

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIRIQUÍ
VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y POS-GRADO
FACULTAD DE HUMANIDADES, DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES
HIJOS DE PADRES DIVORCIADOS.

POR

Carmen Yolanda Pitti Pérez

Cédula. 4-132- 1224

Renán Enrique Montenegro

Cédula 4-744-2229

TRABAJO DE GRADUACIÓN PARA
OPTAR POR EL TÍTULO DE
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA.

¿ESTÁN DIVORCIADO?

**Mamá no me hables
mal de papá**

**Papá no me hables
mal de mamá**

**No dañen la imagen
de lo más sagrado
que tengo.**

**El odio entre
Ustedes, para mí
es dolor, lágrimas
y soledad.**

**Juntos o separados
ustedes son mis
Padres.**



RJ57817

Dedicatoria

Al *Espíritu Santo* nuestro fiel compañero por ayudarnos a ampliar nuestros horizontes. A nuestros hijos fuente de inspiración. Bendecimos la oportunidad de darles un ejemplo de superación.

A nuestros padres por la vida y porque en todo momento nos han estimulado a seguir siempre adelante. Bendito el vientre que nos dio vida.

A nuestros hermanos y hermana con quienes compartimos los afanes diarios.

A Benjamín que con mucha sabiduría y amor de DIOS supo tomar la determinación de cambiar su estilo de vida.

Carmen y Renán

Agradecimiento

A Dios sobre todas las cosas, porque sin él nada haríamos.

A nuestra asesora Mgtra. Doris de Carvajal, por su incansable labor de enseñanza.

Alas mentoras que oportunamente nos ofrecen herramientas apropiadas para llevar acabo nuestro trabajo, para que brindemos mejores aportes a la comunidad.

A los adolescentes que participaron en el estudio, el cual hemos determinado Proyecto Benjamín por su cooperación y empeño en hacer lo mejor.

A los padres de familia cuya anuencia facilitó la investigación.

A las autoridades de salud en la Policlínica Pablo Espinosa por su colaboración

Ya la Iglesia Cuadrangular de La Concepción, por brindarnos un espacio para realizar las entrevistas y los talleres.

Carmen y Renán

Reflexiones.

Promesa del Señor:

¿No te he dicho que si crees, verás la Gloria De Dios?

San Juan 11: 40

A esto podemos agregar sabiduría como legado humano:

Mantén tus pensamientos positivos, porque tus pensamientos se convierten en tus palabras.

Mantén tus palabras positivas, porque tus palabras se convierten en tus acciones.

Mantén tus acciones positivas, porque tus acciones se convierten en tus hábitos.

Mantén tus hábitos positivos, porque tus hábitos se convierten en tus valores.

Mantén tus valores positivos, porque tus valores se convierten en tu destino.

Mahatma Gandhi

ÍNDICE GENERAL

Dedicatoria.....	3
Agradecimiento.....	4
Reflexión.....	5
Índice General	6
Índice De Cuadros	9
Abstract.....	10
Introducción	11
CAPÍTULO I	
MARCO CONCEPTUAL.....	13
1.1 Planteamiento del Problema	15
1.2 Justificación	19
1.3 Antecedentes	20
1.4 Hipótesis.....	24
1.4.1 Variable Independiente.....	24
1.4.2 Variable Dependiente.....	24
1.5 Objetivos de la Investigación.....	25
1.5.1 Objetivo General	23
1.5.2 Objetivo Especifico	24
1.6 Ubicación del Estudio.....	26
1.6.1 Geografía.....	27

1.6.2 Economía.....	28
1.6.3 Historia.....	28
1.6.4 Educación.....	28
1.6.5 Iglesia Cuadrangular.....	28
CAPÍTULO II	
MARCO TEÓRICO	31
2.1 Fundamentos Teóricos	32
2.2 Teoría Triarquica de la Inteligencia.....	32
2.2.1 Inteligencia Analítica	32
2.2.2 Inteligencia Creativa.....	33
2.2.3 Inteligencia Práctica.....	33
2.3 Teoría de la Inteligencia Múltiple.....	33
2.4 Teoría de la Inteligencia Emocional	33
2.4.1 Conocimiento de las propias emociones.....	34
2.4.2 Manejo de las emociones	34
2.4.3 Uso de las emociones para motivarse	34
2.4.4 Reconocimiento de las Emociones de otras Personas.....	34
2.4.5 Manejo de Relaciones.	35
2.5 Teoría de la Inteligencia Espiritual	37
2.6 La Familia base de un hogar sólido.....	43
2.6.1 Familia permisiva.....	44
2.6.2 Familia democrática	45
2.6.3 Familia monoparental	45

2.6.4 Familia de padres separados	45
2.7 Emociones y Sentimientos	49
2.7.1 Emociones Productivas	49
CAPÍTULO III	
ESTRATEGIA METODOLÓGICO.....	53
3.1 Diseño Metodológico.....	54
3.2 Pregunta de Investigación	54
3.3 Técnica	54
3.4 Instrumento	55
3.5 Procedimiento de Recolección de Datos	56
3.6 Muestra.....	57
3.7 Técnica y Análisis de Datos.....	57
3.8 Limitantes.....	57
CAPÍTULO IV	
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS.....	59
4.1 Presentación de los Resultados	60
CAPÍTULO V	
5.1 Conclusiones.....	79
5.2 Recomendaciones.....	81
BIBLIOGRAFÍA	83
APÉNDICE.....	87
ANEXOS.....	90
Programa Benjamín	123

ÍNDICE DE CUADROS

Página

Cuadro N°1	
Edades de los adolescentes hijos e hijas de padres divorciados que asisten al Programa Psicoeducativos Benjamín,	
2014.....	61
Cuadro N° 2:	
Sentimientos captados en los estudiantes entrevistados, hijos e hijas de padres divorciados, según sexo; noviembre	
2014.....	63
Cuadro 3.	
Autoconocimiento de los adolescentes, hijos e hijas de padres divorciados según frecuencia de los indicadores. Programa Psicoeducativos Proyecto Benjamín, La concepción noviembre	
2014.....	65
Cuadro 4	
Autovaloración en los adolescentes de la muestra, hijos e hijas de padres divorciados, según frecuencia de los indicadores, Programa Psicoeducativos Proyecto Benjamín, La concepción noviembre	
2014.....	69
Cuadro 5	
Capacidad de empatía en los adolescentes de la muestra, hijos e hijas de padres divorciados, según frecuencia de los indicadores. Programa Psicoeducativos Proyecto Benjamín, La concepción noviembre	
2014.....	74
Cuadro 6	
Programa de Inteligencia Emocional para adolescentes, hijos e hijas de padres divorciados. Primer Taller Conozca y exprese sus emociones.....	98
Cuadro 7	
Programa de Inteligencia Emocional para adolescentes, hijos e hijas de padres divorciados. Primer Taller Conozca y exprese sus emociones.....	99
Cuadro 8	
Programa de Inteligencia Emocional para adolescentes, hijos e hijas de padres divorciados. Primer Taller Conozca y exprese sus emociones.....	100

Abstract

The causes more common of request of assistance are related with young affected emotionally by problems associated to the period of adolescence; stage, which by itself is already conflict, in which the young man passes through a series of questions, insecurities and fears, becoming a common condition that drag them, in most cases, to fail and wrong actions that are unfortunate in their future. Frequently is usually think that the ratings that obtained them students can duty is to factors as: bad teaching, factors biological, lack of interest in the student, between many other causes; but it neglects that the absence of fathers in the care of students with low grades student is notable when they are divorced. The confirmation of this cause, through this research justifies the need of the study and of emphasize on the support to children of parents of family separated; factor, which has been neglected at present.

Introducción

El número cada vez más creciente, de casos, de estudiantes, hijos de padres separados con fracaso que acuden a la Policlínica Pablo Espinosa en La Concepción, en busca de ayuda psicológica o de orientación para rescatar su año escolar y solucionar sus conflictos emocionales ocasionados por la separación de sus padres originó el interés para emprender esta investigación.

Esa diferencia familiar y la inestabilidad consiguiente, afecta su rendimiento escolar, así como sus calificaciones y su desempeño general, por lo que, resultará fundamental la atención que se ofrezca tanto a los padres como a los hijos, comenzando por la formación del carácter de los alumnos e insistiendo en la necesidad de atender las demandas de los hijos.

Con frecuencia se suele pensar que las calificaciones que obtienen los estudiantes pueden deberse a factores como: mala enseñanza, factores biológicos, falta de interés en el estudiante, entre muchas otras causas; pero se deja de lado que la ausencia de padres es notoria en alumnos con bajas calificaciones. La confirmación de esta causa, a través de esta investigación justifica la necesidad del estudio y de enfatizar en el apoyo a hijos de padres de familia separados, factor que ha sido descuidado en la actualidad.

En el renglón de la atención del adolescente en la Policlínica Pablo Espinosa, las causas más comunes de solicitud de asistencia están relacionadas con jóvenes afectados emocional y sentimentalmente por problemas asociados al periodo de adolescencia; etapa que por sí sola ya es conflictiva, en la cual el joven pasa por una serie de interrogantes, inseguridades y temores, que se convierten en una condición habitual que los arrastra, en la mayoría de los casos, al fracaso y a la adopción de acciones equivocadas que son lamentables en su futuro.

Por otro lado, se ha observado que en los padres una ruptura sentimental produce el temor de que esa situación repercutirá en sus hijos, porque los conflictos, la depresión, el desánimo, hacen que los padres los descuiden, presten menos atención a sus tareas escolares y a las actividades del hogar, lo que lleva al adolescente en muchos de los casos, a asumir o, sencillamente no asumir ninguna responsabilidad en el hogar, quedando ociosos, situación ésta que los conduce a descuidar sus deberes escolares y en algunos de los casos, hasta adoptar conductas de rebeldía que los lleven a complicaciones mayores, como embarazo prematuro, unirse a pandillas y/o consumo de drogas,.

Las condiciones observadas, indican que es necesario realizar una investigación que delimite las causas y consecuencias de este problema, a fin de brindar herramientas que ayuden a las personas afectadas a enfrentar adecuadamente las situaciones que vivan día a día.

El propósito es, en este caso, a partir de los resultados obtenidos estrategias que coadyuven a afrontar la problemática que se manifieste en el diario vivir, re-educar el pensamiento y la conducta con ayuda de terapias grupales, donde se desarrolle al máximo la inteligencia emocional en todos sus aspectos y la capacidad mental de los jóvenes. Esto, junto con la edad y la madurez del propio adolescente, condicionarán cómo a través de la terapia, docencia, dinámicas, recreaciones y/o esparcimiento social sano, se puede valorar y apreciar la vida desde otros puntos de vista.

El estudio comprende cuatro capítulos, en los cuales se da a conocer al lector importantes informaciones sobre el grado de inteligencia emocional de los estudiantes adolescentes hijos e hijas de padres divorciados.

El primer capítulo incluye la descripción del área problemática, ubicación, justificación del estudio, antecedentes, hipótesis, objetivos, otros.

El segundo capítulo, describe en términos generales el fundamento teórico, que nos permitirá comprender en forma amplia y detallada, las respuestas y reacciones emocionales de la muestra.

En el tercer capítulo, se hace referencia a la estrategia metodológica utilizada; tipo y diseño del estudio, el universo, criterio de inducción, intervención propuesta, procedimiento para la recolección de datos.

El cuarto capítulo, presenta el análisis e interpretación de los datos obtenidos. Para finalizar se presenta la bibliografía utilizada, presupuesto y anexos.

Se estima que este estudio sea de gran ayuda para los padres y sus hijos adolescentes, quienes merecen una vida más llevadera, mejor aceptación en el hogar, donde el apoyo esté presente, donde la comunidad sea un eje esencial para mantener la unidad familiar, para alcanzar un mayor bienestar social y que sea la base del progreso de nuestro Panamá.

CAPÍTULO I

MARCO CONCEPTUAL

1.1 Planteamiento del Problema

Actualmente a nivel mundial, hay muchos estudios e investigaciones que abordan los conflictos emocionales en el ser humano, el cual es sensible a todo acto de violencia, maltrato, abuso corporal y psicológico; acciones cometidas muchas veces por los padres de familia, en forma consciente o inconsciente con los menores de edad, que son víctimas de erradas decisiones de sus progenitores, muchos de los cuales consideran más importante el trabajo y los compromisos sociales que le brindan mayor remuneración económica, dejando de lado la atención integral de sus hijos.

La falta de atención de los padres a los niños durante la educación primaria crea en los menores rechazo hacia los estudios, desmotivación; por consiguiente, su rendimiento es menor que en aquellos que tienen el apoyo, estimulación y atención de sus progenitores; situaciones de este tipo se traducen en bajo rendimiento académico e incluso en fracaso escolar.

La gravedad de este problema que es bastante común, hace necesario reconocer a los niños que presentan desatención en la parte emotiva como en la escolar; también reconocer que muchos de los padres de familia no tienen el conocimiento y la afectividad requerida para estimular a sus hijos, debido a las circunstancias vividas dentro de la familia en tiempos pasados, que marcan su personalidad y estilo de vida; algunos de ellos, descuidados y olvidadizos de sus responsabilidades como progenitores.

Es más, la pobre comunicación que hay entre el acudiente y el educador, dejan un vacío en la enseñanza y corrección del educando, lo cual impide el aprendizaje en colaboración que por su efectividad debe brindarse a cada estudiante tanto en la escuela como en el hogar.

También debe considerarse que el estilo de vida del hogar es el modelo para los jóvenes; si los padres son irresponsables, es posible que también lo serán sus hijos, ya que estos copiarán los modelos recibidos durante su periodo de crecimiento y desarrollo su entorno familiar.

Debe señalarse, sin embargo, que la preocupación por esta situación es compartida por países de todo el mundo, debido a su importancia, pues los menores de edad son el futuro de la nación. Es por ello, que se han realizado investigaciones y escrito libros y revistas donde se abordan aspectos mentales, emocionales y de la conducta de estudiantes, que proceden de hogares con padres divorciados, en los cuales se hace énfasis en las alteraciones de conducta y pobre rendimiento escolar, que estos presentan.

Es muy variado el material bibliográfico donde se hace referencia a la importancia de la participación de los padres en la educación de sus hijos. Uno de estos estudios titulados Padres Irresponsables de Walter López, del 2 de marzo de 2013 señala:

Padres irresponsables:

“Dentro de las diferentes problemáticas que la educación de Guatemala refleja, se resalta la falta de atención de los padres de familia hacia sus hijos, esto se logra visualizar ya que en la mayoría de los casos los niños llegan al establecimiento a inscribirse por sí solos. Pensar que es una lucha de vida sin guías; no obstante, se enumera una lista de actividades que los niños debieran realizar al lado de su padres en el ámbito educativo, como por ejemplo, comprar sus útiles escolares, ir a la escuela el primer día de clases; conocer a su docente, realizar las tareas juntos, forrar sus cuadernos, identificar los mismos, estas, y una serie de actividades durante todo el ciclo escolar se engloban en un resultado eficiente en el proceso educativo del niño, en donde se verifica cuán grande es la función de un padre de familia dentro del proceso de aprendizaje. Ahora bien, si se menosprecian estas actividades, se cae en la falta de voluntad del padre de

familia en apoyar a sus hijos en su preparación académica y esto conlleva a una irresponsabilidad educativa del padre de familia y un equívoco en la educación de los niños, llevándolos a un desastre en el futuro, por no tener una buena preparación académica y una auto estima baja. Este ciclo se puede repetir, ya que en el futuro estos niños formarán familias. El estado absorberá a los hijos de estos adolescentes y probablemente se repita la falta de atención hacia estos niños; esto acrecienta la formación de grupos delictivos, ya que al no ser en el futuro un profesional, se buscan salidas en la vida, y la más fácil es la de formar grupos antisociales”

En Panamá, este problema no debe pasar inadvertido, ya que el número de divorcios que va en aumento; se acentúa en parejas jóvenes, sobre todo por la ausencia de la figura paterna. Existen estudios sobre la conducta de los jóvenes adolescentes; en los cuales no se detecta una preparación educativa de los padres, que permita asumir preparación para el desarrollo de la inteligencia emocional en sus descendientes; esto es evidente en el área de aprendizaje donde se toma muy en cuenta la inteligencia racional; por esto el estudiante es valorado de acuerdo a su capacidad y/o coeficiente intelectual más que por su Inteligencia Emocional (I.E).

Al evaluar algunos de los programas de salud dirigido, al adolescente en nuestro país, se hace hincapié en el Crecimiento y Desarrollo; Nutrición y Alimentos; Salud Bucal, Salud Ambiental y reproductiva, más no se hace referencia en el afecto emociones, y al ámbito espiritual o religioso, ni a un estilo de vida saludable; aspectos muy importantes, porque estos jóvenes se encuentran en un periodo de confusiones emocionales que aumentarían ante situaciones adversas en su ambiente familiar en que viven.

En la Policlínica Pablo Espinosa en la ciudad de La Concepción, provincia de Chiriquí, se brinda la atención a la Salud integral del adolescente. Pudo observarse que durante los últimos meses de 2013 se registraron consultas consecutivas, de 10 adolescentes hijos de padres

separados, que llegaron en compañía de sus familiares más cercanos para buscar ayuda y guía de sobre cómo afrontar un deficiente control en el manejo de emociones y el bajo rendimiento académico.

Ante esta problemática y el interés de realizar una investigación dirigida a adolescentes, decidimos abordar a los jóvenes afectados, no sin antes solicitar permiso a la Dirección Médica de la Policlínica Pablo Espinosa, a los padres de familia involucrados en la situación, y obtener la anuencia de los participantes elegidos para conformar su interés en participar en el estudio. Luego se procedió a escoger un lugar estratégico fuera de la institución de salud, donde pudieran efectuarse las reuniones de los investigadores y los estudiantes de la muestra en conjunto con sus padres de familia. Debido que estos estudiantes residen en el Barrio de Solano de La Concepción consultamos a los Pastores de la Iglesia Cuadrangular de Solano, quienes en todo momento se manifestaron dispuestos a ofrecernos sus instalaciones para las sesiones de trabajo.

Al iniciar las entrevistas se detectaron manifestaciones relevantes como ansiedad, angustia, sentimientos de miedo e inseguridad, minusvalía, llanto y expresión del dolor por el pobre apoyo de sus padres; muestras de apatía al estudio, tristeza, sentimientos de inferioridad, además trastornos en la conducta (tricotilomanía), trastornos de alimentación y del sueño (pesadillas).

Ante esta problemática surge la idea de abordar el manejo de emociones por medio de un programa que enfatice en el desarrollo de la inteligencia emocional. De los 10 estudiantes entrevistados, se inicia este estudio en noviembre de 2013, con una muestra de 7 jóvenes de diferentes edades, hijos de padres separados, los cuales calificaron para nuestra investigación, de acuerdo con las edades seleccionadas. Con un área disponible se inicia la investigación en las instalaciones de la Iglesia Cuadrangular ubicada en el barrio Solano en la ciudad de La Concepción; puntos céntricos al cual todos pueden acudir. Las entrevistas, reuniones y talleres

se realizaron los días sábados por un periodo de dos meses, con la participación de los adolescentes elegidos y de los padres de familia.

1.2 Justificación

Como se planteó anteriormente; es considerable la incidencia de solicitudes en la Policlínica Pablo Espinosa, de atención a adolescentes que presentan problemas de conducta y escaso interés y bajo rendimiento en sus estudios, jóvenes procedentes de hogares de padres separados que se ven imposibilitados de atender adecuadamente este problema.

Esta situación, que plantea un serio problema de los afectados, a través de evidentes manifestaciones de rebeldía, llaman nuestra atención y justifican la decisión de realizar un estudio que de alguna manera ayude a mejorar las condiciones señaladas.

Ante la realidad planteada el presente estudio es de interés porque se referirá a las emociones y sentimientos de los adolescentes, ante la crisis de separación de sus padres; procurará abordar y afrontar la problemática en cada uno de los casos. En consecuencia durante el contacto con estos estudiantes será oportuno descubrir la capacidad e intelecto que poseen para afrontar con inteligencia emocional las situaciones adversas, salir adelante y alcanzar las metas propuestas a pesar de los obstáculos.

El conocimiento de la conducta del adolescente ante tales situaciones, permitirá aplicar las terapias grupales más adecuadas para aprender a manejar los sentimientos y emociones, utilizando la inteligencia emocional, para lograr una mejor comunicación padres e hijos y alcanzar un rendimiento académico satisfactorio.

La novedad de utilizar la inteligencia emocional como herramienta para afrontar las situaciones conflictivas, será de estímulo para el joven; una guía para los padres y un aprendizaje personal para cada uno en cuanto al manejo de emociones.

Los resultados que arroja el estudio servirán de base para formar un grupo de auto-ayuda en el manejo y reconocimiento de las emociones, esto indudablemente será beneficioso tanto para los adolescentes como a los padres de familia.

Un logro de este tipo, para la comunidad y el personal de salud serán de gran importancia, porque incorpora a la familia e involucra el aspecto educativo.

1.3 Antecedentes:

Aunque Los antecedentes en cuanto al estado emocional del estudiante adolescente debido a la separación de los padres vs rendimiento académico no han sido demostrados en cifras de formas específicas, sí es una realidad que el fracaso escolar en nuestro país se incrementa así como el bajo rendimiento académico.

Un estudio publicado en American Sociological Review (2011), muestra que los hijos de padres divorciados tienden a quedarse atrás en matemáticas y habilidades sociales y no pueden ponerse al día con sus compañeros. Cerca de 3.500 estudiantes de primaria, hasta noveno grado que fueron estudiados, la investigación reflejó que los hijos (as) de padres divorciados experimentaron retrocesos en las habilidades matemáticas y sociales y fueron más propensos a sentirse ansiosos, solitarios, tristes, y a tener baja autoestima, en comparación con sus compañeros cuyos padres compartían en el hogar.

En Panamá existe un marcado número de hogares desintegrados por diferentes razones. Esa separación afecta a los hijos e hijas. Sin embargo, es preciso reconocer que algunos hacen el esfuerzo por terminar sus estudios, pero otros niños y/o adolescentes presentan fracasos, deficiente rendimiento escolar como consecuencia de tal situación.

En este orden, debe señalarse que ni en la educación regular del país ni en el nivel familiar existe orientación sobre cuán importante es la inteligencia emocional y talentos básicos que

somos capaces de desarrollar los seres humanos, sobre cuáles son los elementos de la inteligencia emocional y cómo deben prepararse los niños(as) y adolescentes hacia el futuro, para tener una visión de qué pueden hacer las escuelas para ciertos jóvenes sean atrapados por las circunstancias del diario vivir.

Las observaciones de campo sugieren que cuanto más joven sea el niño o adolescente en el momento del divorcio de sus padres, mayor será el impacto del divorcio". Es por eso, que el investigador HyunSik Kim manifiesta que:

"Lo más importante es tener una larga conversación con los niños y adolescentes, observando de cerca su desarrollo y rendimiento personal".

En cuanto a los efectos de la separación en sí; Robín Friedman, un trabajador social de Nueva York dice que el nuevo hallazgo tiene sentido intuitivo y comenta: "Pasar de un hogar con padre y madre a un hogar con un solo padre, y luego lidiar con las cuestiones de custodia conjunta, donde un infante de repente tiene dos casas, esto puede ser muy amenazador".

Friedman sugiere que ambos padres deben hablar con los niños o adolescentes, de acuerdo con el caso, explicarles la situación de acuerdo con su edad y remarcando que lo que sucede no es culpa de ellos. Al respecto, agrega: "Si los niños continúan sintiéndose amados y apoyados por sus padres a través del proceso de divorcio, eso les permitirá afrontar mejor el cambio. Borghi A. (2011). El divorcio afecta el desempeño escolar de los niños. (Documento en Línea).

De esta manera se les brindaran herramientas y guías oportunas que los prepararan para afrontar cualquier obstáculo que se les presente en sus estudios y en su vida futura. Significa, pues que ante esta situación será necesario que los padres hagan un alto y lleguen a un buen diálogo y entendimiento, también serán de gran ayuda los profesores, quienes verían a este tipo

de estudiante en una forma más comprensiva evitar etiquetarlos y darles la ayuda que ameritan.

Por otro lado, en Panamá, las cifras de fracaso para el año 2013 eran alarmantes, así lo manifiesta la licenciada Marizin Chanis, quien en entrevista realizada por periodistas de LA ESTRELLA DE PANAMÁ manifestó que: Un total de 23,648 estudiantes reprobaron el año lectivo 2013, según el Ministerio de Educación (MEDUCA).

La Directora General de Educación, Marizin Chanis, dio a conocer que de acuerdo con las cifras reportadas por las Direcciones Regionales, un total de 41,373 estudiantes participaron en el Programa de Recuperación Académica 2011, mientras que en el 2011, unos 49,504 alumnos fracasaron en una o más asignaturas. En el año escolar 2010 hubo 27,457 estudiantes fracasados. Chanis explicó que en el 2012, la cifra de estudiantes que necesitaron rehabilitar hasta tres materias bajó, lo que indica que se registró un avance en el sistema educativo, toda vez que un total de 238,896 estudiantes del nivel de Pre Media y Media se matricularon para cursar el año escolar 2013.

La Estrella de Panamá. (2012). Casi 22 mil estudiantes fracasados,

“MEDUCA<http://www.laestrella.com.pa/online/noticias/casi-22-mil-estudiantes-fracasados-segun-meduca.asp>”.

Ahora bien los padres son los encargados de proporcionarles a sus hijos(as) amor, protección, educación, bienestar, salud. Pero en ese afán actual de buscar las mejores condiciones económicas posibles; o por el hecho de prestar más atención a diversos factores externos, los padres suelen descuidar asuntos relacionados con el desarrollo de sus hijos. Esto también trasciende al ámbito educativo, ya que desde el momento en que el niño comienza su

formación básica, los padres pueden llegar a traspasar la responsabilidad de la formación académica exclusivamente a la institución educativa.

Hasta el año 2013, en Panamá no se había reconocido de manera significativa para la educación elemental de los adolescentes el tema de la inteligencia emocional, ni en los centros educativos ni en el hogar. Los padres tienen la responsabilidad de estimular e incentivar a sus hijos para mejorar sus resultados académicos y sociales; pero también en el programa educativo escolar se debe tomar en cuenta la inteligencia emocional como principio básico para obtener un rendimiento óptimo de los adolescentes.

A partir de 2014 comienza a hablarse sobre el tema de inteligencia emocional a través de docencias programadas en algunos planteles educativos. Actualmente, en un mayor número de colegios privados, se ha incluido el tema de inteligencia emocional como parte de sus programas para potencializar y mejorar su rendimiento académico y su desarrollo personal, cognoscitivo y social.

Sin embargo, para potencializar la inteligencia emocional es necesario conocer e identificar factores que influyen en el comportamiento de los adolescentes.

Una orientación adecuada sobre la importancia de este tema es básico para desarrollan los seres humanos capaces de actuar con una razonable comprensión. Es por eso, que en el hogar debe de estimularse al adolescente con los elementos de la inteligencia emocional, de tal forma que se vaya preparando hacia el futuro y tenga una mejor orientación sobre cómo desarrollar la capacidad intelectual. Por tanto se justifica la realización de un estudio sobre la Importancia de la inteligencia emocional para optimizar el rendimiento académico de los descendientes de padres separados.

En virtud de su importancia para la sociedad la inteligencia es uno de los temas más importantes en la psicología, por ello, uno de los estudios de mayor interés por los psicólogos es la determinación de que el individuo puede desarrollarse de acuerdo con sus capacidades, habilidades, aptitudes y actitudes.

Durante mucho tiempo los psicólogos han sostenido que hablar de la inteligencia del individuo, es referirse la capacidad intelectual de la persona.

Son muchas las teorías que han surgido sobre la inteligencia emocional en el ser humano; teorías que han sido modificadas, remplazadas por aportaciones cada vez más significativas. En esta investigación presentaremos algunas de ella.

1.4 Hipótesis

La separación de los padres causa dificultades en el control de las emociones en los adolescentes, lo cual afecta su rendimiento académico.

