



RESUMEN

El estudio realizado pone en evidencia el rol que desempeña las habilidades sociales y emocionales para desarrollar Inteligencia Emocional en los adolescentes, quienes logran un buen nivel de inteligencia emocional son personas socialmente equilibradas y alegres, tienen éxito profesional independientemente de que si tenga o no un elevado cociente intelectual, manejan un buen nivel de relaciones personales, saben controlar sus emociones, consiguen un autodomínio, se sienten a gusto consigo mismo y con los demás y todo este conjunto de habilidades les permite enfrentarse adecuadamente a las diversas situaciones de la vida diaria que en muchas ocasiones suelen ser conflictivas y frustrantes, desde esta perspectiva la inteligencia emocional permite triunfar en la vida y como no es hereditaria podemos desarrollarla por ello es necesario que en las instituciones educativas se abran espacios para introducir competencias emocionales y sociales como la asertividad, la empatía, la comunicación, la autoestima, resolver conflictos interpersonales, hacer y rechazar peticiones, etc.



ABSTRACT

The study highlights the role played by social and emotional skills to develop emotional intelligence in adolescents, who achieved a good level of emotional intelligence are socially balanced and happy, successful career regardless of whether with or without a high IQ(intellectual coefficient), manage a good level of personal relationships, know how to control your emotions, get a self-control, they're comfortable with yourself and others and the whole set of skills enables them to adequately face the different situations of daily life in often conflicting and often frustrating, from this perspective, emotional intelligence can succeed in life and is not hereditary and can develop it so it is necessary that educational institutions are open spaces to make emotional and social skills as assertiveness, empathy The communication, self-esteem, interpersonal conflict resolution, make and reject requests, etc.



INDICE.

CONTENIDOS

Págs.

INTRODUCCIÓN

9

CAPÍTULO I

LA ADOLESCENCIA

1.1 Disolución de la Identidad Infantil.	12
1.2 Transiciones en la Escolarización de los Adolescentes.	13
1.3 Actitud Hacia la Escuela y los Docentes.	14
1.4 Un Periodo de Crisis	15
1.5 Las Tensiones Internas	16
1.6 Incidencia de la Educación de los Padres	17
1.7 Aislamiento y Reflexión.	18
1.8 Desarrollo de la Sexualidad.	19
1.9 El Egocentrismo	19
1.10 El Desarrollo de la Afectividad y Socialización.	20
1.11 La Construcción de la Identidad.	23

CAPÍTULO II

LAS HABILIDADES SOCIALES Y EMOCIONALES

2.1 Las Habilidades Sociales.	25
2.1.1 La Asertividad.	27
2.1.2 Conceptos afines a las Habilidades Sociales y a la Asertividad.	28
2.1.2.1 La Autoestima.	28
2.1.2.2 La Inteligencia Emocional.	30
2.1.2.3 La Empatía.	31
2.1.3 Pensamientos y Creencias.	32
2.1.4 La Comunicación Verbal y No Verbal.	33
2.1.5 Hacer y Rechazar Peticiones.	35
2.1.6 Conflictos Interpersonales.	37
2.2 Las Habilidades Emocionales.	39
2.2.1 El Desarrollo de la Competencia Emocional.	39
2.2.2 El Desarrollo de la Habilidad Emocional.	40

CAPÍTULO III

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

3.1 Objetivos de la Inteligencia Emocional.	43
3.2 Las Dos Mentes.	44
3.3 El Coste del Analfabetismo Emocional.	45



3.4 El Malestar Emocional.	46
3.5 La Escolarización de las Emociones.	48
3.6 El ABC de la Inteligencia Emocional	50

CAPÍTULO IV

LA ADOLESCENCIA Y EL MANEJO DE HABILIDADES SOCIALES

4.1 Adolescencia y Comunicación.	51
4.2 El Adolescente y la Habilidad de Hacer Peticiones.	52
4.3 El Adolescente y la Habilidad de Rechazar Peticiones.	53
4.4 El Adolescente y la Asertividad.	53
4.5 El Adolescente y la Resolución de Conflictos Interpersonales.	54
4.6 El Adolescente y el Control de las Emociones.	56
4.7 El Adolescente y la Empatía.	57
4.8 El Adolescente y el Autodominio.	58

CONCLUSIONES	59
--------------	----

RECOMENDACIONES	60
-----------------	----

REFERENCIAS CONSULTADAS	61
-------------------------	----

ANEXOS	63
--------	----



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Las Habilidades sociales y emocionales... en los adolescentes

UNIVERSIDAD DE CUENCA



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

LAS HABILIDADES SOCIALES Y EMOCIONALES COMO MECANISMO PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS ADOLESCENTES

Tesina previa a la obtención del Título
de licenciada en Ciencias de la
Educación Especialización Psicología
Educativa y Orientación Vocacional

Autora: Bertha María Alvarado Calle

Directora: Msc. Blanche Shephard T.

Cuenca - Ecuador

2011



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Las Habilidades sociales y emocionales... en los adolescentes

Los contenidos del presente informe de investigación son de exclusiva
responsabilidad de su autora

Bertha María Alvarado Calle.
C.I. 010206469-8



AGRADECIMIENTO.

Agradezco a la Universidad de Cuenca, a sus directivos y a los docentes de la Facultad de Psicología y de manera especial a Msc. Blanche Shephard por haberme guiado en la realización de este trabajo

Bertha.



DEDICATORIA

A quien con coraje humanitario, alma de dignísima mujer, me acunó en su regazo, y bajo su dirección y guía me formé a Laura ¡mi madre que está en el cielo!, a Dios y a la Virgen Santísima les dedico con el ímpetu de la gratitud que se desprende de mi alma.

A mi esposo y a mis hijos Gaby, David y Noelia quienes con valentía soportaron mis largas horas de ausencia, y me dieron fortaleza para no claudicar en momentos difíciles.



INTRODUCCIÓN

A partir del año 1995 se comienza hablar de Inteligencia Emocional, gracias a los estudios de Goleman, lo que cambió las concepciones que se tenía sobre la importancia del cociente intelectual, que hasta ese entonces era considerado vital para determinar si una persona era inteligente o no, sin embargo hoy sabemos que no basta con tener un CI elevado para triunfar en la vida, para ello es importante tener un buen nivel de Inteligencia Emocional, pero la gran interrogante es ¿qué significa inteligencia emocional?, ¿qué debemos hacer para desarrollarla?.

Basta con abrir la prensa escrita o escuchar los noticieros para darnos cuenta que en todos los rincones del mundo encontramos problemas como: falta de seguridad, violencia intrafamiliar, asaltos a mano armada, violación a los derechos humanos, suicidios, abandonos a niños recién nacidos y una serie de situaciones que nos llevan a concluir que las emociones cada vez están más deterioradas y fuera de control.

El estrés se ha convertido en la enfermedad del siglo, la migración está terminando con la integración familiar, hay una falta de formación en los hogares y en las instituciones educativas, el consumo de alcohol y drogas ha tenido un gran incremento, las pandilla juveniles causan pánico en muchas ciudades del país, ha crecido el número de adolescentes embarazadas, al analizar todos estos factores llegamos a la conclusión de que hemos caído en un “analfabetismo emocional”

Es necesario entonces tomar medidas urgentes para bajar el índice de este “analfabetismo emocional” mediante el aprendizaje de habilidades emocionales y sociales que permitan el desarrollo de un buen nivel de inteligencia emocional.

Con este argumento la presente tesina trata sobre la importancia de las habilidades sociales y emocionales como mecanismo para desarrollar Inteligencia Emocional, para lo cual es necesario fomentar el desarrollo de dichas habilidades tanto en el ámbito educativo como en el familiar y social. Este trabajo constan de aspectos eminentemente teóricos de autores revisados y ejemplos tomados de la vida diaria para señalar cuando podemos aplicar las diferentes habilidades emocionales y sociales que ayudan a enfrentar los diferentes conflictos que afectan a los adolescentes.



En el primer capítulo se estudia la adolescencia que abarca un periodo de más de diez años, por lo que voy a tomar como objeto de estudio, el periodo comprendido entre los trece y catorce años, debido a que a esta edad, la adolescencia está en sus inicios y comienzan a emerger múltiples y nuevos factores en la conducta del chico. Ciertos factores se manifiestan pero otros permanecen en la penumbra, debido a que el adolescente no siempre está dispuesto a entablar un diálogo, pues se encuentra en periodo de transición bastante complejo, ya que no sabe si actuar como un niño o como un adolescente propiamente dicho y esto le produce confusión y ansiedad, por lo tanto es necesario conocer con precisión cuáles son las características de los chicos a esta edad para buscar mecanismos que permitan un sano desarrollo emocional y social.

En el segundo capítulo se estudia la importancia de desarrollar habilidades sociales y emocionales desde las instituciones educativas cuyo objetivo será determinar cuáles son las habilidades sociales y emocionales, para que los adolescentes tengan conocimiento de ellas y pongan en práctica aquellas que consideran que son las mejores. Cuando un adolescente posee buenas habilidades sociales y emocionales, es probable que se lleven bien con sus compañeros, con sus maestros, con sus padres, es decir con quienes interactúan en el medio social en el que se desenvuelve y de esta manera irá desarrollando inteligencia emocional, la misma que le permitirá tener éxito tanto en el campo profesional como social.

En el tercer capítulo se enfoca lo que es Inteligencia Emocional, que hace referencia al uso inteligente de las emociones, es decir poner a trabajar a las emociones en función del bienestar personal, utilizándola de manera que nos ayude a guiar la conducta de los adolescentes, ya que los chicos en este periodo enfrentan una fuerte crisis de identidad, insatisfacciones, miedos e inseguridad y reclaman comprensión de los padres, maestros, compañeros, amigos, etc. Esta situación debe ser vista como la oportunidad para trabajar con los adolescentes en el control de sus emociones de tal manera que puedan resolver sus problemas de una manera menos conflictiva.

En el cuarto capítulo se analiza el uso adecuado de las diferentes habilidades sociales y emocionales aplicadas a situaciones de la vida diaria, he tomado para ello casos reales en los que he aplicado las habilidades que he considerado necesario para resolver el



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Las Habilidades sociales y emocionales... en los adolescentes

conflicto de la mejor manera posible. En todos estos casos he tomado como referencia a los adolescentes comprendidos entre 13 y 14 años.



CAPÍTULO I

LA ADOLESCENCIA

Actualmente la adolescencia abarca un periodo de más de diez años, voy a tomar como objeto de estudio, el periodo comprendido entre los trece y catorce años, debido a que en esta edad, la adolescencia está en sus inicios y comienzan a emerger múltiples y nuevos factores en la conducta del chico.

Existen factores que son evidentes como el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios, pero hay otros factores que también causan impacto en los chicos, sin embargo permanecen en la penumbra, y no se habla de ellos debido a que el adolescente no siempre está dispuesto a entablar un diálogo, pues se encuentra en periodo de transición bastante complejo, y no sabe si actuar como un niño o como un adolescente propiamente dicho y esto le produce confusión y ansiedad, de ahí la importancia de conocer con precisión cuáles son las características de los chicos a esta edad para buscar mecanismos que permitan un sano desarrollo emocional y social.

1.1 Disolución de identidad infantil.

Coincide con el final de crisis edípica, renovada durante el periodo de pubertad “Esto comporta la renovación de la castración sobre las pulsiones pregenitales (orales, anales y fállicas) y sobre los deseos genitales que tengan algo de incestuosos” (Mora, 2006: 95). Desde esta perspectiva el adolescente se halla en una condición psicoafectiva estructuralmente idéntica a la del adulto.

Después de la pubertad los jóvenes se encuentran en una situación realmente conflictiva, luego de haber sido excelentes estudiantes van al fracaso escolar y desean abandonar el estudio para fugarse de la casa y hasta suicidarse, en el caso de las chicas se vuelven egoístas, crueles y hasta violentas.

Como podemos ver la fase de ruptura de la niñez causa en los chicos una fuerte crisis que si no la conducen acertadamente puede generar cambios muy grandes que muchas de las veces les pueden causar mucho daño de ahí la importancia de que los padres y maestros se conviertan en guías para ayudarles a salir sin tanta complicación.



