo

### CONTENIDO ESPECÍFICO SESIÓN No. 4

“LAS EMOCIONES SON LAS PROTAGONISTAS DEL MUNDO INTERIOR Y DE LAS RELACIONES CON LOS DEMÁS. NO ES CORRECTO NEGAR O IGNORAR SU EXISTENCIA, NI DEJAR EN EVIDENCIA LAS REPERCUSIONES QUE TIENEN EN LA CABEZA Y EN EL CORAZÓN DE TODO SER HUMANO”

#### INTELIGENCIA EMOCIONAL

Howard Gardner (1983) enfatizó sobre la importancia que tiene encontrar un equilibrio entre inteligencias intra e interpersonal para obtener éxito.

Goleman introdujo el término de inteligencia emocional y escribió libros sobre el tema. Salovey y Mayer también son pioneros al respecto.

Para éstos últimos, IE es la capacidad de controlar y regular los sentimientos de uno mismo y de los demás, utilizándolos como guía de pensamiento y de acción.

Los ámbitos del tema son conocimiento de los sentimientos propios y las habilidades para percibir los sentimientos de los demás.

La ausencia de habilidades emocionales básicas provoca serios y graves problemas en el desarrollo madurativo. Cuando la fragilidad de los sentimientos se daña, se da un riesgo que siempre conlleva recuperaciones negativas en la madurez.

Nadie puede vivir ajeno o al margen de los sentimientos, emociones y afectos propios y ajenos. El secreto es llegar a utilizar su fuerza. Pero para lograrlo, es necesario controlar el propio mundo interior: emociones, sentimientos, afectos, reacciones. Para poder emplearlos en la conquista de objetivos, planteamiento de ideales altos, perseverancia en el trabajo empezado, fortaleza ante las contrariedades.

## METÁFORA

La IE se puede comparar a la fuerza del viento que hace navegar un gran velero. Ese velero, la capacidad intelectual de una persona, no podrá avanzar en dirección certera y con fuerza a través de las olas si carece de un mundo interior fuerte: control de impulsos y emociones, dominio de situaciones nuevas, resolución de conflictos, si desconoce los sentimientos de los demás, si no tiene solidaridad ni sentido correcto de liderazgo.

El mundo necesita personas expertas en comunicación que sepan trabajar en equipo, que diagnostiquen sentimientos ajenos y propongan soluciones, que sean íntegros, con autoestima correctamente trabajada y autodominio.

## INTELIGENCIA SOCIAL (I.S.)

Es la fusión del desarrollo de los aspectos de la inteligencia intrapersonal y de la interpersonal. Las características de dichas formas de inteligencia son necesarias para relacionarse eficazmente con el contexto.

Tanto el conocimiento propio como las habilidades sociales están en la base de las investigaciones que se llevaron más tarde a cabo y que dieron un impulso al término de IE.

La IS busca ser la aplicación de la IE al servicio de los demás. Dar y aprender a darse son los mayores dones que sólo el ser humano puede realizar. Ej. Cuando alguien regala dinero tiene menos. Pero si regala alegría... amor... tiempo y dedicación a otras personas, ello se multiplica.

La falta de IS desarrolla una personalidad antisocial, con rasgos como:

- \* Carácter irritable, agresivo y explosivo
- \* Dificultades en el autocontrol de los impulsos
- \* dificultad para dar y recibir afecto
- \* Ausencia de sentimientos de culpa o remordimiento
- \* Egoísmo, despreocupación y desinterés por los demás
- \* Inestabilidad laboral y afectiva
- \* Dificultades de adaptación e integración social

## PREGUNTAS (PARA REALIZAR DESPUÉS DE LA HISTORIA)

- ¿Cómo eran los sentimientos de María?
- ¿Cuál es la causa por la que María se siente de esa manera?
- ¿Cómo está siendo la inteligencia emocional de María? ¿Por qué?
- ¿Cómo está siendo la inteligencia social de los compañeros de clase? ¿Por qué? \_\_\_\_\_
- ¿Hay algo que María pueda hacer ante este problema?
- La mayoría de sus compañeros la han notado triste y que se ha retirado de la lista del cuadro de honor, pero no saben exactamente cuál es la causa. ¿Piensa que si lo supieran cambiarían su actitud hacia ella? ¿Por qué?
- Si ud. estuviera en la clase de María, ¿Qué haría?

## HISTORIA

María es una alumna de 5º Magisterio y está experimentando muchas dificultades en el colegio. Fue buena estudiante en primaria y en los básicos, pero sus notas han bajado mucho desde el año pasado. Se siente culpable, pero no se ve con fuerzas para hacer frente a los retos académicos de la carrera. Esto se debe a que se siente sumamente infeliz. Se siente tan triste que no es raro verla llorando en el baño. El Director del colegio, Don Faustino ha observado estos accesos de llanto y decidió llamarla para tratar de averiguar qué está pasando. Él le dice que le gustaría ayudarla si ella necesita algo; María, que siente que ya no puede más, le cuenta lo que le pasa:

“Ya no puedo más, Don Faustino. Me siento tan desesperada. Ya no quiero venir más al colegio. No les gusta a mis compañeros porque no soy tan bonita como mis compañeras. Como estoy pasada de peso, me ponen apodosos y se burlan de mí. Algunas veces no son tan groseros o no me siento tan mal porque veo que molestan también a sus mejores amigos, pero otras veces, me siento realmente humillada. Ellos también nos miran de menos, a mí y a algunos otros en el grupo, porque no traemos ropa nueva. Muchos de mis compañeros en la clase piensan que está bien burlarse de los demás sólo porque son diferentes en una forma u otra. Molestan a Karla porque es muy bajita, hacen toda clase de bromas sobre Pedro, porque es moreno; Ana ha sido acosada porque usa zapatos talla 40. Ricardo y Tono no almuerzan con los demás porque los otros hacen chistes acerca de lo que comen. No me importaría que me hicieran alguna pequeña broma de vez en cuando, pero se ha vuelto tan seguido que me siento desesperada y desalentada. Creo que nunca van a parar y yo ya no quiero venir más al colegio. Ni siquiera me importa si mis notas son lo suficientemente buenas para estar en el cuadro de honor el próximo año. Sólo quiero ganar todas mis clases para cambiarme de colegio el próximo año”.