1.4.1 Variable Independiente: Inteligencia Emocional.

1.4.2 Variable Dependiente:

1. Adolescentes hijos de padres divorciados
2. Padres Divorciados
3. Bajo rendimiento académico

1.5 Objetivos de la Investigación

1.5.1 Objetivo General

Estimular el desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes adolescentes, hijos de padres divorciados.

1.5.2 Objetivos Específicos:

1. Identificar las emociones y sentimientos expresados por el estudiante adolescente.
2. Reconocer cómo las emociones y sentimientos afectan el rendimiento académico de los estudiantes adolescentes cuyos padres viven separados.
3. Ofrecer herramientas para desarrollar la inteligencia emocional en los adolescentes
4. Promover un programa que fortalezca las capacidades cognitivas y conductuales del estudiante adolescente, utilizando la inteligencia emocional.

1.6 Ubicación del estudio

La Concepción, Bugaba, Chiriquí



Localización de La Concepción en la Provincia de Chiriquí, Coordenadas 8°31'00"N 82°37'00"O Coordenadas: 8°31'00"N 82°37'00"O (mapa).

- ✓ Entidad Corregimiento
- ✓ País Panamá
- ✓ Provincia Chiriquí
- ✓ Distrito Bugaba
- ✓ Superficie: Total 66.9 km²
- ✓ Altitud Media 212
- ✓ Población (2010): Total 21 356 hab.

<http://laestrella.com.pa/gese/img/la-estrella/graphics/logo-la-estrella-vertical02.svgms.n.m>.

La Concepción es la ciudad cabecera del distrito de Bugaba en la provincia de Chiriquí, República de Panamá. Se encuentra sobre la carretera Interamericana y la carretera que une directamente a las Tierras Altas (Volcán, Cerro Punta, Río Sereno) de la provincia de Chiriquí con sus llanuras. Es la segunda área urbana de importancia económica en la provincia de Chiriquí. La localidad tiene 21.356 habitantes (2010).

1.6.1 Geografía.

La Concepción se encuentra a 08.31N82.37W. Limita al norte, con el poblado de San Vicente; al sur, con Sioguí; al este, con el Distrito de Boquerón y al oeste, con La Estrella. Su relieve es quebrado, esto obedece a sus suelos de origen volcánicos. En La Concepción se localizan importantes ríos (Río Piedra, Mula, Buigala y Escarrea).

Está conformada por los siguientes barrios o áreas: Belén, Solano, El Porvenir, Vista Hermosa, Dulce Hogar, Cuesta de Piedra, Bello Horizonte, Bugabita. Todos juntos crean el área urbana de La Concepción.

1.6.2 Economía

Sector agrícola y Pecuario: Esta ciudad se considera ganadera y agrícola por excelencia, debido a su alta productividad; podríamos decir, que esta actividad es el motor del pujante crecimiento de la economía. En La Concepción existen más de diez establecimientos orientados al sector agropecuario.

Vivienda: Debido a su cercanía con las Tierras Altas de Bugaba, Paso Canoas Internacional y San José de David, La Concepción es escogida por muchas personas para establecer su

domicilio. Desde 2005, en la Zona sur de la ciudad, principalmente, se está presentando la creación de nuevas urbanizaciones, como: El Bosque, Los Centauros y Virginia.

Comercio: La Concepción es netamente agrícola, pero en los últimos años se han establecido diversas empresas nacionales, bancos y puestos de comida, tales como: Grupo Rey, Banco Azteca, Súper 99, Banvivienda y otros.

1.6.3 Historia:

En 1832, la parroquia de Bugaba pertenecía al Cantón de Alanje y estaba habitada por unas 1,000 personas. Desde el año de 1841, Bugaba fue designado Distrito Parroquial; de ese logro hace ya 154 años. Después de cumplir sus primeros cien años de fundación (1963), el Distrito de Bugaba y el Corregimiento de La Concepción ha progresado de una manera extraordinaria, y en la actualidad ocupa un lugar importante dentro de la geografía nacional.

Cultura: Su patrona es la Virgen de la Candelaria; por ello en los alrededores del 2 de febrero de cada año se acostumbra celebrar la Feria de La Candelaria. Para estos efectos, se dispone de terrenos en donde se celebra el evento ferial con múltiples exposiciones pecuarias y agrícolas. En la antigua Plaza del Ferrocarril aún se celebran las tradicionales corridas de toros. Aunque muy a lo panameño.

Por otro lado, los bailes populares en los toldos y centros nocturnos son ya tradicionales. El Cacao, El Tiro y Tiro, El Tumbaito, entre otros son algunos de los nombres de esos toldos otrora famosos donde se echaba tranquilamente un buen pie de baile, sin arriesgar con eso la vida.

El 6 de agosto de cada año es un día muy importante para los habitantes, ya que celebran la creación del Distrito de Bugaba. Es celebrado con barreras, corridas de toros, cabalgatas y fiestas callejeras.

Deporte: En la populosa Barriada de El Porvenir, se ha construido hace ya varios años el Estadio Municipal de Bugaba, escenario inmemorial de épicas batallas beisbolistas. Otro Complejo Deportivo lo encontramos en la Barriada de Solano, donde muchos jóvenes se divierten, hacen deportes y se dan ligas de Basketball u otros deportes.

En el 2012, en Vía Volcán, se inauguró la Ciudad Deportiva de Bugaba, un centro deportivo muy importante en la provincia y que albergará diversos campeonatos provinciales y distritales.

1.6.4 Educación:

En el corregimiento de La Concepción hay dos colegios públicos del nivel secundario: Colegio Daniel Octavio Crespo (D.O.C) e Instituto Profesional y Técnico de La Concepción. (I.P.T.C). Otras Instituciones educativas secundarias dentro de la ciudad, de orden privado son: Instituto Barú, Instituto Adventista Panameño, Instituto Bilingüe Paulletino, Instituto Chiriquí (laboral). Colegio Laboral Nocturno de Oriente, Saint Michael's Institute.

1.6.5 La Iglesia Cuadrangular de La Concepción, Bugaba.

Misión: Hacer prosperar el reino de Dios a través de la formación de discípulos educándoles con integridad y valores, logrando el propósito de compartir el amor de Cristo a través de la Palabra a todas las naciones.

Visión: ser una gran familia cristiana, sólida y unida, en constante crecimiento, capacitada para la restauración integral del ser humano, a través de la palabra de Dios, El conocimiento de Cristo y el poder del Espíritu Santo.

La Iglesia Cuadrangular está ubicada en el área del barrio de Solano, cerca al estadio deportivo. Su obra inicia en 1975, brinda servicio a la comunidad con un total de más o menos 120 personas. Su objetivo principal es el de brindar la palabra a toda persona que busque de su conocimiento. Hoy día dicha iglesia está a cargo de los Pastores Carlos Yangüés y esposa, líderes a la vanguardia de la comunidad: aborda a jóvenes que presentan conflictos emocionales, familiares, pandillerismo y adicciones.

En las instalaciones de esta iglesia se realizan las entrevistas y reuniones con los estudiantes que participen en este estudio. Se hace la salvedad que la creencia religiosa no incide en la selección de la encuesta y la realización del estudio.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 FUNDAMENTO TEÓRICO:

Para aplicar el concepto de inteligencia emocional se debe tener claro el término de inteligencia (del latín *intellegentia*); es la capacidad de entender, asimilar, elaborar información y utilizarla para resolver problemas. El Diccionario de la Real Academia de la lengua Española define la inteligencia, como la “capacidad para entender o comprender y resolver problemas”. Diccionario océano, (2013).

Según *Mainstream Science on Intelligence*, la inteligencia es la capacidad mental muy general que, entre otras cosas, implica la habilidad de razonar, planear, resolver problemas, pensar de manera abstracta, comprender ideas complejas, aprender rápidamente y aprender de la experiencia. Esta concepción fue suscrita por 52 investigadores en 1994.

Así, el concepto no se refiere a un mero aprendizaje de los libros, ni una habilidad estrictamente académica, ni un talento para superar pruebas. Más bien, el concepto se refiere a la capacidad de comprender el propio entorno.

A finales del siglo XX surgen varias teorías psicológicas que cobran gran celebridad: la Teoría Triárquica de la inteligencia, la Teoría de las inteligencias múltiples, y la que trata de la Inteligencia emocional. A continuación se explica cada una de estas teorías con el propósito comprenderlas y después ahondar en la teoría de la inteligencia emocional.

2.2 TEORÍA TRIÁRQUICA DE LA INTELIGENCIA:

De acuerdo con las manifestaciones de Robert Sternberg (1986-2002), la inteligencia humana abarca una amplia variedad de habilidades; esta teoría sugiere que hay tres tipos básicos de inteligencia.

- 2.2.1 Inteligencia Analítica:** son las habilidades para aprender a hacer las cosas, adquirir nuevos conocimientos, resolver problemas y realizar tareas con eficacia.
- 2.2.2 Inteligencia Creativa:** se trata de habilidades para hacer nuevas tareas, usar nuevos conceptos, combinar información de manera novedosa, responder con eficacia a las situaciones nuevas, obtener insight y adaptarse creativamente.
- 2.2.3 Inteligencia Práctica:** habilidades para encontrar soluciones prácticas a los problemas personales, aunque estas destrezas no se aprenden en la escuela, esta inteligencia es más importante que la analítica porque permite tener éxito en el mundo. Morris (2013).

Como se puede ver, esta teoría nos indica diversas formas de razonamiento del ser humano, lo que hace, lo que dice y lo que construye. A través de los estudios e investigaciones se demuestra que el hombre tiene aún mayor capacidad en cuanto a la inteligencia se refiere. A partir de este razonamiento, Howard Gardner nos demuestra su teoría.

2.3 TEORÍA DE LA INTELIGENCIA MÚLTIPLE: Howard Gardner (1983 a 1999)

Según Gardner la inteligencia está compuesta por diferentes habilidades, cada una de las cuales es independiente de la otra; tales habilidades son: lógico- matemático, lingüístico, espacial, musical, kinestésica-corporal, interpersonal, intrapersonal y naturalista. Enfatiza las habilidades únicas de cada persona.

Gardner señala que la educación debería diseñarse para adecuarse al perfil de habilidades de cada individuo. Morris (2013).

Actualmente, los estudios e investigaciones de la conducta humana, señalan que la inteligencia se manifiesta a través de sus acciones, su capacidad para analizar y reproducir información. En estudios más recientes el Psicólogo Daniel Goleman ve al ser humano desde

otra perspectiva, la cual nos indica la parte emocional. Este punto de vista plantea que, a través de las emociones el hombre puede alcanzar un control de las situaciones. Por lo tanto Goleman presenta la siguiente teoría:

2.4 TEORÍA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL: Daniel Goleman en su veinteava edición (2009).

Esta teoría se refiere a la efectividad con que la gente percibe y entiende sus propias emociones y las de los demás, así como la eficacia con que puede manejar su conducta emocional. A Goleman le intrigaba que las personas con coeficiente intelectual elevado, en ocasiones fracasaran en la vida, mientras que otras con habilidades modestas prosperaban. Una de las razones es que con la prueba de coeficiente intelectual “CI” no lograban predecir el éxito de un individuo, por no tomar en cuenta su competencia emocional. En general, se reconoce que hay cinco rasgos que contribuyen a la inteligencia emocional, según Daniel Goleman; estas son las siguientes:

2.4.1 Conocimiento de las propias emociones: el reconocer nuestros sentimientos es de gran importancia para la autoconciencia y otras dimensiones de la inteligencia emocional.

2.4.2 Manejo de las emociones: habilidad para controlar los impulsos, para afrontar de manera efectiva la tristeza, la depresión, así como controlar la duración de las emociones.

2.4.3 Uso de las emociones para motivarse: la capacidad para ordenar las emociones, a fin de alcanzar metas personales.

2.4.4 Reconocimiento de las emociones de otras personas: habilidad para identificar sutiles señales no verbales que revelan lo que los demás en realidad desean y necesitan.

2.4.5 Manejo de relaciones: habilidad para reconocer y manifestar con precisión las propias emociones, como ser sensible a las emociones de los demás. Morris (2013).

De acuerdo con estas pautas, el autor da a conocer como los teóricos manifiestan esas habilidades que posee el ser humano. La teoría de Howard Gardner, se acerca mucho a describir al individuo. Algunas de estas inteligencias son más notables en unos que en otros; y si tomamos como base el género se enmarcarían algunas de las inteligencias con mayor tendencia en el sexo femenino. Ahora bien, no podemos dejar por fuera la parte emocional; si bien es cierto que esta controla la personalidad del individuo, logrando que se destaque entre las personas, cuando sencillamente ha aprendido a controlar y manejar sus emociones y aún más fantástico, reconocer las emociones de los demás. Con esta habilidad la persona decide aislarse de los conflictos o brindar cierta guía u orientación para llegar al éxito.

Según esta teoría se puede manifestar que la inteligencia emocional, es la capacidad humana de sentir y entender, controlar y modificar los estados emocionales en la persona, lo cual es importante para su desarrollo interpersonal e intrapersonal. Los componentes de la inteligencia emocional son el autocontrol, autoconciencia, motivación, capacidad de motivarse, y habilidades sociales, componentes muy importantes para mantener una buena inteligencia emocional.

No obstante, se puede decir que a partir de su nacimiento el niño y el adolescente, pasa por diferentes etapas, en las cuales va aprendiendo a utilizar su cuerpo como su mente. Como se sabe el niño aprende desde los seis meses de edad, su primer lenguaje, el lenguaje emocional, a través del llanto, las sonrisas, los vigorosos pataleos de alegría; esto comunica lo que él está sintiendo, al mismo tiempo que aprende a través de las palabras de sus padres, el tono de voz, sus caricias o de sus gestos, percibe el estado de ánimo de ellos. Si los padres tienen un buen control de sus

propias emociones, entonces podrán enseñarles al niño y al adolescente a experimentar sentimientos positivos.

La Inteligencia Emocional se ha ido conociendo a través del tiempo, por razón de que es necesaria, para afrontar las diversas exigencias de la vida y responder de la mejor manera posible. La variedad de sentimientos, los pensamientos, los estados psicológicos y biológicos, así como la voluntad de acción que provoca cada sentimiento hacen de la inteligencia un tema complejo, porque son los sentimientos los que sobreponen el estado de ánimo de cada persona, según su temperamento, ya que este permite que aparezcan en determinado momento, sentimientos y estados de ánimo.

La Inteligencia Intrapersonal y la Inteligencia Interpersonal. También está conformada por cinco principales cualidades que son: conciencia de uno mismo, equilibrio anímico, motivación control de los impulsos y sociabilidad. Sabemos que las emociones tienen diversos grados de intensidad; algunas son lo suficientemente intensas como para poder percatarnos de ellas en forma consciente, pero otras están por debajo del umbral de percepción consciente. Howard Gardner (1983)

La motivación es la capacidad de auto-inducirse emociones y estados de ánimo positivos, como la confianza, el entusiasmo y el optimismo, el control de los impulsos. Esta es una cualidad de la inteligencia emocional, como la capacidad de aplazar la satisfacción de un deseo en aras de un objetivo y por último tenemos la sociabilidad, la cual es una cualidad que tiene que ver con el conocimiento y control de las emociones y estados de ánimo de los demás. Morris, 2013

Por lo tanto, como se indicó anteriormente, la separación de los padres afecta emocionalmente a los niños y se comprobó que la inteligencia emocional influye en el rendimiento escolar.

En la actualidad el concepto sobre inteligencia impulsado por Daniel Goleman ha estimulado al investigador a buscar aún más en la conducta del ser humano, que se manifiesta en muchas formas; nos queda aún ver la parte espiritual, que después de abordar las emociones y los sentimientos, la parte espiritual es la más significativa, pero tal vez la menos utilizada.

Algunos investigadores "Juan Antonio Mora Mérida y Miguel Luis Martín Jorge" han sostenido la tesis de que a Gardner y Goleman les hizo falta tener en cuenta una forma de inteligencia especial que se refiere a esa peculiaridad exclusiva y única de la especie humana que ha sido denominada Inteligencia Espiritual, Existencial O Trascendente.

Como es de todos conocidos, los seres humanos gozamos de un sentido espiritual, que resulta esencial identificarlo, expresarlo, y hallar inteligentemente formas para dar respuesta a las situaciones manifestadas, pues de ello depende nuestra felicidad personal y nuestro bienestar integral. El olvido al cultivo de esta dimensión espiritual conduce a un grave empobrecimiento de nuestra vida personal. Esta 'inteligencia espiritual' no es una propiedad exclusiva de una comunidad religiosa, pues todo ser humano, independientemente de su credo religioso o de su creencia, dispone de dicha inteligencia espiritual; a esta se hace referencia a continuación:

2.5 LA TEORIA DE LA INTELIGENCIA ESPIRITUAL:

La inteligencia espiritual SQ es un término utilizado por algunos filósofos, psicólogos y teóricos del desarrollo para indicar paralelismos espirituales con IQ (Coeficiente Intelectual) y EQ (cociente emocional).

Los científicos Newberg y D'Aquilli, de la Universidad de Pensilvania recientemente (2015), descubrieron los efectos de prácticas espirituales en nuestro cerebro. A través de tomografías cerebrales de quienes practicaban meditación, descubrieron que las zonas de nuestro cerebro que nos dan la sensación de individualidad se desactivan. Esta desactivación nos permite sentirnos identificados con un todo unificado y trascendente.

Estos científicos descubrieron lo que desde hace años intuyen los religiosos: a través de la oración con devoción o del silencio de la meditación, la persona percibe una conexión con el todo, un sentimiento de trascender nuestra individualidad.

Los físicos y filósofos DanahZohar y Marshall Ian 2010: presentan el SQ, llamaron a este concepto inteligencia espiritual. Según estos autores, la inteligencia espiritual complementa la inteligencia emocional y racional dándonos un conjunto de capacidades adicionales:

Flexibilidad, capacidad de afrontar y trascender el sufrimiento y el dolor; capacidad de ser inspirado por visiones y valores, tendencia a ver los aspectos holísticos o interrelaciones entre las cosas; habilidad para encontrar el significado y el sentido de nuestros actos. Sin duda, la inteligencia espiritual es una habilidad necesaria para desempeñarse con éxito hacia las metas trazadas.

Los estudiosos la han denominado como Inteligencia Espiritual: el movimiento que un individuo puede hacer de adentro hacia afuera de su ser, no se refiere a la religión o la pertenencia a una iglesia, si no a la fe, “la certeza de lo que se espera y la convicción de lo que no se ve”, en algunos es el creer en un ser supremo que nos guía, nos da sabiduría y entendimiento, paz, amor, el perdonar y nos permite iniciar nuevamente con otras expectativas o

formas de ver la vida, de acuerdo a la creencia que se practique, sin ÉL las cosas no serían posibles. También existe este mover en muchas otras prácticas que buscan el bienestar del alma.

La Inteligencia Espiritual es reflejada como la relación del espíritu y la materia. Se ocupa de la trascendencia, de lo sagrado, de los comportamientos íntegros; como lo son El Perdón, Gratitude, Humildad, Compasión y Comprender que somos parte de un todo con el cual necesitamos estar en contacto, según Howard Gardner, (2007). Lo logran orando, asumiendo su responsabilidad social, practicando las leyes espirituales del amor, paz, felicidad y son los que mejoran la calidad de sus vidas. Sensibilidad para lo religioso, lo místico, lo trascendental, inquietud por las cuestiones cósmicas o existenciales, son personas que tienen una capacidad especial para alcanzar estados y experiencias espirituales elevadas.

Ciertas personas como la Madre Teresa de Calcuta podía ejercer efectos espirituales y aliviar a los demás por su contacto positivo, sanaba alma y cuerpo ejerciendo una fuerza espiritual poderosa a su alrededor con una buena dosis de humildad. Quienes habían sido tocados sintieron su carisma, este contacto con lo espiritual lo tuvieron muchos profetas y líderes espirituales, lo tiene el Dalai Lama. (El Dalai Lama es el título que obtiene el dirigente del Gobierno tibetano en el exilio y el líder espiritual del lamaísmo o budismo tibetano antes de la invasión china) Howard Gardner (2007).

Nos referimos a una inteligencia que nos faculta para preguntar por el sentido de la existencia, para tomar distancia de la realidad, elaborar proyectos de vida, trascender la materialidad, para interpretar símbolos y comprender sabidurías de vida. Lo espiritual en el ser humano permite el ejercicio de la libertad y crear un mundo interior, tomar distancia de la vida intuitiva. Lo fundamental es invisible a los ojos. No se conoce a un ser humano hasta que no se

penetra en su vida espiritual, hasta dar permiso para acceder a este territorio. Lo espiritual se expresa en lo corporal, en el gesto, en la palabra, en el silencio, en el elaborar y de un modo particular, en la creación. No tiene una vida paralela; está profundamente arraigado en lo material.

Con la inteligencia espiritual, a juicio del autor, se obtienen múltiples beneficios: creatividad, profundidad en la mirada, conciencia crítica y autocrítica, calidad de las relaciones, autodeterminación “llega a ser lo que eres”, sentido de los límites, conocimiento de las posibilidades, transparencia y receptividad, equilibrio interior, proyecto de vida, capacidad de sacrificio, vivencia plena del día a día.

Esta teoría está entrelazada con los estados mentales destructivos y los estados mentales constructivos de Flanagan Owen. Según Owen (2016), los Estados mentales constructivos son manifestados en el respeto y autoestima hacia uno mismo, sensación de integridad, compasión, benevolencia, generosidad, ver la verdad, la bondad, la justicia, amor y amistad.

Francesc Torralba (2010) señala que la Inteligencia Espiritual es una modalidad de inteligencia que también se denomina existencial o trascendente. Completa el mapa de las inteligencias múltiples de Gardner.

Ahora bien, la inteligencia espiritual se puede atrofiar según Torralba (2010) la desesperación de los poderosos), por fundamentalismo (la desesperación de los impotentes), por la violencia, la fascinación del mal y la muerte. Sectarismo, fanatismo, banalidad, consumismo, vacío existencial, aburrimiento, autoengaño, gusto por lo vulgar, intolerancia, narcisismo, parálisis vital (disminución de sentido) son las múltiples caras de esta atrofia.

Debemos educarnos y desarrollar nuestra inteligencia espiritual para ser más libres, para conocernos mejor, para identificar, explorar y elegir valores propios y comprender los de los demás, para expresar nuestra creatividad en el arte, para cooperar en comunidad, para ser más felices. Esta Inteligencia Espiritual va en aumento, cada vez más personas la ponen en práctica, y si nos enfocáramos en la parte teológica se haría más extenso, pero por ahora no es el tema a tratar.

No podemos dejar de resaltar lo inescrutable, sobrenatural, que se manifiesta en todo ser humano que realiza una entrega total a Dios el ser supremo todo poderoso, si es lo que quieren el hombre manifiesta todas las formas de inteligencia, pero a decir verdad, la Inteligencia Espiritual la podemos ver manifiesta en la Biblia, lo que nos revela cada pasaje, cada exégesis, que desde hace 2000 años ya se hablaba de ella, según Colosenses capítulo 1, versículo 9. Donde el Apóstol Pablo le manifiesta a los Colosenses. Por lo cual también nosotros, desde el día que lo oímos, no cesamos de orar por vosotros, y de pedir que seáis llenos del conocimiento de su voluntad en toda sabiduría e inteligencia espiritual.

La inteligencia espiritual llaga a nuestra vida como bien lo han dicho muchos fisiólogos, teólogos y psicólogos, cuando meramente tomamos la determinación de renunciar a la rebeldía, a lo incorrecto, lo contrario a esa parte espiritual que es Dios.

Vistas las diferentes teorías sobre las inteligencias, nos enfocamos ahora a la conducta del individuo, por lo cual citaremos una teoría del comportamiento humano y así referirnos a ese estado emocional que presenta el adolescente ante la realidad de la ausencia de uno de los progenitores a causa de la separación o divorcio.

En cuanto a la parte académica nos enfocamos en otros análisis significativos de estas teorías; existen un sinnúmero de ellas nos enfocan la conducta del ser humano. En este caso, cuando se presenta una pérdida, aunada a cambios hormonales y la adaptación a un nuevo ambiente donde los adolescentes viven presión de grupo y presión por la sociedad.

Viendo estos procesos que transita el adolescente, por el solo hecho de ser adolescente se convierte en un periodo conflictivo, a este agregamos situaciones en el hogar como lo son el abandono de la familia o separación, asociado a falta de comunicación, comprensión y/o infidelidad, ya sea por parte del papá o de mamá, lo que crea confusión al adolescente, sentimientos de culpa y rechazo, y los obliga a refugiarse ante quienes le pueden brindar “la seguridad que necesitan”. En muchos de los casos, estas personas han tenido que ir a vivir con sus abuelos o tías, quienes de alguna forma transmiten costumbres y conductas aprendidas lo cual aunado a las actitudes que se aprenden durante el proceso, los convierte en personas desconfiadas, rebeldes, sin proyecto para el futuro. En otros de los casos, adquieren conductas sanas con formación de carácter sano, dispuestos a toma de decisiones correctas que los llevan al triunfo y a alcanzar el éxito.

Después de presentar a algunos de los teoristas con sus propuestas, hayamos referencia a la base de todo hogar, “La Familia”, el centro de toda entidad, de la comunidad, del país, incluso en el aspecto cristiano. Dentro de este contexto se puede decir que hay varios tipos de familia y entre estos pueden mencionarse aquellas que estén más relacionadas con el estudio.

2.6 La Familia Base de un Hogar

La familia como tal, es representativa de un eje esencial de la comunidad y, por consiguiente del país. Sin familia la nación estaría desorganizada por no tener las bases modelo para la formación del individuo.

Desde un enfoque social, la familia es el núcleo de la sociedad, por lo que se convierte en el primer agente de socialización con que se enfrenta al adolescente, así como en el factor principal y determinante de la construcción y desarrollo social. Merani Alberto (2012)

Desde lo psicosocial, además de conformar un grupo de personas íntimamente unidas, la familia es el primer lugar donde se forma profundamente la personalidad de cada uno de los individuos que la integran, a través de las estructuras y patrones de conducta que orientan el desenvolvimiento del ser humano en sus relaciones, logros, aceptación y adaptación al ambiente social que lo rodea.

En la vida familiar, se hace necesaria la relación positiva, por medio de la cual la inteligencia emocional se nutre de valores, actitudes y todas aquellas acciones que fomenten el desarrollo de las habilidades en donde el individuo pueda desenvolverse como persona capaz de motivar, persistir a las desilusiones, controlar su impulso, regular el humor y mostrar empatía con los demás.

Según la teoría general de sistema, la familia es un sistema auto corrector, dinámico, que se interesa por la interacción entre sus miembros, su manera de convivir y las reglas que rigen estas relaciones. Es el momento de estudiar la conducta de los individuos, estas deben ser interpretadas en función de la influencia que posean en relación con el sistema y nunca deberá interpretarse de forma individual. Morris, (2013).

La estructura y tamaño de la familia depende del número de los miembros que lo componen y la clase social está íntimamente relacionada con lo que respecta a sus efectos del desarrollo social en el individuo.

Según la Declaración Universal de los Derechos Humanos, es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado. Los lazos principales que definen una familia son de dos tipos: vínculos de afinidad derivados del establecimiento de un vínculo reconocido socialmente, como el matrimonio “que, en algunas sociedades, sólo permite la unión entre dos personas mientras que en otras es posible la poligamia”, y vínculos de consanguinidad, como la filiación entre padres e hijos o los lazos que se establecen entre los hermanos que descienden de un mismo padre. También puede diferenciarse la familia según el grado de parentesco entre sus miembros.

A. Weidman(1999) Define familia como: Una unidad dinámica constituida por personas que sienten como familia, que conviven por determinado espacio de tiempo, con una estructura, y organización para alcanzar objetivos comunes y trazar una historia de vida, los miembros de una familia están unidos por lazos consanguíneos, adopción y/o afectividad.

En cuanto a los progenitores, debe señalarse que según sus características pueden mencionarse tres tipos de familias:

2.6.1 La Familia Permisiva: muestra una actitud insegura, pasiva, buscando siempre la aceptación del niño, que no se disguste. Deja al hijo hacer lo que este quiera. No hay normas ni control. Algunas veces son los hijos quienes imponen las normas, con base en hechos que se han repetido en el tiempo.