1.2 Transiciones en la escolarización de los adolescentes.

“Los investigadores que han analizado la transición de la educación primaria a la secundaria han constatado que el primer años de educación secundaria puede ser difícil para muchos estudiantes” Hirsh y Rapkin (1987) citado por (Santrock, 2004:143) por lo tanto a medida que los niños se convierten en adolescentes experimentan transiciones en la vida escolar. Una transición fundamental que se da es la “pérdida de estatus” por el hecho de pasar de la posición más alta de la escuela en la que son los mayores, los más altos, los más corpulentos, van al colegio y se ubican en el grupos de los más bajos, son los más jóvenes, y todo esto les genera tensión.

Al aplicar un test de autoestima a los chicos de primer año de secundaria se notó que obtenía resultados más bajos, frente a los resultados que obtuvieron los estudiantes del último año de primaria, lo más probable es que este cambio de actitud sobre sí mismo, se deba a que han pasado de una jerarquía mayor a una jerarquía menor, lo cual le produce un conflicto interno.

Los estudiantes de sexo masculino en el periodo de transición entre la primaria y la secundaria experimentan un mayor nivel de estrés que las estudiantes de sexo femenino, debido a que esta transición coincide con su cambio puberal, este nivel de estrés generado por estos cambios perderá fuerza cuando entre en vigencia la nueva ley de educación debido a que entre sus artículos consta que lo que conocías como educación primaria ahora abarca hasta décimo Año de educación General Básica,(tercer curso de colegio).



Imagen 1.1



Cambios en la escuela copiada el 06-04-2011 de
[www.elsol.com.bo/index.php?articulo=El-cambio-del-cole--
&c=&cat=153&id_articulo=4968&pla=3](http://www.elsol.com.bo/index.php?articulo=El-cambio-del-cole--&c=&cat=153&id_articulo=4968&pla=3)

1.3 Actitud hacia la escuela y los docentes.

Estela Mora en su obra *Psicopedagogía Infanto - Adolescente* señala que el adolescente tiene una fuerte influencia del medio social y se ha dado cuenta que los aprendizajes deben servirle para desenvolverse en la sociedad, por ello surge el gran cuestionamiento de los contenidos de las asignaturas y en el aula se vuelve crítico del maestro ¿y para qué sirve esto? , le cuestiona, ante lo cual el maestro debe darle una respuesta realmente convincente, que satisfaga sus inquietudes y al mismo tiempo, despierte en él, el deseo de aprender,

El cuestionamiento de los adolescentes va más allá de determinar para qué sirve el contenido de una materia y quieren encontrar en el profesor, no solo una persona que sabe sobre el tema, sino aquel que es capaz de mostrarse comprensivo, que tenga una actitud justa ante los estudiantes y sobre todo que mantenga vivo el interés por la materia.

El adolescente de 13 a 14 años ha logrado un buen nivel de concentración y autodominio y se muestra responsable, aunque no les gusta someterse a la autoridad, a los 14 años actúa con más equilibrio y madurez en el plano personal. Los jóvenes necesitan estar involucrados con las diferentes materias, para prestarle mayor atención y aportar con opiniones y críticas y así mejorar su rendimiento.



En esta edad se da la aparición del pensamiento hipotético deductivo, capacidad para ir del análisis de los hechos a la enunciación de principios, por lo tanto hay una tendencia abierta hacia el desarrollo del espíritu experimental del chico.

A esta edad los chicos deben dedicar un buen tiempo al estudio, lo que no le causará mayores dificultades si en los años anteriores han sabido realizar resúmenes, hacer esquemas, cuadros sinópticos, en definitiva si han desarrollado hábitos de estudio.

Imagen 1.2



Dedicar tiempo al estudio tomada el 17-02-2011 por Bertha Alvarado

1.4 Un periodo de Crisis.

Según Jhon Santrock la adolescencia es considerada un periodo de crisis, porque se atraviesa por una serie de cambios que produce ansiedad en los chicos.

La crisis está definida por dos elementos: las pulsiones y las prohibiciones que llevan a una ambivalencia afectiva.

El segundo factor determinante de la crisis es que existe un conflicto permanente entre el adolescente, la familia y la sociedad.

El rompimiento de la infancia y la adopción paulatina de características propias del adulto son el camino por el que hay que transitar para entender la evolución psicoafectiva propia de esta etapa difícil. Si durante la niñez ha existido un niño herido, en la adolescencia esta situación adquiere otra magnitud mayor por lo que se vuelve indispensable atender para mantener una salud psicológica adecuada y de esta manera evitar las tensiones internas



Imagen 1.3



Conflicto entre adolescentes copiado el 06-04-2011 de www.actitud-juvenesprovida.blogspot.com

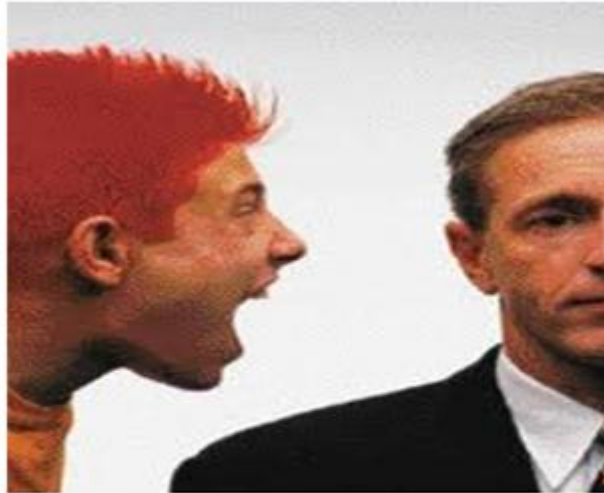
1.5 Las tensiones internas.

Según Grace Craig en el periodo de la adolescencia se da un aumento de la tensión psíquica debido a que vuelven deseos inconscientes, reprimidos durante la infancia situación que los chicos no puede afrontar por no estar preparado, y ante lo cual aparecen actitudes como el egoísmo, crueldad, dando como resultado la primera y más conflictiva etapa de la adolescencia en la que se ha desarrollado un torbellino pulsional que el adolescente no puede controlar de forma adecuada, pero que busca constantemente una solución acorde a sus necesidades. En el instante de crisis puede darse ensoñaciones e imaginaciones totalmente catastróficas que conducen a temas que causan miedo como la muerte, la fuga y el suicidio y de la misma manera engrandecen situaciones como triunfos sexuales, culturales y deportivos.

El grado de dificultad que los adolescentes tengan para sobrellevar su crisis interna dependerá de la educación que recibió en casa.



Imagen 1.4



Desbordamiento de emociones copiado el 06-04-2011 <http://unificacionistas.wordpress.com/2009/10/19/adolescentes-%C2%BFsexualmente-subnormales/>

1.6 Incidencia de la educación de los padres

Para Estela Mora si el niño creció en un ambiente muy rígido en donde predominaron las normas de los padres es muy probable que no pueda conducir adecuadamente sus tensiones internas porque se acostumbró a reprimir sus deseos y someterse a lo que sus padres decidan por él, por lo tanto no contará con las herramientas necesarias para enfrentar la crisis propia de esta etapa.

Si creció en un ambiente sobreprotector, en donde se le encerró en una burbuja de cristal para evitarle todo tipo frustraciones, sin tener en cuenta que el enfrentarse a este tipo de situaciones le da la oportunidad de ir madurando, tampoco se le estará dando la oportunidad de crecer emocionalmente estable y de esta manera adolescente se encontraría ante una situación potencialmente patógena, ante la cual puede asumir actitudes completamente opuestas: revelarse contra toda autoridad o acceder a una actitud de sumisión.

En otro extremo se encuentran adolescentes que han crecido con una educación exenta de normas y límites por lo tanto están llenos de dudas y temores, mostrándose ante situaciones conflictivas indefensos. El ambiente ideal sería aquel en el cual el niño



pueda gozar pero también tener dificultades para resolver con autonomía lo que le permitirá crecer como persona.

1.7 Aislamiento y reflexión.

El ingreso al mundo de los adultos deja al adolescente desconcertado razón por la cual tiende a encerrarse para meditar, pues son muchos los sucesos que se dan en esta edad, motivo por el cual hay que considerar este aislamiento como una oportunidad para la reflexión crítica, por tanto los padres no deben exagerar su preocupación por esta actitud del chico, pues este aislamiento poco a poco irá desapareciendo, para ello necesita el respeto y la consideración del adulto.

Sin embargo siempre es necesario estar pendientes a las dudas y preocupaciones que tiene el adolescente. Cuando no se respeta los espacios que tiene el adolescente es posible que el chico se sienta abrumado y ante esta tensión emocional es posible que amenace a sus padres con huir de casa, razón por la cual los padres deben estar atentos a lo que dicen los chicos, pues pueden ser señales de alerta ante la amenaza del conflicto, lo que se convierte en un llamado de atención muy grave ya que “ningún hijo piensa en huir de casa si en ella se siente querido y comprendido” (Mora. 2006:104).

Imagen 1.5



Los adolescentes se aíslan copiado el 06-04-2011 de
<http://estoessabersinfin.com/?tag=generacion-x>



1.8 Desarrollo de la Sexualidad.

Según Estela Mora durante la adolescencia las conductas sexuales sufren continuas transformaciones como: la prohibición contra el incesto, las necesidades de satisfacción y la búsqueda del deseo fuera del ámbito familiar:

Los adolescentes varones tienen varios temores respecto a su sexualidad:

- El tamaño del pene les preocupa pues consideran que el tener pene grande es sinónimo de poder, cuando en realidad el tamaño del pene no afecta en su capacidad de dar o recibir placer.
- Las desviaciones del pene en erección ya sean hacia un lado o el otro.
- Las poluciones nocturnas.
- Mientras que las muchachas tienen preocupaciones respecto a:
 - El aspecto físico es sin duda su mayor preocupación.
 - El desarrollo del pecho como símbolo de feminidad, belleza y excitación sexual
 - El dolor que produce el desgarramiento del himen.
 - Grandes preocupaciones giran en torno a la menstruación, si son dolorosas, si los varones lo notan, los mitos de lo que se puede o no hacer en esos días.

De ahí la importancia de una adecuada comunicación entre madre, padre y adolescente, para ir despejando dudas sobre la sexualidad en el momento oportuno y de esta manera se forman jóvenes que no tengan que acudir a los amigos o el internet para satisfacer sus inquietudes.

1.9 El Egocentrismo.

Se refiere “a un aumento de la conciencia sobre sí mismo que tienen los adolescentes, que se refleja en su creencia de que los demás están tan interesados en ellos, como ellos mismos y en la sensación de ser únicos” (Santrock, 2004:111).



Como podemos ver el ego de los adolescentes es muy elevado a tal punto que se consideran superiores a todos los que les rodean, que sus reflexiones son lo máximo, esto se debe a que está en el estadio de las operaciones formales y consideran que la realidad del mundo debe acoplarse a su forma de pensar y no su forma de pensar a la realidad, dentro del egocentrismo del adolescente está la exclusividad personal y esta concepción de considerarse únicos, les lleva a pensar que nadie puede entender lo que ellos están pasando, por ej. El chico cree que su madre no va a entender lo dolido que está por la ruptura con su enamorada, pues considera que sólo él es capaz de sentir el dolor de su corazón, pues en este caso no ha desarrollado la empatía como para comprender que su madre si puede ponerse en su lugar y obviamente ayudarlo.

Esta forma de ver las cosas poco a poco irá cambiando dependiendo de la habilidad con la que manejen la situación tanto los padres como los maestros que están en contacto permanente con el chico.

Imagen 1.6



El egocentrismo del adolescente copiado el 06-04-2011 de <http://udemanzanillo.blogspot.com/2010/10/egocentrismo-un-mal-que-nos-afecta.html>

1.10 Desarrollo de la Afectividad y Socialización.

Mora en su obra *Psicopedagogía Infanto-Adolescente* señala que la adolescencia es un periodo en el que se producen cambios significativos, tanto en el aspecto físico como en los caracteres que ayudan a la formación de la personalidad, así como también en un acercamiento a la sexualidad adulta, se dan los grandes cambios en el área afectiva y



sentimental, aparición de amistades exclusivas, el alejamiento del círculo familiar, el rechazo a las ideas establecidas, la búsqueda de la originalidad, estas características llevarán a la formación del carácter del adolescente, todo este conjunto de cambios llevan al adolescente a un periodo de crisis, periodo que puede ser manejado adecuadamente mediante un buen nivel de desarrollo de las relaciones interpersonales.