Don Faustino le pregunta: “¿Por qué no ignoras a este grupo y te acercas a Lisa, José y al resto de tus amigos?”. María lo mira con tristeza e inclina la cabeza:

“Porque ellos sólo se quedan allí y algunas veces hasta se ríen cuando se burlan de mí. Lisa está saliendo con Mario, que es uno de los más populares en ese grupo. Antes era mi mejor amiga, pero ahora no tiene tiempo para mí. Creo que no quiere que la vean conmigo porque no soy como ellos. Cada mañana, cuando me veo en el espejo pienso que nadie se preocupa por mí y que no le gusta a nadie. Debería de quedarme en la cama y no levantarme nunca”

## SESIÓN 5 AUTOPOSESIÓN

<b>TEMAS</b>	Autoconocimiento, reflexividad, autodominio
<b>OBJETIVO</b>	Incrementar los niveles de autoconocimiento y autodominio, a través de ejercicios específicos.
<b>ACTIVIDADES</b>	<u>05 minutos:</u> Retroalimentación <u>05 minutos:</u> Contenido teórico de autoconocimiento <u>25 minutos:</u> Dinámica "Dibujo Simbólico" <u>20 minutos:</u> Refacción <u>10 minutos:</u> Contenido teórico reflexividad y autodominio <u>15 minutos:</u> Ejercicio de relajación <u>10 minutos:</u> Conclusión
<b>MATERIAL</b>	Papel, lápiz, crayones, marcadores, CD player, CD con música de relajación
<b>SUGERENCIAS</b>	Mantener el orden durante la realización de las dinámicas y cerciorarse de que todos tengan una participación posterior

### CONTENIDO ESPECÍFICO SESIÓN No. 5

#### AUTOPOSESIÓN

"SÉ QUE SON SÓLO LOS ANTIGUOS MIEDOS LOS QUE PUEDEN DETENERME, SÉ QUE TENGO EN MI MENTE RECURSOS PARA VENCERLOS"

Es la habilidad social de competencia personal. Implica ser dueño de sí mismo, estar por encima de las reacciones primarias y de los pensamientos negativos. En otras palabras ser los amos de la inteligencia y del corazón.

#### AUTOCONOCIMIENTO

Es el primer paso para obtener la autoposesión.

- \* Reconocer los propios sentimientos
- \* Darse cuenta de su importancia ante la conducta diaria
- \* Valorar cómo los propios sentimientos sirven para comprender a quienes nos rodean y ayudarles en sus preocupaciones

(Cuando una persona reconoce la fuerza de sus afectos bien formados, está capacitada para infundir amabilidad, ternura y cariño)

Si una persona no sabe analizar los sentimientos propios ante diversas situaciones, no será capaz de percibir, distinguir y diferenciar las emociones, afectos y rasgos de carácter de los demás.

La conciencia de los propios sentimientos constituye una guía segura para sintonizar adecuadamente con el desempeño de cualquier actividad, controlar aquellos sentimientos conflictivos, ser capaces de mantenernos motivados, saber captar adecuadamente los sentimientos de quienes nos rodean y desarrollar habilidades sociales adecuadas al contexto en el que vivimos.

## REFLEXIVIDAD

¿Eres de los que de una manera inconsciente conectan la radio, la televisión, buscan la compañía de otras personas o llaman sin necesidad por teléfono?

Para conseguir las habilidades de la autoposesión es imprescindible el silencio interior. Adquirirlo es difícil, hace falta deseo, exigencia, constancia y encontrar un lugar adecuado.

Es importante encontrar momentos para tener un silencio positivo, la relajación también es importante, ya que favorece la concentración y la sensibilidad necesarias para moverse en la propia intimidad.

Un momento que puede ser adecuado para la relajación y el silencio interior positivo es durante la noche, antes de dormir... se recomienda analizar lo que se ha hecho bien en el día, lo que se debe rectificar, las consecuencias tanto positivas como las negativas, según la manera en la que se ha actuado.

## AUTODOMINIO

De cada persona depende el poder dominarse, controlar su mente, su cuerpo, sus emociones. Es necesario tomar las riendas de la propia vida.

El autocontrol implica dominar los sentimientos impulsivos o emociones conflictivas. Mantiene la mente abierta y permite lograr equilibrio y positivismo aun en los momentos más críticos.

## DIBUJO SIMBÓLICO

### OBJETIVO

Fomentar el autoconocimiento y la participación ante el grupo a través de una actividad creativa.

### CONSIGNA

1. Van a cerrar sus ojos e imaginar un símbolo con el cual se sientan identificados, no importa cual sea, lo importante es que represente algo de lo que ustedes mismos son y sienten según las características que tiene.
2. Ahora lo dibujarán y pintarán
3. Finalmente cada uno pasará al frente, mostrará su dibujo y dirá Soy... (el nombre del símbolo) porque... (dirán las características de su símbolo). Por ejemplo, Hulk el hombre increíble podría decir: Soy un pizarrón... Porque soy verde, grande y todos los que están frente a mí me miran.

### CONCLUSIÓN

- ¿Realmente se identifica con el símbolo que dibujó?
- ¿Descubrió algo nuevo y diferente de sí mismo?
- ¿Disfrutó de la actividad? ¿Por qué?
- ¿Hubo algo que le incomodara? ¿Qué?

