

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Nivel de inteligencia emocional en participantes de un grupo de Alcohólicos
Anónimos en el distrito de Huaycán – Lima – Perú, 2017

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Evelin Nelly Barahona Silva

Lima - Perú

2018

DEDICATORIA

Dedico el presente trabajo a mi hijo Jhordy Alessandro ya que es mi motor y motivo que día a día me inspira a seguir con todas mis metas, a mis padres y hermanos por el apoyo moral e incondicional que recibo y eh recibido en el camino de mi vida.

AGRADECIMIENTO

Doy mis más sinceros agradecimientos a mi padre celestial por darme la vida y la sabiduría para poder tomar las decisiones correctas y poder cumplir con todas mis metas trazadas.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado:

En cumplimiento a las normas de la Directiva **N° 003-FPs y TS.-2016** de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, para optar el título bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL, ante ustedes Presento mi trabajo de investigación denominado: **Nivel de Inteligencia Emocional en pacientes de un grupo de Alcohólicos Anónimos.**

La siguiente investigación, destaca la importancia del nivel de inteligencia emocional en los pacientes de un grupo de Alcohólicos Anónimos y el resultado será de beneficio para poder realizar programas que ayuden a mejorar a la población.

Atentamente,

Bach. Evelin Nelly BARAHONA SILVA.

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
PRESENTACIÓN.....	iv
ÍNDICE	v
ÍNDICE DE TABLAS	viii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	ix
RESUMEN.....	x
ABSTRACT.....	xi
INTRODUCCIÓN	xii
CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	14
1.1. Descripción de la realidad problemática	14
1.2. Formulación del problema	15
1.2.1. Problema general	15
1.2.2. Problemas específicos.....	15
1.3. Objetivos	16
1.3.1. Objetivo general	16
1.3.2. Objetivos específicos.....	16
1.4. Justificación de importancia	16
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	18
2.1. Antecedentes	18
2.1.1. Internacionales.....	18
2.1.2. Nacionales.....	19
2.2.1. Inteligencia emocional.....	21
2.2.2. Emociones en adicciones	32
2.2.3. Alcohólicos anónimos	33

2.3.	Definición conceptual	34
CAPÍTULO III METODOLOGÍA.....		36
3.1.	Tipo y diseño utilizado	36
3.1.1	Tipo de investigación	36
3.1.2	Diseño de investigación	36
3.2.	Población y muestra.....	36
3.2.1	Población	36
3.2.2	Muestra.....	37
3.3.	Identificación de la variable y su operacionalización.....	38
3.4.	Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico	39
3.4.1	Técnicas	39
3.4.2.	Instrumento de evaluación y diagnóstico.....	39
CAPÍTULO IV PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS		41
4.1.	Procesamiento de los resultados.....	41
4.2.	Presentación de los resultados.....	41
4.3.	Análisis y discusión de resultados	48
4.4.	Conclusiones.....	51
4.5.	Recomendaciones.....	52
5.1.	Denominación del programa.....	53
5.2.	Justificación del programa.....	53
5.3.	Establecimiento de Objetivos	54
5.4.	Sector al que se dirige.....	54
5.5.	Establecimiento de conductas problema / conductas meta	55
5.6.	Metodología de la Intervención.....	55
5.7.	Instrumentos y materiales a utilizar	56

5.8. Cronograma	57
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	122
ANEXOS.....	125
ANEXO 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	126
ANEXO 2. CARTA DE PRESENTACION DE LA UIGV.....	128
ANEXO 3. FICHA DE RECOLECCION DE DATOS.....	129
ANEXO 4. INVENTARIO DE COCIENTE EMOCIONAL DE BAR-ON.....	130
ANEXO 5. CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	135

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Dimensiones del modelo de Bar-On</i>	25
Tabla 2. <i>Marco de competencias emocionales de Goleman</i>	28
Tabla 3. <i>Operacionalización de la variable Inteligencia emocional</i>	38
Tabla 4. <i>Frecuencias de la tabla general</i>	42
Tabla 5. <i>Frecuencia de la escala intrapersonal</i>	43
Tabla 6. <i>Frecuencia de la escala interpersonal</i>	44
Tabla 7. <i>Frecuencia de la escala Adaptabilidad</i>	45
Tabla 8. <i>Frecuencia de la escala Manejo de estrés</i>	46
Tabla 9. <i>Frecuencia de la escala Estado de ánimo</i>	47