Las relaciones interpersonales son fundamentales para el adolescente que se encuentra fuertemente atado a su grupo y de manera especial a sus amigos con quienes intercambia ideas y sentimientos y diferencia emociones por lo tanto la comunicación juega un papel importante.

Los amigos son sus mejores aliados a la hora de enfrentar nuevas situaciones y dejar atrás los años de infancia. Para el chico es fundamental el rol que él desempeña en el grupo de amigos y como el grupo le percibe a él, lo que contribuye a la formación de su personalidad y también a su autovaloración si es aceptado positivamente, caso contrario buscará incesantemente la aceptación del grupo. Cabe recalcar que el grupo influyen hasta en la posición moral del adolescente debido a que el chico se somete a las disposiciones del grupo con tal de ser aceptado.

Las relaciones con los amigos pueden verse afectadas por discusiones y riñas que suele ser pasajeras, sin embargo también existen interacciones negativas entre compañeros como fastidiar, vilipendiar, boicotear, así como realizar actividades en las que se incluya a ciertos chicos, lo que puede resultar ser una crueldad, para aquellos que no son aceptados. Estas actitudes antagónicas son propias de esta etapa, con el paso del tiempo, el adolescente dará lugar a relaciones más estables.

En cuanto a las relaciones con sus padres, el adolescente los critica constantemente en cuestiones del convivir diario, como la forma de vestir y poco a poco abarcan temas de mayor trascendencia como el carácter que le sirve de referencia a la hora de formar su propia personalidad. La problemática familiar gira en torno a mantener ordenada la habitación, permisos para salir de casa, horario de entrada, compostura en la mesa.

Si tomamos como referencia el punto de vista de los adolescentes, los padres son muy exigentes, pero si es a la inversa los adolescentes siempre quieren hacer su voluntad y



así programan salidas para ir al cine, divertirse, asistir a algún espectáculo, cuando hay el permiso de los padres no se presenta inconvenientes, pero cuando no consiguen permiso se presenta una serie de dificultades; sin embargo pueden aprovechar estos espacios para ir reconociendo sus aspiraciones y disposiciones en el plano de la atracción sexual.

Claro está que a través de esta relación los chicos fortalecen su identidad y tienen sus primeras experiencias en el terreno de la sexualidad, obviamente con límites para lo cual es necesario el aporte tanto de padres como de maestros para favorecer un ambiente de familiaridad para que la relación del adolescente con su pareja sea interesante y positiva y de esta manera se contribuya a formar la personalidad.

Ann Freud considera importantes tres aspectos para la formación de la personalidad del adolescente:

- Introversión- Extroversión.- el adolescente busca espacios de soledad para encontrarse consigo mismo, en una constante búsqueda personal, que lo lleve a la autoafirmación. La extroversión surge de la necesidad de pertenecer a un grupo, de desarrollar relaciones interpersonales con sus pares y de esta manera desprenderse de los lazos familiares, buscando de esta manera independencia familiar.
- Dependencia e Independencia.- en los adolescentes hay una búsqueda intensa de acabar con las ataduras de la familia en aras de encontrar autonomía y la privacidad tan anhelada por los chicos, a pesar de la búsqueda del grito de independencia, necesitan ser aprobados por sus padres y pares, es un periodo en el cual surge la rebeldía contra los padres y maestros y todo lo que representa autoridad.
- Fanatismo y Apatía.- Según el grupo al que pertenece el chico, surgen fanatismos que generalmente están asociados a la tecnología, los medios de comunicación, el internet, así como también diferentes grupos musicales,



deportivos, religiosos que le permitan entrar en nuevos espacios, para dar lugar a la separación de la familia. En otros ámbitos como en el educativo se muestran apáticos o sienten poco interés.

De esta manera los adolescentes van tomando las características con las cuales se identifican y formando su personalidad.

Imagen 1.7



Los adolescentes y sus pares tomada 20-04-2011 por Bertha Alvarado

1.11 La construcción de la identidad.

“Según Erikson la formación de la identidad suele ser un proceso prolongado y complejo de autodefinición, este proceso ofrece continuidad entre el pasado, el presente y el futuro del individuo, crea una estructura que le permite organizar e integrar las conductas en diversas áreas de la vida” (Craig, 2001:380)

Si bien es cierto que la identidad del adolescente es producto de la identidad infantil también es cierto que esta identidad no queda estática a medida que pasa el tiempo sigue cambiando dependiendo de los roles que el adolescente asuma y su desenvolvimiento en la sociedad.

Durante la adolescencia los chicos se cuestionan sobre “¿Quién soy yo? ¿Qué hago en la vida? ¿Hacia dónde voy? ¿Qué es lo que me hace diferente? ¿Podré salir adelante?” Erickson (1950, 1968) citado por. (Santrock, 2004:253).



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Las Habilidades sociales y emocionales... en los adolescentes

Esta serie de cuestionamientos nos permite ver como los adolescentes buscan incesantemente su identidad, esta búsqueda obviamente le causa una fuerte crisis, ya que al chico no le es fácil contestar a estas interrogantes, sin embargo busca incesantemente modelos a seguir.

Imagen 1.8



¿Quién soy yo? tomada el 12-02-2011 por Bertha Alvarado



CAPÍTULO II

LAS HABILIDADES SOCIALES Y EMOCIONALES

Este capítulo se refiere a la importancia de desarrollar habilidades sociales y emocionales desde las instituciones educativas, su objetivo será determinar cuáles son las habilidades sociales y emocionales, para que los adolescentes tengan conocimiento de ellas y pongan en práctica aquellas que consideran que son las mejores. Cuando un adolescente posee buenas habilidades sociales y emocionales, es probable que se lleven bien con sus compañeros, con sus maestros, con sus padres, es decir con quienes interactúan en el medio social en el que se desenvuelve y de esta manera irá desarrollando inteligencia emocional, la misma que contribuirá a tener éxito tanto en el campo profesional como social.

2.1 Habilidades Sociales.

“Las habilidades sociales son una serie de conductas observables, pero también de pensamientos y emociones, que nos ayudan a mantener relaciones interpersonales satisfactorias y a procurar que los demás respeten nuestros derechos y no nos impidan lograr nuestros objetivos” (Roca, 2007: 1).

Como podemos ver las habilidades sociales son determinantes en nuestra vida, en toda actividad que realizamos se da un proceso de interacción, este proceso pueden facilitar o dificultar nuestro deseo de conseguir la felicidad.

Por lo general creemos que la simpatía y el atractivo social que posee algunas personas son innatos, es evidente que estas habilidades son desarrolladas a través de un entrenamiento hasta conseguir que se vuelvan naturales.

Las relaciones interpersonales desempeñan un papel muy importante, si estas relaciones son buenas nos proporcionarán satisfacción y así llevaremos a cabo nuestras actividades con mayor eficacia, pero si las relaciones interpersonales no son buenas, podrán conducirnos a sentir frustración, depresión e incluso enfermedades psicosomáticas.



Elia Roca en su obra *Cómo mejorar tus habilidades Sociales* considera que las habilidades sociales tienen diversos componentes tales como:

- 1.- La comunicación verbal y no verbal
- 2.- El hacer o rechazar peticiones.
- 3.- La resolución de conflictos interpersonales.
- 4.- La respuesta eficaz a críticas.

Las habilidades sociales han sido estudiadas por la Psicología desde tres puntos de vista:

1.- Las conductas observables: hacen referencia a las manifestaciones de conducta que puede ser percibidas por nuestros sentidos tanto auditivo como visual, cuando una persona habla sus expresiones pueden decir mucho más que sus palabras.

2.- Los componentes fisiológicos: que hace referencia a los cambios fisicoquímicos que experimenta el cuerpo ante determinada situación por ej.

Los latidos fuertes del corazón cuando vemos a la persona que nos atrae fuertemente.

3.- Los componentes cognitivos: que hace referencia al papel que desempeña, nuestros paradigmas, nuestras opiniones, nuestras ideologías en el desarrollo de las habilidades sociales.

Imagen 2.1



Habilidades Sociales, copiado el 06-04-2011 de
www.ipermanodepsicoterapia.com/talleres-de-psicologia.php

2.1.1 La Asertividad



“Es una actitud de autoafirmación y defensa de nuestros derechos personales, que incluye la expresión de nuestros sentimientos, preferencias, necesidades, y opiniones en forma adecuada; respetando al mismo tiempo, los de los demás.”(Roca, 2007:10)

Ser asertivo es buscar alternativas que permitan mostrarnos tal y como somos, para lo cual resulta imprescindible desarrollar un buen nivel de aceptación de sí mismos y hacer las cosas conforme a lo que pensamos y sentimos sin que esto implique manipular a quienes se encuentran a nuestro alrededor, la persona asertiva siempre respeta el punto de vista de los demás, por lo tanto ser asertivo no es una habilidad social fácil de ponerla en práctica sin embargo es muy necesaria si queremos mejorar nuestras relaciones interpersonales.

Para Gardner la persona asertiva tiene algunas características tales como:

- 1.- Estar bien orientado a hacia metas posibles: lo que significa saber cuál es el camino que tenemos que seguir para conseguir nuestros objetivos.
- 2.- Desarrollar capacidades y habilidades de: comunicación, autodominio, adaptación al campo laboral, disciplina, respeto hacia sí mismo y hacia los demás.
- 3.- Control de las emociones: es una habilidad social y emocional que debemos considerar cuando interactuamos y de esa manera evitamos generar malestar y malos y entendidos con quienes nos relacionamos.
- 4.- Aprender a negociar: Desde muy temprana edad negociamos ciertas cosas con nuestros semejantes, generalmente comenzamos negociando en nuestro hogar, después en el periodo escolar, posteriormente en el campo laboral e incluso en la vida personal.
- 5.- Es importante tener en consideración que la asertividad no implica ser pasivo, pero tampoco ser agresivo, la asertividad aporta múltiples beneficios:

Desarrollar confianza y seguridad en cada ser humano porque aumenta el auto respeto, si nos auto respetamos podemos respetar a los demás.



Mejorar nuestras relaciones interpersonales debido a que aprendemos a respetar a los demás.

Poner en práctica actitudes asertivas nos permite recibir y transmitir mensajes que conlleven opiniones que no perjudique a nadie.

Las conductas asertivas permiten un reconocimiento en el área social y de esta manera se refuerza la autoestima de las persona.

La conducta asertiva se encuentra ubicada entre la sumisión y la agresividad, lo que significa que la persona asertiva no es aquella que se inhibe de hablar, ni tampoco aquella que desenfrena su ira sino es aquella que adopta una posición firme ante los demás pero respetando sus derechos. Si una persona desea ser asertivo es imprescindible que se muestre firme y seguro ante los demás y que se encuentre en una posición relajada, su tono de voz debe ser agradable, sereno y bien articulado. Es obligatorio que demuestre seguridad en todo lo que dice inclusive en los ademanes con las manos. Para ello puede practicar frente a un espejo, o ante su grupo de amigos, hasta lograr sentirse cómodo y satisfecho con su nueva forma de comunicación.

2.1.2 Conceptos Afines a las habilidades sociales y a la asertividad.

La asertividad y las habilidades sociales tienen una relación con otros conceptos como: autoestima, inteligencia emocional y empatía.

2.1.2.1 Autoestima

“Es una actitud positiva hacia uno mismo que consiste en conducirnos (es decir, habituarnos a pensar, sentir y actuar) de la forma más sana feliz y auto satisfactoria que buenamente podamos, teniendo en cuenta el momento presente y también el futuro.” (Roca, 2007:22).

Tener autoestima por lo tanto significa estar orgulloso de uno mismo reconociendo nuestra fortalezas y debilidades y de esta manera enfrentar los cambios y retos que la vida nos presenta así como enfrentar en forma saludable el fracaso y la derrota.



Navarro en su obra *Cómo resolver tus problemas emocionales SIN ACUDIR a un terapeuta* nos da recomendaciones para mejorar autoestima:

Buscar el desarrollo de una imagen positiva e íntegra de sí mismo mirándose como un adolescente competente, íntegro y responsable para actuar como tal.

Es necesario controlar sus diálogos internos contradictorios que lo desalientan y provocan sentimientos de culpabilidad.

Un buen camino para desarrollar autoestima consiste en realizar actividades que al adolescente le interesen y que considere que valga la pena.