## SESIÓN 6 AUTOPOSESIÓN

<b>TEMAS</b>	Autointerpretación, intimidad
<b>OBJETIVO</b>	Incrementar el nivel de autoconocimiento, a través de ejercicios específicos.
<b>ACTIVIDADES</b>	<u>05 minutos</u> : Retroalimentación sesión anterior <u>05 minutos</u> : Contenido teórico de autointerpretación <u>25 minutos</u> : Dinámica del espejo <u>20 minutos</u> : Refacción <u>05 minutos</u> : Contenido teórico de intimidad <u>20 minutos</u> : Dinámica “Un regalo para ti” <u>10 minutos</u> : Conclusión
<b>MATERIAL</b>	CD player, CD con música de relajación, caja con “el regalo”
<b>SUGERENCIAS</b>	Realizar una retroalimentación de contenido

### CONTENIDO ESPECÍFICO    SESIÓN No. 6 AUTOPOSESIÓN

#### AUTOINTERPRETACIÓN

Tener una visión acertada, objetiva e inteligente de lo que sucede a sí mismo y de cómo ello influye en los acontecimientos externos.

Ejemplo para comentar: “Una joven y activa mujer manifestaba unos inequívocos síntomas de estrés y excesiva tensión. El médico le recetó unos tranquilizantes y le dijo que volviera al cabo de dos semanas. Cuando volvió, el médico le preguntó si había experimentado algún cambio: Y ella respondió: “No, ninguno. Pero sí he observado que los demás parecen bastante más relajados”.

Existen personas que no saben reconocer sus defectos, los puntos débiles, aquellas reacciones que dañan a los demás, sentimientos interiores que pueden paralizarles y que quizá sean la causa de que no lleguen más lejos.

#### INTIMIDAD

Significa la zona espiritual reservada de una persona. Las personas deben tener sensibilidad para captar el interior, donde se reflexiona sobre cualquier emoción, preocupación e intuición. Cuidar la propia intimidad lleva a ser dueños del propio yo.

Si se abre ese ámbito a cualquiera, el interior es vulnerable y la persona queda expuesta a demasiada información, a intervenciones ajenas que tiran en direcciones contrarias.

Una persona madura es aquella que ha asumido el pasado, vive el presente y espera el porvenir. Sólo en la intimidad es posible asumir el pasado, vivir el presente llenándolo de esfuerzo y mirar hacia el futuro esperanzadoramente.

Algunos de los rasgos de una personalidad inmadura son: desconocimiento de sí mismo, inestabilidad emocional, poca responsabilidad, mala percepción de la realidad, falta de madurez afectiva, falta de voluntad, criterios éticos y morales inestables. Tales rasgos se relacionan con la educación de las emociones, sentimientos y afectos.

## **EL ESPEJO**

### **OBJETIVO**

Visualizar imagen de sí mismos, tanto física como sentimental, a través de un ejercicio específico.

### **CONSIGNA**

Cerrarán sus ojos y verán que están en un dormitorio, muy bonito, lleno de interesantes adornos, una cama muy cómoda... (se continúa la descripción, sugiriendo que toquen y sientan texturas) y un gran espejo, las ventanas están abiertas y sopla un viento fresco. De pronto todo se empieza a oscurecer y únicamente pueden verse reflejados en el espejo. Y se preguntan a sí mismos: ¿Cómo estoy vestido (a)? ¿Cómo me veo... mi pelo, mi cara, mis zapatos...? ¿Cómo me siento? ¿Voy a ir a algún lugar? ¿Puedo ver mis ojos... qué se refleja en ellos?

### **CONCLUSIÓN**

¿Hubo participación de todos?  
¿Cómo fue la comunicación del grupo?  
¿Qué le gustó más de la actividad?

## **UN REGALO PARA TÍ**

### **OBJETIVO**

Visualizar una imagen íntima de sí mismos a través de un ejercicio específico.

### **CONSIGNA**

A continuación se les dará un tiempo para que reflexionen sobre sus preocupaciones y problemas que más les aquejan. Luego piensen en posibles soluciones o bien en las consecuencias. Se les dará una caja que contiene una respuesta, aquella que dará solución a esos problemas y preocupaciones. Esa caja es una sola, por lo que se la pasarán uno a uno y mientras alguien la destapa para descubrir su contenido, el resto del grupo permanecerá en reposo y con sus ojos cerrados, luego de haber visto el contenido volverán a la posición de reposo.

### **CONCLUSIÓN**

¿Qué sintió al ver el contenido de la caja? ¿Considera que ese contenido realmente tiene las respuestas que necesita? ¿Por qué?

## SESIÓN 7 AUTOPOSESIÓN Y AUTOMOTIVACIÓN

TEMAS	Autoestima
OBJETIVO	Fomentar autoestima a través de una dinámica que lleve a la reflexión de sí mismos
ACTIVIDADES	<u>05 minutos:</u> Retroalimentación sesión anterior <u>10 minutos:</u> Contenido teórico de autoestima <u>20 minutos:</u> Dinámica el árbol de mi autoestima <u>20 minutos:</u> Refacción <u>40 minutos:</u> Dinámica el árbol de mi autoestima
MATERIAL	Papel kraft, figuras de frutos y de tronco, goma, marcadores
SUGERENCIAS	Brindar otros ejemplos prácticos que conecten a la persona con el tema y su propio contexto

### **EL ÁRBOL DE MI AUTOESTIMA**

#### **OBJETIVO:**

Fomentar el conocimiento de cualidades y logros para que se tome conciencia de aspectos positivos de sí mismos.

#### **CONSIGNA:**

En una hoja dividida en dos columnas, una titulada LOGROS, anotarán todas las realizaciones, metas alcanzadas, logros y éxitos de mayor y menor importancia en cualquier campo de su vida. La otra titulada CUALIDADES, en ella harán una lista de cualidades corporales, mentales, espirituales, etc.

Luego se les repartirá una hoja con un árbol dibujado. En la parte superior de la hoja escribirán su nombre, en los frutos sus logros y en el tronco escribirán sus cualidades.

Al finalizar podrán compartir, voluntariamente, su árbol de la autoestima.

#### **CONCLUSIÓN:**

¿Las cualidades anotadas les permitieron alcanzar alguno de sus logros?

¿Qué enseñanza se puede sacar de esta dinámica?