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1.</i> Frecuencia porcentual de la Inteligencia emocional.	42
<i>Figura 2.</i> Frecuencia porcentual de Intrapersonal	43
<i>Figura 3.</i> Frecuencia porcentual de Interpersonal	44
<i>Figura 4.</i> Frecuencia porcentual de Adaptabilidad	45
<i>Figura 5.</i> Frecuencia porcentual de Manejo de estrés.....	46
<i>Figura 6.</i> Frecuencia porcentual de Estado de ánimo	47

RESUMEN

El principal objetivo de la investigación es determinar el nivel de inteligencia emocional en un grupo de alcohólicos anónimos, sabiendo que en la rehabilitación de la adicción por alcohol, el empleo emocional y su control forman parte esencial de la recuperación. La metodología empleada es de tipo descriptiva donde se diagnóstica la situación actual de la variable en una determinada población; el diseño es no experimental de corte transversal. La muestra se conformó por treinta y siete (37) pacientes de Alcohólicos Anónimos y se empleó el instrumento de ICE de Bar-On para recopilar información de la muestra. Entre los resultados se obtuvo que en el objetivo general se consiguió un nivel de inteligencia emocional en muy alta (3%), promedio (14%), baja (35%), muy baja (24%) y marcadamente baja (24%). Lo que evidencia que los participantes de alcohólicos anónimos se muestran con un nivel de inteligencia emocional pobre para las situaciones que enfrentan en rehabilitación.

Palabras claves: Inteligencia emocional, rehabilitación, adicción, alcoholismo, control.

ABSTRACT

The main objective of the research is to determine the level of emotional intelligence in a group of anonymous alcoholics, knowing that in the rehabilitation of alcohol addiction, emotional utilization and its control are an essential part of recovery. The methodology used is descriptive where the current situation of the variable in a given population is diagnosed; the design is non-experimental cross-sectional. The sample was formed by was formed by thirty-seven (37) patients of Alcoholics Anonymous and Bar-On's ICE instrument was used to collect sample data. Among the results it was obtained that in the general objective an emotional intelligence level was achieved in very high (3%), average (14%), low (35%), very low (24%) and markedly low (24%). This shows that participants of Alcoholics Anonymous show a level of poor emotional intelligence for the situations they face in rehabilitation.

Keywords: Emotional intelligence, rehabilitation, addiction, alcoholism, control.

INTRODUCCIÓN

Dentro de cada persona se construye un mundo subjetivo en la cual se ve inmerso las emociones, estas emociones se proyectan en nuestro comportamiento, actitud, postura corporal, en la forma cómo se mira el presente, las expectativas y demás. Cada sujeto posee un sinnúmero de emociones que brotan en situaciones particulares. Este mundo emocional se puede controlar, manejar, guiar, adaptar, y se proyecta al aspecto social y personal. Cuando una persona hace uso de estas emociones y puede conllevarlas a su regulación y, así, lograr un adecuado comportamiento se dirá que ha generado una correcta inteligencia emocional.

Cuando se proyecta la inteligencia emocional al mundo de la adicción, se sabe ciencia cierta que el tratamiento y rehabilitación del adicto no solo se basa en el control del síndrome de abstinencia y la medicación para el control de los síntomas provocados por el estímulo discriminativo; también, mantiene su enfoque psicológico donde se toma en consideración el tratamiento emocional (Pedrero, 2013). Por consecuencia, el control emocional promueve el control de los estímulos que pueden generar el craving. El consumo de alcohol se debe a múltiples factores entre ellos es liberarse del estrés causado por problemas personales, la depresión encubierta, entre otras, desbordando en problemas adictivos sociales como desvinculación social, quebrar vínculos amicales, problemas académicos como la deserción, laborales como impuntualidades, ausentismo y despido (Yupanqui, 2017).

Entre todos estos aspectos se encuentra los alcohólicos anónimos como agrupación con ímpetu de ayudar a personas con alcoholismo, este grupo sostiene la idea de ayudarse mutuamente y así progresar en su lucha contra el alcohol (AA, 1995). Por lo que, al ser personas drogodependientes y estar en rehabilitación es necesario el conocer la inteligencia emocional para identificar su progreso terapéutico, lo cual es objetivo de esta investigación.

El presente trabajo se divide en capítulos cada capítulo tienen su composición metodológica. En el Capítulo I, se presenta el planteamiento del problema y la formulación del problema como los objetivos y la justificación del trabajo científico.

Dentro del Capítulo II, se desarrolla el marco teórico conceptual donde se exponen los modelos que respaldan la variable de estudio como un análisis de la población a la que se dirige la investigación; por otro lado las definiciones conceptuales.