2.6.2 Familia Democrática basada en la evaluación positiva y el apoyo emocional, intenta que los adolescentes participen en la toma de decisiones, les dan la oportunidad de elegir y practicar. A la vez establecen normas y límites que guíen el comportamiento del individuo y son coherentes en su aplicación en sus necesidades concretas, se dialoga, se explica concienzudamente y con ejemplos concretos los deberes y derechos.

2.6.3 La Familia Monoparental: Es aquella familia que se constituye por uno de los padres y sus hijos. Esta puede tener diversos orígenes, ya sea porque los padres se han separado y los hijos quedan al cuidado de uno de los padres, por lo general la madre. Excepcionalmente, se encuentran casos en donde es el hombre el que cumple con esta función; también puede dar origen a una familia monoparental el fallecimiento de uno de los cónyuges.

2.6.4 Familia de Padres Separados: Familia en la que los padres se encuentran divorciados. Se niegan a vivir juntos; no son pareja, pero deben seguir cumpliendo su rol de padres ante los hijos por muy distantes que estos se encuentren. Por el bien de los hijos/as se niegan a la relación de pareja, pero no a la paternidad y maternidad.

La estructura familiar influye de gran manera en el modelamiento del adolescente, aun cuando sea monoparental, de padres separados o madres solteras; si tienen apoyo y una buena base de formación, los adolescentes podrán salir adelante y ser exitosos en su vida. Papalia, Diane, E (2012).

La separación de hecho, es interrupción del régimen y vida conyugal ajena al previo proceso civil de separación matrimonial. Cuando los padres se separan definitivamente de un hogar en el que ha vivido mucho tiempo con sus hijos, en parte sufren por la decisión que han tomado, pero también sufren los niños porque son quienes experimentan de manera temprana la separación

que se ha dado dentro de su hogar; esto es lo que a ellos les causa confusión, ira, odio, timidez; sentimientos que no logran entender de lo que viven experimentan. Para muchos de estos niños este rompimiento de familia que se da, es un evento de la niñez que puede persistir hasta su vida adulta.

Algunos psicólogos y pedagogos, han encontrado que en algunos niños y adolescentes, en esta situación de inestabilidad sienten miedo y temor hacia las personas que les rodean y por ello se vuelven agresivos o rebeldes, en su conducta. Papalia, Diane, E (2012)

Los niños y adolescentes de familias cambiantes con relación a la separación, viven escasos de afecto, cariño y descuidan las tareas escolares donde necesitan la supervisión de ambos padres, o del padre que está al lado del niño. Papalia, Diane, E (2012)

Los niños mayores, conocedores de los conflictos de los padres, se sienten responsables por presenciar y participar en la decisión entre ellos y las medidas que tomarán en un futuro. Es importante señalar que las actitudes y expectativas de los niños están en equilibrio con su salud mental y madurez emocional, es decir, que su responsabilidad con ellos mismos, sin la ayuda de otros, la capacidad para responder con facilidad y de tener confianza ante las adversidades de la vida dependerán de su madurez emocional.

La separación de una familia, a veces es inaceptable por los hijos. Son muy pocos los niños que entienden el divorcio de sus padres; muchos terminan refugiándose en fantasías de reconciliación que tal vez no se llevarán a cabo.

Algunos estudios, sobre el tema de la separación de los progenitores han encontrado que cierto número de hijos de padres separados, se ajustan bien cuando una madre se vuelve a casar y

terer de nuevo a un papá que se dedique a ganar la confianza de los niños, pero en cambio, en otros casos los problemas se agudizan más tarde. Lawrence E. Shapiro. (2010)

Muchos de estos niños y/o adolescentes estén preparados o no, tienen que enfrentar un tema de adultos, como es la separación; evento estresante para todos los involucrados, aún en las mejores familias y circunstancias, porque puede ocurrir que los padres pueden pasar años en conflicto que incluso puede incrementarse conforme se deciden propiedades y bienestar; esto puede destruir la vida de los hijos e hijas y desencadenar una serie de dificultades en su desarrollo emocional así como en su desarrollo académico.

Separación Física Se ha definido como la situación en que se encuentran las personas que están unidos dentro de un hogar, cuando se rompe la convivencia, matrimonial o conyugal por una de las personas. Existen muchos factores que pueden producir un alejamiento, ausencia o abandono por uno de los padres a sus hijos, sin tomarlos en cuenta; esto puede ocurrir de parte de ambos sexos, esto desequilibra el hogar y a los que en ella habitan; es entonces cuando se va formando un descontrol en el manejo de la situación.

Una separación o un divorcio no están fuera del compromiso adquirido con respecto al cuidado de los hijos. El divorcio legaliza el estado de discordia y desemboca en un clima de discusión y en un estatus diferente para los hijos de una pareja. Esa separación puede ocurrir por diferentes razones afecta a los infantes y/o jóvenes quienes también sufren las inconveniencias de esta situación, sobre todo, porque de alguna manera ambos padres se despreocupan del bienestar de los hijos. Sin embargo algunos de ellos hacen el esfuerzo por seguir en sus estudios, aunque a diferencia de otros jóvenes, fracasan en su rendimiento escolar como consecuencia de la separación, también fracasan emocionalmente.

La separación de los padres se refleja en su rendimiento escolar, el no hablar con el niño acerca del divorcio y no decir sobre lo que está ocurriendo, para él equivale que todo se le oculta y se le ignora sintiéndose culpable. Lo importante es que el niño reciba una respuesta verdadera por parte de la persona en la que ellos confían.

Desde un enfoque psicosocial la ausencia definitiva o prolongada de una figura paterna, la falta de comunicación, comprensión, apoyo y la permanencia del desacuerdo entre los cónyuges no permite a ningún miembro de la familia gozar de una relación sana con ambos padres, esto provoca en dichos miembros un descontrol emocional.

Ese descontrol emocional, en la mayoría de los casos se manifiesta en problemas de conducta, socialización y autoestima, en la generación de actitudes y/o comportamientos que se reflejan en el rendimiento escolar.

El éxito en la escuela, se centra en de la experiencia y del desarrollo, que a través de los años va adquiriendo el individuo, el fortaleciendo de su autoestima para que esta no se deteriore a medida que el niño crece, por lo contrario, que le sirva como un estímulo para seguir adelante y mejorar sus capacidades físicas, sociales y emocionales. Lawrence E. Shapiro. (2010)

Los niños más pequeños también responden principalmente a sensaciones, tensiones en la infancia, cuya aprobación o desaprobación por los padres, maestros y compañeros se vuelven modelos de su auto concepto y de su conducta.

Por su relación con el tema, este estudio hace referencia a continuación a las emociones y sentimientos que manifiestan los adolescentes, y al ser humano en general.

2.7 Emociones y Sentimientos.

Dentro de este ambiente de familia se mueve un fluir de emociones y sentimientos en cada una de las personas que forman parte del hogar, y si este se ha convertido en un nuevo ambiente al que se tienen que adaptar todos sus miembros, la interacción con más o menos personas es un elemento clave para la adaptación, ya que permite conseguir, mediante la educación, el trabajo, la constitución de la familia todo lo que necesitamos para vivir.

El concepto de inteligencia emocional enfatiza el papel preponderante que ejercen las emociones dentro del funcionamiento psicológico de una persona cuando esta se ve enfrentada a momentos difíciles o tareas importantes, como por ejemplo peligros, pérdidas dolorosas, persistencia hacia una meta a pesar de los fracasos, riesgos, conflictos con otros compañeros. Lawrence E. Shapiro. (2010).

En todas estas situaciones hay un desenvolvimiento emocional que puede dar lugar a que una acción culmine de modo exitoso o, bien, inferir negativamente en el desempeño final.

Cuando las familias estables, asumen el comportamiento y educación de sus hijos es porque también ellos han sido formados con un patrón de conducta igual o similar, por medio del cual manifiestan de alguna manera a sus hijos e hijas el interés, atención e importancia que cada uno tiene dentro del círculo familiar.

Todos los seres humanos normales tienen las mismas emociones básicas, como los sentimientos, la tristeza, alegría y el miedo que motivan el comportamiento humano, en el cual cada emoción ofrece una disposición definida a la acción, de manera que el contenido emocional de la persona y su forma de actuar influirán decisivamente en el éxito o el fracaso en las tareas

que emprenda. La emoción dentro de las relaciones humanas muestra mecanismos y que son evidentes en el individuo a medida que se desenvuelva.

Un aspecto muy importante del ámbito emocional en el cuidado de los hijos e hijas, es el efecto del vínculo afectivo especialmente con la madre, esto depende de varios factores que incluyen el desempeño en su trabajo, la edad el sexo y el temperamento de los jóvenes, así como la calidad del cuidado que ellos reciben. En general, los padres y los hijos conforman el vínculo afectivo desde el comienzo de la vida, con cada uno de los padres, lazo afectivo con ambos progenitores que es muy valioso.

Según Howard C Warren, Todo lo que aprende el niño desde sus primeros años de vida, a través de sus expresiones emocionales primarias es muy importante, ya que constituyen la formación de la realidad de sus sentimientos; posteriormente las emociones interiores como la empatía, desconfianza, vergüenza, culpa, otras; emociones que constituyen un rasgo fundamental de su personalidad y que se irán manifestando a medida que pasa los años ante hechos y personas, que están íntimamente relacionadas con las percepciones cognitivas.

Durante las entrevistas, a los adolescentes, que participan en el estudio, en su mayoría fueron muy expresivos, manifestarán una serie de emociones y sentimientos, entre lágrimas y temores de que sus padres se enteraran de cuanto les ocurre. Entre las emociones y sentimientos que refleja con mayor intensidad están: tristeza, ira, llanto, enojo, resentimientos, hacia quien lo hizo objeto de abandonos. Algunos de ellos expresaron que perdonan a sus padres, con la esperanza de que regresen a casa y que todo vuelva a la normalidad.

2.7.1 Emociones Productivas: Un estado emocional es productivo cuando para el sujeto que lo experimenta y para las personas, animales o cosas afectadas, existe algún beneficio

comprobado y una evidente utilidad; por lo que existe cierto grado de interés por mantenerlo, debido al resultado favorable que esa emoción arroja. En la administración de toda esta energía emocional es importante tomar en cuenta los intereses individuales, pero también los objetivos o intereses fundamentales del grupo y la organización.

Todas las emociones auténticas sirven para atender conflictos o situaciones específicas; las podemos utilizar justamente para eso y también podemos programarnos para expresarlas en el lugar y momento más conveniente y oportuno. Para conseguir esto necesitamos incrementar un poco nuestra inteligencia cultural y social. Papalia Diane E. (2012).

En cuanto a los sentimientos: Experiencia o disposición afectiva, de agrado o desagrado, con referencia a un objeto, persona, idea abstracta que carece de la característica de una verdadera emoción.

Ward estableció la “distinción entre sentimientos y sensación fundándose en que el primero se conoce como perteneciente al sujeto, cognoscente y la segunda, al objeto conocido”. Estado afectivo que acompaña a las emociones y las pasiones y de las que depende su tonalidad afectiva. Papalia Diane E. (2012).

Existen sentimientos como la culpabilidad que son los que se dan cuando una persona fracasa por algo que tiene en común con otra persona pero no persevera para conservar lo que tiene. Como anteriormente se dijo, los sentimientos tales como, la alegría, afecto, odio, satisfacción, vergüenza, preocupación y decepción, son sentimientos que afectan el temperamento del individuo de manera que se desenvuelve en forma emotiva o introspectiva en las ideas y sensaciones inmediatas.

Los cambios en el cuerpo, en el cerebro, en las capacidades sensoriales, y en las destrezas motrices, son todos parte del desarrollo físico y ejercen influencia importante, tanto en el intelecto como en la personalidad de un individuo a medida que crece y se desenvuelve, ya que con frecuencia las personas ayudan a crear sucesos, al demostrar su habilidad para dar forma de manera activa a sus vidas; de la misma manera que responden a las fuerzas externas, puede cambiar el mundo que rodea a los niños. No solo el divorcio de sus padres es lo que afecta a los hijos(as), sino también la reacción ante esa situación influirá en él en el futuro. Tanto los padres, como los educadores y otros profesionales han demostrado interés y experiencia para exponer sobre el cuerpo y la mente de los niños, pero muy pocos se han interesado en la manifestación de sentimientos, ya sean estos negativos o positivos, e incluso de las manifestaciones de entusiasmo y alegría que son difíciles de contener.

La persona se enfrenta al mundo a través de la expresión de sus emociones, relacionándose con los demás, así como en los aspectos físicos, cognoscitivos y del funcionamiento.

Al conocer estas emociones y sentimientos, se puede brindar ayuda, por medio de intervenciones de apoyo en la atención del adolescente y sus padres, proporcionando así una guía de atención hacia el joven y orientando a sus progenitores, en cuanto al manejo de emociones y promoviendo la unión familiar.

Durante el proceso de investigación se harán observaciones y entrevistas no estructuradas, para conocer más a fondo las relaciones en la familia, destacar la manifestación de emociones y sentimientos y motiva a la aplicación de la Inteligencia Emocional.

CAPITULO III

ESTRATEGIA METODOLÓGICA.

3.1 Diseño Metodológico:

Este estudio es fundamentalmente de tipo descriptivo, ya que detalla problemas en relación con la atención de los adolescentes que viven en hogares de padres divorciados.

Es retrospectivo porque registra los datos que ocurrieron en el pasado y continúa sobre los hechos que van ocurriendo. Según el periodo y secuencia del estudio es transversal, porque el estudio de las variables se hace en determinado momento, haciendo un corte en el tiempo.

3.2 Preguntas de investigación:

Durante el proceso de entrevistas a los adolescentes observamos diversas manifestaciones de emociones y sentimientos que dieron lugar a la siguiente pregunta:

¿Causa la separación de los padres, dificultades en el control de las emociones de los adolescentes, hasta afectar su rendimiento escolar?

3.3 Técnicas

Se utilizó la técnica de observación directa durante la entrevista y se aplicaron cuestionarios con el propósito de describir el problema existente en relación con el desarrollo de la inteligencia emocional del adolescente, describir los sentimientos que experimenta dentro de la familia y sus efectos en el trabajo escolar. En esta investigación, los adolescentes participaron de manera voluntaria y expresaron sus sentimientos y emociones respecto a la separación de sus padres asociada esta situación con su rendimiento escolar. El propósito es el de desarrollar la inteligencia emocional, para mejorar la relación dentro de la familia.

3.4 Instrumentos:

Los instrumentos utilizados para la recopilación de la información fueron en primera instancia la entrevista no estructurada de más o menos 20 minutos de duración.

Posteriormente se aplicó un cuestionario que se diseñó en forma estructurada utilizando el modelo de test del investigador Daniel Goleman. En el cuestionario a utilizar se harán preguntas definidas en las áreas de la inteligencia emocional. Las preguntas son elaboradas en lenguaje sencillo de manera que los adolescentes las comprendieran y contestaran de acuerdo con su realidad personal, condición y clase socioeconómica. Para responder a cada pregunta el participante seleccionará una de las posibilidades: nunca, a veces, casi siempre y siempre.

3.5 Procedimientos para la recolección de datos:

Basados en el material bibliográfico relacionado con el tema que se incluye en este trabajo y la construcción del marco conceptual se planifican las estructuras y cuestionarios que permitirán la recopilación de datos. Interesantes observaciones se realizaron durante la entrevista no estructurada y anotaciones de todas las formas de expresión que el adolescente emitía durante la sesión.

El interés por desarrollar una investigación sobre este tema surgió en la materia Metodología de la Investigación en el Posgrado de Psicología Educativa, asesorada por la Profesora Zaira Méndez, quien nos sugiere presentar el tema como trabajo final de graduación, en los meses de octubre y noviembre de 2012, motivados ante la conducta de varios adolescentes que acudieron en búsqueda de atención en el Departamento de Salud Mental de la Policlínica Pablo Espinosa de La Concepción, muchos de estos jóvenes con problemas emocionales por causa de la separación de sus padres, lo cual les ocasionaba desmotivación y, por consiguiente,

un bajo rendimiento escolar. Después de obtener los permisos de las autoridades de salud de la Policlínica Pablo Espinosa y de los padres de familia de los jóvenes objeto de estudio, se recopilaron datos de cada uno de ellos y uno de los primeros hallazgos fue detectar que todos han sido evaluados por la psicóloga, pero una de las limitantes es que no se encuentra registro del índice de coeficiente intelectual. Al investigar al respecto, la explicación es que la institución no cuenta con el equipo y material necesario para realizar estas pruebas.

Durante la entrevista no estructurada, se perciben los conflictos emocionales que viven estos adolescentes y la pobre capacidad para hacer frente a la situación, ya que están carentes de herramientas que les puedan ser útiles en el manejo de emociones. Se aplica cuestionario con el propósito de valorar el manejo de las emociones y sentimientos ante la falta de uno de sus padres en el hogar.

Posteriormente, se habla con cada uno de los acudidos y se les brindan las probables opciones para brindar la ayuda o apoyo en el manejo de emociones de estos adolescentes.

Nuestra propuesta es la intervención en un grupo de auto ayuda, con talleres y dinámicas que se realizarán de acuerdo con la programación escolar.

Aspecto Ético: para garantizar la confidencialidad y seguridad de la información se solicita, a través de una carta de la catedrática asesora, dirigida a la Directora Médica de la institución de salud, con el propósito de solicitar permiso para recopilar datos e información en los Historiales Clínicos de los adolescentes atendidos en la policlínica Pablo Espinosa. De igual manera, se habla con los padres de familia de los participantes, a quienes se les solicita el permiso correspondiente para realizar el trabajo; el cual aceptaron con buena disponibilidad.

3.6 Muestra

Seleccionamos 7 estudiantes, en función a la población de estudiantes; la muestra tomada del universo es de tipo probabilística; el propósito es identificar cuál es el desarrollo de la inteligencia emocional en estos jóvenes.

3.7 Técnica y análisis de datos:

Los datos recopilados a través de las observaciones directas durante la entrevista y cuestionarios aplicados a los adolescentes.

La información obtenida es presentada en cuadros porcentuales, lo cual facilitan el análisis y comparación de los datos.

3.8 Limitantes

Durante la realización de este estudio, las limitaciones que vale destacar son las siguientes: los estudiantes son citados en diferentes tiempos, el estudio surge terminando el año escolar por lo cual los adolescentes se acogen a vacaciones, de ahí que se pierda la comunicación entre ellos; también la dificultad de reunirlos para aplicarles el cuestionario, tanto de los participantes como del investigador.

Cuadro N°1 Definición Operacional De Términos

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES
Inteligencia Emocional	Se refiere a la efectividad con que la gente percibe y entiende sus propias emociones y las de los demás, así como la eficacia con que puede manejar su conducta emocional. A Goleman le intrigaba que personas con coeficiente intelectual elevado, en ocasiones fracasaran en la vida, mientras que otras con habilidades modestas prosperaban. Una de las razones es que con la prueba de CI no logran predecir el éxito en el individuo, por no tomar en cuenta su competencia emocional. En general se reconoce que hay cinco rasgos que contribuyen a la inteligencia emocional, según Goleman (1995).	Es la capacidad humana de sentir y entender, controlar y modificar los estados emocionales en la persona, lo cual es importante para su desarrollo interpersonal e Intra personal. Los componentes de la inteligencia emocional son el autocontrol, autoconciencia Motivación, capacidad de motivarse, y habilidades sociales. Componentes muy importantes para mantener una buena inteligencia emocional.	Capacidad de manejar emociones Identificar Reconocer Aplicar Emociones Sentimientos Elevada autoestima Autocontrol Autoconciencia Motivación Habilidades sociales
Adolescentes Hijos e hijas de padres divorciados	Es un periodo en el desarrollo biológico, psicológico, sexual y social, inmediatamente posterior a la niñez y que comienza con la pubertad. Para la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia es el periodo comprendido entre los 10 y 19 años. Niño(a) o adolescente que confronta dentro del hogar conflictos, temores, inseguridades ante la separación de sus progenitores. Lawrence E. Shapiro. (2010)	Es el periodo del individuo que indica un cambio significativo donde pasa de niño(a) a un periodo de desarrollo y maduración hormonal de su cuerpo. Este periodo además de pasar por este proceso presenta inseguridad, dudas, y rebeldía. Ante la separación de los padres está la pérdida de seguridad en el hogar Es el individuo que afronta situaciones de desesperanza y conflicto ante la pérdida de uno de sus progenitores sin poder hacer algo para evitar un divorcio	Ira Tristeza Enojo Odio Cólera Rabia Miedo
Manejo de emociones y sentimientos	Se refiere a las experiencias y sentimientos de temor, alegría, enojo, sorpresas, que influyen en la conducta y el poderlas controlar o que ellas nos controlen. Papalia Diane E. (2012).	Se refiere al control de toda expresión que nos lleve a la tristeza, angustia, odio, rencor o a disfrutar cuando se está alegre, feliz, gozoso, es saberlas identificar y elegir cuál de ellas queremos tener en algún momento	
Rendimiento académico	El rendimiento académico es una medida de las capacidades del alumno, que expresa lo que este ha aprendido a lo largo del proceso formativo. También supone la capacidad del alumno para responder a los estímulos educativos. En este sentido, el rendimiento académico está vinculado a la aptitud. Lawrence E. Shapiro. (2010)	El rendimiento académico es el sistema por el cual se evalúa el conocimiento al estudiante, es decir lo aprendido dentro de un periodo estipulado; el buen rendimiento indica que ha podido asimilar con éxito; el mal rendimiento indica que el alumno no ha podido rendir como se esperaba y es una alerta que nos indica que algo está pasando en esa persona, ya sea orgánico o psicológico.	Concentración Calificaciones Altas o Bajas Calificaciones Memorización Asignaturas Uso de la lógica Capacidad de análisis

Capítulo IV.

Análisis e Interpretación de los Datos.

4.1 Presentación de Resultados

Con la intención de estimular al adolescente a desarrollar la inteligencia emocional y aumentar su capacidad intelectual para la mejora en el rendimiento escolar, se tomó un grupo de estudiantes entre las edades de 9 a 12 años de edad, cuyas características eran progenies de padres separados o divorciados. La mayoría de ellos viven con su mamá y uno vive con la abuela materna. Después de la primera evaluación, el grupo de estudio quedó conformado por cuatro niñas y tres niños, entre las edades de 9 a 12 años, a los cuales se les aplicó un cuestionario de inteligencia emocional, en cuyas respuestas pueden advertirse las emociones y sentimientos que presentan estos estudiantes; condición que además de afectar su rendimiento escolar, influye en aspectos como la conducta (rebeldía), relaciones interpersonales, aceptación, autoestima, afecto y comprensión.

De este total, el 60 % obtuvo resultados de Inteligencia Emocional Normal, mientras que el 40% se ubicaron como adolescentes con Inteligencia Emocional Baja. Este último dato es muy significativo, e indica que los niños tienen problemas emocionales, lo cual afecta y se refleja en su rendimiento escolar. De los 7 niños evaluados, el 60% tiene bajo rendimiento escolar según datos proporcionados por los padres de familia. Con base en los resultados obtenidos y descritos en los cuadros de resultados, se estableció la importancia de implementar el Programa de Inteligencia Emocional, el cual se anexa al final de esta investigación.

Para este fin se presentan los datos diferenciados en áreas establecidas, de acuerdo con el instrumento aplicado, a fin de presentar cada uno de los aspectos que están íntimamente relacionados con las emociones, tomando en cuenta las variables dependientes, independientes y los indicadores evaluados.

Cuadro N°1

Edades de los adolescentes hijos e hijas de padres divorciados que asisten al Programa Psicoeducativos Benjamín, 2014

EDADES	SEXO		PORCENTAJE
	F	M	
9 años	0	1	14.3%
10 años	1	1	28.6%
11 años	2	1	42.8%
12 años	1	0	14.3%
Total	57.1	42.9	100%

Fuentes: Entrevista realizada a los adolescentes participantes.

La muestra elegida está entre los 9 a 12 años de edad, las edades predominante son de 11 años de edad y del sexo femenino. En esta etapa el individuo deja de ser un niño, pero sin haber alcanzado aún la madurez del adulto. Sin embargo, es un tránsito complicado y difícil que normalmente debe superar para llegar a la edad adulta. Se considera que la niñez/adolescencia se inicia aproximadamente entre los 9 a 11 años promedio en las mujeres y en los varones entre 11 y 12 años aproximadamente. Este es el momento en que aparece el periodo de la pubertad, que cambia al individuo con respecto a lo que hasta entonces era su infancia.

Inicialmente al presentar nuestra propuesta de investigación contábamos con 10 estudiantes que presentaban la condición de ser hijos de padres divorciados. No obstante después de evaluar a los

participantes se determina desarrollar el estudio con los estudiantes cuyas edades oscilaban entre los 9 y 12 años. Se descartó de la muestra, la participación de los siguientes estudiantes: un niño de siete años de edad con conducta inapropiada, el cual fue referido a neuro-psicología; una niña de 8 años que no sabe leer ni escribir, se le refiere a la maestra de aprendizaje; una adolescente de 15 años quien presenta embarazo de 12 semanas de gestación, esta es referida al programa de adolescentes embarazadas que se lleva a cabo en la Policlínica Pablo Espinosa de La Concepción... Sin embargo estos estudiantes en conjunto con sus acudidos nos solicitaron que les permitiéramos participar en los talleres, accedimos a la solicitud; se les incluyen en las dinámicas y talleres, pero no son parte del estudio.

Cuadro N° 2:

Sentimientos captados en los estudiantes entrevistados, hijos e hijas de padres divorciados, según sexo; noviembre 2014.

Sentimiento	Sexo		Porcentaje %	Total
	Femenino	Masculino		
Alegría	2	1	42.8	3
Esperanza	3	2	72.4	5
Miedo	4	3	100	7
Preocupación	4	3	100	7
Tristeza	2	2	57.1	4
Vergüenza	2	1	42.8	3
Ira	2	3	72.4	5

Fuente: Entrevista realizada a los adolescentes en el Programa Psicoeducativos Proyecto Benjamín, La Concepción Bugaba Nov. 2014

A través de la entrevista, pudo advertirse que los sentimientos que prevalecen en los adolescentes que participaron en el estudio fueron en su orden miedo y preocupación por la inestabilidad de sus hogares, debido la ausencia de uno de sus progenitores. En segunda instancia, muestran ira ante la situación que les ha tocado vivir. No obstante, en la misma proporción expresan esperanza de que se produzca en algún momento, un acercamiento entre sus padres; pero porcentualmente en tercer lugar sus palabras revelan tristeza e incluso vergüenza.

En estos jóvenes existe y se desarrolla la tendencia a dar respuesta a la necesidad de seguridad, pero también la necesidad de gozar de cierta independencia de sus padres. Esto hace que despierte en ellos la necesidad de libertad, de ser independientes y libres; es por ello, que emplean la desobediencia como un mecanismo de defensa.

La entrevista presenta la existencia de sentimientos de inseguridad y desconfianza en el futuro por la falta de efectividad de la relación de los padres. En cuanto al desarrollo afectivo hay gran intensidad y confusión de emociones y sentimientos, por esto hay desproporción entre el sentimiento y su expresión. Las manifestaciones externas son poco controladas y se traducen en tics nerviosos, muecas, refunfuños, gestos bruscos, gritos inadecuados. Pasan con facilidad de la agresividad a la timidez. En su desarrollo social está la creciente emancipación de sus padres. Buscan la independencia, pero a la vez protección en ellos. Tienen necesidad de valorarse, afirmarse, afiliación y de sentirse aceptado y reconocido por los de su entorno. Según entrevista su principal interés son las diversiones y el deporte, otros.

Cuadro 3.

Autoconocimiento de los adolescentes, hijos e hijas de padres divorciados según frecuencia de los indicadores. Programa Psicoeducativos Proyecto Benjamín, La concepción noviembre 2014.