## SESIÓN 8 AUTOMOTIVACIÓN

TEMAS	Automotivación y adaptación
OBJETIVO	Fomentar automotivación a través de una lectura de reflexión
ACTIVIDADES	<u>05 minutos:</u> Retroalimentación sesión anterior <u>40 minutos:</u> Exposición de trabajos (árbol de la autoestima) <u>20 minutos:</u> Refacción <u>10 minutos:</u> Contenido teórico de motivación y adaptación <u>10 minutos:</u> Lectura “La Mariposa” <u>10 minutos:</u> Conclusión
MATERIAL	Trabajos (árbol de la autoestima) y lectura (La Mariposa)
SUGERENCIAS	Fomentar la participación y el respeto de grupo. Decir el título de la lectura hasta que se haya concluido su narración.

### CONTENIDO ESPECÍFICO SESIÓN No. 8

#### AUTOMOTIVACIÓN

La motivación es aquello que hace que las personas actúen o se comporten de la forma en que lo hacen. Es un proceso que desencadena, selecciona, dirige y mantiene el comportamiento de las personas.

“Debes perseguir tu objetivo y tener el valor de perseverar, incluso frente al fracaso. La habilidad de aprender de los fracasos y de crecer a través de las pérdidas, es una parte necesaria de cualquier empeño, no importa cuál sea”.

“La experiencia no es lo que le sucede a alguien, sino lo que esa persona aprende de lo que le ha sucedido”.

La motivación es un proceso que exige actitud y formación. Los motivos deben ser integrados por la propia persona porque sólo con la fuerza interior se es capaz de ser constante para alcanzar los objetivos, sean los que sean.

Es importante asumir las limitaciones, integrándolas, aceptándolas y conviviendo con ellas, así también se podrán respetar los defectos y limitaciones de las demás personas.

#### ADAPTACIÓN

La primera limitación que se encuentra cuando una persona debe adaptarse a algo distinto se encuentra dentro de sí misma: el miedo a cambiar, a asumir nuevos riesgos. Los miedosos, los ansiosos, los hiper responsables, los tímidos serán más difíciles de formar en ese aspecto.

## HISTORIA DE LA MARIPOSA

Un pequeño gusanito caminaba un día en dirección al sol. Muy cerca del camino se encontraba una araña, -¿Hacia donde te diriges?, le pregunto. Sin dejar de caminar, la oruga contesto: Tuve un sueño anoche; soñé que desde la punta de la gran montaña yo miraba todo el valle. Me gustó lo que vi en mi sueño y he decidido realizarlo.

Sorprendida, la araña dijo, mientras su amigo se alejaba: - ¡Debes estar loco!, ¿Cómo podrás llegar hasta aquel lugar? - ¡Tú, una simple oruga! Una piedra será una montaña, un pequeño charco un mar y cualquier tronco será una barrera infranqueable.

Pero el gusanito ya estaba lejos y no lo escuchó. Sus diminutos pies no dejaron de moverse. De pronto se oyó la voz de un escarabajo: -¿Hacia donde te diriges con tanto empeño? Sudando ya el gusanito, le dijo jadeante: -Tuve un sueño y deseo realizarlo, subiré a esa montaña y desde ahí contemplaré todo nuestro mundo.

El escarabajo no pudo soportar la risa, soltó la carcajada y luego dijo: -Ni yo, con patas tan grandes, intentaría una empresa tan ambiciosa. El se quedó en el suelo tumbado de la risa mientras la oruga continuó su camino, habiendo avanzado ya unos cuantos centímetros. Del mismo modo, el topo, la rana y la flor aconsejaron a nuestro amigo a desistir. ¡No lo lograras jamás! -le dijeron-, pero en su interior había un impulso que lo obligaba a seguir.

Ya agotado, sin fuerzas y a punto de morir, decidió parar a descansar y construir con su último esfuerzo un lugar donde pernoctar. -Estaré mejor, fue lo último que dijo, y murió.

Todos los animales del valle por días fueron a mirar sus restos. Ahí estaba el animal más loco del pueblo. Había construido como su tumba un monumento a la insensatez. Ahí estaba un duro refugio, digno de uno que murió por querer realizar un sueño irrealizable.

Una mañana en la que el sol brillaba de una manera especial, todos los animales se congregaron en torno a aquello que se había convertido en una advertencia para los atrevidos. De pronto quedaron atónitos. Aquella concha dura comenzó a quebrarse y con asombro vieron unos ojos y una antena que no podía ser la de la oruga que creían muerta. Poco a poco, como para darles tiempo de reponerse del impacto, fueron saliendo las hermosas alas arco iris de aquel impresionante ser que tenían frente a ellos: una mariposa.

No hubo nada que decir, todos sabían lo que haría: se iría volando hasta la gran montaña y realizaría un sueño; el sueño por el que había vivido, por el que había muerto y por el que había vuelto a vivir. Todos se habían equivocado.

Todos tenemos la posibilidad de realizar un sueño, vivamos por él, intentemos alcanzarlo, pongamos la vida en ello y si nos damos cuenta que no podemos, quizá necesitemos hacer un alto en el camino y experimentar un cambio radical en nuestras vidas y entonces, con otro aspecto, con otras posibilidades, lo lograremos.

## SESIÓN 9 AUTOMOTIVACIÓN

TEMAS	Creatividad, sentimientos y emociones que enferman
OBJETIVO	Fomentar el sentido de automotivación a través de la estimulación de la capacidad creativa.
ACTIVIDADES	<u>05 minutos:</u> Retroalimentación sesión anterior <u>15 minutos:</u> “Los 30 usos del clip” <u>15 minutos:</u> Contenido teórico de creatividad e innovación <u>20 minutos:</u> Refacción <u>10 minutos:</u> Contenido teórico de sentimientos que enferman <u>15 minutos:</u> “Paz – Guerra” <u>10 minutos:</u> Conclusión
MATERIAL	Papel, goma, periódico, cáñamo, lápiz
SUGERENCIAS	En el primer ejercicio cuidar que no se usen tijeras. En el segundo, integrar todas las ideas del uso del clip

### CONTENIDO ESPECÍFICO SESIÓN No. 9

#### CREATIVIDAD

Pregunta inicial: ¿Quién de uds. es una persona creativa?