Respecto al Capítulo III, se presenta la metodología empleada en el estudio como el tipo de investigación, el diseño, la población, la muestra y tipo de muestreo, además de las técnicas e instrumento de aplicación.

El Capítulo IV, se basa en la procesamiento de los resultados, la presentación d estos, el análisis y discusión de los resultados como las conclusiones y recomendaciones.

Por último, el Capítulo V, se centra en la implementación de un programa de intervención que aporta técnicas, dinámicas que sirven para la intervención emocional en pacientes alcohólicos en rehabilitación.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

Si bien el problema del alcoholismo ha sido desde antaño un hecho que afecta al ámbito familiar, social, académico, evolutivo. Sin embargo, entre los datos actuales se evidencia que el consumo de alcohol ha generado una gran suma de muertes, en los que se evidencian el síndrome de abstinencia, paros cardíacos por la baja temperatura corporal, accidentes de tránsito en estado de ebriedad, violencia por el alcohol, y demás; todos estas consecuencias se dan por el consumo en exceso de esta sustancia (Yupanqui, 2017).

Por otro lado, la importancia de la inteligencia emocional dentro del tratamiento o como factor incorporado del sujeto con dependencia a sustancia, en este caso alcohol, se desarrolla con importancia. El tratamiento de una dicto lleva una reestructuración de los pensamiento y fortalecimiento de la inteligencia emocional para su toma de decisiones (Ruiz-Aranda, Fernández-Berrocal, Cabello y Extremera, 2006). Además, Ruiz-Aranda *et al.* (2005) afirma que una baja inteligencia emocional es vulnerable a desarrollarse conductas atípicas, si la persona, además, es impulsiva y agresiva aumenta la tendencia de que caiga en drogas.

Es evidencia que los consumidores de alcohol, dependientes, mantienen un índice emocional bajo, con tendencia a la depresión y un pobre capacidad para el autocontrol y regulación de las emociones, con una visión pesimista de la realidad, abandono a las actividades donde se frustran rápidamente y su desánimo es elevado (Mogollón, 2012).

En ese sentido, la asociación de alcohólicos anónimos se fundó para poder ayudar a la recuperación de personas con esta enfermedad y ser una guía y soporte emocional. En un censo de la misma agrupación, se evidenció que el 32% de los miembros habían llegado a ese programa por medio de otro que ya integraba el grupo; 59% llevó terapia por su adicción y el 12% se integró por orden judicial. De la cantidad de miembros que recibieron terapia el 74% mencionó que fue crucial para su tratamiento. Por otro lado, el 62% de los

miembros suelen ser varones mientras que el 38% son mujeres (Alcohólicos Anónimos [AA], 2015). En el norte de América se promedia dos millones ochenta y dos mil novecientos ochenta miembros de AA (AA, 1995).

El tratamiento de personas adictas se verá involucrado a los aspectos emocionales por la tendencia a la depresión que puede estar encubierta. Por lo cual la investigación presente mantiene el propósito de intervenir a las personas que pertenecen a AA e investigar la inteligencia emocional que mantienen los miembros, con expectativas de que algunos son nuevos y otros ya tienen rango de antigüedad siendo padrinos de otros miembros. Con estos hechos del problema que afecta al alcohólico, estos se mantienen al constante límite de su enfermedad que mantienen las motivaciones relativamente estables. La intención del presente estudio es remediar con dichos conflictos emocionales y la falta de control que mantienen para la elaboración de un programa de que pueda impartir y beneficiar a los miembros y así aportar a su rehabilitación.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es el nivel de la inteligencia emocional de los participantes de un grupo de Alcohólicos Anónimos?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuál es el nivel de la Intrapersonal de los participantes de un grupo de Alcohólicos Anónimos?

¿Cuál es el nivel de la Interpersonal de los participantes de un grupo de Alcohólicos Anónimos?

¿Cuál es el nivel de Adaptabilidad de los participantes de un grupo de Alcohólicos Anónimos?

¿Cuál es el nivel de Manejo de estrés de los participantes de un grupo de Alcohólicos Anónimos?

¿Cuál es el nivel de Estado de ánimo de los participantes de un grupo de Alcohólicos Anónimos?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

- Determinar el nivel de la inteligencia emocional de los participantes de un grupo de Alcohólicos Anónimos

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar el nivel de la Intrapersonal de los participantes de un grupo de Alcohólicos anónimos.
- Identificar el nivel de la Interpersonal de los participantes de un grupo de Alcohólicos Anónimos.
- Identificar el nivel de Adaptabilidad de los participantes de un grupo de Alcohólicos Anónimos.
- Identificar el nivel de Manejo de estrés de los participantes de un grupo de Alcohólicos Anónimos.
- Identificar el nivel de Estado de ánimo de los participantes de un grupo de Alcohólicos Anónimos.