AUTOCONOCIMIENTO									
Indicadores	Ítems	Nunca	%	Algunas Veces	%	Casi Siempre	%	Siempre	%
Conocimiento de sí mismo	1. Soy capaz de percibir la relación que hay entre mis pensamientos y sentimientos.	0	0	2	33.3	2	33.3	2	33.3
	2. Anticipo los efectos que pueden tener mis emociones en los demás.	1	16.6	0	0	1	16.6	4	66.6
Auto evaluación	1. Soy capaz de reconocer mis fortalezas para emplearlas en el logro de mis metas.	0	0	2	33.3	1	16.6	3	50
	2. Siento satisfacción cada vez que realizo cualquier actividad dentro y fuera del aula.	0	0	2	33.3	0	0	4	66.6
Confianza en sí mismo	1. Me arriesgo a tomar decisiones firmes a pesar de las presiones	3	50	1	16.6	1	16.6	1	16.6
	2. Me considero un adolescente valioso.	0	0	1	16.6	0	0	5	83.3
	3. Confió en mis habilidades para resolver conflictos con mis compañeros	0	0	0	0	1	16.6	5	83.3

Fuente: Cuestionario aplicado a los adolescentes en el Programa Psicoeducativos Benjamín, La Concepción Bugaba Noviembre. 2014

En relación con el indicador conocimiento de sí mismo se encontró que más de la tercera parte de la muestra, equivalente a 33.3 % de los adolescentes consultados consideró que algunas veces son capaces de percibir la relación que hay entre sus pensamientos y sentimientos. En cuanto al ítem que los consultaba si se consideraban capaces de anticipar los efectos que pueden tener sus emociones en los demás, el 66% asevera que siempre lo logran. Por su parte las respuestas emitidas por los adolescentes evidencian que sólo de una cuarta parte de la muestra, se caracteriza por presentar inseguridad al conocer sus emociones y cuál es su impacto en los demás compañeros, lo cual conduce a señalar que algunos de ellos, tienen dificultades para saber si sus sentimientos y pensamientos están o no influyendo en sus relaciones intrapersonales y como guía para la toma de decisiones acertadas dentro del contexto socio-escolar, más aun cuando Goleman (1995) afirma que reconocer los propios sentimientos, construir un vocabulario adecuado para expresarlo y saber si los pensamientos o los sentimientos están gobernando las decisiones, permite al adolescente actuar de manera correcta, en ser consciente de su humor y también de su estado de ánimo.

En lo que respecta al indicador autoevaluación se obtiene que más de la mitad de la muestra sean capaces de reconocer sus fortalezas para emplearlas en el logro de las metas; asimismo, un 33.3% se siente algunas veces satisfecho cada vez que realiza cualquier actividad dentro o fuera del aula. Pues bien, los resultados obtenidos en el presente indicador demuestran que sólo un promedio del 50% de los adolescentes siempre mantienen una evaluación positiva de sí mismos, cuando reconocen cuáles son sus puntos débiles y fuertes, defectos y virtudes. Al respecto Salovey y Mayer (citados en Córtese, 2010) indican que en este caso se refieren al conocimiento de las propias debilidades y fortalezas,

Por lo que esta situación conduce a que muchos de ellos no tengan la suficiente capacidad, para reconocer si poseen las habilidades para afrontar cualquier reto en su vida personal o estudiantil; donde es posible que no acepten críticas, poco abiertas al cambio, al aprendizaje constante y al desarrollo interno.

Para el indicador confianza en sí mismo, el 50% de los adolescentes encuestados nunca se arriesga a tomar decisiones firmes, a pesar de las presiones; de igual manera, la tercera cuarta parte reconocieron que siempre confía en sus habilidades para resolver un conflicto con sus compañeros. A pesar de estas afirmaciones, el 60% siempre se ha considerado un adolescente valioso. Conforme a lo expuesto por los adolescentes se evidencia que un promedio del 83.3% manifiesta tener confianza en sí mismo, en el momento de tomar decisiones para resolver algún problema o conflicto que se les presente en su diario convivir. Sin embargo, más de la mitad se muestran confiados lo cual según Cortes pag. 3. (2010) “mantener una conducta reflexiva posibilitando aprender de las experiencias y abrirse al aprendizaje continuo y al autodesarrollo”. Una cantidad significativa de los adolescentes presentan habilidad para asumir desafíos y dominar nuevas tareas, toda vez que desconocen sus virtudes y habilidades que les permitan afrontar de manera adecuada las vicisitudes que se les presenten en el contexto socio-escolar.

Según se desprende de los resultados señalados en el cuadro 3 se evidenció que son pocos los adolescentes, objetos del presente estudio que realmente tienen conocimiento de sus propias emociones, fortalezas, debilidades, necesidades e impulsos; por consiguiente, no todos demuestran habilidades para reconocer cómo sus sentimientos los afectan a sí mismos, a otros compañeros de clase y a su desempeño en los estudios. Ante esta realidad, es posible que la falta de conciencia de los sentimientos pueda influir negativamente en el razonamiento, sobre todo a la hora de tomar decisiones en momentos difíciles, de manera que la presencia de adolescentes

con baja autoconciencia hace suponer la necesidad de elaborar lineamientos cognitivo-

conductuales, con el propósito de obtener individuos capaces de hablar en forma abierta y precisa, aunque no necesariamente de forma efusiva, acerca de sus emociones y del impacto que estas tienen en los demás, pues como lo afirma

Mayer, (citado en Goleman, 1995) las personas con alta autoconciencia son capaces de reforzar otros aspectos de su personalidad, desarrollar independencia, están seguros de sus límites, poseen buena salud psicológica y suelen tener una visión positiva de las cosas.

Cuadro 4

Autovaloración en los adolescentes de la muestra, hijos e hijas de padres divorciados, según frecuencia de los indicadores, Programa Psicoeducativos Proyecto Benjamín, La concepción noviembre 2014.

Indicadores	Ítems	Siempre	%	Casi siempre	%	Algunas veces	%	Nunca	%
Control del comportamiento	1. Mantengo la serenidad ante situaciones difíciles con las personas que me rodean	1	14.3	0	0	4	57.1	2	28.6
	2. Cuando cometo un error estoy dispuesto a reconocerlo	3	42.8	2	28.6	1	14.3	1	14.3
Autodominio	1. Manejo adecuadamente mis impulsos ante un desacuerdo	2	28.6	2	28.6	2	28.6	1	14.2
	2. Reflexiono sobre cómo expresar en un momento determinado mis emociones de: rabia, ira, angustia e incertidumbre entre otras	1	14.3	1	14.3	4	57.1	1	14.3
Manejo de ansiedad.	1. Se me dificulta coordinar ideas claras cuando me siento presionado por las condiciones conflictivas que me rodean	1	14.3	2	28.6	0%	0	4	57.1
	2. Me siento angustiado cuando tengo que enfrentar exposiciones	0	0	2	28.5	3	42.9	2	28.6
	3. Se me dificulta mantener la calma ante la diversidad de asignaciones que debo presentar.	1	14.3	1	14.3	3	42.9	2	28.5

Fuente: Cuestionario aplicado a los adolescentes en el Programa Psicoeducativos Benjamín, La Concepción Bugaba Noviembre. 2014

Acerca del indicador control de comportamientos se detectó que 57.1% de los adolescentes expresan que algunas veces mantienen la serenidad ante situaciones difíciles con las personas que lo rodean; y al inquirirles si cuando cometen un error están dispuestos a reconocerlo, el 42.8% advirtió que lo hace siempre.

Los datos obtenidos sobre este indicador, indican que muchos de los adolescentes de la muestra admiten tener la capacidad de controlar su comportamiento y así evitar posibles enfrentamientos con las demás personas, razón por la cual señalan que reconocen cuando están equivocados y que mantienen la serenidad cuando enfrentan momentos difíciles. Conservar el control de comportamiento conduce a que los sentimientos y emociones no perturben el pensamiento del adolescente, como sostiene Mar Domingo (2015), los sentimientos y emociones alteran el pensamiento, cuando se está enojado o enamorado; el propio lenguaje implica que la razón y el pensamiento, en tales situaciones, no tienen la más mínima oportunidad de éxito, por lo que el adolescente debe ser capaz de reconocer sus errores y canalizarlos, de forma que no les afecte a sí mismos o a sus semejantes.

En cuanto a los resultados del indicador autodominio más de la cuarta parte de los adolescentes señalan que algunas veces manejan adecuadamente sus impulsos ante un desacuerdo con sus compañeros. En lo referente a si reflexiona sobre cómo expresar en un momento determinado sus emociones de rabia, ira, angustia, incertidumbre, entre otras, el 57.1% considera que lo logra algunas veces. También en este indican, un promedio del 28.1% de los adolescentes aseguran que siempre tienen dominio de las emociones, lo cual implica que la mayoría presentan dificultades para controlar los impulsos, hasta el punto que ante situaciones complicadas puedan estallar emocionalmente, lo que trae consigo la manifestación de conductas

socialmente no aceptadas, de manera que se requieren de lineamientos para que los adolescentes aprendan a minimizar emociones incontrolables, porque como lo afirma Goleman (1995) cuando se tiene dominio sobre estas: “nos estimula a afrontar con serenidad los contratiempos y a tener paciencia comprensión en las relaciones personales”.

Es por esta razón, que el autodomínio ayuda al adolescente a colmarse de serenidad y paciencia y a superar positivamente los contratiempos presentados, además de proporcionarle formas operativas de manejar cualquier circunstancia, sin necesidad de asumir conductas no aceptadas por la sociedad en la que vive.

Respecto al indicador manejo de ansiedad más de la mitad de los adolescentes consultados (57.5%) manifiestan que algunas veces se les dificulta coordinar ideas claras cuando se sienten presionados por las actividades escolares; también, un 42.9% indica que algunas veces se les dificulta manejar la calma ante la diversidad de asignaciones que deben presentar: incluso en igual proporción expresan que algunas veces se sienten angustiados cuando tienen que enfrentar exposiciones.

Debe señalarse, además, que sólo un promedio del 42.8% equivalentes a menos de la mitad de la muestra admite que tiene la capacidad de manejar la ansiedad durante el desarrollo de cualquier actividad académica (exposiciones, evaluaciones, entre otras); por consiguiente, esta situación conduce a que muchos de los adolescentes demuestran desajustes emocionales ante el hecho de sentirse presionados cuando deben presentar una tarea escolar. De ahí que autores como: Lantieri L. & Goleman D, (2009) afirman que cuando no se controla la ansiedad influye sobre las funciones superiores, la comprensión, la asimilación, la percepción, el lenguaje, entre otros.

Por tanto, es importante que el adolescente adquiera la habilidad de controlar la ansiedad, para obtener logros positivos en su rendimiento académico, además de tomar decisiones acertadas para la búsqueda de solución a los problemas que afronta diariamente.

De acuerdo con los resultados reseñados en el cuadro 5, puede decirse que aun cuando una cantidad apreciable de adolescentes consideró que mantiene control de su comportamiento, porque reconoce los errores ante los demás compañeros, también es cierto que no tienen dominio de sus emociones ni en el manejo de la ansiedad ante los conflictos en casa, tampoco durante la presentación de los trabajos escolares; por tanto, esta situación es una muestra de demuestra que muchos de ellos poseen pocas habilidades para manejar adecuadamente las emociones y los impulsos conflictivos, por lo que difícilmente puedan según: Goleman (1995), mantener la compostura ante situaciones difíciles, ni manejar a una persona hostil sin agresiones físicas; de allí, la importancia de entrenar a los adolescentes en técnicas conductuales para que aprendan a controlar sus sentimientos y pensamientos, sobre todo durante esta etapa de la vida donde a diario están expuestos a situaciones estresantes que ponen al organismo bajo tensión. Es por esto que el autocontrol constituye un catalizador para controlar y coordinar las diferentes funciones elementales que puedan conducir a recobrar el equilibrio emocional.

Dimensión Componente Interpersonal Para identificar cómo es el manejo del componente interpersonal propio de la inteligencia emocional en los adolescentes objeto de estudio, el cual se refiere a la capacidad que tienen éstos de entender el comportamiento emocional en el hogar y en la escuela, este aspecto se analiza en dos categorías, que permiten comprender la capacidad para identificar y comprender las emociones de las otras personas, lo que en psicología se denomina ser empático (interés por los demás, orientación hacia el servicio y saber escuchar), y

la capacidad de relacionarnos socialmente de una manera positiva, es decir, poseer habilidades sociales (prácticas de liderazgo, resolución de conflictos, trabajo en equipo y comunicación eficaz).

Cuadro 5

Capacidad de empatía en los adolescentes de la muestra, hijos e hijas de padres divorciados, según frecuencia de los indicadores.
Programa Psicoeducativos Proyecto Benjamín, La concepción noviembre 2014

	Ítems	Siempre	%	Casi siempre	%	Algunas veces	%	Nunca	%
Interés por los demás	1. Comprendo las necesidades de las personas a mi alrededor	4	57.1	2	28.6	10%	14.3	0	0
	2. Me intereso por las necesidades de mi familia y compañeros de clases	2	28.6	2	28.6	2	28.6	10%	14.2
Orientación hacia el servicio	1. Ofrezco apoyo a los compañeros de clase con agrado	5	71.4	2	28.6	0%	0	0%	0
	2. Ofrezco mi apoyo incondicional para ayudar a mis compañeros en la resolución de problemas	2	28.6	2	28.6	2	28.6	1	14.2
Saber escuchar.	1. Escucho con atención a mis compañeros de clase y a mi familia, para entender sus sentimientos	5	71.4	1	14.3	1	14.3	0	0
	2. Me gusta escuchar a los compañeros de clase en relación a un trabajo para sacar la conclusión final	3	42.9	1	14.2	3	42.9	0	0
	3. Detecta con facilidad los desacuerdos que se presentan en el grupo.	0	0	3	42.9	3	42.9	1	14.2

Fuente: Cuestionario aplicado a los adolescentes en el Programa Psicoeducativos Proyecto Benjamín, La Concepción Bugaba
 Noviembre. 2014

En cuanto al indicador interés por los demás el 14.3 % de los adolescentes señaló que algunas veces comprende las necesidades de sus compañeros de aula; pero el 28.6 % admitió que casi siempre se interesa por las necesidades de éstos. Conforme a lo expuesto en el presente indicador, existe un 57.1% de los adolescentes consultados que siempre se muestran interesados por los demás compañeros, esto les permite comprender sus necesidades, no obstante, la mayoría de ellos tienden a no brindar apoyo, ni comprender los sentimientos de otros. Esta situación lleva a un desmejoramiento de las relaciones interpersonales, por cuanto en la mayoría de los casos evidencian que sólo se interesan por ellos mismos y no en ayudar a sus semejantes, tal realidad contradice de la opinión de MarDomingo PAG 1. (2015) cuando afirma: “el interesarnos por los demás no nos hace inmune a ellos, al contrario nos hace accesibles a toda aquella persona que por alguna razón necesite de nosotros”.

En este caso, la falta de habilidad para interesarse por los demás hace que muchos de los adolescentes no colaboren con la satisfacción de las necesidades de otros, posiblemente solo velan por sus propios intereses.

Por medio del indicador orientación hacia el servicio pudo observarse que como el 50% de los adolescentes respondieron que siempre ofrecen apoyo a sus compañeros de clase con agrado. Asimismo, una tercera parte de la muestra señaló que algunas veces ofrecen su apoyo incondicional para ayudar a sus compañeros en la resolución de problemas. Según se desprende de la información obtenida en el indicador se observa que más de la mitad de los adolescentes de la muestra, siempre están prestos para la orientación hacia el servicio, lo cual muestra que la mayoría, de manera ocasional, ofrece apoyo al

resto de compañeros, lo que trae consigo que no exista un adecuado sentido de compromiso y compañerismo en ayudar a aquel que lo necesite, por tal motivo, lo observado contradice la afirmación de que las personas dotadas de esta competencia comprenden las necesidades emocionales de las demás personas y tratan de satisfacerlas, brindando desinteresadamente la ayuda necesaria y poniéndose en su lugar por tanto, la falta de esta competencia en muchos de los adolescentes dificulta que muestren empatía por los demás con el propósito de ayudarlo a salir de las vicisitudes que deben afrontar diariamente.

Con respecto al indicador saber escuchar el 71.4% de los encuestados admiten que siempre escuchan con atención a sus compañeros de clase para entender sus sentimientos. Igualmente, a más de la mitad siempre le gusta escuchar las opiniones de sus compañeros de clase en relación con un trabajo de aula para sacar la conclusión final y siempre detecta con facilidad los desacuerdos que se presentan en el grupo.

De acuerdo con estas cifras el 57.1% de los adolescentes en promedio siempre sabe escuchar a los demás compañeros de clase, lo que sin lugar a dudas contribuye a mejorar las relaciones interpersonales, por cuanto la mayoría se muestra sensible hacia los puntos de vista de los otros para brindar ayuda en la comprensión de las necesidades y sentimientos de los demás. En este sentido, Salovey y Mayer (citados en Córtese, Pag. 3 2010), afirman “darse cuenta de lo que siente y así ayudar a satisfacer las necesidades y canalizar sus emociones enfocando toda la atención en el interlocutor” de manera que, muchos de los adolescentes admiten que tienen la capacidad de saber escuchar, lo cual demuestra la presencia de individuos empáticos.

En términos generales, se puede decir que la mayoría de los adolescentes objeto de este estudio, de manera ocasional, demuestran interés por entender las necesidades,

sentimientos, emociones y comportamientos de sus compañeros de clase, se ubican en su lugar y a la vez corresponden correctamente a sus reacciones, por lo que esta situación poco favorece el establecimiento de unas adecuadas relaciones interpersonales, a pesar de que un alto porcentaje de estos consideran que les gusta escuchar las opiniones de los demás adolescentes, pero la empatía no es solo saber interpretar las emociones y preocupaciones ajenas, sino también responder ante sus sentimientos, de allí que autores la define como: “La habilidad para sentir y palpar las necesidades de otros y de la propia institución, unida a la apertura de servir y cubrir las inquietudes de quienes lo rodean”. Goleman (1995).

Por tanto, se requiere de lineamientos cognitivos conductuales con miras a internalizar en los adolescentes la necesidad de mostrar el interés hacia los demás, así como brindar la ayuda necesaria y poniéndose en el lugar de otros.

Capítulo V.

Conclusiones y Recomendaciones

5.1 CONCLUSIONES

1. La inteligencia emocional es la capacidad que tiene el ser humano para reconocer y afrontar acertadamente los problemas o dificultades que se le presenten, a pesar de las adversidades. En consecuencia, si se observan inconsistencias en la forma de actuar del individuo, se le puede orientar para lograr un mejor manejo de sus respuestas a las situaciones que enfrenta.
2. La separación o divorcio de los padres crea serios problemas de inestabilidad en el hogar, donde los más afectados resultan ser los hijos, situación muy preocupante que se torna muy peligrosa porque es muy frecuente en la actualidad y está afectará a toda la sociedad.
3. La mayoría de los niños y jóvenes cuyos padres están separados presentan problemas de conducta que inciden en sus relaciones interpersonales y en su aprovechamiento escolar.
4. Las hipótesis resulta ser positiva, ya que los resultados obtenidos en la evaluación de los adolescentes, hijos e hijas de padres separados, indican que un gran número de ellos es afectado por problemas emocionales, que afectan su rendimiento escolar.
5. La promoción de programas de inteligencia emocional que logren elevar la autoestima a los individuos a través de la aplicación de reconocimiento, identificación y abordaje de las emociones, constituye una valiosa estrategia para lograr una mejor sociedad.
6. El propósito inicial del estudio es la conformación de un plan de atención a adolescentes, hijos e hija de padres separados, que pueda ser aplicado durante el año

escolar, con el propósito de reforzar las emociones y sentimientos positivos en su vida, estimularlos a mantener la motivación, desarrollar la inteligencia emocional y mejorar su rendimiento académico.

7. A través de la ayuda de profesionales idóneos se pueden implementar talleres de autoayuda en donde los padres puedan aprender a manejar sus conflictos sin que perjudique y olviden la importancia de brindar amor a sus proles.

5.2 RECOMENDACIONES:

A continuación, algunas recomendaciones que sugiere la investigación:

1. Que durante el año electivo sean promovidos programas de inteligencia emocional a los adolescentes que presenten problemas emocionales y/o bajo rendimiento académico.
2. Desarrollar talleres para padres donde ejecuten la aplicación de la inteligencia emocional ante las adversidades de la vida, de manera que puedan brindar amor a sus hijos e hijas.
3. Que los profesionales en los centros educativos identifiquen y utilicen las áreas especializadas para referir a los adolescentes con problemas emocionales y que ayuden a sus padres a afrontar tal problemática.
4. Que se transmitan programas de desarrollo de la inteligencia emocional a las diferentes escuelas con el propósito de que los estudiantes afectados obtengan beneficios de esta acción.
5. Desarrollar en la niñez la capacidad de identificar y dominar las propias emociones, de acuerdo con su edad, desde la convivencia con los demás, con su familia y la escuela, así como equilibrar sus necesidades a través de la inteligencia emocional.
6. Capacitar a los beneficiados en programas de este tipo para que transmitan los conocimientos sobre inteligencia emocional al resto de los grupos adolescentes que presentan problemas, para que ellos también aprendan a manejar sus emociones y así disminuir la violencia en la comunidad.

7. Se recomienda realizar un estudio a los padres de familia divorciados, en el cual se incluyan talleres dirigidos al manejo de emociones, con el propósito de que sepan manejar su conducta sin que esta afecte a sus hijos.

BIBLIOGRAFÍA.

- American Psychological Association. Normas APA (6ta. edición) w.suagm.
edu/umet/biblioteca/pdf/guia_apa_6ta.pdf
- Araujo, J.B. Y Chadwick, C.B. (2008). *Tecnología educacional. Teorías de la instrucción*. Barcelona. Paidós.
- Baygorria, N. (2008) *Autodominio*. [Documento en Línea] Disponible en:
<http://www.leonismoargentino.com.ar/INST136.htm> [Consulta: 2013, Marzo 18]
- Caruso, J. D. Mayer y P. Salovey. (2011). *Msceit Test De Inteligencia Emocional Tea* Ediciones, S.A.
- Cedeño Carlos, (1999). *Psicopedagogía*. Laserprint De Panamá.
- Clari, P. (2008). *Adolescencia, una etapa de cambios*. [Documento en Línea] Disponible en: <http://www.latinsalud.com> [Consulta: 2013, Marzo 14]
- Comisión Nacional de los Derechos Humanos. *Alienación Parental*. Segunda edición: diciembre, 2012 ISBN: 978-607-729-028-5 D. R. ©
- ConceiçãoTrucom (2010). *Los Sentimientos y las Emociones*. Artículo publicado en Internet (Documento en línea)
<http://somostodosum.ig.com.br/conteudo/conteudo.asp?id=7545>(consultado 2013, marzo 26) Traducción de Teresa - teresa_0001@hotmail.com
- Contraloría de la República de Panamá
https://www.contraloria.gob.pa/inec/Publicaciones/Publicaciones.aspx?ID_SUBCATEGORIA=41&ID_PUBLICACION=685&ID_IDIOMA=1&ID_CATEGORIA=6
- Córtese, A. (2010). *¿Qué es la inteligencia emocional?* [Documento en Línea] Disponible en: <http://www.inteligenciaemocional.org>. [Consulta: 2014, marzo 14).
- Ediciones Robin book Argentina S.A. of Substance Abuse Treatment.
- Fontanez, Y. (2007). *Haciendo la diferencia en el mundo. Interés por los demás*. [Documento en Línea] Disponible en: <http://humanosdistintos.blogspot.com/2008/01/el-interes-oor-los-demas.html>. [Consulta: 2014, marzo 14).
- Fuente: Web MD.

- Gallegos, R. (2010). *Inteligencia Espiritual, un Nuevo Paradigma Educativo* http://vinculando.org/articulos/inteligencia_espiritual_un_nuevo_paradigma_educativo.html (Consultado: 2016, enero 03).
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Editorial kairós S.A. Impreso en España 1996. Septuagésima edición noviembre 2008.
- Goleman, D. (2009) *La inteligencia emocional*. Madrid, España: Editorial Kairos, veinteava edición.
- <https://www.Manual de estilo de la>
- Lantieri L. & Goleman D, (2009) *Inteligencia emocional infantil y juvenil*. Editor: Aguilar; Edición (14 de enero de 2009), ISBN-13: 978-8403099982
- Lawrence E. Shapiro. (2010) *La inteligencia emocional en los niños*. Buenos Aires, Argentina, Javier Vergara (editor).
- Lawrence S. Ticania A. Traductor (1997). *La Inteligencia Emocional De Los Niños* Impreso en España, Argentina, S.A.
- MarDomingo S. María De J. (2015). *Tratado de Psiquiatría del niño y el Adolescente*. Editorial: Díaz De Santos. ISBN: 9788499697987
- Merani Alberto L. (2012) *Diccionario De Psicología y Psiquiatría Infantil*, Tratados Y Manuales Grijalbo Editorial Grijalbo S.A. Impreso en México.
- Morris Charles G, Albert A. Maisto, (2013) *Psicología*, Person Educación, México ISBN. Duodécima Edición
- Padres Irresponsables (2013) <http://aldeaaquatib.blogspot.com>
- Papalia Diane E. (2012). *Desarrollo Humana*. Duodécima edición. . McGraw Hill. Traductora. Impreso en México.
- Pérsico L. (2012) *Guía de la Inteligencia Emocional*, Editorial Libsa C/ San Rafael, Madrid
- Pérsico Lucrecia, (2005). *Inteligencia Emocional*, Editorial LIBSA 2,005 C/San Rafael 428108 Alcobendas Madrid.
- Pérsico Lucrecia, (2012). *Inteligencia Emocional*, Editorial LIBSA, C/San Rafael 428108 Alcobendas Madrid.
- Reeve, J. (2002). *Motivación y emoción*. (3a ed.) México, D.F. McGraw Hill Interamericana.

- Rivera, J. (2000). *La inteligencia emocional en la práctica*. Análisis del libro publicado en Internet. [Documento en Línea] Disponible en: www.psicologiaonline.com [Consulta: 2013, marzo 14)
- Shanpieri H. R. Fernández C. C. (2014) *Metodología De La Investigación*. Editorial McGRAW HILL. Interamericana De España S.A.U. 6° Edición.
- Siegfried Bockert G. (2010) *Los Test De La Inteligencia Emocional*
- Torrabadella Paz. (2012). *Inteligencia Emocional*, Biblioteca Práctica de Auto-ayuda, Grupo Editorial Océano.
- Vangysegheem y Appelboom, (2004) Rev Med Brux. 2004 Oct; 25(5):442-8. Psychological repercussions of parental divorce on child. [Article in French]
- Warren Howard C. (2013) *Diccionario De Psicología*, Fondo de Cultura Económica. S.A. Impreso en México, Segunda Reimpresión.
- Weisinger, B. (1998). *La Inteligencia Emocional en el Trabajo*. Argentina. Javier Vergara Editor.
- Wikipedia, *La inteligencia espiritual*, [http](http://es.wikipedia.org/wiki/La_inteligencia_espiritual) (consultado 2014, enero 02).

APÉNDICE

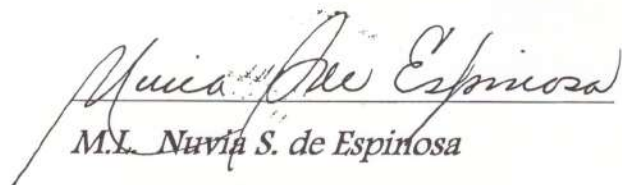
David, 21 de octubre de 2016.

A quien concierna:

Certifico que he revisado los aspectos lingüísticos y de presentación del *trabajo de graduación* titulado: *“Desarrollo de la inteligencia emocional en estudiantes adolescentes, hijos de padres divorciados”*, confeccionado por **Carmen Pittí Pérez**, con cédula de identidad personal 4-132-1224 y **Renán Montenegro**, con cédula de identidad personal 4-744-2229, para optar por el título de Magister en Psicología Educativa, que otorga la Universidad Autónoma de Chiriquí.

El referido trabajo cumple con las especificaciones que corresponden a este tipo de documento, en las áreas señaladas.