¿Qué es para ustedes creatividad?

Todas las personas tenemos un alto potencial creativo... siempre estamos generando ideas nuevas. La creatividad se ejercita y desarrolla cada día, en todo contexto. A las personas les agrada el cambio, lo novedoso, las sorpresas, planes distintos.

Una persona creativa es aquella que puede obtener un logro, venciendo tanto obstáculos interiores como exteriores.

#### Enemigos internos de la creatividad:

- \* Rutina, dejarse llevar por lo fácil
- \* Inclinação a “no pensar” porque es más cómodo
- \* Autocensura
- \* La frustración

#### Enemigos externos de la creatividad:

- \* La excesiva vigilancia
- \* Falta de libertad y flexibilidad a su alrededor
- \* Competencia desmedida
- \* Presión psicológica

“UNA PERSONA QUE NUNCA COMETIÓ UN ERROR, JAMÁS PROBÓ NADA NUEVO”

Ver las cosas de un modo nuevo, atreverse a desafiar la rutina, cuestionar las actitudes habituales, evitar el miedo a equivocarnos.

## SENTIMIENTOS Y EMOCIONES QUE ENFERMAN

### La Tristeza:

- \* Envidia: El bien ajeno se ve como mal propio
- \* Angustia: Un mal se percibe como imposible de vencer
- \* Ansiedad: Se ve el bien que se desea como algo inalcanzable
- \* Acidia: Indiferencia ante las cosas valiosas y hermosas (origina stress y depresiones)
- \* Abulia: Falta de voluntad

Rasgos de personalidad que influyen: perfeccionismo, voluntarismo, hiperresponsabilidad, protagonismo, desconfianza, pesimismo, impaciencia, rigidez.

### La Soledad: (Rasgos de personalidad que influyen)

- \* Egocentrismo
- \* Autoimportancia y autoidealización
- \* Inestabilidad emocional
- \* Incapacidad afectiva
- \* Falta de naturalidad y espontaneidad
- \* Despreocupación por los intereses de los demás

## “LOS 30 USOS DEL CLIP”

**OBJETIVO:** Estimular la creatividad de los participantes para que experimenten un pensamiento creativo sin previa información teórica.

**CONSIGNA:** Formaran 2 grupos y cada uno anotará 30 usos que se le pueden dar a uno o varios clips. Tratarán de incluir usos diferentes, cosas que no se le ocurrirían a nadie más. Al final los enumeraremos y trataremos de encontrar diferencias y similitudes entre todos los usos.

**CONCLUSIÓN:** ¿Qué usos le parecieron diferentes a todo lo que usted se hubiera imaginado? ¿De qué forma se manifiesta la creatividad en este ejercicio?

## “PAZ – GUERRA”

**OBJETIVO:** Llevar a la conciencia algunos de aquellos sentimientos que enferman para hacerles frente cada vez que surjan.

**CONSIGNA:** Hacer un dibujo que le provoque paz. Cuando se le indique le dará su dibujo a la persona que tiene al lado derecho y otra persona le dará el propio a usted. Luego tratará de hacer la guerra al dibujo que le dieron (puede utilizar los crayones). Finalmente cada persona tratará de devolver paz a su propio dibujo.

**CONCLUSIÓN:** ¿Qué sentimientos le produjo hacer la guerra a otro dibujo?,  
¿Qué sentimientos experimentó mientras le hacían la guerra al suyo?,  
¿Que sintió cuando trataba de reconstruir su propio dibujo?

## SESIÓN 10 LA EMPATÍA

<b>TEMAS</b>	Empatía y servicio a los demás
<b>OBJETIVO</b>	Incrementar el nivel de empatía a través de dinámicas grupales.
<b>ACTIVIDADES</b>	<u>05 minutos:</u> Retroalimentación sesión anterior <u>15 minutos:</u> Contenido teórico de la empatía <u>15 minutos:</u> Dinámica “la mirada” <u>20 minutos:</u> Refacción <u>10 minutos:</u> Contenido teórico de servicio a los demás <u>15 minutos:</u> Dinámica “¿Qué harías?” <u>10 minutos:</u> Conclusión
<b>MATERIAL</b>	Ambiente amplio, sillas
<b>SUGERENCIAS</b>	Fomentar la participación con respecto a los gustos y/o disgustos al realizar las dinámicas

### **LA MIRADA**

**OBJETIVO:** Fomentar el interés por lo que las otras personas piensan, sienten y quieren decir, a través de la mirada.

**CONSIGNA:** Todos se colocarán uno frente a otro (indicar cómo, pueden estar sentados) y dedicarán un tiempo para comunicarse a través de la mirada. No pueden usar gestos para expresar lo que sienten, únicamente la mirada. Cuando se les avise se rotarán, para poder estar frente a otra persona y así sucesivamente hasta que regresen a su lugar inicial y hayan estado frente a todos.

**CONCLUSIÓN:** ¿Qué sentimientos le provocó este ejercicio?

¿Qué fue más fácil, expresarse o comprender lo que le querían decir?

¿Por qué?

### **¿QUÉ HARÍAS?**

**OBJETIVO:** Fomentar servicio a los demás, a través de una reflexión empática.

**CONSIGNA:** Formar 3 grupos, leer el problema que se les dará y tratar de ayudar a solucionarlo, siendo empáticos. Luego exponer su conclusión a los otros grupos.

**PROBLEMA:** Jerónimo, un nuevo compañero en el Hogar (llegó hace 2 semanas) es un hombre de 82 años, hasta hace poco tiempo vivía con su único hijo, Pedro, quien tuvo que irse del país pues lo enviaron por parte de su trabajo durante 2 años, y por motivos económicos y de tiempo no pudo llevar a su padre. Por ese motivo se vio obligado a dejarlo viviendo en el Hogar.