Buscar relacionarse con personas emocionalmente positivas que le hagan sentir importante, único e inteligente y en la medida de las posibilidades evada a los resentidos y depresivos que todo lo ven caótico.

Por lo tanto resulta conveniente aprender a amarnos, estar conscientes de nuestros logros, sentirnos contentos cuando nos va bien y luchar toda la vida por ser mejores de tal forma que vayamos cambiando nuestras conductas negativas y de esta manera nos sentiremos valiosos, importantes.

Imagen 2.2



Autoestima tomada el 12-02-2011 por Bertha Alvarado

2.1.2.2 La Inteligencia emocional.



Para Goleman la inteligencia emocional es la habilidad de comprender y manejar nuestras emociones y las de quienes nos rodean en la forma más conveniente y satisfactoria.

Para ello es necesario que haya una comunicación adecuada consigo mismo y con las personas de nuestro entorno y es preciso tener en cuenta que esta habilidad no es innata sino aprendida, por lo tanto podemos mejorarla.

Cuando hablamos de emociones nos referimos a las actitudes y a las formas de reaccionar de forma automática ante los diversos estímulos que tenemos en el medio ambiente en el cual nos desenvolvemos.

El ideal de todo ser humano debe ser disfrutar de una vida emocional sana para lo cual compensamos fijarnos que en el primer nivel de competencia emocional, los adolescentes tienen la puerta abierta para ingresar a sus emociones y sentimientos que son el punto de partida para encontrar información acerca del medio social en el que se desenvuelve. En el segundo nivel aprende a controlar sus emociones así como a ser prudente ante las emociones de los demás. En el nivel más profundo buscan alternativas para salir de estados emocionales negativos y desarrollar actitudes emocionales positivas.

Cuando nos enfrentamos ante situaciones conflictivas no es recomendable dejar salir todo nuestro enojo, ira porque nos iría peor, pues existen otras formas de tranquilizarse sin herir a las personas como por ej. El deporte y ejercicio físico pero obviamente hay personas que no les gusta el deporte entonces para ellas les recomendamos “golpear la cama con los puños cerrados, ahorcar un cojín, patear una pelota, nadar o correr un poco. Algunos escriben una carta violenta dirigida a la persona que provocó su enojo y luego la rompen” (Navarro, 2007:37).

Como podemos observar son buenas alternativas para mejorar nuestra vida emocional ya que el control de emociones no implica reprimirlas sino utilizar nuestra emociones de una manera inteligente, si nosotros aplicamos estas alternativas y otras actividades como: artísticas, culturales, sociales, que consideremos placenteras y que por lo tanto produzcan alegría y satisfacción obviamente nuestra vida emocional se verá



beneficiada, de lo contrario no podemos aspirar a mejorar nuestra vida emocional si nos sentamos gran parte del día a ver televisión sin hacer nada, y de esta manera nos sentiremos cansados, encerrados y por ende nos volveremos irritables.

Imagen 2.3



Descargar emociones, tomada el 31-12-2010 por Bertha Alvarado

2.1.2.3 La Empatía

“Es la capacidad cognitiva de percibir en un contexto común lo que otro individuo puede sentir. También es un sentimiento de participación afectiva de una persona en la realidad que afecta a otra” (Gardner, s/f: 1)

Por lo tanto para ser empático es necesario mirar las cosas desde la perspectiva de la otra persona, es decir ponerse en los zapatos del otro, solo así podríamos entender la situación por la que pasa y los motivos que le llevaron a actuar de tal o cual manera. Debemos estar en alerta no solo a su lenguaje sino también a su expresión corporal que muchas de las veces dice más que las palabras.

Según Goleman la empatía consiste en darnos cuenta de lo que sienten los demás sin necesidad de que lleguen a decírselo

De esta manera necesitamos estar atentos para percibir los mensajes que nos emiten las personas con quienes nos relacionamos en el diario vivir y entender sus aspiraciones y sobre todo sus emociones. La carencia de empatía generalmente obstruye la



comunicación debido a que dificulta la comprensión de los mensajes más importantes que los demás quieren transmitirnos ya sean estos deseos, sentimientos, lo que lleva a un clima social inadecuado y por ende a un distanciamiento del grupo.

Cabe recalcar que para ser empáticos es necesario manejar de forma correcta nuestros sentimientos, a través de un control de las emociones, ya que no es posible ponerse en los zapatos del otro, sino podemos controlar nuestras propias emociones.

Imagen 2.4



La Empatía tomada el 12-02-2011 por Bertha Alvarado

2.1.3 Pensamientos y creencias.

“La psicología cognitiva considera que el principal determinante de nuestras emociones y conductas no es la realidad en sí, ni las situaciones o sucesos que experimentamos, sino como los evaluamos; es decir, lo que pensamos de nosotros mismos, de los demás y de la realidad”(Roca, 2007:3).

El ser humano reacciona de acuerdo a las circunstancias que está viviendo, por eso ante una misma actitud cada persona reacciona de diferente manera según como haya evaluado la situación, si la toma de manera positiva, reaccionará de manera positiva, si la toma de manera negativa, reaccionará de manera negativa, y si no da importancia ni siquiera reaccionará.



Entre las actitudes o creencias más importante según Roca tenemos:

- Las referidas a uno mismo que se encuentran íntimamente relacionadas con la autoestima por ejemplo: Soy un buen deportista.
- Las que se refieren a otras personas estas actitudes van de acuerdo al grado de conocimiento que tengamos de los demás, caso contrario, al opinar o emitir un criterio correríamos el riesgo de equivocarnos.
- Las relaciones interpersonales que para muchas personas resultan ser muy importantes, por lo tanto estas personas se mostraran sociables, sin embargo hay quienes consideran que no tienen mayor importancia por lo tanto se mostrarán aislados del grupo social en el que se desenvuelven.

Debemos tener en claro que las creencias no son fijas lo que implica que podemos cambiarlas cuando vemos que nos perjudican o cuando causamos daño a terceros sin intención, o lo que es más importante cuando queremos crecer como seres humanos.

Cuando nuestras creencias tienen una carga emocional fuerte y estas se activan en una determinada situación es muy probable que influyan significativamente en nuestra forma de percibir la realidad.

2.1.4 La comunicación Verbal y no verbal

“La comunicación es un proceso que tiene lugar entre dos o más personas, en el que uno de los participantes expresa algo, a través de signos verbales o no verbales, con la intención de influir de algún modo en los pensamientos, las emociones o el comportamiento de quien recibe el mensaje.”(Roca, 2007:63)

Generalmente dentro de las relaciones interpersonales la comunicación juega un papel fundamental ya que se da un intercambio tanto de emisor como del receptor, por lo tanto ambos tienen la oportunidad de expresar sus ideas y sentimientos. Al mismo tiempo en este proceso de comunicación podemos observar las manifestaciones corporales tanto del emisor como del receptor que también nos da un mensaje, por ello debemos ser cautelosos al momento de comunicarnos porque todos estos detalles permiten tener una idea clara acerca de lo que estamos queriendo transmitir en el mensaje, por lo tanto a



través de la comunicación transmitimos: ideas, pensamientos, sentimientos y sobre todo actitudes que en ocasiones tienen una carga emocional bastante fuerte.

Según el Instituto de Salud Delgado Honorio – Hideyo Noguchi para lograr un buen nivel de comunicación se requiere desarrollar algunas destrezas durante la infancia y la niñez, sin embargo si por alguna circunstancia no se logró el desarrollo de estas destrezas, la persona involucrada puede seguir un proceso de entrenamiento para ello.

Entre las habilidades más importantes para una buena comunicación tenemos:

- Aprender a escuchar.
- Utilizar mensajes claros y precisos.
- Utilizar un adecuado estilo de comunicación.
- Expresar y aceptar en forma positiva.
- Desarrollar Aserción negativa.

Elia Roca en su obra *Cómo mejorar tus Habilidades Sociales* señala que la comunicación eficaz es posible cuando el receptor entiende el mensaje que el emisor quiere dar a conocer sin mayores dificultades, si lo que entiende el receptor es algo diferente de lo que el emisor intenta transmitir, no se produce una auténtica comunicación.

La Comunicación no verbal es la que realizamos a través de gestos, movimientos corporales, miradas por lo tanto no implica el uso de palabras. Generalmente este tipo de comunicación es la más utilizada, por ello es importante tener en cuenta este tipo de comunicación a la hora de expresarnos, porque este tipo de comunicación es considerada como más fiable, de esta manera el receptor puede observar una falta de coherencia entre lo que se dice y lo que se expresa en forma corporal e irá perdiendo credibilidad.



Imagen 2.5



Comunicación copiado el 06-04-2011 de
<http://www.asociacionmetas.com/Siguenza/ingles2007.html>

2.1.5 Hacer y rechazar peticiones

El ser humano es eminentemente social, y para la consecución de sus objetivos ya sea en el campo personal o profesional necesita de los demás por lo que es importante en un momento dado hacer peticiones y cuando lo hacemos corremos el riesgo de que nos digan que no, ante lo cual no debemos sentirnos rechazados, sino considerarlo como algo normal, ya que nadie está obligado a hacernos un favor, pues se trata de una petición no de una exigencia, en el caso de que la petición sea aceptada, hay que tener presente que no se puede estar haciendo peticiones constantemente, sino estrictamente cuando se necesita.

Cuando una petición no tiene la acogida que nosotros esperamos, no debemos insistir porque estaríamos de alguna manera presionando a la otra persona.

Para hacer peticiones Roca recomienda:

1. Ser directo.
2. No hay que estar justificando el porqué de la petición, aunque en ocasiones las explicaciones nos pueden favorecer.
3. Ante el rechazo de una petición, no debemos tomarlo como algo personal.



Rechazar peticiones, es decir no a una petición de una forma correcta cuando un individuo no quiera hacerlo y no incomodarse por eso, pues tenemos el derecho de decir no ante peticiones que nos pueden incomodar y simplemente no porque no queremos hacerlo.

Roca considera de mucha importancia el aprender a decir no porque:

- Nos ayuda a mantenernos alejados de situaciones en las que no queremos vernos involucrados.
- Nos permite evitar situaciones en las que creemos que se quieren aprovechar de nosotros y por lo tanto manipularnos.
- Nos da la posibilidad de tomar nuestras propias decisiones.

Al rechazar una petición hay la posibilidad de que la persona que nos pidió el favor se sienta lastimada e intente persuadirnos de manera insistente es por esto que el rechazo a la petición debe ir de la mano con las justificaciones y no con excusas porque puede ser contraproducente.

Al rechazar una petición debemos tener en cuenta lo siguiente:

- Decir sencillamente no.
- Solicitar un espacio de tiempo para dar las respuestas después de analizarla.
- Solicitar más detalles sobre la petición.

Cómo podemos observar no es nada complejo desarrollar la habilidad social de hacer y rechazar peticiones, sin embargo como todo proceso es necesario tener en cuenta que depende de nosotros, si podemos hacer un favor a alguien excelente, es la oportunidad de ser solidarios, de mostrar compañerismo, amistad, pero si por algún motivo, no podemos hacerlo, hay que decir no y de ninguna manera permitir el abuso de personas que quieren aprovecharse de las circunstancias no debemos sentirnos en la obligación de aceptar ciertas presiones de quienes se encuentran a nuestro alrededor ya sea en el contexto social, educativo, laboral o profesional, siempre debe prevalecer mi



convicción, sobre cualquier actitud de presión permitiendo que siempre salga a relucir nuestros valores.

Imagen 2.6



Rechazar peticiones copiado el 06-04-2011 de http://mike-villa666.blogspot.com/2010_06_01_archive.html

2.1.6 Conflictos Interpersonales

“Podemos definir al conflicto interpersonal como una situación de desacuerdo, entre dos o más personas, en la que cada una de las partes tiene intereses o posiciones contrapuestas.”(Roca, 2007:119).

En las relaciones interpersonales los conflictos se dan con mucha frecuencia hasta con las personas con quienes nos llevamos muy bien, con quienes tenemos intereses comunes, inclusive con quienes tenemos vínculos afectivos fuertes.

Los conflictos surgen debido a que somos seres con diferentes opiniones, con diferentes escalas de valores, diferentes necesidades, diferentes formas de ver el mundo.

En vista de que los conflictos no se pueden evitar es necesario actuar en forma natural ante ellos y manejarlos de tal forma que podamos sacar provecho ambas partes involucradas. Roca señala que cuando manejamos los conflictos de esta manera podemos obtener algunas ventajas como:

- Hay la posibilidad de lograr nuestras aspiraciones y propósitos.