Atentamente,


M.L. Nuvia S. de Espinosa
Céd. 4-135-2593

David, 16 de noviembre de 2013

Dra. Loira Correa
Directora Institucional
Policlínica Pablo Espinosa.
La Concepción

Respetado Doctora Correa:

Como estudiantes de la Universidad Autónoma de Chiriquí, solicitamos su autorización para realizar un estudio de investigación en el programa de Salud Mental. El estudio se titula: Inteligencia emocional en el adolescente, hijo e hija de padres separados. El objetivo de esta investigación y elaborar un proyecto que comprenda la atención al adolescente que presenta dificultades en el manejo de emociones y un bajo rendimiento académico. En espera de su aprobación,

Atentamente,

Carmen Pitti
Est. de la Maestría en
Psicología Educativa.
Ced. 4 132 1224

Dra. Doris Carvajal
Prof. Asesora de tesis en
Psicología Educativa.

c.c.Mgtra. Elizabeth Chan
Enfermera Jefa
Departamento de Enfermería.

La Concepción, 20 de noviembre de 2013

Señores
Padres de Familia.
Policlínica Pablo Espinosa J.
E. S. M.

Respetados señores:

Reciba un saludo cordial al mismo tiempo que les notificamos que la Universidad Autónoma de Chiriquí, Facultad de Humanidades, Maestría en Psicología Educativa, estará realizando un estudio de investigación con los adolescentes que se atienden en el programa de Salud Mental, solicitamos su cooperación y disponibilidad de participar en conjunto con sus hijos, para realizar las observaciones interactivas, el propósito es de organizar un programa para la atención del adolescente, nuestro objetivo es el desarrollar la inteligencia emocional y mejorar su rendimiento académico.

Agradecemos su cooperación.

Atentamente,

Carmen Pitti.
Est. de la Maestría en
Psicología Educativa.
Ced. 4 132 1224

Dra. Doris Carvajal
Prof. Asesora de tesis en
Psicología Educativa.

c.c.Mgtra. Elizabeth Chan
Enfermera Jefe
Departamento de Enfermería.

ANEXO 1

Efecto del divorcio en los hijos

Se muestra el efecto que tiene el divorcio de los padres en la conducta a corto y largo plazo de los hijos, de acuerdo a sus edades. Estudio realizado en España Higuera Miembro Consúltanos Centro (2013)

Los hechos

Las cifras del divorcio son muy importantes. En España crece y va hacia el 30% sobre matrimonios reconocidos. En USA está por encima del 40% bajando algo los últimos años. Es un fenómeno que se está dando, al menos en el mundo occidental.

Dar la estadística del porcentaje de divorcios sobre matrimonios, podría dar una idea de la tasa de fracaso conyugal; pero solamente si ese porcentaje se mantuviese un número de años equivalente a la duración de un matrimonio. Otros datos indican que en España más del 90% afirman estar satisfechos con sus relaciones familiares.

¿Cómo se casan estas afirmaciones de satisfacción con las cifras crecientes de separaciones que en España llegan al 30% de los que se casan anualmente? Primeramente porque en la familia no solamente está la pareja, sino también los hijos, que son un factor importante en la felicidad. Los hijos son una razón poderosa para estar conforme la familia y separarse. Por otra parte, es posible que el 10% no satisfecho sea quienes dan el 30% de los divorcios. Si todos los años se casan 100 y se divorcian 30, quedan 70 casados. En 10 años serán 700 matrimonios los que se mantienen. Si de esos 700 al año siguiente se divorciaran solamente un 5% se divorciarían 35 y por tanto ese año los divorcios serían el 35%.

En cualquier caso, las cifras de divorcio son muy importantes. Lo que ha llevado a hacer estudios sobre la influencia que puede tener sobre los hijos. La dimensión social de los efectos sobre la prole no se nos puede escapar. Se barajan cifras importantes. Porque, por ejemplo, se supone que en Gran Bretaña casi la mitad de los niños se encontrarán con sus padres divorciados.

Factores de riesgo para los hijos en el divorcio

A la hora de estudiar los efectos del divorcio en los hijos es difícil determinar si es el propio divorcio lo que les afecta o una serie de factores sociales que acompañan muy frecuentemente a la separación de las parejas. Entre los factores sociales destacan (Kalter et al. 1989):

- Pérdida de poder adquisitivo. La convivencia en común supone el ahorro de una serie de gastos que se comparten. La separación conlleva una pérdida de poder adquisitivo importante.
- Cambio de residencia, escuela y amigos. El divorcio de los padres conlleva cambios importantes en el entorno del hijo. Puede tener que cambiar de colegio, o de residencia. El impacto que tiene este factor en el desarrollo y ajuste social del niño es muy importante.
- Convivencia forzada con un padre o con miembros de la familia de alguno de ellos. No siempre la elección del padre con el que se convive es la que el niño quiere. La familia de los separados apoya el trabajo adicional y aporta frecuentemente el apoyo necesario para que el padre que se hace cargo del niño pueda realizar sus

actividades laborales o de ocio. Este factor conlleva una convivencia con adultos, muchas veces muy enriquecedora y otras no tanto.

- Disminución de la acción del padre con el que no conviven. El padre que no está permanentemente con su hijo deja de ejercer una influencia constante en él y no puede plantearse modificar comportamientos que no le gustan los fines de semana que le toca visita. Por otro lado, el niño pierde el acceso a las habilidades del padre que no convive con él, con la consiguiente disminución de sus posibilidades de formación.
- Introducción de parejas nuevas de los padres. Es un factor con una tremenda importancia en la adaptación de los hijos y tiene un efecto importantísimo en la relación padre/hijo.

Si se dan, además factores emocionales en los padres los efectos negativos en los hijos pueden multiplicarse. Por ejemplo:

- Una mala aceptación del divorcio por uno de los padres puede llevarle a convivir con una persona deprimida u hostil.
- Un divorcio conlleva de forma por su propia esencia una cierta hostilidad entre los padres. Cuando esa hostilidad se traslada a los hijos, intentando que tomen partido o que vean a la otra persona como un ser con muchos defectos, se está presionando al niño para que vea a su padre desde un punto de vista equivocado, porque tendrá muchos defectos; pero siempre será su padre. Si la hostilidad entre ellos persiste después del divorcio, es difícil que no afecte la convivencia con el niño.

Efectos de esos factores

Vamos a estudiar los efectos del divorcio, ya sean debidos a estos factores o el propio divorcio, Amato (1994) realizó un estudio resumiendo los efectos que se habían encontrado en los niños cuyos padres se habían divorciado y señala diferencias con los niños cuyos padres continúan juntos:

- Bajo rendimiento académico.
- Mal autoconcepto
- Dificultades sociales
- Dificultades emocionales como depresión, miedo, ansiedad.
- Problemas de conducta.

Wallerstein (1994) ha realizado el seguimiento de 131 niños durante 25 años y ha encontrado que estos efectos del divorcio en ellos no se limitaban al periodo de duración del divorcio, sino que trascendían a toda su vida. Otros estudios confirman esta afirmación (Sigle-Rushton, Hobcraft y Ciernan, 2005)

Señala Wallerstein, como factor interesante, las dificultades que encontraban para creer en la continuidad de la pareja, con lo que su nivel de compromiso con la pareja era mucho menor. Hay que tener en cuenta que el compromiso es un elemento importante tanto en la estabilidad de la pareja como en el grado de felicidad subjetiva que se aporta.

Efectos emocionales del divorcio en los hijos

Como siempre hay que señalar que las reacciones emocionales que se dan en los hijos no están predeterminadas. Dependen de un número importante de factores, como la historia del niño y la manera y habilidad que tiene para enfrentarse a la nueva situación que tiene una influencia tremenda en su vida. Como orientación se incluyen algunas de las reacciones que pueden aparecer dependiendo de la edad. Son solamente orientaciones.

De tres a cinco años:

- Se creen culpables por no haber hecho la tarea o no haber comido. Su pensamiento mágico les lleva a tomar responsabilidades tremendamente imaginarias.
- Temen quedarse solos y abandonados. Hay que recordar que en estas edades los padres constituyen el universo entero de los niños y que la relación en la pareja es el medio en el que ellos están cuidados y mantenidos.

La edad más difícil es la de 6 a 12 años.

- Se dan cuenta de que tienen un problema y que duele y no saben cómo reaccionar ante ese dolor.
- Creen que los padres pueden volver a juntarse y presionan o realizan actos que no llevan más que a un sentimiento de fracaso o a problemas adicionales en la pareja.

Los adolescentes experimentan:

- Miedo, soledad, depresión, y culpabilidad.
- Dudan de su habilidad para casarse o para mantener su relación.

Como elemento a tener en cuenta en la asignación de los hijos a los padres es el hallazgo de que los hijos criados por el padre del mismo sexo se desarrollan mejor. El divorcio no puede considerarse como una causa de problemas psicológicos, sino como un factor que hace a la persona más vulnerable Vangyseghem y Appelboom, 2004.

ANEXO 2

Programa de Inteligencia Emocional para adolescentes, hijos e hijas de padres divorciados. Primer Taller Conozca y exprese sus emociones.

Objetivo:

Ayudar al adolescente a comprender y conocer sus emociones, permiten que alcance sus metas de éxito y disminuir las adversidades; promover el aprendizaje social y económico.

Cuadro 6

Objetivo específico	Actividad	Metodología	Recursos	Tiempo	Responsable
Que los adolescentes conozcan, identifiquen y aprendan a controlar sus emociones	Dinámica rompe hielo	Dinámica del regalo	Papel, lápiz regalo	20 minutos	Facilitador
	Definición de emociones a través de la dinámica de sentimiento	Expositiva	Papel manila carteles	30 minutos	Facilitador
	Manejo de emociones	Expositiva	Cartulinas	20 minutos	Facilitador
	Téc. De las caritas				
	Explicación de los sentimientos.	Expositiva	Papel y cartoncillos	30 minutos	Facilitador
	Como se conducen los niños tristes y los alegres.				
	Receso				
	La inteligencia emocional, definición y elaboración de caritas	Taller	Globos, harina, lana, goma.	45 minutos	Facilitador

Programa de Inteligencia Emocional para adolescentes, hijos e hijas de padres divorciados. Primer Taller Conozca y exprese sus emociones.

Objetivo:

Ayudar al adolescente a comprender y conocer sus emociones, permiten que alcance sus metas de éxito y disminuir las adversidades; promover el aprendizaje social y económico.

Cuadro 7

Objetivo específico	Actividad	Metodología	Recursos	Tiempo	Responsable
Fomentar en los adolescentes una actitud positiva sobre la inteligencia emocional	Dinámica rompe hielo	Dinámica del regalo	Un balón	20 minutos	Facilitador
	Qué es empatía	Expositiva	Papel bond	30 minutos	Facilitador
	Manejo de emociones Técn. de las caritas	Expositiva	Cartulinas	20 minutos	Facilitador
	Las conductas signos corporales y pensamientos. Explicar aspectos de la Inteligencia Emocional	Expositiva	Papel y globos	30 minutos	Facilitador
	Receso				
	Como desarrollar la inteligencia emocional	Taller	Cartulinas.	30 minutos	Facilitador
	Fomentar que los adolescentes sean cada vez más autónomos	Expositiva	30 minutos	20 minutos	Facilitador
	Cómo influyen las emociones a la hora de tomar decisiones	Dinámica	Ranitas plásticas	20 minutos	Facilitador

Programa de Inteligencia Emocional para adolescentes, hijos e hijas de padres divorciados. Primer Taller Conozca y exprese sus emociones.

Objetivo:

Ayudar al adolescente a comprender y conocer sus emociones, permiten que alcance sus metas de éxito y disminuir las adversidades; promover el aprendizaje social y económico.

Cuadro 8

Objetivo específico	Actividad	Metodología	Recursos	Tiempo	Responsable
Fomentar la automotivación y desarrollos de habilidades para crear emociones a través de pensamientos positivos	Dinámica rompe hielo	Dinámica del regalo	Papel, lápiz regalo	20 minutos	Facilitador
	Como mediar en los conflictos	Expositiva	Papel manila carteles	30 minutos	Facilitador
	Enseñar a los adolescentes a tomar decisiones	Expositiva	Cartulinas	20 minutos	Facilitador
	Como desarrollar la autoestima en el adolescente.	Expositiva (Yo soy)	Papel y cartoncillos	30 minutos	Facilitador
	Receso				
	Elaboración de una historia con sentido humorístico	Taller	Globos, harina, lana, goma.	45 minutos	Facilitador
	Entrega de certificados y evaluación del programa	A los participantes	Adolescentes y facilitador	25 minutos	Facilitador

ANEXO 3

Vocabulario

1. Autoestima:

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

2. Baja Autoestima:

Es cuando la persona no se siente en disposición para la vida; sentirse equivocado como persona.

3. C.I

Coeficiente Intelectual

4. Cólera, Ira, Rabia.

Esta emoción sirve para vencer obstáculos y miedos; pero fundamentalmente para que el individuo se defienda de las agresiones externas. Es un grupo bastante bien conocido de reacciones emocionales, habitualmente provocadas por injurias o restricciones reales o imaginarias. Se expresa poniendo al individuo a la defensiva o al ataque.

5. Emociones:

Experiencia o estado psíquico caracterizado por un grado muy fuerte de sentimiento y acompañado casi siempre de una expresión motora, a menudo muy intensa. Expresión dinámica de los instintos, que pueden emanar de fuentes, conscientes o inconscientes. También es un estado de conciencia total que comprende un tono afectivo, distintivo y una tendencia activa característica.

6. Hostilidad:

Implica una conducta abusiva y agresiva que puede reflejarse en violencia emocional o física. Puede ser ejercida por una persona, un grupo pequeño o una gran cantidad de gente y estar dirigida, de igual forma, a uno o más sujetos.

7. I.E:

Inteligencia Emocional

8. Inteligencia:

La palabra inteligencia denota la capacidad de pensar, de analizar, de discernir, de elegir entre distintas opciones y de tomar la decisión que se considere más oportuna en cada circunstancia. Una persona inteligente es aquella que sabe separar lo esencial de lo puramente accesorio, lo valioso, lo útil y lo óptimo a la hora de desarrollar una actividad humana.

9. Miedo

Emoción auténtica que sirve para que el individuo quede protegido ante cualquier peligro real o imaginario. Básicamente se protege ante lo desconocido. Se caracteriza por un estado de desagrado y rechazo, acompañado de reacciones motoras de temblor, encogimiento, huida, erección capilar, excitación nerviosa y en caso extremo: parálisis.

10. Sentimiento de Inferioridad:

Consiste en la minusvaloración o desvaloración hecha por el individuo de su propio ser. Nace al medirse y compararse con normas y valores ajenos.

11. Tristeza

Esta emoción es ocasionada al desprenderse del afecto de una persona, animal o cosa, causada generalmente por la pérdida de algo valioso, por frustración o sensación de impotencia ante el fracaso. Se caracteriza por suspiros, lágrimas, pasividad o apatía y disminución tónica de los músculos voluntarios.

12. Preocupación.

Ofuscación del entendimiento causada por pasión, por error de los sentidos, por educación o por el ejemplo de aquellos que tratamos.

13. Vergüenza.

Turbación del ánimo, que suele encender el color del rostro, ocasionada por alguna falta cometida o por una acción deshonrosa y humillante.

Anexo 4

Universidad Autónoma de Chiriquí

Vicerrectoría de Investigación y Pos-grado

Facultad de Humanidades, Departamento de Psicología

Test de Inteligencia Emocional.

El propósito de este cuestionario es realizar un estudio sobre el Desarrollo Emocional del adolescente que vive con padres divorciados, con bajo rendimiento académico, atendido en el Programa de Salud Mental en la Policlínica Pablo Espinosa; realizado por la estudiante de Psicología educativa, Lcda. Carmen Pitti, como requisito de la materia Metodología de la Educación Psicoeducativa en la Universidad Autónoma de Chiriquí, año 2013.

Universidad Autónoma de Chiriquí

Vicerrectoría de Investigación y Pos-grado

Facultad de Humanidades, Departamento de Psicología

Test de Inteligencia Emocional.

Objetivos:

1. Evaluar el nivel de conocimiento de la Inteligencia Emocional que sea aplicada frente a las diferentes situaciones que se viven diariamente.
2. Determinar cómo influye en la conducta las relaciones interpersonales, aceptación, autoestima, afecto y comprensión en los adolescentes hijos de padres divorciados.

Instructivo:

1. Antes de contestar, lea cuidadosamente y con atención el cuestionario.

2. Es importante que usted responda a las preguntas de acuerdo con su criterio. No tome en cuenta las opiniones de los demás.
3. Siga las instrucciones al contestar.
4. Coloque una X en la respuesta, que usted crea más correcta, las opciones son:

Nunca, Algunas veces, Casi siempre, Siempre

Fecha _____, Nombre _____

Edad _____ Sexo _____

Con quién vives _____

Cuántos amigos tienes _____

Más de 6 _____ (4 – 5) _____ (2 – 3) _____ (1) _____ (0) _____

Instructivo: Marque con un cruz en la respuesta que consideres correcta.

Ítems	Nunca	Algunas veces	Casi Siempre	Siempre
1. Sí me lo propongo puedo ser mejor.				
2. ¿Quiero ser como mis padres?				
3. Olvido el maltrato con facilidad.				
4. Soy un buen perdedor				
5. Me gusta como soy.				
6. Me siento menos cuando alguien me critica.				
7. Lo más importante para mí es ganar.				
8. Me castigan sin razón.				
9. Quisiera ser otra persona.				
10. Culpo a otros por mis errores				
11. Me siento solo o sola.				
12. Siento angustia cuando estoy aburrido o aburrida.				
13. Me siento motivado y seguro en casa.				
14. Mis padres me dicen que me quieren				
15. En casa es importante mi opinión.				
16. Dejo sin terminar las tareas.				
17. Odio las reglas.				
18. Si un amigo se enfermó lo visito.				
19. Ayudo a mis compañeros cuando puedo.				

20. Me molesta cuando algún compañero llora.
21. Cuando alguien tiene un defecto me burlo de él.
22. Me desagrada jugar con niños pequeños
23. Paso solo durante mucho tiempo.
24. Muestro amor y afecto a mis amigos
25. Me gusta tener visita en casa.
26. Me gusta trabajar en equipo.
27. Me es fácil ser amigos.
28. Tengo temor de mostrar mis emociones.
29. Soy capaz de percibir la relación que hay entre mis pensamientos y sentimientos
30. Anticipo los efectos que puede tener mis emociones en los demás
31. Soy capaz de reconocer mis fortalezas para emplearlas en el logro de sus metas
32. Siento satisfacción cada vez que realizo cualquier actividad dentro o fuera del aula
33. Me arriesgo a tomar decisiones firmes a pesar de las presiones
34. Me considero un adolescente valioso
35. Confío en mis habilidades para resolver un conflicto con mis compañeros
36. Mantengo la serenidad ante situaciones difíciles con mis compañeros en el aula
37. Cuando cometo un error estoy dispuesto a reconocerlo
38. Manejo adecuadamente mis impulsos ante un desacuerdo con mis compañeros
39. Reflexiono sobre cómo expresar en un momento determinado mis emociones de: rabia, ira, angustia, incertidumbre entre otras
40. Se me dificulta coordinar ideas claras cuando me siento presionado por las actividades escolares
41. Me siento angustiado cuando tengo que enfrentar exposiciones
42. Se me dificulta mantener la calma ante la diversidad de evaluaciones o asignaciones que debo presentar
43. Comprendo las necesidades de mis compañeros del aula

44..Me intereso por las necesidades de mis compañeros

44. Ofrezco apoyo a mis compañeros de clase con agrado

45. .Ofrezco mi apoyo incondicional para ayudar a mis compañeros en la resolución de problemas

46. Escucho con atención a mis compañeros de clase para entender sus sentimientos

47. .Me gusta escuchar las opiniones de mis compañeros de clase en relación a un trabajo de aula para sacar la conclusión final

48. .Escucho con facilidad los desacuerdos que se presentan en el grupo

49. Ante una situación conflictiva en el aula propongo alternativas sencillas de solución

50. Participó activamente en las elecciones estudiantiles

51. Ejercicio liderazgo estudiantil para cooperar en la solución de los problemas de la institución

52. .Mantengo una actitud de confianza para resolver situaciones conflictivas en el aula de clase

53. .En un problema con mis compañeros formulo lineamientos para resolverlos

54. .Comparto actividades escolares información y/o recursos con los compañeros de clase

55. .Me gusta conformar equipos de trabajo con mis amigos para realizar las actividades escolares

56. Expreso con facilidad los desacuerdos que se presentan en mi grupo de trabajo

57. Comunico la confianza que tengo en mis compañeros para alcanzar las metas trazadas por el grupo.

Anexo 5

Presupuesto:

Se contó con el siguiente estimado económico para realizar el estudio.

Cuadro 9

RECURSO	ARTÍCULOS	COSTO EN BALBOAS
Material	Hojas blancas	B/.80.00
	Lápices	5.00
	Fotocopias	173.00
Equipo	Computadora	B/.500.00
	Celular	B/.150.00
	Grabadora	B/.80.00
Transporte	Gasolina	B/.360.00
Total		B/.1,348.00

Anexos 6

Evidencias de las actividades y desarrollo de los talleres









Anexos 7

DINÁMICAS:**1. LA PELOTA PREGUNTONA**

El animador entrega una pelota a cada equipo, invita a los presentes a sentarse en círculo y explica la forma de realizar el ejercicio.

Mientras se entona una canción la pelota se hace correr de mano en mano; a una señal del animador, se detiene el ejercicio.

La persona que ha quedado con la pelota en la mano se presenta para el grupo: dice su nombre y lo que le gusta hacer en los ratos libres.

El ejercicio continúa de la misma manera hasta que se presenta la mayoría. En caso de que una misma persona quede más de una vez con la pelota, el grupo tiene derecho a hacerle una pregunta.

2. LA PALABRA CLAVE:

Realizar ocho tarjetas por equipo; cada una tiene una palabra: amistad, libertad, diálogo, justicia, verdad, compañerismo, valentía, ideal, etc. Las tarjetas se depositan en un sobre.

El animador forma los equipos y entrega el material de trabajo. Explica cómo realizar el ejercicio: las personas retiran una de las tarjetas del sobre; cada uno comenta el significado que le atribuye. Enseguida el equipo elige una de las palabras y prepara un grito alusivo.

En plenario cada equipo se presenta: dicen el nombre de sus integrantes y el grito.

3. PARTES DEL CUERPO

El animador invita a formar dos círculos (uno dentro del otro) con igual número de personas y pide que se miren frente a frente. Es recomendable tener una música de fondo.

Pide que se presenten con la mano y digan su nombre, qué hace, qué le gusta y qué no le gusta.

Inmediatamente el animador da la señal para que se rueden los círculos cada uno en sentido contrario, de tal forma que le toque otra persona en frente.

El animador pide que se saluden dándose un abrazo y pregunten a la otra persona las mismas preguntas que hicieron antes, después vuelven a girar de nuevo y esta vez se saludan con los pies, posteriormente con los codos, los hombros, etc.

4. DIFERENTES COMPORTAMIENTOS

El animador explica que se trata de buscar actitudes que unen y aquellas que desunen a un grupo. Se anotan en dos franjas de papel.

Se forman espontáneamente equipos e inician el trabajo. Cada equipo debe buscar cinco actitudes que unan y cinco que desunan.

En plenario los equipos presentan y comentan sus respuestas sobre las actitudes que desunen, luego hacen lo mismo con las actitudes que unen.

Evaluación de la experiencia. ¿Cuál de estas actitudes se da más en el grupo? (positiva y negativa). ¿Cuál de ellas se da menos? (positiva y negativa) ¿Qué podemos hacer para crecer en integración?

5. TEMORES Y ESPERANZAS

En una hoja de papel cada persona libremente escribe sus inquietudes, temores y esperanzas acerca de una situación que debe afrontar en su vida o en el grupo.

Luego el conductor de la dinámica solicita que cada persona le informe los 2 temores y esperanzas más importantes para anotarlas en el tablero.

Luego de anotadas las respuestas, en conjunto se toman en consideración las dos de mayor frecuencia, para discutir sobre ellas.

6. POR CUALIDADES

Oportunidad: para personas que se conocen poco.

Objetivo: romper el hielo. Decirse las cualidades.

Motivación: para una mayor integración grupal será provechoso el que cada miembro del grupo procure conocer y hacer resaltar las cualidades de sus compañeros.

En una papeleta cada uno escribe el nombre de una de las personas del grupo (lo ha sacado a la suerte). Al lado del nombre escribe una cualidad bien característica de la persona.

Se colocan en la pared estas papeletas y por turno van pasando de modo que cada persona debe añadir alguna cualidad a la escrita en cada uno, o si le encuentra la misma, subrayarla.

Resonancia: el coordinador hará resaltar si somos propensos a ver el lado bueno de los demás o no.

7. EL AMIGO SECRETO

El animador motiva el ejercicio haciendo notar que es importante actuar con sinceridad y evitar hacer bromas pesadas; de esta manera favorecerá la integración del grupo.

Luego explica la dinámica.

Cada persona debe sacar una ficha con el nombre de un compañero y guardarla en secreto.

A esta persona debe brindarle su amistad durante el tiempo de la experiencia (un mes, si el grupo se reúne semanalmente) sin que este lo descubra.

Estas muestras de amistad pueden ser: tarjetas con mensaje, regalos, algún servicio, etc. Al final del tiempo, cada persona descubre a su amigo secreto. Se puede hacer de esta manera: el grupo se sienta en círculo: el animador pide un voluntario para iniciar la identificación.

Le cubre la vista y lo ubica a su lado el amigo secreto. El animador interroga al voluntario sobre la identidad de su amigo según las pistas que ha recibido. Después lo invita a descubrirse la vista y conocer a su amigo. Puede haber un intercambio de regalos.

8. VOLUNTARIOS PARA FORMAR UN GRUPO

Oportunidad: para cuando se va a explicar la formación de grupos. El mínimo de participantes puede ser pequeño o grande.

Objetivo: mostrar la importancia de preparar el terreno antes de formar grupos, despertando interés, motivando, creando inquietudes, etc.

Sin mayor motivación, pedir que salgan al frente (al escenario o al medio del círculo) 8 personas.

Preguntar a algunas personas del resto por qué no salieron. Preguntar a los voluntarios por qué salieron. (Las respuestas suelen ser: por colaborar, porque los empujaron los vecinos, por gustarles el riesgo, etc.).

Mostrar la diversidad de objetivos, motivaciones y temores. Para formar un grupo es necesario preparar el terreno durante un buen tiempo (intereses, motivaciones, inquietudes, otros) y luego hacer una invitación clara a participar en X grupo que busca tales objetivos. Entonces sí la gente sabe a qué vine y la seriedad del grupo se asegura mejor.

Proyecto Benjamín

PROGRAMA BENJAMIN



Universidad Autónoma de Chiriquí

Vicerrectoría de Investigación y Pos-grado

Programa de Maestría en Investigación

Facultad de Humanidades, Departamento de Psicología

Proyecto de Investigación, conducente a la tesis de Grado

Estudiantes

Carmen Yolanda Pittí Pérez Céd: 4-132-1224

Renán Montenegro Céd: 4-744-2229

Taller 1

Autoconocimiento



Materiales: Páginas, lápiz, cartulina, marcadores.

Población: 9 años en adelante.

Tiempo y espacio: 2 horas, aula de clases.

Objetivo general: Fomentar el aprecio y autoestima sobre uno mismo.

Objetivo específico: Aprender a cuidarte con amor, respeto, lograr metas y ver la vida en forma positiva.

Desarrollo: Individual y grupal.

Introducción acerca de las implicaciones del conocerse uno mismo, a partir de los cambios producidos en el proceso de crecimiento, donde inciden las distintas experiencias de vida.

1. Se distribuyen tarjetas que tienen escritas preguntas relacionadas con los cambios que viven los adolescentes. Preguntas sugeridas: ¿Cómo describiría mi forma de actuar?, ¿cómo creo que me ven mis compañeros?, ¿qué cosas valoro de mí?, ¿qué cosas les gustan a los otros de mí?, ¿en qué creo que debería cambiar?, ¿qué tendría que cambiar según lo que me dicen mis compañeros que debería cambiar?
2. La consigna orienta a reunirse en grupo y compartir lo reflexionado. Se sugiere que, por grupo, confeccionen el dibujo de un adolescente y lo describan integrando las distintas reflexiones surgidas en el grupo.
3. Cada grupo presenta sus dibujos y los explica en función de sus características.