Jerónimo continúa molesto con Pedro ya que piensa que lo abandonó. Está presentando síntomas de baja autoestima, se siente deprimido, se aísla de sus compañeros, todo el tiempo está de mal humor, le tira todas las cosas a las enfermeras, no quiere comer y no tiene ni una pizca de gentileza con sus compañeros y compañeras

**Preguntas clave:** ¿Si tú estuvieras en el caso de Jerónimo cómo te sentirías, qué harías? ¿Qué harías por él?

**CONCLUSIÓN:** ¿Encontraron una solución adecuada al problema? ¿Por qué?

## SESIÓN 11 LA EMPATÍA

TEMAS	Analfabetismo emocional, barreras de comunicación, destrezas para una comunicación efectiva
OBJETIVO	Experimentar un papel opuesto al de la empatía, a través de dinámicas grupales.
ACTIVIDADES	<u>05 minutos</u> : Retroalimentación sesión anterior <u>05 minutos</u> : Contenido teórico de analfabetismo emocional <u>10 minutos</u> : Contenido teórico de barreras de comunicación <u>10 minutos</u> : Dinámica “barreras de la comunicación” <u>20 minutos</u> : Refacción <u>20 minutos</u> : Contenido teórico de Destrezas para una comunicación efectiva <u>10 minutos</u> : Dinámica “rompiendo barreras” <u>10 minutos</u> : Conclusión
Material	Ambiente amplio, sillas
Sugerencias	Fomentar la participación de quienes lo hacen con menor frecuencia

### CONTENIDO ESPECÍFICO    SESIÓN No. 11

#### BARRERAS DE LA COMUNICACIÓN

1. Criticar: hacer una evaluación negativa de los demás, de sus acciones y/o actitudes.
2. Poner apodos o etiquetar: burlarse o estereotipar a la otra persona.
3. Diagnosticar: analizar por qué una persona se comporta como lo hace.
4. Adular: hacer un juicio positivo de otra persona, para manipular y conseguir algo a cambio.
5. Ordenar: mandar a otra persona para que realice lo que uno quiere que haga.
6. Amenazar: querer controlar a la otra persona, advirtiéndole las consecuencias negativas de lo que se le hará.
7. Moralizar: “sermonear”.
8. Preguntar inapropiadamente o preguntas con respuesta cerrada.
9. Aconsejar: dar solución a los problemas de la otra persona.
10. Desviar y/o divertir: hacer los problemas de la otra persona a un lado.
11. Argumentar lógicamente: no considerar los factores emocionales involucrados.
12. Tranquilizar: pretender evitar que la otra persona sienta las emociones que está experimentando.

## DESTREZAS PARA UNA ESCUCHA ACTIVA

1. Sea empático: Trate de ponerse en el lugar de la otra persona para entender qué es lo que está sintiendo y diciendo.
2. Demuestre su comprensión y su aceptación con lenguaje no verbal: Tono de voz, expresiones faciales, gestos, contacto visual y postura.
3. No interrumpa, ni dé consejos o sugerencias. No comparta sentimientos y problemas similares que usted haya experimentado.

## BARRERAS DE LA COMUNICACIÓN

### OBJETIVO:

Experimentar las barreras de la comunicación para evitar caer en ellas posteriormente.

### CONSIGNA:

Formar parejas y turnarse para hablar y escuchar, pero trayendo al ejercicio todas las barreras de la comunicación que les sea posible.

### CONCLUSIÓN:

¿Fue fácil realizar el ejercicio?

¿Por qué?

¿Qué enseñanza le ha dejado el ejercicio?

## ROMPIENDO LAS BARRERAS DE COMUNICACIÓN

### OBJETIVO:

Fomentar la escucha atenta aplicando las técnicas aprendidas.

### CONSIGNA:

Formar parejas y turnarse para hablar y escuchar, trayendo al ejercicio todas las actitudes que debe tener una persona altamente comunicativa.

### CONCLUSIÓN:

¿Fue fácil realizar este ejercicio?

¿Por qué?

¿Qué diferencias encontró con el ejercicio anterior?

## SESIÓN 12 LA EMPATÍA

TEMAS	ASERTIVIDAD, OPTIMISMO
OBJETIVO	Incrementar el nivel de empatía a través de dinámicas grupales.
ACTIVIDADES	<u>05 minutos</u> : Retroalimentación sesión anterior <u>05 minutos</u> : Contenido teórico de asertividad <u>25 minutos</u> : Dinámica “Ser o no ser asertivo” <u>20 minutos</u> : Refacción <u>05 minutos</u> : Contenido teórico de optimismo <u>20 minutos</u> : Dinámica “caricias verbales positivas” <u>10 minutos</u> : Conclusión
MATERIAL	Ambiente amplio, sillas
SUGERENCIAS	Permitir que todos expresen su apreciación sobre el ejercicio

### CONTENIDO ESPECÍFICO    SESIÓN No. 12

#### ASERTIVIDAD

Conducta por la cual se hace y dice lo que se debe hacer y decir, según el momento, evitando tanto inhibiciones como agresiones. Saber esperar el momento idóneo, decir las cosas sin herir, en el modo conveniente, en el momento adecuado, de una manera eficaz para quien escucha.

Implica responsabilizarse de los propios sentimientos, opiniones, derechos y darlos a conocer a los demás, así como aceptar que los demás también tienen exactamente el mismo derecho de autoafirmarse.

La asertividad implica:

- \* Aceptar o rechazar propuestas, poder decir que no sin sentir la necesidad de justificarse y saber pedir.
- \* Tener la capacidad de mostrar desagrado o desacuerdo hacia algo que va contra los propios derechos o los de la sociedad.
- \* Hacer frente a las críticas.

#### OPTIMISMO

Cualquier experiencia negativa puede ser convertida en algo positivo y valioso para la persona.

Ante una crisis:

- \* Ver que puede convertirla en una experiencia positiva.

- \* A partir de ésta se pueden desarrollar valores: reciedumbre, lealtad, sinceridad, tenacidad, etc.
- \* Integrar ese acontecimiento a su vida le permitirá crecer y madurar como ser humano.
- \* Mantener un deseo por ayudar a las personas que tiene a su lado a superar sus dificultades.