- Las relaciones interpersonales se ven beneficiadas significativamente debido a la confianza mutua, estimación y colaboración.
- Mantener emociones positivas como: alegría, seguridad, confianza y autoestima.

Sin embargo si los conflictos son manejados de una manera inadecuada estos acarrear efectos negativos como: angustia, impotencia, desconcierto, aislamiento, odio, actitudes equivocadas como: violencia, agresividad, menoscabo en la relaciones significativas, disminución de posibilidades de solución lo que puede llevar a problemas de salud como la gastritis y el estrés.

“Al afrontar un conflicto, podemos adoptar tres actitudes que denomina de ganar-perder, de perder-perder, o de ganar-ganar.” Myers Myers citado por (Roca, 2007:124).

La actitud ganar-perder hace referencia a que para solucionar el conflicto tiene que haber un ganador y un perdedor, como es obvio en el conflicto siempre se cree tener la razón, esta forma de solucionar el conflicto no es recomendable ni creativa.

La actitud perder-perder hace referencia a que para solucionar los conflictos es necesario una negociación en la cual cada una de las partes debe ceder.

La actitud ganar-ganar hace referencia a que en el conflicto se busque alternativas en la que ambas partes ganen y de esta manera puedan sentirse bien.

Como podemos observar estas tres alternativas nos llevan a la solución de los conflictos sin embargo considero que se debe optar siempre por las posición de ganas-ganas, puesto que esta forma de solución es positiva ya que no quedan resentimientos entre las partes y más bien dan la oportunidad de aunar esfuerzos en la búsqueda de soluciones, por tanto considero esta alternativa como la mejor en la solución de conflictos.

2.2 Las habilidades emocionales

2.2.1 El desarrollo de la Competencia Emocional



“Las competencias emocionales, también denominadas competencias socio-emocionales, son un conjunto de habilidades que permiten comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales.”(Álvarez, 2002:69)

De este concepto podemos deducir la importancia de desarrollar las habilidades emocionales para alcanzar el dominio de nuestras facultades, si logramos gobernar nuestros sentimientos alcanzaremos una madurez psicológica para relacionarnos afectivamente con los demás.

Las personas que muestran un buen desarrollo de la competencia emocional, disfrutan de una situación ventajosa en los diversos contextos en los cuales tienen que desenvolverse durante la vida y de esta manera se sienten satisfechos consigo mismo y resultan más eficaces en las tareas que ejecutan.

De esta manera el gran universo de la vida emocional que afecta a nuestras relaciones inter e intra personales debe ser explorado con el propósito de que nuestras emociones sean más inteligentes.

Entre las competencias emocionales encontramos dos grandes grupos.

1. Capacidades de autoreflexión mediante las cuales identificamos nuestras propias emociones y las disciplinamos de manera adecuada.
2. Las habilidades de reconocer lo que los otros están pensando y sintiendo que no es otra cosa que las habilidades sociales como la empatía, la comunicación no verbal.

Goleman ha identificado cinco funciones básicas de las competencias emocionales que son:

1. Auto conciencia emocional.
2. Manejo de las emociones.
3. Automotivación.
4. Empatía



5. Habilidades Sociales.

El desarrollo de competencias emocionales se debe dirigir a todo el conglomerado social y no solo a los grupos vulnerables, por lo tanto la prevención resulta fundamental para evitar en la medida de lo posible problemas sociales, cabe recalcar que no es tarea fácil adquirir este tipo de competencias, porque no se trata de memorizar y expresar conocimientos sino que hay que saber utilizarlas en el momento oportuno es decir cuando la situación lo amerite para lo cual es necesario mucha práctica hasta llegar a dominarlas.

2.2.1 El desarrollo de las habilidades emocionales

Un estudiante con un buen rendimiento académico está capacitado para obtener una buena evaluación, pero esta evaluación no nos dice nada acerca de su forma de reaccionar ante las vicisitudes de la vida. A pesar de ello, las instituciones educativas insisten en el desarrollo de las habilidades intelectuales en perjuicio del dominio y práctica de las habilidades emocionales o rasgos del carácter que resultan ser indispensables para un buen desarrollo personal.

Es momento de ampliar la concepción tradicional de talento, para ayudar a los adolescentes a que sus capacidades propias se aprovechen completamente.

Sin embargo mientras continúe facilitándose un método educativo sólo para formar docentes universitarios o científicos, ajustándolo a un paradigma lineal y preconcebido, seguiremos derrochando energías clasificando a los adolescentes y de esta manera difícilmente desarrollarán habilidades emocionales.

Las habilidades emocionales son susceptibles de desarrollar y constituyen la base para un buen desarrollo personal y profesional. Las habilidades emocionales influyen significativamente en la vida personal, en el área laboral, y sobre todo en aquellos que tienen directa relación con recursos humanos.

Entre las habilidades emocionales que debemos desarrollar están:



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Las Habilidades sociales y emocionales... en los adolescentes

- Autoevaluación precisa: Es poner cuidado a nuestras emociones y sensaciones, dando oído a los mensajes corporales. Conociendo nuestras debilidades y fortalezas sin pretextos y alegatos que no ayudan.
- Autoconciencia Social: reconocer y entender los pensamientos y sentimientos de quienes nos rodean desarrollando empatía y siendo capaz de adoptar el punto de vista de los demás.
- Confianza en sí mismo: Es calificar positivamente nuestra propia aptitud de desempeño, dejando de lado “los no puedo” y los lamentos. Es reflexionar con autoeficacia.
- Autodominio: es manejar bien los sentimientos impulsivos y las emociones perturbadoras, para facilitar la tarea que se está realizando y no interfiere en ella, es establecer objetivos a corto y largo plazo y hacer frente a los obstáculos que puedan aparecer.
- Confiabilidad: es cumplir acuerdos y ofrecimientos hechos.
- Innovación, iniciativa: Iniciativa es programar sin miedo frente a las tareas que podemos emprender.
- Adaptabilidad: es mostrarse flexible ante las situaciones, considerando otras perspectivas. Es rescatar lo bueno de una nueva idea, antes que sus dificultades.
- Afán de mejorar y de ganar: Es plantearse metas “difíciles”, y buscar mecanismos para llevarla a cabo de la mejor manera. Es satisfacer las más altas expectativas.
- Compromiso: Compromiso es estar listo en el plano personal en aras de conseguir un objetivo de grupo. Es sentirse dueño de algo y no inquilino
- Optimismo: es analizar la situación desde un aspecto favorable, sin considerarse víctima.



Cuando los adolescentes han desarrollado habilidades emocionales se les da la oportunidad de desenvolverse adecuadamente no solo en la escuela, sino también en el ámbito personal, social y laboral y además tiene menos tendencia al consumo de alcohol y drogas.

Cuando padres e hijos han desarrollado habilidades emocionales en el hogar, se puede mirar los beneficios ya que los adolescentes ponen en práctica estas habilidades y al mismo tiempo mejoran las relaciones interfamiliares ya que se escuchan abiertamente y aúnan esfuerzos para solucionar juntos los problemas. El adolescente comprende que el aprendizaje es un proceso que se desarrolla durante toda la vida, no finaliza cuando termina la educación regular. El aprendizaje emocional es como una póliza de seguros para una vida sana, positiva y satisfactoria, en donde el que invierte siempre sale ganando.



CAPÍTULO III

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Al hablar de inteligencia emocional se hace referencia al uso inteligente de las emociones, es decir poner a trabajar a las emociones en función del bienestar personal, utilizándola de manera que nos ayude a guiar la conducta de los adolescentes, ya que los chicos en este periodo enfrentan una fuerte crisis de identidad, insatisfacciones, miedos e inseguridad y reclaman comprensión de los padres, maestros, compañeros, amigos, etc. Esta situación debe ser vista como la oportunidad para trabajar con los adolescentes en el control de sus emociones de tal manera que puedan resolver sus problemas de una manera menos conflictiva.

3.1 Objetivos de la Inteligencia Emocional

La Inteligencia Emocional ha permitido el estudio de los sentimientos y emociones de manera cabal y como éstos repercuten en la conducta de las personas. El objetivo fundamental de la Inteligencia Emocional es conocer más el rol de las emociones y esto permite evidenciar las limitaciones del coeficiente intelectual (CI), puesto que siempre ha sido considerado fundamental en la vida de los seres humanos ya que se daba por aceptado que el CI es innato y que por lo tanto no puede ser modificado, de esta manera era evidente que se nacía o no inteligente, sin ninguna posibilidad de cambio, frente a esta posición radical, el modelo de la Inteligencia Emocional considera que existe una serie de habilidades susceptibles de aprendizaje basadas en los sentimientos y emociones como: el autocontrol, empatía, entusiasmo, auto motivación, etc.

Según Elias M. en su obra educar con Inteligencia Emocional, los objetivos que se persiguen con el desarrollo de la Inteligencia Emocional en el programa de tutorías serían los siguientes:

- 1.- Detectar casos de pobre desempeño en el área emocional.
- 2.- Conocer cuáles son las emociones y reconocerlas en los demás.



- 3.- Clasificar: sentimientos, estados de ánimo.
- 4.- Modular y gestionar la emocionalidad.
- 5.- Desarrollar la tolerancia a las frustraciones diarias.
- 6.- Prevenir el consumo de drogas y otras conductas de riesgo.
- 7.- Desarrollar la resiliencia.
- 8.- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- 9.- Prevenir conflictos interpersonales.
- 10.- Mejorar la calidad de vida escolar.

3.2 Las dos mentes

Cierto día una amiga me contaba, que su hija se había ido a estudiar en el exterior, de inicio su esposo no había querido que su hija se fuera, sin embargo mi amiga le había apoyado incondicionalmente y ella se sentía feliz porque su hija había ingresado en la Universidad de San Juan en Argentina, con el mejor promedio, todo había salido muy bien, pero a pesar de ello los ojos de mi amiga se llenaron de lágrimas mientras me hablaba de su hija, lo que implicaba que estaba triste a pesar de todo lo que decía, por lo tanto su mente racional decía una cosa y la mente emocional otra.

Estudios realizados confirman que el ser humano tiene dos mentes: la racional que es la que piensa, es la que todo el mundo está consciente de ella porque analiza, sintetiza, compara, comprende es la mente que desarrollamos con la educación regular y la otra mente que es la emocional.

La mente emocional tiene dos tipos de actuaciones: el primer tipo marcada por decisiones rápidas en la que sacrificamos la exactitud por la velocidad, decisiones a veces vagas para quien las realiza que conlleva una fuerte conmoción de confianza que muchas de las veces resulta ilógica a la luz del pensamiento racional.



Generalmente existe una armonía entre la mente emocional y la mente racional, un equilibrio en el cual la emoción nutre y moldea a las operaciones de la mente racional, la misma que en otras ocasiones censura las entradas que derivan de las emociones.

A pesar de todo, estas dos mentes relativamente independientes en múltiples situaciones están coordinadas ente sí ya que los sentimientos sirven al pensamiento y viceversa.

3.3 El Coste del Analfabetismo Emocional

Eran las cinco de la tarde y en el colegio Terranova ubicado en el valle de Cumbayá en Quito, los guardias de seguridad cambiaban el turno como de costumbre, Arsenio Quiroz y Gustavo Pozo, trabajaban para la compañía de seguridad Pinkersec, estos guardias habían quedado en reunirse con unos amigos que trabajaban para la misma compañía pero en la empresa contigua. Se presume que alrededor de las cuatro o cinco de la madrugada entre conversación y conversación, se desató una riña entre los cuatro cuidadores, los ánimos se subieron a tal punto que comenzaron a darse golpes y la pelea terminó en tragedia, como portaban armas tanto fue el enojo que terminaron disparándose, quedando como producto final la muerte de dos de ellos.

De estos hechos se deduce la importancia de aprender a controlar nuestras emociones, a buscar mecanismos que permitan solucionar nuestras diferencias sin tener que agredir a nadie, o que alguien salga lastimado, es por ello que las instituciones educativas deben preocuparse en desarrollar habilidades emocionales que permitan una sana convivencia entre los adolescentes, sin embargo la preocupación mayor de los docentes se centra en el bajo rendimiento de los estudiantes en materias como matemática y lengua y literatura, pero es evidente de que existe una carencia mucho más apremiante en los adolescentes “la emocional”.