4. Se realiza una reflexión general rescatando los elementos comunes, las problemáticas y aspectos positivos que aparecen. En cuanto a las sugerencias de cambio es importante ser contenedor y aportar alternativas.
5. Se dispone de un espacio para preguntas.

Taller 2

¡Yo puedo, soy único, soy única!

Materiales: Lápiz., paginas blancas

Población: 9 años en adelante.

Tiempo y espacio: 1 hora, aula de clases.

Objetivo general: Reconocer las fallas, limitaciones, debilidades o defectos.

Objetivo específico: Aprender a aceptar las debilidades y defectos sin avergonzarnos de ellos.

Desarrollo: Individual



INTELIGENCIA EMOCIONAL



Taller 4

Cómo me relaciono

Materiales: papel manila o cartulina, lápiz y marcadores

Población: 9 años de edad

Tiempo y espacio: 2 horas, aire libre

Objetivo general: Comprender y manejar los sentimientos

Objetivo específico: Aprender a crear el clima adecuado que facilite tus relaciones con los demás (en el trabajo, en casa, con los amigos).

Desarrollo: Individual o grupal.



1. En este Taller, eminentemente práctico, emplearemos la metodología desarrollada por la Programación Neurolingüística (PNL). A través de ejercicios grupales e individuales, aprenderemos a emplear un conjunto de herramientas muy útiles para desarrollar la Inteligencia Emocional en nuestro día a día. Después de un breve saludo se realiza una introducción sobre la importancia de "entrenarse" en algunas destrezas para afrontar las distintas situaciones de la vida, como por ejemplo:
 1. aprender a relacionarse entre personas
 2. manejar los sentimientos
 3. pensar críticamente, entre otras
2. Al igual que el entrenamiento deportivo, el entrenamiento en *habilidades para la vida* exige:
 1. disposición,
 2. concentración,
 3. ejercicio permanente y complementario, y
 4. el desarrollo de cualidades y valores apropiados para desempeñarse de la manera más competente.

3. Luego se invita al grupo a compartir algunas ideas y expectativas que el taller "*Aprendiendo a manejar mi mundo afectivo*" podría despertarles. Para ello, se pueden formular preguntas sobre:
 1. el sentido del "mundo afectivo",
 2. la importancia de conocerlo mejor, "manejarlo" y
 3. la necesidad que tienen de este aprendizaje para sus vidas.
4. A continuación, se introduce al personaje que los acompañará en este taller: *el navegante de las emociones y sentimientos*. Se pregunta sobre:
 1. ¿quién es un navegante?,
 2. ¿qué elementos le caracterizan?,
 3. ¿qué instrumentos emplea para la navegación?,
 4. ¿qué tipos de navegante conocen?, entre otros,
5. A continuación, se invita al colectivo a un ejercicio de *experimentarse como un "navegante"*. Para el siguiente ejercicio cada participante se asume como dicho personaje y para ello elabora su "*gorra de navegante*" con los materiales que se hayan previsto. Igualmente, se confecciona un *barquito de papel*.
6. Se organizan grupos de 5 participantes, aproximadamente, alrededor de platones con agua. Cada participante, por turnos, se colocará su gorra e impulsará su barquito de papel con la punta de la nariz, desde un extremo a otro, mientras los demás compañeros de equipo simulan movimientos del agua, vientos fuertes u otras condiciones atmosféricas que puedan "**afectar**" la libre navegación del barquito y permitan demostrar la habilidad del navegante.
7. Terminado el ejercicio, se intercambian las experiencias en esta "navegación", y se indica que un navegante suele registrar sus experiencias en un **cuaderno compañero de viaje**, al que llama bitácora. Luego se invita a cada uno a iniciar su bitácora de una manera creativa, colocándole sus distintivos personales y saludando a su cuaderno como un compañero de este viaje por el mundo afectivo.

Taller 5

Mis emociones y sentimientos son como el mar

Materiales: papel , lápiz y marcadores

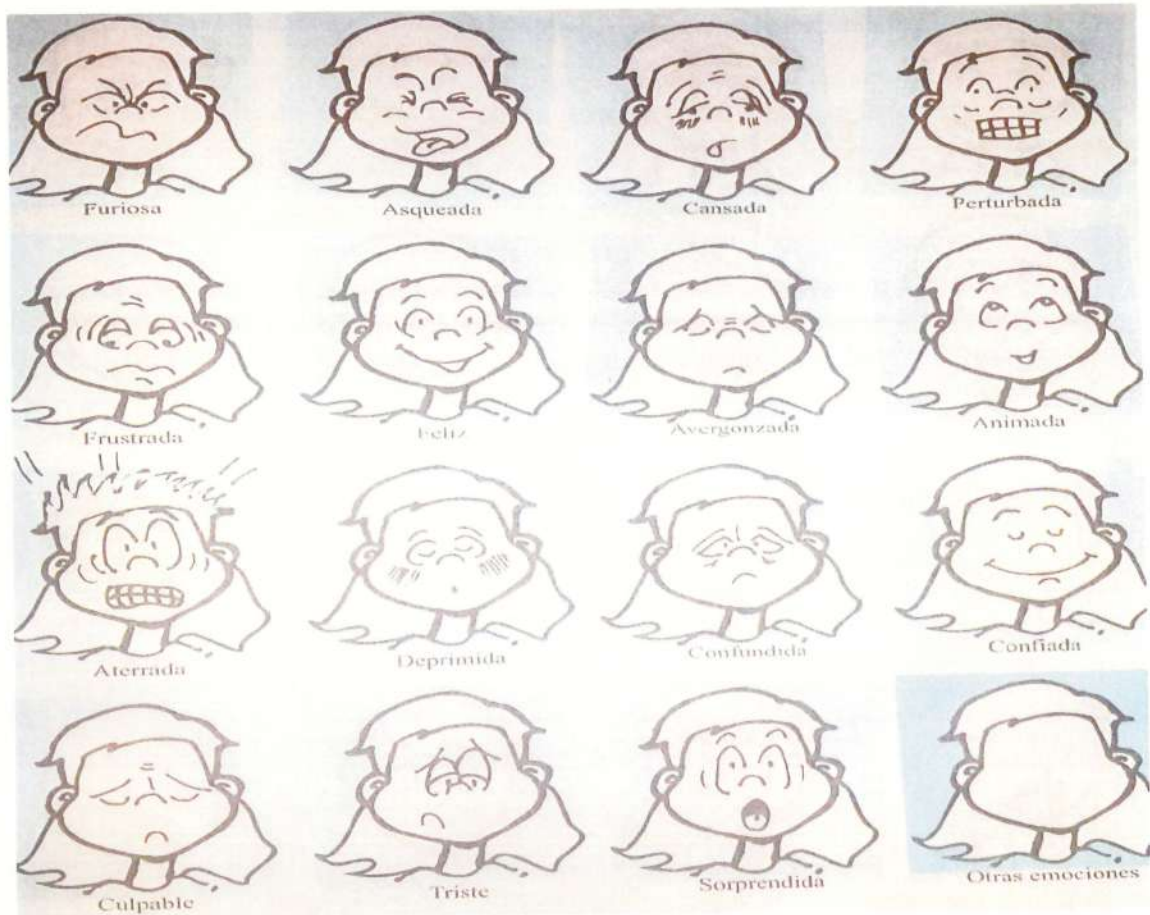
Población: 9 años de edad

Tiempo y espacio: 2 horas, aire libre

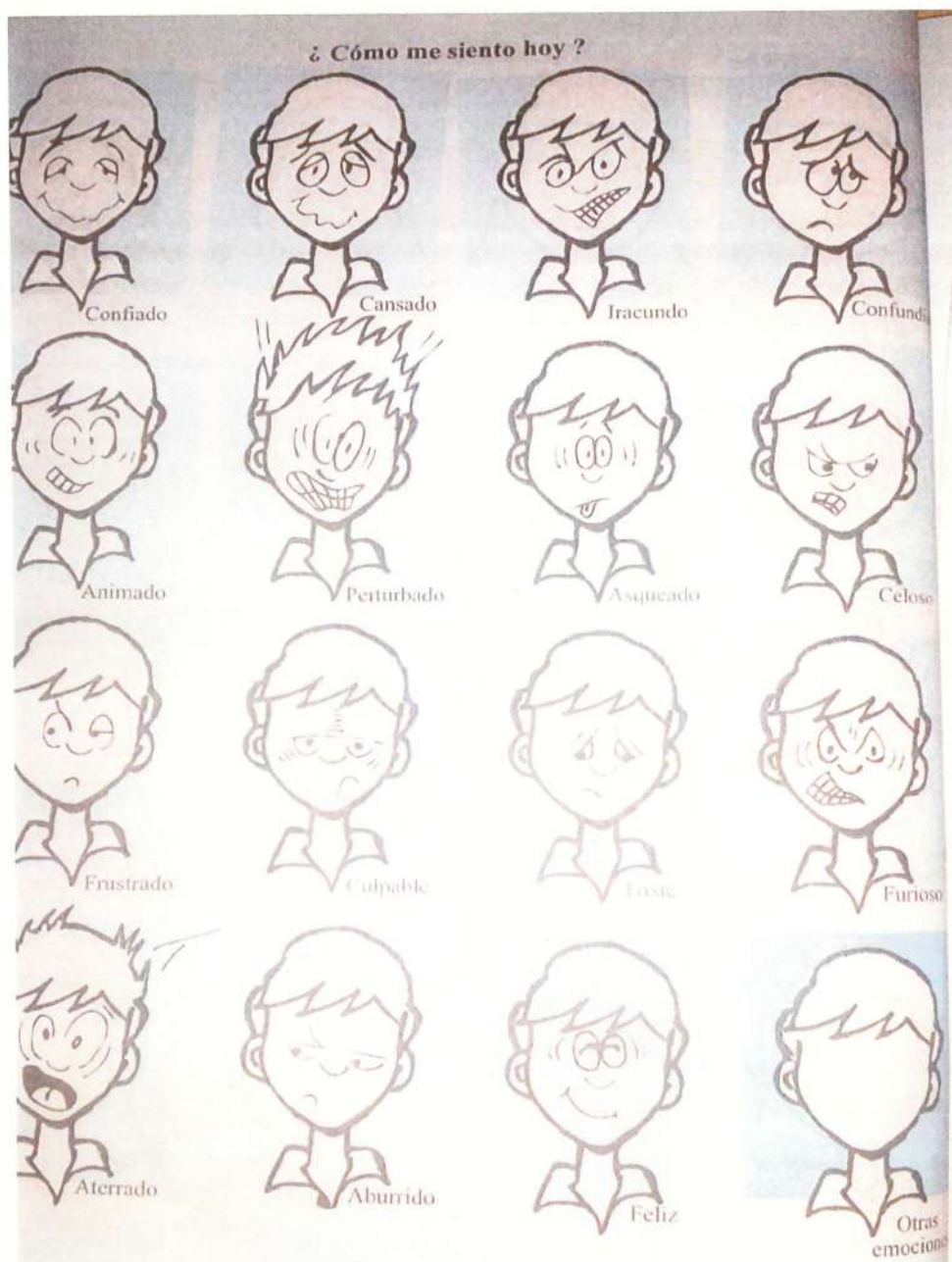
Objetivo general: Conocer y reconocer las diferentes emociones

Objetivo específico: Aprender a expresar las emociones de la mejor manera ante las demás personas.

Desarrollo: En pequeños grupos comparten este trabajo y *hacen una lista de las emociones y sentimientos que han identificado* y establecen coincidencias y diferencias entre lo que viven unos y otros y *cómo llaman a eso que sienten*.
¿Cuáles emociones o sentimientos coinciden en que son más agradables y cuáles menos agradables? Un relator del grupo toma notas para compartir en plenaria.



¿ cómo me siento hoy ?



MANEJO DE EMOCIONES



Taller 6

DINÁMICA DE EMOCIONES

Materiales: *Papel y, mocadores, música clásica.*

Población: A partir de los 11 años.

Tiempo y espacio: *La actividad durará alrededor de unos 35 minutos, aunque dependerá mucho de los participantes, ya que ellos son los que decidirán si quieren expresar y compartir sus opiniones o no con los compañeros.*

Un espacio amplio para poder sentarse todos/as en el suelo en un círculo amplio

Objetivo general: Entender hacia quién tienen sentimientos de amor y amistad.

Objetivo específico: Entender quién es la persona más cercana a ellos/as. Expresar— mis emociones sin miedo a ser juzgada.

Desarrollo : Antes de iniciar la dinámica, las educadoras dejaremos en el aula un espacio muy amplio para que cuando vengan los alumnos/as se puedan sentar en el suelo realizando un círculo.

En la entrada dejaremos una mesa donde habrá folios y rotuladores. Pondremos en la mesa tantos folios como niños/as hallan (en esta ocasión serán 26), igual que con los rotuladores.

Conforme vayan entrando, las consignas que les daremos serán que vayan cogiendo un folio cada uno y un rotulador el cual sea del color con el que ellos/as más se identifiquen, y seguidamente se irán sentando en el suelo en círculo.

Una vez estén todos sentados, las educadoras pondremos música clásica, con un volumen adecuado, y empezaremos a explicarles las consignas a seguir.

Lo primero que haremos será explicarles que han de dibujar un corazón que ocupe todo el folio, y que este lo han de partir en tantas partes como personas importantes para ellos/as hallan en su corazón, incluyéndose a ellos/as mismos/as.

Esta repartición dependerá del sentimiento que halla hacia uno mismo y hacia los demás, es decir, si te quieres mucho te dejarás un trozo muy grande, si te quieres poco será muy pequeño, y así con todas las personas. También podemos guardar un espacio para personas importantes para nosotros, las cuales todavía no están en su vida o ya se han ido de ella. También pueden dejar espacios en blanco si lo desean.

Luego dentro de cada espacio, pondrán el nombre de la persona que han elegido para ese espacio en concreto.

Para realizar esta parte les dejaremos 15 minutos, ya que es una tarea bastante difícil de realizar, porque han de mirarse a ellos/as mismos/as y meditar sobre los sentimientos y las personas importantes de su vida.

Pasados los 15 minutos, el grupo se dividirá en grupos de 5 ya que somos 25 personas, pero la cantidad de personas del grupo se puede modificar en función de las personas que hallan en clase, para que de este modo todos los grupos tengan la misma cantidad de personas.

Una vez estén en grupos, lo que tendrán que hacer será comentar entre todos los miembros, si les ha resultado difícil o fácil elegir a las personas que han puesto, porque les ha resultado difícil; si han dudado al poner a alguien, por qué han dudado.

Para realizar esta tarea dejaremos entre 10 y 15 minutos para que así puedan expresar todo aquello que deseen. Este periodo de 5 minutos dependerá de cómo vayan entregando la tarea asignada.

Una vez esto realizado, se pondrán en círculo toda la clase, otra vez con sus dibujos, para así poder compartir la experiencia con el resto de los compañeros/as.

En este momento las educadoras diremos que a partir de ahora respetando el turno, pueden ir mostrando sus dibujos, explicarlos y comentar con los demás lo que han sentido al realizar la actividad.

Mientras ellos/as están explicando cómo han repartido su corazón, a quién han puesto, por que lo han puesto, si les ha resultado difícil... el educador irá interviniendo haciendo preguntas como: se han dado cuenta de lo que se aman a ellos/as mismas, como es de grande el lugar que ellos mismos ocupan en su corazón, si han puesto, si no, si han puesto a alguien que ya o aun no está.

Para realizar la parte final de la actividad dejaremos unos 20 minutos, ya que como siempre, al principio cuesta expresarlo, pero después todos/as quieren hacerlo.

Taller 8

Emociones a través de la música

Materiales: papel manila o cartulina, lápiz y marcadores

Población: 9 años de edad

Tiempo y espacio: 2 horas, aire libre

Objetivo general: Comprender y manejar los sentimientos

Objetivo específico: Aprender a crear el clima adecuado que facilite tus relaciones con los demás (en el trabajo, en casa, con los amigos).

Desarrollo: Individual o grupal.

OBJETIVOS

Conectar— con la emoción a través de la música. Para empezar la dinámica pondremos música de rabia (Anexo I) y les indicaremos que bailen dejándose llevar por la música, dándoles unas indicaciones mientras este sonando la música para ayudarles a conectar con esta emoción. El tiempo de bailar con la rabia será de 3 minutos aproximadamente. Una vez transcurridos estos minutos, apagaremos la música y les diremos que se sienten en el suelo y que se pongan cómodos.

A continuación, repartiremos un folio a cada uno y una caja de ceras por cada dos personas y les explicaremos que vamos a poner música (Anexo I) y que podrán expresar lo que sientan a través de la música en los folios que hemos repartido.

Transcurridos 3 minutos informaremos que el tiempo ha terminado y les diremos que tienen que guardar el folio detrás de ellos. Una vez hayan dejado todos el folio detrás apagaremos la música y les diremos que cojan el folio, que se levanten y que lo dejen en un sitio donde luego puedan encontrarlo, para que no esté en el suelo.

Ahora pondremos música de ternura (Anexo II) y les indicaremos que bailen dejándose llevar por la música. El tiempo de bailar con la ternura será de 3 minutos aproximadamente. Una vez transcurridos estos minutos, apagaremos la música y les diremos que se sienten en el suelo y q se pongan cómodos.

A continuación, repartiremos un folio a cada uno y una caja de ceras por cada dos personas y les explicaremos que vamos a poner música (Anexo II) y que podrán expresar lo que sientan a través de la música en los folios que hemos repartido.

Transcurridos 3 minutos informaremos que el tiempo ha terminado y les diremos que tienen que guardar el folio detrás de ellas. Una vez hayan dejado todas el folio detrás apagaremos la música, les diremos que cojan el folio, que se levanten y vayan a buscar el dibujo que han hecho anteriormente y con los dos dibujos que se sienten en círculo.

Una vez todos estén sentadas en círculo, les ofreceremos la posibilidad de explicar al resto del grupo que es lo que han dibujado. El tiempo de explicar los dibujos serán 20 minutos aproximadamente.

Mientras nos van explicando sus dibujos podremos intercalar preguntas que vayan surgiendo según lo que expresen.

TEMPORALIZACIÓN

El tiempo de conectar y expresar emociones con la música mediante el baile y el dibujo será de 6 minutos aproximadamente para cada emoción.

El tiempo de reflexión en grupo será de 20 minutos aproximadamente.

La dinámica durará en total de 30 a 40 minutos.

MATERIALES

Música que— conecte con la rabia.

Música que— conecte con la ternura.

— Radiocasete u ordenador para reproducir música.

Dos folios— blancos por persona.

1 caja de— ceras por cada dos personas.

Reloj para— controlar los tiempos.

EVALUACIÓN

La evaluación la realizaremos una vez finalizada la dinámica comentando entre las dos coordinadoras lo sucedido durante la dinámica y redactando un informe, ayudándonos con las siguientes preguntas:

¿Han expresado en los dibujos las— emociones que han sentido mientras escuchaban la música?

¿Hablan de las emociones que han— sentido, sin sentirse avergonzados y sin miedo a expresarlos?

¿Han conectado con la rabia y la ternura?

Anexo I: Música para la rabia

La música seleccionada y utilizada para conectar con la rabia es:

- *Nuba, pasión for percussion.*
- *Cowboys from hell, pantera.*

Anexo II: Música para la ternura

La música seleccionada y utilizada para conectar con la ternura es:

- *Clair de Lune, de Robert Pattinson.*
- *Ternura, cat Stevens.*

Anexo III: Guión para llevar a cabo la dinámica

- *Primero os vamos a poner una música, debéis dejaros llevar y expresar a través del baile lo que sentís.*
- *Poner música de rabia y mientras está la música ir dando indicaciones para que griten y saquen la rabia.*
- *Controlar tiempo y cuando pasen 3 minutos apagar música.*
- *Repartir un folio a cada uno, mientras explicar que vamos a poner otra música y que pueden expresar en ese folio lo que sientan.*
- *Repartir una caja de ceras para cada dos, a la vez que el folio.*
- *Poner música de rabia.*
- *Controlar tiempo y cuando hayan pasado 2 minutos avisar que el tiempo está terminando y conforme vayan terminando que dejen el folio detrás suyo o a un lado.*

Una vez vemos que todos tienen el folio en sus espaldas o al lado apagar música y:

- *Decirles que pueden levantarse y dejar los folios en un lugar seguro para luego volver a cogerlo, por ejemplo encima de las mesas.*
- *Ahora vamos a poner otra música, tenéis que hacer lo mismo que antes, dejaros llevar por la música.*
- *Poner música de ternura y mientras suena la música ir dando indicaciones para que conecten con la ternura.*

-Controlar tiempo y cuando pasen 3 minutos apagar música.

-Repartir un folio a cada uno, mientras, explicar que vamos a poner otra música y que pueden expresar en ese folio lo que sientan.

-Repartir una caja de ceras para cada dos, a la vez q el folio.

-Poner música de ternura.

-Controlar tiempo y cuando hayan pasado 2 minutos avisar que el tiempo está terminando y conforme vayan terminando que dejen el folio detrás suyo o a un lado.

Una vez vemos que todas tienen el folio en sus espaldas apagar música y

-Decirles que cojan los dos dibujos que han hecho y sentarse en círculo.

- Ahora si queréis podéis compartir con el grupo lo que habéis dibujado, ¿Quién quiere empezar?

Dejaremos 20 minutos de reflexión en grupo, durante estos 20 minutos iremos preguntando cosas, dependiendo de lo que diga cada una.

Desarrollo:

Taller 9

La importancia del estudio y las técnicas de estudio

Materiales: Hojas blancas, lápices, pilotos negros, cuestionarios y hojas de respuestas: Primera parte de la Encuesta de Habilidades de estudio (Técnicas), pilotos de tablero, cinta adhesiva y Multimedia para la presentación del material audiovisual preparado para esta sesión.

Población: 9 años en adelante.

Tiempo y espacio: 2 horas, aula de clases.

Objetivo general: Fomentar el uso de las técnicas de estudio

Objetivo específico: Reconocer la importancia del estudio y las técnicas de estudio

Desarrollo: Individual y grupal.

Introducción acerca de las implicaciones de conocer las diferentes técnicas de estudio y sus usos.

Procedimiento:

1. Entregue los pedazos de cinta adhesiva para que los estudiantes escriban sus nombres en imprenta.
2. Salude a los (las) estudiantes y dé la bienvenida al Programa: Cómo estudiar para lograr éxitos en mis estudios.
3. Los estudiantes realizarán una dinámica rompe hielo titulada los círculos mágicos, en donde podrán compartir entre ellos anécdotas sobre su situación académica pasada y actual a través de ciertas preguntas que el capacitador (a) realice.
4. Luego de la dinámica de rompe hielo seguiremos con una dinámica de presentación, titulada el Zoológico, en donde a través de las mímicas de los animales los estudiantes buscarán a su pareja de animal, sin pronunciar una sola palabra, solo podrán hacer la mímica del animal que les toco en un papel.

5. Los estudiantes realizarán la primera parte de la Encuesta de Habilidades de estudio (Técnicas) que será nuestra forma de evaluación pre y post la capacitación del programa. Ver anexo 3.
6. Se les preguntará a los estudiantes a través de una Lluvia de ideas quién entienden ellos por estudiar y qué son las técnicas de estudio. Sus respuestas se escribirán en el tablero para que al final se pueda comparar con la explicación nuestra. Utilizar el power point elaborado para este tema. Ver anexo 4.
7. A través de un estudio de casos titulado el caso de Miguel discutiremos sobre lo que le afectó y le ayudó a este joven con sus estudios y las consecuencias de sus actos. Luego se les pregunta sobre los hábitos incorrectos hacia el estudio utilizando el power point realizado para este tema. Ver anexo 5.
8. Se les pregunta a los estudiantes qué aprendieron el día de hoy a manera de plan de acción y que sean ellos los que escriban en sus cuadernos cómo aplicaran estos conocimientos a sus estudios. Ver anexo 6.

Condiciones del lugar:

1. Asegúrese que el tablero esté limpio y las bancas arregladas, recomendamos colocar las bancas en posición de herradura.

Taller 10

Dinámica 1: Círculos Mágicos (Temática libre)

Se enumeran del 1 al 2, los números 1 forman un círculo en el centro y miran hacia afuera, los números 2 se quedan afuera (círculo externo) mirando a los N 1, formando parejas que van a estar **conversando de cualquier tema** por espacio de 30 segundos hasta que el facilitador (a) aplauda (estos van a girar hacia la izquierda o la derecha hasta que el capacitador lo indique).

Nota: Esta metodología siempre funcionará con cualquier grupo. Esta dinámica es un diagnóstico de cómo funciona la comunicación interpersonal en el grupo.

Variación de la dinámica 1: Círculos Mágicos (Temática orientada) Se les puede pedir que platiquen sobre un tema específico, por ejemplo: El primer amor, Composición familiar, película favorita, entre otros.

Nota: Se varía de acuerdo al grupo que se esté capacitando y el tema. Es de vital importancia observar el lenguaje corporal.

Preguntas y temas sugeridos:

2. Cómo eras tú, buen alumno, regular o mal estudiante en primaria?
3. Tienes algún método de estudio que utilices?
4. Qué materia (s) te gusta (n) más?
5. Qué materia (s) no te gusta (n)?
6. Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?
7. Qué hiciste en verano?

Taller 12

Dinámica: EL ZOOLÓGICO

Preparar papelitos con nombres de animales, escribiendo



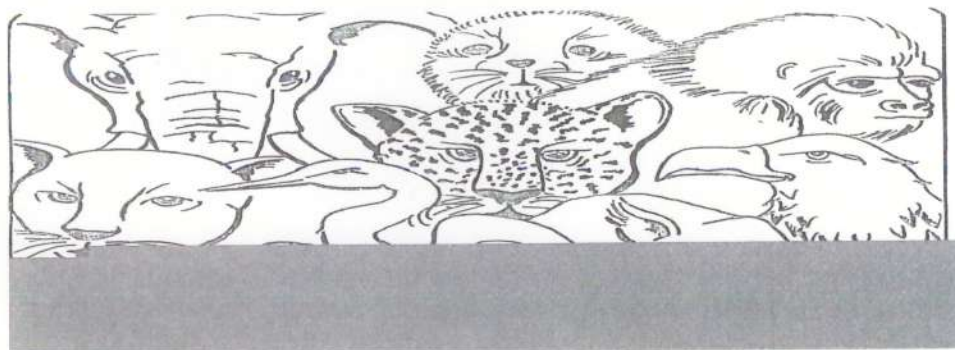
tres papelitos con el mismo animal (para 30 personas harás 30 papelitos, pero repitiendo tres veces los animales, entonces sólo serán 10 animales diferentes).

Cada estudiante tomará un papelito y no lo podrá abrir hasta que todo el mundo tenga el suyo. Cuando cada uno tenga su papel el facilitador dirá las reglas del juego: deben leer el animal que les tocó, no pueden decir una sola palabra en el momento de buscar a sus iguales; deben hacer las mímicas para buscar a sus animales iguales, ganará el equipo que encuentre todos sus miembros primero.

Cuando ya estén todos los miembros de una clase de animales, podrán platicar sobre cualquier tema (ver preguntas sugeridas) y presentarse.

Nota: se les pueden sugerir las preguntas, como:

1. Cuántos años tienes?
2. De qué colegio vienes?
3. Dónde vives?
4. Tienes hermanos o hermanas?
5. Bailas, cantas o tocas algún instrumento?



Taller 13

Encuesta sobre Habilidades de Estudio (Primera parte Técnicas)

Instrucciones: A continuación, encontrarás una serie de preguntas que te ayudarán a conocer cuáles son sus Habilidades de Estudio. Responda sí o no, trate de no dejar ninguna pregunta vacía.

Marque en la columna correspondiente la respuesta que más representa lo que usted siente o acostumbra hacer.

SEA LO MÁS SINCERO POSIBLE.