Las conductas verbales positivas implican:

- \* Tener una opinión positiva de la persona que se trata
- \* Reforzar oralmente las acciones de los demás, elogiar, apoyar, animar, usando palabras amables y motivadoras, comentarios positivos.
- \* Evitar comentarios o conductas tajantes negativas.
- \* Cuidar el modo de decir las cosas.
- \* Expresar sentimientos de afecto.

### **CARICIAS VERBALES POSITIVAS**

**OBJETIVO:**

Encontrar los talentos que posee cada uno, para que aprendan a estimarse a sí mismos y a los otros.

**CONSIGNA:**

Una persona se coloca al centro del grupo. Los demás le dirán, uno por uno, los aspectos positivos que le ven. Luego se continuará con cada uno de los integrantes del grupo.

**CONCLUSIÓN:**

¿Qué sintieron mientras estaban al centro del grupo?

¿Qué sintieron al decir algo positivo a las otras personas?

¿Qué pensaban mientras escuchaban lo que los otros manifestaban a la persona que estaba al centro?

### **SER O NO SER ASERTIVO**

**OBJETIVO:**

Confrontar las reacciones asertivas y las no asertivas a través de la comparación de reacciones y comportamientos.

**CONSIGNA:**

Formar 3 grupos, leer cada uno de los problemas que se les presentan, discutir lo que haría la persona que se menciona si fuera asertivo y lo que haría si no fuera asertivo, anotar las posibles reacciones y comportamientos y, finalmente indicar a los otros grupos las conclusiones del problema que se les indique, escuchando la opinión de los otros grupos con respecto a las propias conclusiones.

**CONCLUSIÓN:**

¿Qué reacciones y comportamientos traen mayor beneficio para solucionar los problemas?

¿Por qué?

**PROBLEMA 1**

Los compañeros de Juan han decidido salir a divertirse en la noche. Juan ha tenido una semana muy dura en la cual ha entregado muchos trabajos y ha sustentado dos exámenes parciales. Juan se siente cansado y al día siguiente tiene que presentar una conferencia en la primera clase de la mañana. Sus amigos insisten en que los acompañe...

SER ASERTIVO	NO SER ASERTIVO

**PROBLEMA 2**

María pasó a una cafetería mientras esperaba que la llegaran a traer. Le pidió a la mesera que le sirviera un café, insistiendo en que le llevara crema, pues ésta es la única forma como suele tomarlo. En la cafetería había mucha gente y a la mesera se le olvidó llevarle la crema...

SER ASERTIVO	NO SER ASERTIVO

**PROBLEMA 3**

En el hogar en el que vive Luis hay un compañero al que casi nadie le habla porque dicen que es muy callado y lo catalogan como "extraño". Luis cree que todas las personas tienen cualidades y limitaciones y que por lo mismo merecen respeto; sin embargo la presión del grupo es fuerte e insisten en no hablarle...

SER ASERTIVO	NO SER ASERTIVO

## SESIÓN 13 LA COMUNICACIÓN

TEMAS	Influencia y persuasión, resolución de conflictos
OBJETIVO	Fomentar la capacidad comunicativa a través del conocimiento de posibles soluciones ante conflictos individuales y en equipo.
ACTIVIDADES	<u>05 minutos</u> : Retroalimentación sesión anterior <u>05 minutos</u> : Contenido teórico de influencia y persuasión <u>20 minutos</u> : Contenido teórico de resolución de conflictos <u>20 minutos</u> : Refacción <u>30 minutos</u> : Dinámica “Resolución de conflictos” (Dinámica sobre estilos de comunicación, aplicación de PNI –positivo, negativo, interesante- para resolver problemas <u>10 minutos</u> : Conclusión
MATERIAL	Papel y lápiz
SUGERENCIAS	Confrontar los resultados individuales obtenidos a través del PNI

### CONTENIDO ESPECÍFICO    SESIÓN No. 13

#### RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Existen conflictos que deben ser solucionados en forma individual y otros en grupo. Para ambos se requiere de una capacidad de decisión.

Las personas que tienen talento para tomar decisiones:

- \* Admiten los riesgos
- \* No temen a las equivocaciones y los errores
- \* Saben escuchar y consensuar
- \* Evitan tener en cuenta demasiado las experiencias anteriores negativas
- \* Son constantes y vuelven a empezar una y otra vez
- \* Escuchan información que les agrada y se mantiene fuertes ante aquella que no
- \* Estudian los pros y los contras
- \* Actúan por intuición
- \* Son creativos para tomar sus decisiones

Uno de los principales problemas de la sociedad es la pérdida de la capacidad de escuchar, requisito indispensable para la resolución de conflictos. Es difícil encontrar personas que tomen tiempo necesario para escuchar a los demás.

Una estrategia importante en la resolución de problemas es el PNI (positivo – negativo – interesante).

## RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

### OBJETIVO:

Llevar a la práctica la resolución de conflictos siguiendo los pasos indicados para la resolución de conflictos.

### CONSIGNA:

1. Formar grupos con 4 personas y distribuir los roles de la siguiente manera: mediador, Jorge, Beatriz, observador
2. Las personas que asuman el papel de Jorge y Beatriz deben leer los antecedentes de su carácter.
3. Asumir cada uno su papel y, utilizando la hoja de los pasos para resolver conflictos, el mediador ayudará a resolver el conflicto.
4. El observador debe llenar la sección I de esta hoja, mientras se está resolviendo el conflicto y al finalizar la resolución de conflictos debe hacerle las preguntas en la sección II, al mediador, a Beatriz y Andrea y luego escribir las respuestas.

Durante la resolución de conflictos observe:

1. ¿Qué técnicas de escuchar en forma activa utilizó el mediador?
2. ¿Qué hizo el mediador que fue efectivo?
3. ¿Qué podría haber hecho diferente el mediador?

Preguntar a Jorge y Beatriz:

¿Cómo se sintieron?