Acontecimientos similares a esta historia son cada vez más frecuentes en nuestro medio a tal punto que las estadísticas de Violencia en el Ecuador según Fernando Carrión señalan un alto crecimiento de la delincuencia juvenil, los noticieros están cargados de este tipo de información, la tasa de suicidios entre los adolescentes ha crecido en un 13%, la tasa de homicidios en 1990 eran 16% para inicios del 2000 creció al 23.8% ; según Anamely Monroy el número de partos de muchachas menores de 18 es del 42%,



el consumo de drogas ha crecido significativamente, la depresión afecta a gran parte de la juventud, resulta evidente la preocupación por estos datos y es fundamental que se busquen mecanismos para cambiar la tendencia actual.

3.4 El Malestar emocional

“Este desasosiego emocional parece ser el precio que han de pagar los jóvenes por la vida moderna” (Goleman, 1996:143). Los datos analizados anteriormente ponen en evidencia la difícil situación por la que atraviesan los adolescentes, el malestar emocional como el estrés, la neurosis, la angustia, depresión, impotencia, desolación, aislamiento, coraje, culpa, exigencia, insatisfacción, sufrimiento, miedo y mil y un más situaciones como estas, son veneno para el organismo.

De inicio provocan molestias como cefaleas, dolores musculares, cansancio, mal humor, nervios, asma, colitis, gastritis hasta que se van agravando en hipertensión, enfermedades psicosomáticas y psíquicas, vicios, adicciones, insomnio, depresión y hasta el suicidio. Todo esto como consecuencias problemáticas y rupturas familiares, económicas, laborales y sociales.

Cuando aparece el malestar físico generalmente acudimos al médico y éste se encarga de combatir la enfermedad, pero no combatimos el mal emocional que seguramente causa este problema.

El malestar emocional no es una actividad lúdica, es destructivo, progresivo y mortal y desgraciadamente hay mucha ignorancia y muy poca información y atención adecuada sobre el tema, por lo tanto debe dársele la importancia que amerita, caso contrario se convertirá en una bomba de tiempo, que irá carcomiendo nuestro organismo, nuestra mente, nuestra alma, evitando totalmente llevar una vida sana, completa y feliz, porque para eso estamos en este mundo.

El sentirse mal no es una condición natural del ser humano, su salud y su calidad de vida están en juego y considero importante atender a tiempo para evitar consecuencias irreversibles que conlleven al dolor de todos los miembros de una familia.

Los signos que ponen en evidencia que existe un malestar emocional son los siguientes:



- Inseguridad.
- Indecisión.
- Ausentismo injustificado.
- Incumplimiento de las tareas escolares.
- Retrasos constantes en la entrega de los trabajos.
- Falta de resolución frente a problemas específicos.
- Discusiones frecuentes con los compañeros.
- Disminución en el rendimiento.
- Poca participación en clases.
- Tendencia a trabajar aislado.
- Tendencia a mostrar expresiones negativas.
- Disputas entre compañeros
- Sentirse poco estimado.

Si analizamos cada una de estas problemáticas por separado no nos llamaría mayormente la atención, pero todas en su conjunto dan muestras de los profundos cambios por los que atraviesan nuestros adolescentes y que ponen en evidencia el deterioro de “la competencia emocional”.



Imagen 3.1



Consecuencias del malestar emocional copiado el 06-04-2011 de
[http://blogs.sawebos.com/index.php/saludybienestar/2010/10/18/segun_u
n_estudio_fumar_el_sobrepeso_o_la](http://blogs.sawebos.com/index.php/saludybienestar/2010/10/18/segun_un_estudio_fumar_el_sobrepeso_o_la)

3.5 La escolarización de las emociones

Escolarizar las emociones implica realizar cambios radicales en el aula, claro está que esos cambios no se podrán hacer de la noche a la mañana sino que implica un proceso en el que se cambie hasta la forma de tomar lista por ej. Que tal que en lugar de contestar el frío “presente” contestamos con muy bien, bien y mal, de tal manera que cada estudiante nos dé a conocer cómo se siente consigo mismo y al mismo tiempo nos dé la oportunidad de ayudarlo así:

Gabriela

¡Muy bien!, es un día maravilloso

Samuel

¡Bien! Sin novedad

Andrés

¡Mal! Tuve un día pésimo.



Estamos ante una propuesta en la que priman los sentimientos de los estudiantes lo que obliga a que los docentes y discentes unan fuerzas que conduzcan al armazón de la vida emocional del adolescente. El mecanismo a seguir consiste en transformar el conflicto en tema del día, así los docentes tratan problemas reales (sentirse ofendido, rechazado por el grupo, la falta de compañerismo, las diferencias personales que suelen convertirse en peleas a la hora del recreo o a la salida al a casa, etc.), por lo tanto el proceso de aprendizaje se da en un marco de considerar los sentimientos del estudiante, de hecho “la alfabetización emocional es tan importante como el aprendizaje de las matemáticas o la lectura”(Karen Stone McCown creadora del programa Self Science citado por Goleman, 1996.)

Este programa propone que se den asignaturas que podríamos llamar “desarrollo social” “habilidades emocionales”, “habilidades sociales”. Incluso si tomamos las inteligencias múltiples de Howard Gardner, se refiere a todo ese conjunto de desarrollo de destrezas y habilidades que darán la oportunidad de crecer emocionalmente a todo adolescente que esté inmerso en la educación regular.

La alfabetización emocional no solo da suprema importancia a la educación afectiva “sino que se dedica a educar al afecto mismo” (Goleman, 1996:16). Además estos programas de prevención resultan eficaces cuando se trata de desarrollar habilidades emocionales y sociales concretas como por ejemplo la conciencia de uno mismo, capacidad para controlar sensaciones de tensión y ansiedad. Otro mecanismo que nos permitirá avanzar en este proceso será la divulgación de las clases mediante proyectos que pudieran estar al alcance de todo docente para impartirlas en la educación regular.

El programa de alfabetización emocional considera que el aprendizaje emocional poco a poco va dejando huellas positivas en los adolescentes, mediante el fortalecimiento de vías cerebrales, formando así hábitos neuronales, los mismos que deben usarse en momentos difíciles y frustrantes y aunque parezca simples sus efectos “el logro de seres humanos completos” (Goleman, 1996:161), resulta ahora fundamental para el futuro.



3.6 El ABC de la Inteligencia Emocional.

Mediante el programa Self Science para el desarrollo de la inteligencia emocional, los adolescentes toman conciencia de las diversas posibilidades para responder a una emoción y que durante su estadía en el planeta, pueden encontrar mil y una formas de respuestas. Los contenidos de Self Science apuntan a analizar todas y cada una de las destrezas emocionales necesarias para elevar el nivel de competencia emocional, las mismas que deben ser vistas como preventivas ante la ola de dificultades que preocupan a los adolescentes.

Entre los temas a tratar se considera la toma de conciencia de uno mismo, fijarse si son los sentimientos o pensamientos los que están prevaleciendo en una determinada decisión y cuáles serían sus posibles consecuencias, en definitiva analizar las fortalezas y debilidades de la persona en una forma positiva, para lo cual resulta indispensable, determinar que sentimientos lo acompañan.



CAPÍTULO IV

LA ADOLESCENCIA Y EL MANEJO DE HABILIDADES SOCIALES

La adolescencia es un periodo de transición entre la infancia y la edad adulta, periodo en el cual los chicos pasan por una serie de cambios biológicos, psicológicos y sociales, que producen conflictos que desencadenan en una crisis, para poder manejar adecuadamente esta crisis, necesitan desarrollar habilidades sociales y emocionales que ayudaran a solucionar adecuadamente los conflictos que se le presenten en el ámbito educativo, familiar y social.

Quiero tomar como referencia algunas situaciones conflictivas, por las cuales atraviesan los adolescentes, para señalar que habilidades sociales y emocionales necesitan usar los chicos para dar solución a sus conflictos.

4.1 El Adolescente y la comunicación.

El adolescente para lograr un buen nivel de comunicación debe desarrollar habilidades tales como: saber escuchar, interpretar los mensajes corporales, transmitir en forma clara el mensaje. Analizaré un caso en el que resulta indispensable la comunicación.

Los adolescentes de 13 a 14 años se sienten solos, y escogen como amigos a personas que resultan no ser del agrado de sus padres, ante estas circunstancias los consejos no son los mejores aliados para que el chico deje a sus amigos, lo recomendable es hacerle reflexionar sobre lo importante que resulta ser responsable de sus actos, aquí la habilidad social necesaria es la comunicación, la misma que debe ser usada con mucha prudencia para llegar a la sensibilidad del chico, y que él reflexione sobre el mensaje que se le trasmite, ahora bien, si se quiere que el chico asuma la responsabilidad de sus actos, hay que recordar, que aquello es producto de un aprendizaje de valores dentro del hogar, y que dichos valores fueron aprendidos de sus padres, quienes se han convertido en un referente importante.



4.2 El Adolescente y la habilidad de hacer peticiones

Para hacer peticiones a los demás se debe considerar: la aptitud de pedir lo que queremos y hacerlo de manera eficaz, así cuando un adolescente tiene dificultades en casa por ej. sus padres pasan por una crisis de pareja, es necesario que busque mecanismos para sobrellevar la crisis, si bien es cierto, que el chico directamente no puede solucionar el problema de sus padres, porque son ellos quienes tienen que dar la solución a sus diferencias, sin embargo el chico no puede estar absorbiendo los problemas sin buscar una medida de escape, lo que sería pertinente es hacer uso de la habilidad social de hacer peticiones y pedir que se le permita ingresar a una academia deportiva, aprender a tocar un instrumento musical, ingresar a una academia de baile, cursos de manualidades, hacer teatro, ayudar en la catequesis de la parroquia, etc.

En estos espacios el adolescente se relaciona con sus pares y comparte momentos de sano esparcimiento, con lo cual descarga su tensión interna y al mismo tiempo cobra energía, para manejar su situación conflictiva, sin recurrir a mecanismos que le pueden causar daño como: drogas, malas amistades, conductas inadecuadas, refugiándose así en actividades que son constructivas.

Imagen 4.1



Descargar tensión interna tomada el 07-03-2010 por Bertha Alvarado



4.3 El adolescente y la habilidad de rechazar peticiones.

Los adolescentes se encuentran a menudo con personas que intentan que hagan cosas que no quieren utilizando diversas estrategias, para ello es necesario que el chico tenga en cuenta que él es el único responsable de sus actos, tener seguridad de sí mismo, tener un buen nivel de autoestima y reconocer que tiene el derecho a decir no. Es necesario entonces tener en consideración estos aspectos en casos como:

Una chica de 14 años tiene un enamorado con quien mantiene una buena relación desde hace algún tiempo, cierto día su enamorado le pide tener relaciones sexuales, es probable que si la chica no cultivó la habilidad social de rechazar peticiones, le diga que bueno, probablemente por temor a perderlo, tal vez porque realmente está enamorada, sin embargo no reflexionó sobre las consecuencias que implica tener relaciones sexuales como: contagio de enfermedades venéreas, contagio de sida, embarazo no deseado, sentimientos de culpa, etc.

Si la adolescente desarrolló la habilidad social de rechazar peticiones, es factible que analice toda esta serie de situaciones antes de darle una respuesta, y si después de este análisis decide que no, le explica su resolución sin temor porque está segura de que no puede aceptar tener relaciones sexuales bajo presiones de ningún tipo, y de la actitud que su enamorado ponga ante la respuesta, podrá valorar su relación, lo que no implica que toda persona que haya desarrollado la habilidad social de rechazar peticiones, no va a admitir tener relaciones sexuales con su enamorado, lo que se lograría es que no lo haga por presión, porque no puede decir que no, porque tiene miedo de que su enamorado la deje.

4.4 El adolescente y la asertividad.

Los adolescentes que desean hacer uso de la asertividad como una habilidad para afrontar una situación conflictiva deben tener presente que la asertividad no implica ser agresivo ni tampoco actuar con inhibición. Analizaré un caso en el que sería correcto hacer uso de esta habilidad.