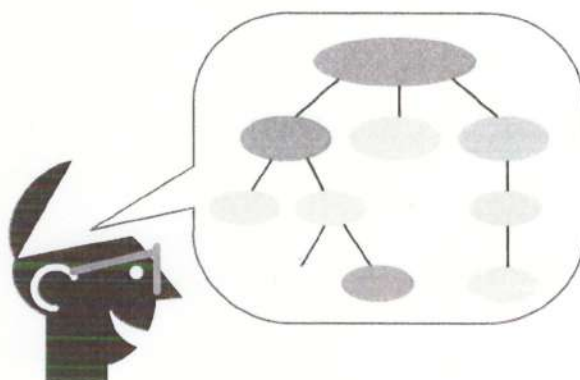
Por favor conteste en la hoja de respuesta,

No marque este cuadernillo.

1. Comienzas a leer o estudiar de un libro sin mirar primero los dibujos y los títulos?.
2. Casi siempre te saltas todos los dibujos o cuadros cuando estudias?.
3. Te es difícil ver lo más importante de lo que estás estudiando (encontrar los puntos más importantes)?.
4. Muchas veces cuando estás estudiando te pones a pensar en algo que no tiene nada que ver con lo que estudias?.
5. Tienes dificultades en entender, cuando llegas a la casa y lees, lo que has escrito en los planes, tareas, apuntes o cualquier documento que copias en clases?.
6. Al copiar del tablero o cuando el profesor dicta te quedas atrás muchas veces debido a que no escribes muy rápido?.
7. Al poco tiempo de que inician las clases, tus cuadernos y/o apuntes de clases son un gran desorden?.
8. Cuando copias algo de un libro, lo copias al pie de la letra?.
9. Por lo general te es difícil escoger el tema sobre el que vas a escribir en un trabajo de texto libre?.
10. Cuando tomas apuntes en clases, tratas de copiar al pie de la letra lo que dice el profesor (a)?.
11. Tienes problemas para hacer un trabajo y/o un álbum sobre un tema que te manda el profesor?.
12. El índice de tu trabajo investigativo y/o álbum, lo haces después de haber escrito el trabajo?.
13. Para los ejercicios de matemáticas te aprendes de memoria los procedimientos aunque no los entiendas?.
14. Cuando estudias un ejercicio en el que tienes que escoger la mejor respuesta sabes qué estudiar y cómo estudiarlo?.
15. Consideras que te es difícil ordenar lo que tienes que estudiar de una materia?.
16. Cuando tienes un ejercicio o examen trimestral estudias toda la materia en el último momento?.
17. Entregas tus ejercicios sin revisarlos para ver si tienes algún error o te falta algo?.
18. El tiempo dispuesto para terminar un ejercicio nunca te alcanza?.
19. Pierdes puntos en los ejercicios debido a que no lees con cuidado las preguntas?.
20. Te tomas mucho tiempo en contestar las primeras preguntas del ejercicio y después tienes que contestar corriendo las últimas preguntas?.

Nota: Este cuestionario se le entregará a los y las estudiantes junto con su hoja de respuestas, asegúrese de que no rayen el cuadernillo de preguntas y que a la hoja de respuestas le pongan su nombre y la fecha de realización de cada área.

Guarde las hojas de respuestas para luego realizar cuadros estadísticos de sus estudiantes.



Taller 15

Pida a los estudiantes que contesten voluntariamente a las siguientes preguntas (Técnica de lluvia de ideas), vaya colando las respuestas en el tablero para luego leerlas a manera de resumen y compárela con la diapositiva que hable de este tema.

Las preguntas son:

1. ¿Qué es estudiar ? o ¿Qué es el estudio?
2. ¿Qué son las técnicas de estudio?

Teoría:

1. ¿Qué es el Estudio?

El Estudio es el proceso realizado por un estudiante mediante el cual tratamos de incorporar nuevos conocimientos a nuestro intelecto. En resumen, es el proceso que realiza el estudiante para aprender nuevas cosas.

2. ¿Qué son las Técnicas de Estudio?

Las técnicas de estudio son un conjunto de herramientas, fundamentalmente lógicas, que ayudan a mejorar el rendimiento y facilitan el proceso de memorización y estudio.

Taller 16

El caso de Miguel

1. Léale este relato a sus estudiantes o haga que uno de ellos lo lea para sus compañeros.

Miguel estudia actualmente el séptimo grado en un colegio de la ciudad de Panamá. Hoy por la mañana se enteró, por un amigo, que mañana había un ejercicio de matemáticas. Miguel no se acordaba de él y se estresó un poco, pues por la tarde tenía entrenamiento de fútbol; después había quedado con su mamá en acompañarla al doctor. Pensó en lo que tenía que hacer, y planeó estudiar, primero en la sala de espera del doctor, y lo que faltaba llegando a casa.

Por la tarde, el entrenamiento estuvo más fuerte que otras veces y acabó muy cansado, tanto que se le olvidó la mochila en los vestidores del gimnasio. Se acordó de ello cuando llegó al doctor con su mamá y se disponía a bajar sus apuntes del carro para estudiar en la sala de espera.

Cuando salieron del doctor le pidió a su mamá que fueran a recoger su mochila, lo cual molestó mucho a su madre puesto que tenía una cena y no le iba a dar tiempo de prepararla con calma.

A su casa llegaron ya cuando había oscurecido. Entonces fue cuando Miguel decidió comenzar a estudiar. Cuando abrió la mochila, se dio cuenta que se le había olvidado traer consigo el libro de ejercicio para estudiar. Decidió estudiar de su cuaderno, pero cuál fue su sorpresa cuando vio que le faltaban los planes de dos clases, a las que había faltado cuando estaba enfermo con varicela.

Le habló a Valeria, la estudiante más aplicada del salón, para pedirle su cuaderno. Ella le dijo amablemente que se lo prestaría, pero que a esas horas de la noche ya no habían centros de copiados abiertos para sacar fotocopias. Miguel lo resolvió rápidamente, pues en la oficina de su tía había una copiadora.

Cuando Miguel hubo terminado de recoger el cuaderno de Valeria, sacarle las copias, regresárselo y llegar a su casa, ya eran las 11 de la noche. Miguel estaba demasiado nervioso, porque no iba a dormir en toda la noche, pues tenía que estudiar.

Cuando empezó a estudiar, no comprendía nada; es más, el cuaderno de Valeria tenía una letra demasiado pequeña y no se le entendía mucho. Nervioso, cansado por todo lo que hizo durante el día, Miguel se quedó dormido a eso de las 12 de la noche y por la mañana se despertó tarde, a penas le daba tiempo para llegar al ejercicio que era a las 7 de la mañana. Obviamente, Miguel obtuvo 1.0 en el ejercicio.

2. Luego de haberse leído el caso del joven Miguel pregúntele a sus estudiantes:

1. ¿Qué hizo bien Miguel o Qué cosas que hizo Miguel estuvieron bien?
2. ¿Qué hizo mal Miguel o Qué cosas que hizo Miguel estuvieron mal?

Ejemplo:

¿Qué hizo Miguel bien?	¿Qué hizo Miguel mal?
1.	1.
2.	2.
3.	3.

3. Apóyese del power point y explique los hábitos incorrectos de los estudiantes.

Los hábitos incorrectos de los estudiantes

1. Estar atados a lo que dice el profesor (a) o al libro de texto.
2. Utilizan solo la memoria.
3. Motivo para estudiar: aprobar los ejercicios y los exámenes trimestrales.
4. No seguir un horario de estudio semanal y diario.
5. No saber vencer las distracciones.
6. Estudiar de forma pasiva (sin hacerse preguntas, sin subrayar y mucho menos sin resolver las dudas).
7. No poseen hábitos de estudio.
8. Tienen un bajo nivel de participación en el salón de clases.
9. Lectura lenta, aburrida y poco comprensiva.

Por qué es necesario tener técnicas de estudio?

Dentro de las ventajas de practicar las técnicas de estudio, Salas Parrilla (1990), nos dice:

1. Ahorra tiempo y energías
2. Crea en el estudiante un hábito: cada día lo harán mejor y con menor esfuerzo.
3. Al terminar sus horarios diarios de estudio, sentirán satisfacción que produce el deber cumplido.
4. Racionaliza la cantidad de tiempo que dedicas al estudio y al esparcimiento personal.
5. A través de ellas controlan su rendimiento académico y pueden modificar sus esfuerzos para adecuarlo a las necesidades del momento.
6. Evita las largas sesiones de estudio hasta altas horas de la noche antes del ejercicio o el examen.

Taller 17

Plan de Acción

¿Qué aprendí hoy?

¿Cómo aplicaron estos conocimientos a mis estudios?

Taller 10

Factores internos y externos que intervienen en el estudio

Materiales: Hojas blancas, lápices, pilotos negros, cuestionarios y hojas de respuestas: Segunda parte de la Encuesta de Habilidades de estudio (Motivación), pilotos de tablero, cinta adhesiva y Multimedia para la presentación del material audiovisual preparado para esta sesión.

Población: 9 años en adelante.

Tiempo y espacio: 2 horas, aula de clases.

Objetivo general: reconocer los factores internos que influyen en el estudio

Objetivo específico: Reconocer los factores internos y externos que intervienen en el estudio

Procedimiento:

1. Entregue los pedazos de cinta adhesiva para que los estudiantes escriban sus nombres en imprenta.
2. Salude a los (las) estudiantes y dé la bienvenida al Programa: Cómo estudiar para lograr éxitos en mis estudios, segunda sesión.
3. Se le pide a un estudiante voluntario que resuma la clase anterior para que los demás recuerden los temas que se dieron y poder aclarar alguna interrogante.

4. Los estudiantes realizarán la Segunda parte de la Encuesta de Habilidades de estudio (Motivación) que será nuestra forma de evaluación pre y post la capacitación del programa. Anexo 1
5. Los estudiantes verán un video generador, titulado: El secreto del águila.
6. Se les preguntará a los estudiantes a través de una Lluvia de ideas, para que ellos opinen sobre los factores internos y externos que intervienen en el estudio, sus respuestas se escribirán en el tablero para que al final se pueda comparar con la explicación nuestra. Utilizar el power point realizado para este tema. Anexo 2
7. Se agruparán los estudiantes en subgrupos pequeños para que realicen una tarea dirigida en donde platicarán sobre cuáles son sus actitudes hacia el estudio y sobre qué los motiva a estudiar?
8. Los estudiantes realizarán algunos juegos para estimular su atención y concentración. Utilizar el power point realizado para este tema.
9. Los estudiantes verán un video generador, titulado: El árbol, luego reflexionarán sobre la enseñanza encontrada en la historia.
10. Se les pregunta a los estudiantes qué aprendieron hoy a manera de plan de acción y que sean ellos los que escriban en sus cuadernos cómo aplicarán estos conocimientos a sus estudios. Anexo 3.

Anexo 1

Encuesta sobre Habilidades de Estudio

Marque en la columna correspondiente la respuesta que más representa lo que usted siente o acostumbra hacer.

1. Después de los primeros días de clases pierdes todo el interés por tus estudios?.
2. Crees que es suficiente con estudiar lo necesario para evitar fracasar en las materias?.
3. Te sientes confundido sobre lo que quieres hacer en el futuro con tus estudios, qué bachillerato quieres estudiar, que carrera vas a estudiar en la universidad?.
4. Piensas que el tiempo y el esfuerzo son valiosos y necesarios para lograr una educación?.
5. Consideras que es más importante divertirse que estudiar?.
6. Durante las clases te pasas soñando despierto en lugar de atender al profesor (a)?.
7. Tienes problemas para concentrarte en los estudios debido a que estás inquieto, aburrido, de mal humor o piensas mucho en tus problemas familiares?.
8. Piensas frecuentemente que las materias que estás estudiando tienen poco valor práctico para ti, o sea, que no te sirven de nada para el futuro?.
9. Si pudieras te gustaría abandonar los estudios?.
10. Crees que lo que te enseñan no te servirá para prepararte en la lucha y manejo de los problemas de la vida?.
11. Estudias bien o mal dependiendo del estado de ánimo en que te Encuentres?.
12. Te cansas al estudiar en los libros de texto, ya que te parece que son muy aburridos?.
13. Esperas que el profesor diga que va a haber un ejercicio para ponerte a estudiar?.
14. Para ti los ejercicios son algo difíciles, de los cuales es imposible escaparse, y donde todo lo que se haga es válido, con tal de pasar?.
15. Te parece que a tus profesores les falta comprender las necesidades y los intereses de los estudiantes?.
16. Piensas que tus profesores exigen demasiadas horas de estudio en sus materias?.
17. Dudas por lo general de pedir ayuda a tus profesores cuando las tareas son difíciles?.
18. Piensas que tus profesores saben poco de temas de actualidad?.
19. Te gusta por lo general hablar con tus profesores sobre tus planes de estudio para el futuro?.
20. Hablas mal con frecuencia de tus profesores cuando conversas con tus compañeros de clases o con tus amigos?.

Anexo 2

Factores que intervienen en el estudio

Factores Internos

1. Actitud
2. Motivación
3. Voluntad
4. Concentración y Atención

Factores Externos

1. Alimentación
2. Lugar de estudio
3. Ejercicio Físico
4. Sueño

FACTORES INTERNOS:

1. Actitud

Es la predisposición a la acción. Frente a un estímulo se pueden tener diferentes actitudes que dependen de la elección que cada uno haga para enfrentarlo. En situación de aprendizaje, existen variadas actitudes positivas como curiosidad, confianza, apertura, interés, entusiasmo, disponibilidad, y negativas tales como rechazo, inseguridad, sometimiento, pasividad, desinterés, derrota o frustración.

La actitud positiva consiste en enfrentar situaciones y acontecimientos con la mejor disposición, poniendo al servicio del hecho las fortalezas y talentos que cada uno posee y tener altas expectativas sobre los resultados esperados, con base en la voluntad que pondrán al servicio de los objetivos.

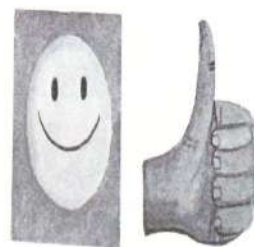
2. Motivación

Es el deseo de hacer algo. Es interés, es el objetivo que se quiere lograr, es buscar el fin que se persigue, es tener ganas de obtener algo y es el ingrediente principal para lograr el éxito en cualquier actividad que se emprenda.

¿Puedo mejorar? Sin duda la inteligencia ayuda. Pero no es decisiva. La motivación y las técnicas de estudio pueden hacer que un estudiante supere año tras año con brillantez sus estudios sin estar dotado de unas cualidades mentales específicas que le hagan diferente a los demás.

El entusiasmo mueve montañas...

¿Cómo puedo entusiasmarme con mis estudios?



1. Los estudios son interesantes. Admitamos que no son tan divertidos como la tele, jugar play, una charla con los amigos... Pero me esfuerzo en verlos interesantes y hacerlos interesantes yo mismo con mi imaginación y mi esfuerzo. Soy consciente de que este esfuerzo me ayuda.
2. Estudiar y aprovechar bien el tiempo me deja más tiempo libre para divertirme y pasármela bien.
3. Mis profesores y mis padres me van a estimar, premiar y valorar mucho más...
4. Me he dado cuenta que cuando conozco bien un tema, me gusta.

5. Cuando hago las cosas bien, me siento más seguro.
6. Disfruto más en mi tiempo libre, con mis amigos, la tele, Internet si previamente he hecho mi trabajo bien.
7. Cada vez que alcanzo un pequeño triunfo me animo y me hace sentir más seguro y con ganas de ir más lejos.

No me puedo concentrar... ¿soy así?

8. El estudio me produce desinterés, cansancio..
9. El sitio donde estudio me distrae: mis hermanos, la tele, mi familia habla fuerte...
1. No sé trabajar rápido... Hago las cosas muy lentamente...
2. No me ajusto a un horario, se me queda todo para el final y me desborda...

El estudio es una actividad ante la cual hemos desarrollado una idea preconcebida, percibimos el estudio como una actividad aburrida, tediosa y propia de gente muy erudita o “nerd”, en realidad el estudiar es una actividad que debes diseñar a tu gusto a manera de no percibirle como un castigo usando los recursos y estrategias necesarios para aprovecharle al máximo; para ello debes planear lo mejor posible las actividades que seguirás y los espacios en los cuales la llevaras a cabo evitando los distractores y ruidos que te hagan perder la concentración. En la medida en que esta actividad esté bien planeada y cuentes con la disposición necesaria podrás trabajar rápida y ordenadamente.

1. Mis conflictos

1. Conflictos con otras actividades: deseo hacer otra cosa.
2. Conflictos emocionales. Son frecuentes y requieren de un análisis con personas de vuestra confianza para solucionarlos.

1. Truco para el control de la atención: Trabajar muy rápido

1. Contra la distracción: **RAPIDEZ**. Ponte un reloj y oblígate a un reto cada 10 minutos.
2. Contra la inercia de ponerse a trabajar: coger papel y lápiz y ponerse a escribir.
3. Contra la indecisión: planes y horarios.

2. Voluntad

Es la capacidad personal que hace posible esforzarse por obtener logros y metas. Consiste en un acto intencional de inclinarse o dirigirse hacia algo, proceso en el que interviene la decisión. Voluntad significa saber lo que uno quiere o hacia dónde va.

3. Atención y Concentración

Es el acto de reflexionar profundamente, localizando en forma consciente la atención sobre el material o un estímulo determinado.

Representa el enfoque del ciento por ciento donde intervienes en lo posible con los cinco sentidos. Es atender a un estímulo y tratar de comprenderlo. La atención requiere de un apoyo material, de una acción o acciones por las que te concentres. Como el acto de estudiar una lección y el de realizar una tarea o deber, por complicados que sean.

La concentración, implica dirigir el pensamiento sobre una imagen mental deliberadamente concebida o sobre un conjunto de concepciones que examinan a la luz de una reflexión en profundidad.

Para mejorar la concentración y la atención en el estudio, Pallarés Molíns (1999), recomienda lo siguiente:

4. Revisar de vez en cuando las causas que dificultan tu concentración: escasa motivación, estudio pasivo, problemas interpersonales, personales o familiares, estrés, tristeza, falta de metas u objetivos.
5. Acepta que no siempre se puede estar 100% concentrado.
6. Evita las actitudes negativas hacia las materias.
7. Tener un horario diario y regular.
8. Reserva tiempos adecuados para estudiar.
9. Busca un ambiente tranquilo, silencioso y acogedor.
10. Sé capaz también de estudiar en ambientes menos “ideales”.
11. Sigue un método a la hora de estudiar.
12. Aprende algunas técnicas sencillas de relajación que te ayudará a serenarte y concentrarte.

FACTORES EXTERNOS:

13. ALIMENTACIÓN

El adolescente necesita reponer periódica y adecuadamente las energías gastadas en los procesos bioquímicos normales y en el trabajo mental y muscular. Por lo tanto, es necesario tener una alimentación balanceada que contenga proteínas, grasas, carbohidratos, minerales, vitaminas y tomar suficiente agua.

Las comidas deben ser ingeridas siempre a la misma hora. La gastritis y la úlcera, provienen a veces de la falta de regularidad en las comidas. Es por ello, la importancia de la alimentación en el estudiante.

14. EL LUGAR DE ESTUDIO

Donde estudias normalmente debe reunir las mejores condiciones:

1. Buena iluminación.
2. Una temperatura adecuada (ni muy frío, ni mucho calor).
3. Poder tener los materiales ordenados y a mano.
4. Aislado, sin interrupciones, ni ruidos de familiares y amigos.
5. Un mobiliario: mesa, silla y lámpara adecuadas.

15. EL EJERCICIO FÍSICO

Trata de hacer diariamente ejercicio físico o bien practica algún deporte con regularidad. La vida sedentaria obliga a mantenerse en forma.

16. SUEÑO

Trata de dormir al menos 8 horas diarias. Es importante establecer hábitos regulares y cuidar la calidad del sueño (tipo de cama, etc.). Si padeces frecuentemente de insomnio o duermes mal trata de averiguar las causas y corregir los problemas.

17. FACTORES AMBIENTALES Y ORGANIZACIÓN PARA EL ESTUDIO

Los factores ambientales son aquellos elementos externos del medio ambiente que inciden favorablemente en la calidad del estudio realizado por el estudiante. Entre los factores esta la organización para el estudio.

La organización para el estudio es la disposición ordenada de los elementos que componen el acto de estudiar. Los elementos de la organización son:

- 18. Lugar
- 19. Mente
- 20. Tiempo

a) Organizar el lugar

Se refiere a las condiciones físicas del espacio y al lugar de estudio. Esta debe ser libre de distracciones, silencioso, solitario, bien iluminado, de temperatura agradable y aislados de ruidos e interrupciones.

Los factores externos influyen notablemente en el éxito del rendimiento. Buena luz, en lo posible natural, temperatura adecuada. La ventilación y renovación frecuente de aire del lugar del trabajo favorecen la oxigenación del cerebro y aumentan la atención.

Considerar una mesa de trabajo con todo el material necesario a la mano, a fin de no dispersar energías, buscando libros, fichas, diccionarios, lápices, papel, libretas, etc., durante la situación del estudio y por último la silla debe permitir apoyar sin dificultad los pies en el suelo, la espalda en el respaldo y el antebrazo con comodidad sobre la mesa, favoreciendo una postura corporal adecuada.

b) Organizar la mente

Significa tener una idea general, básica del tema para luego analizar y deducir a fondo las partes que lo componen. Es ir de lo general a lo particular. No se puede aprender con eficacia una materia si previamente no se conoce la organización del material; es decir, la forma en que organiza para formar una estructura completa. Los contenidos adquieren significado cuando se descubre la relación entre todos ellos.

c) Organizar el tiempo

Planificación y organización del tiempo significa adaptarlo tanto al trabajo como a las características **propias** de cada persona. El tiempo que se necesita para cada asignatura no es igual, dependerá de la actitud **para el** ramo, su preparación o conocimiento previo, su interés y la dificultad de la misma materia.

Para todo trabajo, incluido el estudio existe un horario. El horario es la distribución del tiempo diario en **función** de las actividades. La planificación de las actividades en un horario nos permite crear un hábito **ordenado**, responsable y pleno de su quehacer.

Taller 17

Plan de Acción

¿Qué aprendí hoy?

¿Cómo aplicaré estos conocimientos a mis estudios?

taller 11

PlanificaciÓn del estudio

Materiales: Hojas blancas, lápices, pilotos negros, cuestionarios y hojas de respuestas: Tercera parte de la Encuesta de Habilidades de estudio (Organización), pilotos de tablero, cinta adhesiva y Multimedia para la presentación del material audiovisual preparado para esta sesión.

Población: 9 años en adelante.

Tiempo y espacio: 2 horas, aula de clases.

Objetivo general: Fomentar el aprecio y autoestima sobre uno mismo.

Objetivo específico Identificar los pasos a seguir en la planificación hacia el estudio

Temas: Cómo planificar el estudio

1. Preparar todo lo necesario a la hora de estudiar: consejos previos al estudio.
2. ¿Qué entendemos por materias fáciles y materias difíciles?
3. Sesiones de estudio
4. Registro de calificaciones diarias

Procedimiento:

1. Entregue los pedazos de cinta adhesiva para que los estudiantes escriban sus nombres en imprenta.
2. Salude a los (las) estudiantes y dé la bienvenida al Programa: Cómo estudiar para lograr éxitos en mis estudios, tercera sesión.
3. Se le pide a un estudiante voluntario que resuma la clase anterior para que los demás recuerden los temas que se dieron y poder aclarar alguna interrogante.
4. Los estudiantes realizarán la tercera parte de la Encuesta de Habilidades de estudio (Organización) que será nuestra forma de evaluación pre y post la capacitación del programa. Anexo 1.
5. Realizaremos una tarea dirigida, titulada: Consejos previos al estudio, en donde 12 estudiantes voluntarios explicarán con sus propias palabras las consignas que tienen en unas pancartas. Anexo 2.
6. Los estudiantes deben escribir cuáles son sus materias difíciles y cuáles son las fáciles. Debe apoyarse en el power point realizado para este tema. Anexo 3.
7. Confeccionaran su sesión de estudio y su registro de notas diarias. Debe apoyarse en el power point realizado para este tema. Anexo 4.
8. Se les pregunta a los estudiantes qué aprendieron, hoy a manera de plan de acción y que sean ellos los que escriban en sus cuadernos cómo aplicarán estos conocimientos a sus estudios. Anexo 5.

9.

Anexo 1

Encuesta de Habilidades de Estudio (Tercera parte Organización)

Instrucciones: A continuación, encontrarás una serie de preguntas que te ayudarán a conocer cuáles son sus **Habilidades de Estudio**. Responda sí o no, trate de no dejar ninguna pregunta vacía.

1. Dejas para el último momento tus tareas y/o tus trabajos (álbumes, investigaciones, vocabularios, etc.)?.
2. Piensas que el sueño o el cansancio te impiden estudiar bien?.
3. Con frecuencia dejas sin terminar tus tareas escolares?.
4. Usas el tiempo en leer revistas, ver televisión o conversar cuando deberías estar estudiando?.
5. Tus actividades sociales o deportivas te llevan a descuidar frecuentemente tus tareas?.
6. Dejas pasar un día o más antes de repasar tus planes?.
7. Dedicas tu tiempo libre, los días de semana, a otras actividades y dejas a un lado los estudios?.
8. Descubres algunas veces, de repente, que debes entregar una tarea antes de lo que creías?.
9. Te retrasas continuamente en el estudio de una materia debido a que tienes que estudiar otra?.
10. Te parece que las calificaciones que obtienes son bajas comparadas con el tiempo que dedicas a estudiar?.

que
puerta
otra

el
mesa

en la

al
buena

desordenada y llena de
objetos que falta espacio suficiente para estudiar bien?



11. Estudias en un lugar
está frente a una ventana,
u
distracción?.

12. Tienes fotografías,
trofeos o recuerdos sobre
escritorio o
donde estudias?.

13. Estudias acostado
cama o sentado en un
asiento muy
cómodo?.

14. La lámpara que usas
estudiar te proporciona
luz?.

15. La mesa en que
estudias está tan

16. Interrumpes tus estudios porque tienes visita y/o suena el teléfono?.
17. Estudias con frecuencia mientras tienes puesta la televisión, la radio, el Mp3, etc.?

Anexo 2

Consejos previos al estudio

Procedimientos: Cada uno de los consejos debe ir en una pancarta, cartoncillo u hoja (depende del material que tenga), se debe pedir 12 voluntarios que escogerán un consejo al azar y luego deben explicar a sus compañeros con sus propias palabras, al final usted como facilitador (a), si lo considera oportuno, podrá ampliar los conceptos explicados por los estudiantes.

- 1- **Fijar objetivos** a corto (aprobar cada materia) y largo plazo
(promoverme de grado), de acuerdo con las exigencias de cada materia.
- 2- **Confeccionar un horario** diario y semanal, lo más realmente posible, teniendo en cuenta tus actividades personales.
- 3- **Revisar periódicamente el horario** haciendo las correcciones que se requieran.
- 4- **Ser perseverante y no desanimarse**, si en los primeros días no se consigue cumplir totalmente el horario.
- 5- **Estudiar todos los días** el mismo tiempo y a la misma hora, de ser posible, así crearás un hábito efectivo.
- 6- **Buscar las horas de estudio** donde tu rendimiento sea más alto.
- 7- **No trasnocharse, ni madrugar.**

- 8- Pensar el orden de estudio** de cada materia de acuerdo con la curva de trabajo (más adelante se explica ampliamente este punto).
- 9- Distribuir el tiempo de estudio** para cada materia, de acuerdo con su grado de dificultad y exigencia.

Anexo 3

¿Qué entendemos por Materias Fáciles y Materias Difíciles?

Primero hay que decidir cuáles a tu parecer, son las materias fáciles, las medias y las difíciles; ponlas en un cuadro y así cumplirás con el primer paso que te guiará correctamente hacia las sesiones de estudio que explicaremos más adelante.

¿Cómo sabemos si son materias fáciles o materias difíciles?

Esto no puede saberlo nadie más que tú, pues para unos son difíciles las matemáticas, para otros en cambio la música.

Materias		
Fáciles	Medias	Difíciles
Música	Inglés	Matemáticas
Religión	Historia	Ciencias Naturales
Educación Física	Geografía	Español
Familia y Desarrollo Comunitario	Cívica	

Ahora, haz tu propio cuadro de tu clasificación de las materias, no olvides clasificarlas todas.