¿Qué hizo el mediador para motivarles a hablar?

¿Cómo se sintieron al final de la resolución?

¿Qué hizo el mediador que encontró especialmente útil?

¿Lograron encontrar intereses comunes?

¿Lograron llegar a una solución en donde quedaran satisfechos ambos?

Preguntar al mediador:

¿Qué le dificultó o facilitó escuchar a los disputantes?

¿Qué técnicas se le facilitaron o dificultaron más?

¿Qué técnica le gustaría practicar más?

## DRAMATIZACIÓN

(Participantes: "Beatriz", "Jorge", mediador, observador)

Disputantes: Una pareja de esposos que comparten el mismo ropero.

Conflicto: Jorge y Beatriz se cambiaron a una casa más pequeña hace 6 meses y desde entonces comparten el mismo ropero. Ayer Jorge acusó a Beatriz de ser poco considerada y de tomarse todo el espacio del ropero para ella. Una discusión calurosa tomó lugar.

Antecedentes:

Jorge: Inicialmente las cosas marcharon bien. Sin embargo, más o menos por los últimos dos meses, Beatriz no ha sido responsable de mantener el ropero limpio y ordenado. Tu ya le hablaste a Beatriz una vez, pero nada cambió. Ayer te molestaste mucho cuando encontraste tu suéter favorito sucio y gritaste a Beatriz.

Beatriz: Consideras que siempre tuviste tu propio espacio y lo organizaste como a ti te parecía, ahora es muy difícil tener que compartir ese lugar. Tienes muchas cosas que hacer en casa como para ocuparte de limpiar un ropero. El suéter no estaba tan sucio y la reacción de Jorge fue exagerada, te sientes muy ofendida.

## SESIÓN 14 LA COMUNICACIÓN

TEMA	Trabajo en equipo
OBJETIVO	Fomentar la capacidad comunicativa a través del trabajo en equipo.
ACTIVIDADES	05 minutos: Retroalimentación sesión anterior 10 minutos: Contenido teórico de trabajo en equipo 15 minutos: Dinámica "Dibujo en equipo" 20 minutos: Refacción 30 minutos: Contenido teórico de trabajo en equipo 10 minutos: Conclusión
MATERIAL	Papel kraft, marcadores, pañuelos para cubrir los ojos
SUGERENCIAS	Utilizar el tiempo necesario, considerando que la actividad puede prolongarse hasta un aproximado de dos horas

### CONTENIDO ESPECÍFICO    SESIÓN No. 14

#### TRABAJO EN EQUIPO

Para cumplir con esta difícil labor se necesitan hábitos tales como:

- \* Saber compartir un proyecto en común
- \* Caminar en una misma dirección
- \* Admitir distintas opiniones
- \* Decidir una opción distinta
- \* Aprender de las cualidades de los demás
- \* Reconocer que no se vale para todo
- \* Valorar las aportaciones de los demás que, completan el trabajo propio
- \* Saber ceder
- \* Animar al resto del equipo
- \* Pasar por alto defectos o salidas de tono
- \* Sonreír
- \* Mantener un espíritu dinámico

"NINGUNO DE NOSOTROS ES TAN INTELIGENTE COMO TODOS NOSOTROS JUNTOS"

“SE PUEDE APRENDER DE TODOS. YO APRENDÌ A CALLAR DE LOS CHARLATANES; APRENDÌ A SER TOLERANTE DE LOS INTOLERANTES; APRENDÌ A SER EDUCADO DE LOS MALEDUCADOS”

KALHIL GILBRAN

“HAY QUE TRABAJAR CON LO QUE SE DISPONE. CUANDO NO SE PUEDE LO QUE SE QUIERE,  
HAY QUE QUERER LO QUE SE PUEDE”

## **DIBUJO EN EQUIPO**

### **OBJETIVO:**

Fomentar aspectos relacionados al trabajo en equipo y comunicación asertiva a través del cumplimiento de normas establecidas.

### **CONSIGNA:**

Uno de los miembros del grupo se tapa los ojos y dibuja, en el papelógrafo, lo que se le pida. Las otras personas podrán darle únicamente instrucciones verbales para ayudarlo. Todos tendrán un turno para dibujar. Pero deberán hacerlo rápidamente pues el tiempo es limitado.

### **PROCESO:**

1. Formar subgrupos
2. Dar la consigna
3. Asignar un papelógrafo y un marcador para cada subgrupo
4. Designar al primer miembro participante, cerciorarse de que se tape los ojos
5. Indicar qué se dibujará
6. Dar el turno correspondiente a cada miembro
7. Analizar la actividad a través de preguntas de reflexión

### **PREGUNTAS:**

- ¿Hubo trabajo en equipo?
- ¿Cómo fue la comunicación de tu grupo?
- ¿Hubo participación de todos?
- ¿Qué te gustó más de la actividad?
- ¿Qué enseñanza te deja esta dinámica?
- ¿Cuál es tu participación dentro del Hogar

## SESIÓN 15 CIERRE DEL PROGRAMA

TEMA	Cierre del programa
Contenido	Retroalimentación de contenidos y actividad de cierre
OBJETIVO	Fomentar la motivación de seguimiento sobre lo aprendido, para que los participantes puedan convivir en un ambiente lleno de armonía
ACTIVIDADES	05 minutos: Retroalimentación sesión anterior 25 minutos: Integración de contenidos 20 minutos: Refacción 25 minutos: Dinámica de despedida 15 minutos: Conclusión
MATERIAL	Hoja, lápiz y crayones, música, cd player
SUGERENCIAS	Dejar un tiempo específico para resolución de dudas y para la expresión de comentarios referentes a la vivencia durante la aplicación de todo el programa

### **DESPEDIDA**

Cada uno escribirá en una hoja su nombre y la pasará a sus compañeros hasta que regrese a sus manos. Ellos escribirán un mensaje positivo a la persona que corresponde cada papel y mientras lo hacen escucharán canciones alusivas a las despedidas. Luego leerán su papel y finalmente, compartirán sus sentimientos al respecto.