Los chicos que tienen problemas de relación en el hogar son los que generalmente se enganchan con las drogas y el alcohol en edades muy tempranas, sin que sus familiares



hayan podido detectar el problema en el cual están involucrados, sumiéndose cada vez en mayor dependencia, si alguien percibe el problema, sea un amigo o un familiar, necesita pedir ayuda a un profesional, para que se le dé la terapia que necesita, de allí se deduce lo fundamental que resulta pedir ayuda, caso contrario no puede salir del problema.

El adolescente que padece de consumo de drogas y alcohol generalmente no es el que pide ayuda, porque ha utilizado este mecanismo como refugio de sus problemas, sin embargo quienes viven con él o están vinculados directamente deben pedir ayuda, y de esta manera amparar al adolescente.

Ante un problema de consumo de drogas y alcohol, no solo vamos a necesitar la habilidad de pedir ayuda sino también otras habilidades sociales y emocionales como la asertividad, si la persona cuenta con una baja asertividad, el riesgo del uso exagerado del alcohol aumenta, podríamos analizar también lo valioso que resulta tener una buena autoestima, y si ha comenzado consumir drogas y alcohol es factible que lo haya hecho porque no acepta sus virtudes y defectos, ya que una persona que se acepta tal y como es, se valora y quien se aprecia a sí mismo no se hace daño.

Las personas alcohólicas ven cada vez disminuidas sus habilidades para relacionarse con los demás y esto lo podemos evidenciar cuando asisten a una fiesta, no pueden bailar con su pareja, si antes no ingieren unas cuantas copas de licor y de la misma manera proceden, para iniciar una conversación y hacer amigos, cuando nada de esto sería necesario si manejarán a un buen nivel las relaciones interpersonales.

4.5 El adolescente y la resolución de conflictos interpersonales.

A menudo los adolescentes se encuentran ante diversos conflictos interpersonales para ello es necesario tener presente las siguientes recomendaciones: 1) evitar ciertos conflictos; 2) Entablar diálogos; 3) encontrar soluciones gana-ganas; 4) Negociar (Roca, 2007).

Los adolescentes tiene conflictos interpersonales en casa, en la institución educativa, con los amigos, con los vecinos, con los familiares, por lo tanto el conflicto es inherente



al ser humano y debemos tomarlo como algo natural, lo importante es saber manejar el conflicto de forma adecuada. Analizaré el siguiente caso:

Mariza y su madre han mantenido una buena relación desde que Mariza era niña y su madre se ganó tal confianza, que se convirtió en su confidente, pues le contaba todo lo que le sucedía en la escuela y su relación con sus amigas, sin embargo la relación ha cambiado debido a que Mariza ha entrado en la etapa de la adolescencia, su madre le reclama a menudo por qué ya no le cuenta todo lo que le sucede en el colegio, como lo hacía antes, ya que considera que puede seguir siendo su confidente, pero Mariza considera que necesita independencia, que hay situaciones que no puede contarle porque su madre no le entendería y no quiere generar conflictos con ella, de esta manera es necesario mostrarse reservada con su madre y ante esta situación su madre se molesta, sobre todo porque ahora la confidente de su hija es una compañera del colegio que se ha convertido en su mejor amiga.

La madre de Mariza se siente desplazada y se cuestiona qué fue lo que hizo para que su hija de pronto ya no le comente nada, entonces se da continuos enfrentamientos entre ellas, lo que desencadena en un conflicto familiar.

Ante esta situación lo óptimo sería negociar con una propuesta en la que ambas ganen. Mariza no debe romper tan bruscamente la relación confidencial que ha mantenido con su madre y de esta manera evitará que su madre se sienta desplazada por la compañera, al llegar a un acuerdo de esta naturaleza la madre gana un espacio de diálogo con su hija.

Por otro lado la madre de Mariza tiene que entender que su hija creció y que obviamente tiene que compartir más con personas de su edad, en este caso con su amiga y que habrá cosas que su hija se reserva para sí misma, si el acuerdo se da en estos términos Mariza gana independencia y autonomía.

Esta negociación se puede dar después de un largo diálogo, en el que las partes involucradas estén dispuestas a ceder de lado y lado.

4.6 El Adolescente y el control de emociones



La crisis de identidad por la que atraviesan los adolescentes y su egocentrismo les coloca en una situación de vulnerabilidad, y ante situaciones complejas como un conflicto familiar, se desencadenan problemas sumamente delicados para lo cual es necesario controlar las emociones que significa aprender a calmarnos, a tranquilizarnos antes de actuar. Al tranquilizarnos antes de actuar evitaríamos situaciones como la siguiente:

Un estudiante de un colegio prestigioso de nuestra ciudad a quien llamaré Marco, está cursando el primer año de bachillerato, y atraviesa por una crisis familiar, sus padres están separados desde hace algún tiempo atrás y han decidido divorciarse.

De pronto Marco muestra una actitud de aislamiento que no era usual en él, sus compañeros se percatan de aquello y observan que está muy triste bajo un árbol, esto sucede en los últimos días, era obvio que algo grave sucedía, pero ni sus compañeros, ni sus profesores hicieron nada. En el momento del recreo Marco hace descuidar al guardia de seguridad diciéndole que lo necesitaban en el interior de la institución, el guardia ingresa en la institución, para ver quien requería de su presencia, mientras tanto Marco entra en la garita y toma el revólver del guardia y se dispara en la cabeza, cuando el guardia oyó el disparo salió corriendo a ver lo que sucedía, y el cuerpo del chico yacía en el piso dando su último suspiro.

Analizaré el caso de Marco: sus compañeros se percataron de su tristeza que no era común y no hicieron nada, una actitud asertiva hubiera sido preguntarle a Marco que le sucedía, quizá hubieran podido ayudarlo escuchándole; otra actitud asertiva hubiera sido comunicarle al dirigente de curso o al psicólogo quienes hubieran podido intervenir. El mismo Marco sumido en su dolor, si hubiera desarrollado habilidades sociales y emocionales, hubiera buscado ayuda en la institución educativa, en un familiar, en un profesional. Si Marco hubiera controlado sus emociones, hoy no estaba muerto.



Imagen 4.2



Falta de control de emociione copiado el 06-04-2011 de <http://javierastasio.blogspot.es/1284191880/>

4.7 El Adolescente y la empatía

Tomando como referencia el caso de Marco podemos señalar que sus padres pudieron tener una actitud empática con Marco, analizando la situación desde el punto de vista de Marco y como él se sentía frente a la decisión de divorciarse, lo más probable es que Marco haya sentido que prácticamente iba a perder a su padre lo que le causó tal impacto emocional que terminó en un suicidio, sin embargo si se le hubiera explicado que era más saludable el divorcio que vivir en continuas riñas maritales y que esta situación no le dejaría sin el afecto de ellos, porque sus padres dejaran de ser esposos, pero nunca de ser padres, y que podían llegar a un acuerdo como iban a compartir el tiempo con él.

Marco a su vez podía ponerse en la situación de sus padres, y sentir lo que ellos estaban viviendo y de esta manera analizar el conflicto y darse cuenta lo nocivo que resultaba para sus padres mantener la relación.

Si se hubiera analizado de esta manera el conflicto, probablemente se hubiera evitado el trágico desenlace.



4.8 El adolescente y el autodomnio

Para que el adolescente logre un autodomnio necesita manejar adecuadamente sus sentimientos impulsivos y las emociones perturbadoras. Veamos el siguiente caso:

Hoy en día los adolescentes tienen su primer enamorada a edad muy temprana, y esta etapa está llena de ilusiones y fantasías, creen que es lo mejor que les ha pasado y ante un enojo con su pareja o una ruptura de esta relación, el chico sufre un desbordamiento de sus emociones tales como la ira y la tristeza, ante esta situación es necesario desarrollar una competencia emocional que permita tranquilizar los sentimientos que le provocan tanto dolor. Lo que no quiere decir que el chico tenga que reprimir sus sentimientos, puede conversar con un amigo de lo que le sucede, otra alternativa es hacer deporte o caminar, lo importante es que no se deje llevar por la tristeza y la ira que provocó esta ruptura, sino que busque mecanismos que le ayuden a salir adelante.

Considero que el desarrollo de las habilidades sociales y emocionales es fundamental para lograr un buen nivel de inteligencia emocional y que estas habilidades deben desarrollarse en las instituciones educativas como herramientas indispensables para poder enfrentar una vida tan acelerada y llena de conflictos como la de hoy.

Imagen 4.3



u11506248 fotosearch.com

El ejercicio para controlar emociones. Copiado el 6-04-2011 de fotosearch.es/UNY174/u11506248/

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES



5.1. Conclusiones.

- El adolescente es un ser emocional por naturaleza y se lo puede percibir a través de sus diferentes reacciones ante estímulos o situaciones de la vida diaria. Sin embargo ningún adolescente reacciona de la misma manera que otro, por más que se encuentre frente a una misma situación, unos lo hacen de una forma adecuada y otros permiten el desbordamientos de sus emociones, por ello es necesario abrir espacios para ir educando a esas emociones a través de una serie de ejercicios hasta que se vuelva natural reaccionar de forma adecuada.
- Una de las consideraciones importantes es que la educación no puede dedicarse a desarrollar de forma exclusiva la mente “ racional”, sino que debe favorecer el desarrollo integral del ser humano, lo que implica trabajar en el desarrollo de la inteligencia emocional a través del desarrollo de habilidades como: la empatía, las relaciones interpersonales, la asertividad, la comunicación, la autoestima.
- En las instituciones educativas se debe enseñar las habilidades de comunicación y trabajarlas en las en cada una de las asignaturas surge así la necesidad de que las materias den espacio al desarrollo integral a través del currículo de las diferentes asignaturas.
- Lo que necesitamos en las instituciones educativas es enseñar y aprender a ser mejores seres humanos lo que se logra a través de una buena educación en valores y desarrollo de destrezas que permitan un control adecuado de emociones, autoconciencia emocional, aprovechamiento productivo de las emociones, dirigir las relaciones.
- Aparte del trabajo en el campo educativo, se debe trascender en el hogar en aras de conseguir que los chicos se involucren en el desempeño de roles que les permitan crecer en el ámbito personal, el desarrollo de inteligencia emocional no va dirigido exclusivamente a los adolescentes en situación de riesgo, sino su desarrollo debe ser dirigido a todo aquel que desee ser buen amigo, buen estudiante, buen compañero, buen hijo, buen hermano, con miras en el futuro a ser un buen ciudadano útil para sí mismo y para la sociedad.



- La importancia de desarrollar inteligencia emocional es evidente, sin embargo hay que ser claros señalado que no es el antídoto para los todos los grandes problemas que aquejan a este mundo globalizado, pues existen factores de carácter biológico, dinámicas familiares muy complejas, la misma política social de los diferentes gobiernos que impiden resolver todos los problemas a través de una intervención eminentemente social y emocional.

5.2. Recomendaciones.

- Es necesario que a nivel nacional se capacite a los docentes, para que adquieran habilidades que permitan lograr un buen desarrollo de Inteligencia Emocional, en vista de que de los maestros depende la formación de niños y adolescentes.
- La inteligencia emocional debería ser considerada fundamental en el campo educativo no solo en el trabajo con los adolescentes sino desde el inicio de la escolarización, inclusive desde edades más tempranas ya que permite lograr un equilibrio emocional, para responder adecuadamente a las diversas situaciones que se presentan en la vida cotidiana.
- Se hace necesario considerar la escolarización de las emociones como se realiza en los Estados Unidos, un programa de prevención que permita el aprendizaje de competencias emocionales y sociales de tal modo que el adolescente puede aplicar poco a poco estas destrezas en situaciones complicadas, y aunque parezca insignificante su desarrollo, el objetivo fundamental será formar seres humanos completos.
- El desarrollo de inteligencia emocional en grupos vulnerables de la sociedad permitirá a los chicos adquirir herramientas que le ayudarán a salir de la situación de compleja en la que viven.