Materias		
Fáciles	Medias	Difíciles

Anexo 4

Sesiones de Estudio

1. Tiempo de estudio por clasificación de materias

1. Las materias difíciles se estudian entre 60 a 90 minutos con un descanso de 15 minutos.
2. Las materias medias se estudian entre 40 a 60 minutos con un descanso de 10 minutos.
3. Y las materias fáciles se estudian entre 15 a 20 minutos con un descanso de 5 minutos.

4. Recomendaciones a la hora de organizar una sesión de estudio:

1. No conviene comenzar por las materias o contenidos que te resulten más difíciles, sino por las materias medias o las fáciles porque la concentración es menor al principio de cada sesión y debes evitar desmotivarte ante la dificultad de la materia.
2. Las materias medias nos sirven de calentamiento para luego, con tu mente en forma estudiar las más difíciles.
3. Seguidamente puedes pasar a las materias difíciles. Deja la última materia de estudio para las más fáciles o más agradables.
4. De esta forma terminarás la sesión con un buen sabor de boca. Al finalizar, debes dedicarte a ti y a tus pasatiempos.

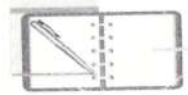
Anexo 5

Plan de Acción

¿Qué aprendí hoy?

¿Cómo aplicaré estos conocimientos a mis estudios?

taller 12



El horario de estudio y la agenda

Materiales: Hojas blancas, lápices, pilotos negros, pilotos de tablero, cinta adhesiva y Multimedia para la presentación del material audiovisual preparado para esta sesión.

Población: 9 años en adelante.

Tiempo y espacio: 2 horas, aula de clases.

Objetivo general: Fomentar el buen uso del horario y los beneficios de la agenda.

Objetivo específico: Reconocer los beneficios de la confección de un horario de estudio y de la agenda.

Procedimiento:

1. Entregue los pedazos de cinta adhesiva para que los estudiantes escriban sus nombres en imprenta.
2. Salude a los (las) estudiantes y dé la bienvenida al Programa: Cómo estudiar para lograr éxitos en mis estudios, cuarta sesión.
3. Se le pide a un estudiante voluntario que resuma la clase anterior para que los demás recuerden los temas que se dieron y poder aclarar alguna interrogante.
4. A través de una lluvia de ideas los estudiantes generarán ideas sobre: Cómo ayudar a Miguel a confeccionar su horario de estudio. Ver anexo 1.
5. Se les explicará a los estudiantes sobre la importancia del horario de estudio, las consideraciones a la hora de confeccionarlos, las estrategias y el diseño del mismo. Debe apoyarse en el power point para la presentación de este tema. Ver anexo 2.

6. Los estudiantes confeccionarán a través de nuestra guía su propio horario de estudio y su agenda. Ver anexo 3.
7. Luego, los estudiantes escribirán sus metas a corto y largo plazo en las hojas confeccionadas para el tema. Igual se pueden solicitar voluntarios que quieran compartir lo que han escrito con sus demás compañeros. Ver anexo 4.
8. Se les pregunta a los estudiantes qué aprendieron hoy a manera de plan de acción y que sean ellos los que escriban en sus cuadernos cómo aplicaran estos conocimientos a sus estudios. Ver anexo 5.

Anexo 1

¿Cómo ayudar a Miguel a confeccionar su horario de estudio?

Para entender el procedimiento de cómo se confecciona un horario, veamos el horario semanal de Miguel, un estudiante de 7° grado.

LUNES: Estoy agotado

MARTES: sigo cansado, pero tengo práctica de fútbol.

MIÉRCOLES: Estudio un poco

JUEVES: Para descansar e ir al cine con mis amigos del colegio.

VIERNES: y para un día que queda ¿quién se pone a estudiar?.

Como ven Miguel no tiene muy bien definidos sus prioridades a la hora de diseñar su horario semanal de estudio, pero como él quiere ser mejor estudiante y ya no sacar malas calificaciones en sus ejercicios ha decidido seguir los pasos para elaborar un horario real de estudio, añadiendo sus sesiones de estudio diarias.

A través de una lluvia de ideas pregunte a sus estudiantes qué cosas pasó por alto Miguel para diseñar su horario de estudio semanal y cómo lo harían ellos?.

Anexo 2

El Horario de Estudio

Gran parte de los estudiantes no estudian con regularidad. Otros se limitan a hacer las tareas en la casa. Y algunos sólo estudian cuando se acercan los ejercicios o los exámenes.

1. Importancia del horario de estudio

1. Es importante tener un horario de estudio porque nos evitará una pérdida de innecesaria tiempo y nos ayudará a crear y mantener unos hábitos de estudio.
2. Si se da a conocer a la familia, esta puede asumir el compromiso de contribuir a su cumplimiento, dando estímulos y evitando obstáculos (por ejemplo: encargo de recados durante la hora de estudio).

3. Consideraciones a la hora de hacer los horarios de estudio

1. Debe ser confeccionado semanalmente.
2. Hay que tener en cuenta los tiempos de todas nuestras actividades.
3. Dejar cada día un rato para el ocio.
4. Hacer ejercicio físico habitualmente.
5. Distribuir lo más concretamente posible, tanto en las asignaturas como en las tareas.
6. Las asignaturas que son parecidas, no deben estudiarse seguidas.
7. Debemos tenerlo siempre a mano.
8. Ser realista y ajustarse a nuestro ritmo de vida.
9. Puede ser flexible y temporal.
10. Una vez confeccionado y terminado, hay que cumplirlo.

11. Estrategias para hacer un horario de estudio

1. Tener metas y propósitos concretos
2. Adecuar el lugar de estudio.
3. Realizar ejercicios de concentración.
4. Estudiar en las mejores horas para cada uno.

5. Utilizar los libros.
6. No te distraigas, controla tus pensamientos.
7. Hacer comprender a la familia y a los amigos la importancia de estudiar, para que respeten dicha actividad.
8. Acudir asiduamente a la biblioteca.

Nota: el horario debe prever repasos diarios de la materia dada en el día; así, la materia está aún bastante presente en la memoria, por lo que el esfuerzo que se desarrolla y el tiempo que hay que emplear son bastante inferiores a los necesarios si los repasos se realizan unos días después, en la víspera de la clase siguiente o, peor aún, en vísperas de los ejercicios o exámenes.

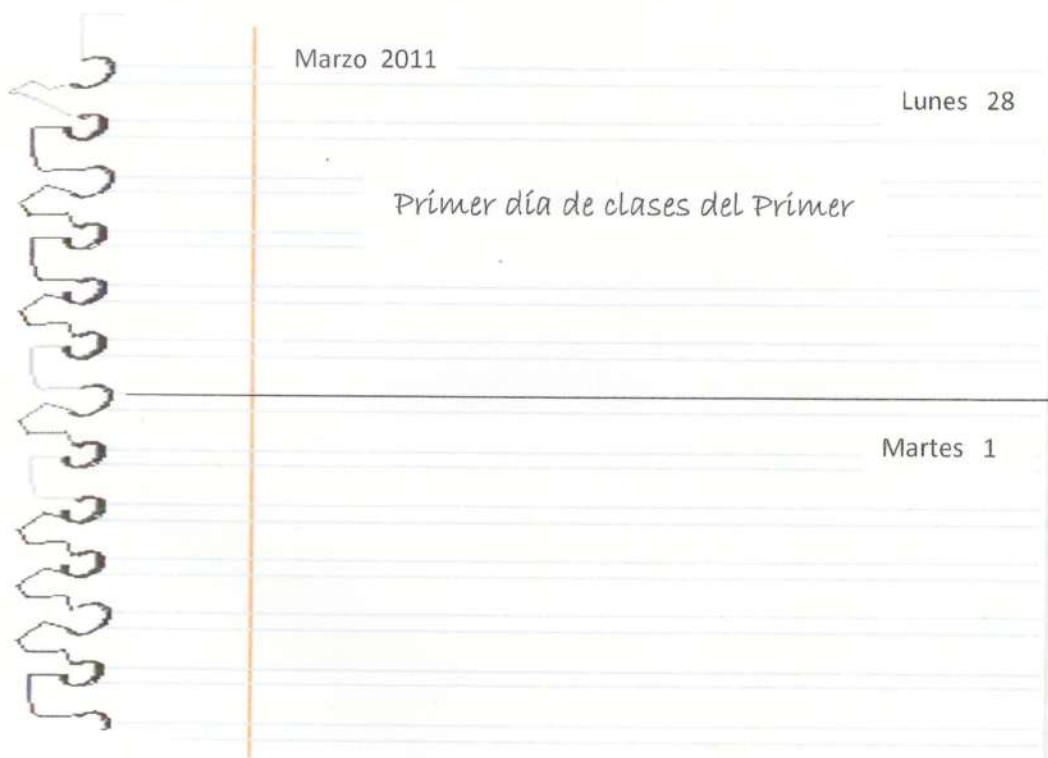
9. Diseño de los horarios de estudio

1. Señala en el horario las clases con un color (por ejemplo, el amarillo).
2. Señala en el horario las actividades no escolares obligatorias, fijas y regulares, como las comidas, las tareas domésticas, las actividades deportivas, utilizando otro color (por ejemplo, el azul).
3. Por último, señala los períodos que puedes dedicar a estudiar (**Sesiones de Estudio**) con otro color (por ejemplo, el verde).
4. Diariamente, dedica algún tiempo para revisar la materia dada en esa jornada y para las tareas señaladas en esa asignatura. En los días en los que tengas menos clases y durante una pequeña parte del fin de semana (el sábado por la mañana o por la tarde, por ejemplo), dedica algunas horas a hacer unos repasos más profundos, a estudiar las materias en las que tengas dificultades, a preparar ejercicios, etc.

Anexo 3

Confección de tu propio Horario de estudio y de tu Agenda Escolar

1. Luego que cada estudiante realice en una hoja en blanco su propio horario de estudio semanal (una opción es dejarle esta asignación como tarea para la próxima sesión), se les presentará las indicaciones para la confección de una Agenda Escolar.
2. Se debe traer un cuaderno de 98 páginas (el más sencillo) para que esta sea tu agenda escolar de todo el año.
3. Puedes forrar este cuaderno y ponerle las calcomanías de tu preferencia.
4. La primera hoja debe tener tu horario de clases y tu nombre.
5. Cada hoja del cuaderno representa dos días y cada 8 páginas se cambia de mes. Divide los días con una raya.
6. Debes ponerle la fecha de cada día en la esquina de la página, arriba y abajo. (Día y número).
7. Recuerda que en este cuaderno debes escribir todos tus ejercicios, álbumes, investigaciones, trabajos que debes entregar, etc.



Para recordar: Para que el estudio te rinda, empieza por definir tus objetivos y el trabajo que vayas a realizar. Hay preguntas que pueden ayudarte. Fíjate en ellas y en las pistas de respuestas que se te ofrecen.

Antes de estudiar:

¿Qué tengo que hacer hoy?	1. Tareas para la casa de las materias 2. Revisar la materia dada en las clases de... 3. Estudiar el ejercicio de...
¿Cómo voy a distribuir las tareas?	1. Dedicar más tiempo en las materias que necesito estudiar más; 2. Comenzar por las materias medias que más me gustan; 3. Continuar con la materias difíciles; 4. Dejar las materias fáciles para el final y 5. Debes hacer pequeños intervalos de descansos
¿Qué materiales voy a necesitar?	1. Pensar en el material necesario: libros, cuadernos, diccionarios, calculadora, lápiz, borrador, etc. 2. Poner todos esos materias en el lugar de estudio
¿Qué voy a hacer exactamente?	1. ¿Qué materia voy a estudiar? 2. ¿En qué capítulos o páginas del libro está esa tarea? 3. ¿De qué plan es el ejercicio o la tarea? 4. ¿Qué actividad voy a hacer para estudiar (leer las páginas del libro, hacer resúmenes, resolver problemas matemáticos, buscar una información en el internet, etc.)?

Al acabar de estudiar, tienes que hacer la autoevaluación de tu trabajo

Después de estudiar:

¿He cumplido con mis objetivos?	5. Puedo hacerme preguntas a mí mismo o pedir a un familiar o a un compañero que me las haga.
¿He conseguido aprender lo que quería?	6. Si tengo dudas, pregunto a un familiar o amigo, o las anoto para preguntarle al profesor en clases.

Anexo 4

Metas a Largo y a Corto plazo



Una meta es algo que se quiere lograr. Una meta a corto plazo es algo que usted quiere lograr pronto. Algunos ejemplos de metas a corto plazo son terminar su tarea escolar y sacar una buena nota en el ejercicio de mañana. Una meta a largo plazo es algo que usted quiere lograr en una fecha posterior. Algunos ejemplos de metas a largo plazo son realizar una investigación y pasar una materia.

Para fijarse metas apropiadas, deberá saber qué es importante lograr. Luego debe fijar metas específicas y claramente definidas. Si no tiene metas claramente definidas, su esfuerzo podría carecer de dirección y de enfoque. Anote sus metas para llevar un registro de ellas.

Sus metas deberán ser:



1. **Dentro de sus capacidades y habilidades.** El conocer sus puntos fuertes y sus puntos débiles le ayudará a fijarse metas que pueda cumplir.
2. **Realistas.** Fijarse una meta para aprender a escribir tres palabras nuevas por día es una meta realista. Tratar de aprender a escribir cincuenta palabras por día no es una meta realista.
3. **Flexible.** Algunas veces las cosas no irán de la manera en que nosotros quisiéramos y deberá cambiar su meta. Manténgase flexible para que cuando se dé cuenta de que es necesario hacer un cambio, esté listo(a) para hacerlo.

FÍJESE METAS EN EL COLEGIO QUE LE LLEVEN AL ÉXITO

Ahora los estudiantes escribirán sus metas a largo y corto plazo situándolas en la página que sigue.

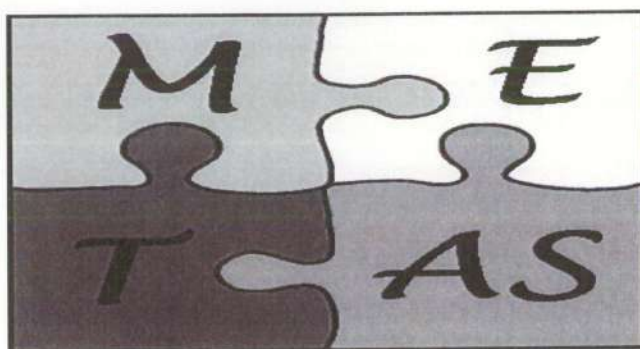
METAS A CORTO Y A LARGO PLAZO

MIS METAS

Mis metas para ya!	Mis metas para después...

“No hay distancia que no se pueda recorrer ni meta que no se pueda alcanzar”.

Napoleón Bonaparte



Anexo 5

Plan de Acción

¿Qué aprendí hoy?

¿Cómo aplicare estos conocimientos a mis estudios?

Taller 12

Las Técnicas de Estudio (2LSERER)

Materiales: Hojas blancas, lápices, pilotos negros, pilotos de tablero, cinta adhesiva y Multimedia para la presentación del material audiovisual preparado para esta sesión.

Población: 9 años en adelante.

Tiempo y espacio: 2 horas, aula de clases.

Objetivo general: conocer y aplicar el método 2LSERER al estudio habitual

Objetivo específico: Aplicar el método 2LSERER al estudio habitual

Procedimiento:

1. Entregue los pedazos de cinta adhesiva para que los estudiantes escriban sus nombres en imprenta.
2. Salude a los (las) estudiantes y dé la bienvenida al Programa: Cómo estudiar para lograr éxitos en mis estudios, quinta sesión.
3. Se le pide a un estudiante voluntario que resuma la clase anterior para que los demás recuerden los temas que se dieron y poder aclarar alguna interrogante.
4. A través de una lluvia de ideas los estudiantes generarán ideas sobre: Cuáles métodos de estudio ellos conocen y cuáles utilizan? Anexo 1.
5. Se les explica a los estudiantes la primera técnica de estudio, denominada: 2LSERER a los estudiantes. Utilizando de ejemplo la lectura sobre los tipos de memoria. Debe apoyarse en el power point para la presentación de este tema. Anexo 2.
6. Los estudiantes realizarán a través de una tarea dirigida la aplicación en una lectura de la técnica de 2LSERER para luego exponerlas en grupo. La lectura que se realizará será: Los pulmones del mundo. Anexo 3.
7. Se les pregunta a los estudiantes qué aprendieron hoy a manera de plan de acción y que sean ellos los que escriban en sus cuadernos cómo aplicarán estos conocimientos a sus estudios. Anexo 4.

Anexo 1

Pida a los estudiantes que contesten voluntariamente a las siguientes preguntas (Técnica de lluvia de ideas), vaya colando las respuestas en el tablero para luego leerlas a manera de resumen y compárela con la diapositiva que hable de este tema.

Las preguntas son:

1. ¿Cuáles métodos de estudio conoces?
2. ¿Qué métodos de estudio utilizas?

Teoría:

¿Qué son las Técnicas o Métodos de Estudio?

Las técnicas o Métodos de estudio son un conjunto de herramientas, fundamentalmente lógicas, que ayudan a mejorar el rendimiento y facilitan el proceso de memorización y estudio.

Diferentes técnicas de estudio

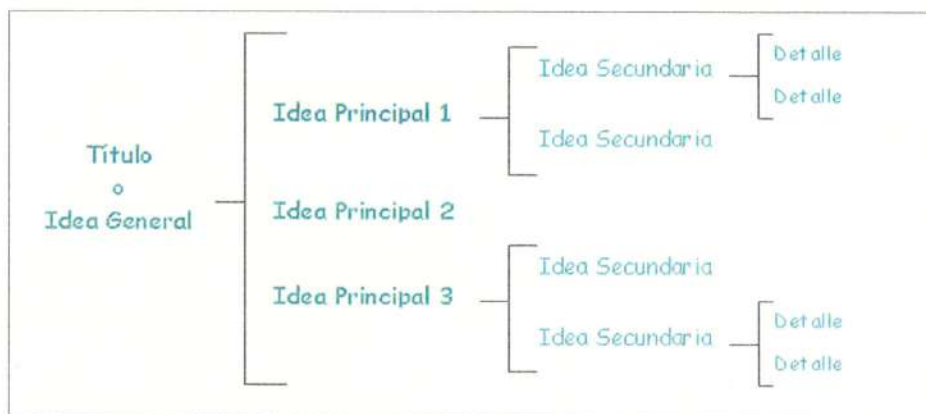
Técnicas de Estudio	Técnicas que utilizaremos
1. Pre lectura 2. Lectura 3. Subrayado 4. Hablar 5. Escribir 6. Repetir 7. Repasar 8. Autoevaluación 9. Esquemas 10. Cuadros sinópticos 11. Mapas conceptuales 12. Pictogramas 13. Mapas mentales 14. Ficheros	2LSERER 15. Lectura Rápida 16. Claves tipográficas 17. Lectura Atenta 18. Subrayar 19. Esquemas 20. Resumen 21. Exponer 22. Recitar 23. Mapas Mentales

Anexo 2

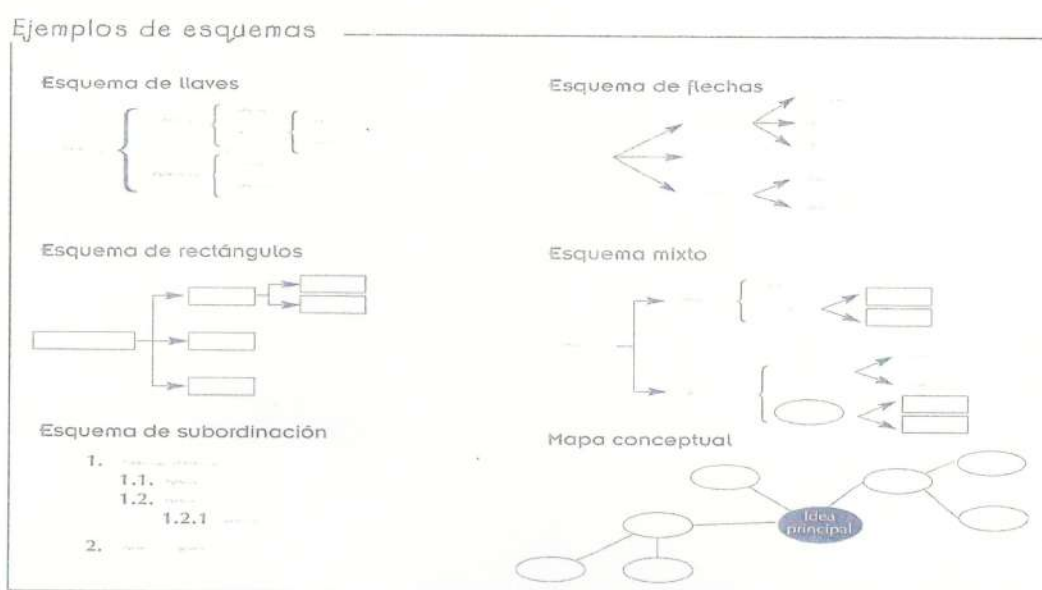
Técnica de Estudio: 2LSERER

Para obtener del estudio el máximo rendimiento es necesario disponer de un método adecuado y practicarlo suficientemente.

1. **Lectura Rápida:** Nos limitamos a hojear el texto, por ejemplo, cuando leemos los titulares de un periódico. El objetivo es hacernos una idea muy general de su contenido. Leer todo el plan con rapidez, solamente para enterarte de qué es y qué subtemas tiene. Te servirá de precalentamiento en los primeros momentos del estudio donde el rendimiento es bajo.
2. **Claves Tipográficas:** Son aquellas que nos permiten realizar un vistazo general de las partes más importantes de la lectura o plan, como: el título, subtítulos, nombre del escritor, dibujos, cuadros, cifras numéricas, fechas, letras en negritas o cursivas, uso de signos de puntuación dentro del texto como el paréntesis, comillas, corchetes, subrayado, etc.
3. **Lectura Atenta:** Leemos para conocer el contenido del texto o plan; comprender las ideas y conocer los detalles de lo que se explica o se cuenta. leer atentamente cada párrafo y formulándote preguntas. Busca en el diccionario el vocabulario que desconozcas. Aquí podrás preguntarte formalmente algunas dudas que vayan surgiendo de la lectura o del plan, esto te ayudará a concentrarte.
4. **Subrayado:** El principal objetivo de esta técnica consiste en encontrar las ideas principales, de tal manera que podrás revisarlas más tarde sin tener que leer todo el texto o plan de nuevo. Una regla, siempre flexible, es que la cantidad de palabras subrayadas no será superior a la cuarta parte del total del texto. Veamos la lectura de los Tipos de Memoria y realicemos una lectura rápida y una atenta, luego realicemos un subrayado.
5. **Esquemas:** El esquema es una herramienta fundamental para la comprensión, el repaso y la memorización. Hacer un esquema para estudiar es hacer una síntesis gráfica, clasificando en categorías las ideas principales e ideas secundarias que completan la información. Sirve para que captes toda la estructura de un solo golpe de un plan o lectura.



Algunos tipos de esquemas son:



6. **Resumen:** Es convertir un texto de muchas palabras en otro con menos palabras. Consiste en ordenar las ideas fundamentales, expresándolas en forma personal y creadora, utilizando palabras propias y estilo personal para confeccionar la síntesis. Debe ser una cuarta parte del texto original y debe ir de lo importante del tema a lo particular del mismo.

Estrategias para realizar el resumen:

1. Haga leer párrafo por párrafo.

2. Formúlese preguntas tales como: ¿quién?, ¿cómo?, ¿dónde?, ¿cuándo?, ¿qué?, ¿por qué? y ¿para qué?.
3. Subraye las respuestas a las preguntas formuladas.
4. Escriba su resumen con palabras propias y respetando las ideas principales.
5. **Exponer:** Recitar en voz alta el resumen o esquema hasta lograr memorizarlo. Trata de explicar con tus propias palabras a ti mismo o a otra persona lo que has leído, de esta manera recordarás mejor la información. También conviene expresarlo por escrito como si fuese un ejercicio de desarrollo. Procura estar físicamente activo, dando paseos mientras recitas. Al recitar retienes más información de lo leído y también podrás aclarar nuevas dudas.



6. **Repasar:** Es el estudio ligero que se hace de lo ya estudiado para comprender y recordarlo mejor. La realización de un ejercicio o examen tiene su primer momento en la técnica del repaso.

1. Es una actividad diaria que se realiza en las sesiones de estudio.
2. Conviene repasar con los esquemas, mapas mentales o resúmenes realizados del plan.
3. El repaso es una actividad comprometida que requiere esfuerzo y dedicación.

Algunos consejos a seguir con respecto al repaso de los planes:

1. **1er repaso:** a los 10 minutos después de realizar el resumen.
2. **2do repaso:** al día siguiente.
3. **3er repaso:** a la semana siguiente.
4. **4to repaso:** al mes siguiente.
5. **5to repaso:** dos o tres días antes del ejercicio.



Anexo 3

Lectura: Los pulmones del mundo

Nota: esta lectura se les puede dar para realizarla en casa o en el salón, todo depende de la disposición de tiempo que posea cada capacitador

LOS PULMONES DEL MUNDO

A menudo, soñamos con descubrir nuevos territorios. Sin embargo, aún existen sobre la tierra regiones poco conocidas: las selvas vírgenes. Se les llama así porque todavía permanecen inexploradas. En todos los continentes, excepto en América del Norte, existen selvas de este tipo. La selva del Amazonas, en América del Sur, es la más extensa del mundo, ocupa casi siete millones de kilómetros cuadrados, icuatro veces la superficie de Québec!, que se extiende en su mayor parte sobre el territorio de Brasil.

La selva del Amazonas es conocida como los pulmones del mundo. ¿Por qué este sobrenombre? Para alimentarse, tanto los árboles como las plantas, transforman el gas carbónico en oxígeno. Las selvas densas, como la del Amazonas, son por tanto los mayores productores de oxígeno del mundo. Pero la producción de oxígeno no es la única utilidad de estas densas selvas. Son también el hábitat de numerosos seres vivos. Allí viven entre 35 y 75 por ciento de las especies animales de la tierra. Algunas de estas especies animales son interdependientes: se necesitan unas a otras para subsistir. La destrucción de algunas de estas especies causa un considerable perjuicio a muchas otras.

La selva del Amazonas contiene, además, árboles muy útiles. Por ejemplo, allí se recolectan las nueces del Brasil. En la densa selva crece también el árbol del cacao, del que se obtiene su semilla. O en el canelo, de cuya corteza se obtiene la canela. Y el hevea, que confiere a la selva su aspecto salvaje. De este árbol se obtiene el látex que sirve para la fabricación del caucho.

Asimismo, muchas de estas plantas provenientes de las selvas densas como el Amazonas, se utilizan para la fabricación de medicamentos. La hoja de un arbusto llamado coca proporciona la cocaína. Esta sustancia, desgraciadamente utilizada como droga, es a la vez muy eficaz en medicina como anestésico local. La ipecacuana, que proviene de una raíz, se utiliza para la fabricación de vomitivos y expectorantes. El curare se obtiene de la resina de una planta. Los indios del Amazonas lo usaban como veneno, para cazar; pero los médicos utilizan derivados del curare en anestesia. Es razonable que en los próximos años podrían descubrirse otros medicamentos.

Es difícil creer que haya personas que trabajan para hacer desaparecer estas selvas tan útiles. Sin embargo, incluso la del Amazonas está amenazada. Cada media hora se cortan ocho hectáreas de selva. ¡Lo que equivale a una superficie tan grande como la isla de Anticosti!. Pero se argumenta que la selva del Amazonas se destruye de esta manera para permitir el desarrollo de Brasil, ya que el gobierno de ese país está construyendo una carretera que la atraviesa. Los arrendatarios se instalan a los largo de esta carretera sobre las nuevas tierras. Como roturar requiere mucho tiempo, queman la selva. El gas carbónico que se libera de esta combustión aumenta entonces la polución de la atmósfera.

Por todas estas razones, numerosas personas (ecologistas y otros) se interesan por la selva del Amazonas. Se preocupan del estado de los "pulmones del mundo". Es indiscutible: con la destrucción de las selvas amazónicas, los pulmones están en peligro.

Anexo 4

Plan de Acción

¿Qué aprendí hoy?

¿Cómo aplicaré estos conocimientos a mis estudios?