REFERENCIAS CONSULTADAS

- Álvarez M, Bisquerra R. (2002). *Manual de Orientación y Tutoría*. Barcelona. España: Praxis



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Las Habilidades sociales y emocionales... en los adolescentes

- Craig, G y Baucum D. (2001). *Desarrollo psicológico*. México: Pearson. 8ª ed.
- Fumerton, M *Teoría de las Inteligencias Múltiples de Howard Gardner*
Consultado el 22 de febrero de 2011 de <http://artigoo.com/inteligencias-multiples-según-gardner>
- Goleman, D. (1996). *La inteligencia Emocional*. Kairos
- Kaufman G, Raphael L, Espeland P (2005) *Cómo enseñar autoestima*. México: Pax México.
- Navarro, R. (2007) *Cómo resolver tus problemas emocionales sin acudir a un terapeuta*. México: Pax México.
- Machado, Luis. (1975). *La Revolución de la Inteligencia*. Editorial Seix Barral.
- Mora, E (s/f) *Psicología Infanto-Adolescente*. Madrid. España: cultural S.A
- Santrock J. (2004) *Psicología del desarrollo en la adolescencia*. España: McGraw-Hill Interamericana de España 9ª ed.
- Steiner, C. (s/f). *La Educación Emocional*. Editorial Javier Vergara.
- Riso, W. (2004) *Pensar bien, sentirse bien*. Bogotá: Grupo Editorial Norma.
- Roca, E. (2010) *Como mejorar tus habilidades sociales*. Valencia: Edita ACD..
- Vallet, M (2006) *¿Cómo educar a nuestros adolescentes?* Madrid. España: Gráficas Muriel.

Referencias de imágenes:

- Imagen 1.1 escuela copiado el 06-04-2011 de www.elsol.com.bo/index.php?articulo=El-cambio-del-cole--&
- Imagen 1.3 copiado el 06-04-2011 de www.actitud-jovenesprovida.blogspot.com



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Las Habilidades sociales y emocionales... en los adolescentes

- Imagen 1.4 emociones copiado el 06-04-2011
<http://unificacionistas.wordpress.com/2009/10/19/adolescentes-%C2%BFsexualmente-subnormales/>
- Imagen 1.5 aíslan copiado el 06-04-2011 de
<http://esto.es.sabersinfin.com/?tag=generacion-x>
- Imagen 1.6
- Imagen 2.1 copiado el 06-04-2011 de
www.iperuanodepsicoterapia.com/talleres-de-psicología.php
- Imagen 2.5 copiado el 06-04-2011 de
<http://www.asociacionmetas.com/Siguenza/ingles2007.html>
- Imagen 2.6 copiado el 06-04-2011 de http://mike-villa666.blogspot.com/2010_06_01_archive.html
- Imagen 3.1 copiado el 06-04-2011 de
http://blogs.sawebos.com/index.php/saludybienestar/2010/10/18/segun_un_estudio_fumar_el_sobrepeso_o_la
- Imagen 4.2 emocióne copiado el 06-04-2011 de
<http://javierastasio.blogspot.es/1284191880/>
- Imagen 4.3 copiado el 6-04-2011 de fotosearch.es/UNY174/u1150624
- Imagen 1.2; 1.7; 1.8; 2.2; 2.3; 2.4; 4.1 tomadas por Bertha Alvarado



anexos

MODELO DE CRONOGRAMA DE MONOGRAFÍA

Tema: “Las habilidades sociales y emocionales como mecanismo para desarrollar la inteligencia emocional en los adolescentes”



ANEXO 1

DISEÑO DEL PROTOCOLO DE INVESTIGACIÓN

1.-TEMA:

LAS HABILIDADES SOCIALES Y EMOCIONALES COMO MECANISMO PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS ADOLESCENTES.

2. - PROBLEMATIZACIÓN:

Es evidente que en la educación regular el objetivo principal es desarrollar el “pensamiento racional” dejando por tanto a nuestros estudiantes que caigan como señala Goleman, (2003: 142) “en un analfabetismo emocional que no es otra cosa que la carencia de habilidades para dominar nuestras emociones”, por lo tanto lo que se va conocer con esta investigación es la importancia de las habilidades sociales y emocionales para desarrollar la Inteligencia Emocional en los adolescentes, puesto que lo que nos interesa es contribuir a “(...) ayudarles a los más jóvenes a no tener problemas psicológicos a ser libres del temor, la ansiedad y crueldad a ser solícitos y que tengan generosidad y afecto” Krishnamurti, 2010:1.

De lo dicho se desprende la necesidad de desarrollar una “mente emocional” al mismo nivel que la “mente racional”.

3.- OBJETIVO GENERAL.-

Determinar cuáles son las habilidades emocionales y sociales que permiten desarrollar Inteligencia Emocional en los adolescentes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Analizar la importancia de la alfabetización emocional en los adolescentes.

- Identificar los cambios que conllevan la alfabetización emocional en los Adolescentes.

4.- MARCO TEÓRICO.-

Durante mucho tiempo nos hemos preguntado ¿por qué los estudiantes excelentes por lo general, no tienen un desarrollo profesional acorde a su capacidad?, estudios realizados nos demuestran que no basta tener un CI elevado para triunfar en la vida profesional, para esto es necesario la inteligencia emocional que como dice Goleman, (1996:120) “es la capacidad para reconocer sentimientos en sí mismo y en otros, siendo hábil para gerenciarlos al trabajo con otros”.

Para considerar que podemos desarrollar la inteligencia emocional debemos “romper las ataduras de que la inteligencia está prefijada al nacer” como lo cita Machado (1975: 20), en su obra “La Revolución de la Inteligencia”, por lo tanto debemos tomar en cuenta que en la primera etapa de la vida, no hay aprendizaje sin alguna forma de enseñanza para poder vivir



como hombres y todo lo que implica enseñanza aprendizaje nos permite desarrollar la inteligencia, lo que nos lleva a pensar que la inteligencia puede mejorar y si puede mejorar debemos desarrollar al máximo posible, tomando en cuenta que la inteligencia proviene del latín *intelligentia* “entre-ligare” que significa unir, unir de nuevo es decir relacionar, por lo tanto es la facultad de relacionar pensamientos para producir pensamientos nuevos. Desde este punto de vista surge la gran interrogante ¿cómo se puede desarrollar la inteligencia emocional de una persona?, la respuesta es evidente facilitándole la manera de establecer relaciones pues en la vida de las personas todo tiene relación por ejemplo pintar no es otra cosa que relacionar formas y colores, y si no sabemos relacionar formas y colores surge un problema, no podemos pintar, ahora para resolver ese problema la mente debe seguir los siguientes pasos:

- 1.- Tomamos el problema y separamos todos los aspectos que no sean importantes para él.
- 2.- Se iguala el problema ya simplificado, a otro problema que creemos que tiene solución.
- 3.- Se encuentra la solución al problema, que figura entre el conjunto de fórmulas de que se dispone.
- 4.- Aplicamos la solución encontrada al problema que sirve de modelo.
- 5.- Aplicamos la solución al problema que debe ser resuelto, aún separado de las circunstancias concretas.
- 6.- Aplicamos la solución al problema que debe ser resuelto tal como se presentó de inicio.

Como podemos observar para solucionar el problema recurrimos al medio de relación que es un instrumento que facilita el establecimiento de relaciones y que dará extraordinarios resultados cuando pasen a formar parte de nuestra forma de razonar, de tal manera que cuando lo utilicemos sea en forma automática sin que tengamos conciencia de su propia operatividad, por lo tanto es factible aplicar esta teoría para ir desarrollando inteligencia emocional en los adolescentes, pues es evidente que debemos rescatar que los jóvenes están dispuestos a “(...) actuar sobre su ambiente, observar las consecuencias de sus actos y ejercer algún poder de cambio” Grace,(2001:406), lo que significa que están dispuestos al cambio cuando se les da las herramientas necesarias para lograrlo, pues en el fondo los adolescentes “tienen el deseo de reestructurar su comportamiento, opiniones y actitudes, en la dirección de una mayor coherencia personal, o bien de una mayor conformidad con las normas del grupo(...)” Grace,(2001:427).

Si los estudiantes están dispuestos al cambio sería oportuno aprovechar este momento de su vida para desarrollar una red habilidades sociales que se entienden como “un conjunto de hábitos (a nivel de conductas, pero también de pensamientos y emociones), que nos permiten mejorar nuestras relaciones interpersonales, sentirnos bien, obtener lo que queremos, y conseguir que los demás no nos impidan lograr nuestros objetivos Roca, (2010:1).

Claro está que estas habilidades sociales permiten mejorar nuestro roce con los demás y muchas ocasiones, pueden ser motivo de frustración cuando no sabemos relacionarnos, a tal punto que puede convertirse en un verdadero dolor de cabeza, el hecho de no mantener buenas



relaciones con los demás y esto puede convertirse en una fuente de estrés continuo que se vuelve difícil manejar.

5.-PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN:

¿Cuál es la importancia de las habilidades emocionales y sociales como mecanismo para desarrollar la inteligencia emocional en los adolescentes?

6.-METODOLOGÍA:

Técnica	Instrumento	Variabes
Análisis de documentos	Fichas de resumen	Importancia de las habilidades sociales
	Fichas nemotécnicas	Importancia de las habilidades emocionales
	Fichas de resumen	La inteligencia Emocional
	Fichas de lectura	Los adolescentes

7.-PLAN DE INVESTIGACIÓN:

ACTIVIDADES	TIEMPO												RECURSOS
	Enero	Febrero			Marzo			Abril					
1.-Diseño y aprobación del protocolo de la tesina	X											Fuentes Bibliográficas Hemerográfica Internet	
2.-Revisión de información en fuentes bibliográficas e internet	X	X											
3.-Redactar capitulos 1 y 2			X	X									
4.- Presentar al tutor				X									
5.-Redactar capitulos 3 y 4					X	X							
6.-Presentar al tutor						X							
7.-Conclusiones y redacción							X	X					
8.-Revisar y presentar informe final								X	X	X			

8.-ESQUEMA TENTATIVO DE CONTENIDOS:

INTRODUCCIÓN:

CAPÍTULO I

1. LAS HABILIDADES SOCIALES

- 1.1 Asertividad y conceptos afines.
- 1.2 Pensamientos y creencias
- 1.3 Hacer peticiones
- 1.4 Rechazar peticiones



- 1.5 Los rudimentos de la Inteligencia social.
- 1.5.1 Organización de grupos.
- 1.5.2 Negociar soluciones.
- 1.5.3 Conexiones personales.
- 1.5.4 Análisis Social.
- 1.6 Resolución de conflictos interpersonales.
- 1.7 Responder asertivamente a las críticas.
- 1.8 Afrontar el comportamiento irracional de las personas.

CAPÍTULO II

2. LAS HABILIDADES EMOCIONALES

- 2.1 ¿Para qué sirven las emociones?
- 2.2 Controlar nuestras emociones.
- 2.3 La influencia de las emociones en los asuntos humanos.
- 2.4 Impulsos para la acción.
- 2.5.1 El enojo.
- 2.5.2 El amor.
- 2.6 Los sentimientos en la toma de decisiones.
- 2.7 Desarrollo de las habilidades emocionales.

CAPÍTULO III

3. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- 3.1 Objetivo de la Inteligencia Emocional.
- 3.2 Nuestras dos mentes
- 3.4 El Analfabetismo Emocional.
- 3.5 El malestar emocional.
- 3.6 El desarrollo de las habilidades emocionales.
- 3.7 La competencia Emocional.
- 3.8 La escolarización de las emociones.
- 3.9 El A.B.C de la Inteligencia Emocional.

CAPÍTULO IV

4. LA ADOLESCENCIA

- 4.1 Sentimientos que genera esta etapa
- 4.2 El adolescente en busca de su identidad
- 4.3 Crisis de valores.
- 4.4 Actitudes de autonomía propia de esta etapa.
- 4.5 ¿Cómo pactar con los adolescentes?
- 4.6 ¿Cómo ayudarles a resolver conflictos?

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES

ANEXOS

9.-REFERENCIAS CONSULTADAS:

Buscaglia, L. (s/f) .*Vivir, Amar y Aprender*. Italia. Emecé editores.

Goleman, D. (1996). *La inteligencia Emocional*. Editorial Javier Vergara. Grace, J (2001). *Desarrollo psicológico*. Editorial Pearson.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Las Habilidades sociales y emocionales... en los adolescentes

Machado, Luis. (1975). *La Revolución de la Inteligencia*. Editorial Seix Barral. Steiner, C. (s/f). *La Educación Emocional*. Editorial Javier Verga.

Riso, W. (2004) *Pensar bien, sentirse bien*. Bogotá. Grupo Editorial Norma.

Roca, E. (2010) *Como mejorar tus habilidades sociales*. Valencia. Edita ACD.

Vallet, M (2006) *¿Cómo educar a nuestros adolescentes?* Madrid. España. Gráficas Muriel.