1.4. Justificación de importancia

Entre la importancia de este estudio se evidencia, en primer lugar, el aporte a la comunidad de los AA de Lima, para mantener los datos científicos a su favor, ya que se sabe bien que mantienen una perspectiva religiosa en la implementación de los doce pasos, sin embargo, el aporte de las emociones mantiene su vital particularidad para el tratamiento y el apoyo al alcohólico, que bien servirá para conocer el estado actual de sus miembros, además de su aporte práctico que es la implementación del programa de intervención en las deficiencias que se percibe en los integrantes. El desarrollo de este programa brinda datos para el conocimiento de la regulación de sus emociones y el control de los impulsos emocionales.

Además, del aporte a la agrupación, la presente investigación da aportes la ciencia de la psicología para el conocimiento de los aspectos emocionales en personas con el trastorno adictivo por consumo de alcohol y servirá como un aporte y antecedente a futuras investigaciones que manifiesten el interés en el estudio a profundidad de esta variable y esta población en específico.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes

2.1.1. Internacionales

En el trabajo de Mascaraque (2015) que se llamó “Inteligencia emocional y consumo de sustancias en una muestra de mujeres universitarias ¿Cómo se relacionan?” Con un método descriptivo correlacional. Se evaluó a una muestra 41 mujeres entre los 18 a los 25 años de edad. Entre los instrumentos de medición se utilizaron Drug Abuse Screening Test – DAST, Escala de consumo de tabaco, alcohol y otras drogas – ESCON, y, Escala de rasgo de meta conocimiento emocional. En este caso no se pudo obtener una relación entre la inteligencia emocional con el consumo de sustancia, en la hipótesis que mencionaba que a mayor inteligencia emocional menor era el consumo se demostró que no es así. Sin embargo, cuando hay un mayor consumo de sustancias menor es la percepción emocional y la comprensión.

En un estudio realizado por Gongora (2012) titulado “La inteligencia emocional en pacientes adictos” que tuvo como metodología un diseño no experimental de tipo transversal y la investigación fue correlacional. Tuvo como muestra 20 pacientes diagnosticados con dependencia a sustancias y 20 pacientes sin diagnóstico de dependencia a sustancias como grupo de control, el muestreo fue no probabilístico de sujetos voluntarios. Entre los instrumentos utilizados fueron la Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On (ICE). Los resultados brindaron que en todas las dimensiones del instrumento de inteligencia emocional y en la escala total del mismo, los dependientes obtuvieron bajos niveles extremos de inteligencia emocional, mientras que los que no son adictos se evidencian que mantienen un promedio normal. Esto es evidencia de la característica de los adictos por su descontrol de impulsos, bajas relaciones interpersonales y intrapersonales, su desarrollo social y su manejo de estrés.

Por otro lado, Rodríguez (2013) en su trabajo de maestría desarrolló la investigación titulada “Trastorno por uso de sustancias, TDA/H e inteligencia emocional: un análisis relacional y alternativas de intervención” impulsado por la metodología expo-facto de tipo comparativo, tuvo una muestra integrada por 102 sujetos. La investigación utilizó el Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On (ICE) para mediar la variable de IE. Entre los resultados se obtuvo que el los evaluados obtuvieron competencias emocionales deficitarias (bajo, muy bajo), mostrando que los adictos a sustancias no presentan una adecuada inteligencia emocional, además se obtuvieron que los consumidores de alcohol mantuvieran la media ubicada en la categoría de muy baja capacidad emocional. Entre las dimensiones Intrapersonal, adaptabilidad, manejo de estrés y ánimo general mantuvieron de igual manera baja capacidad, mientras que la dimensión interpersonal se mantuvo en promedio.

Tomando como fuente la inteligencia emocional se ha estudiado en personas adictas a diversas sustancias como en el estudio de Fernández-Serrano, Moreno-López, Pérez- García y Verdejo-García (2012) en su investigación nombrado “Inteligencia emocional en individuos dependientes de cocaína” que tuvo como muestra un total de 31 pacientes diagnosticados con adicción a cocaína, los instrumentos que se utilizaron en la investigación fueron Inventario de investigación de la conducta adictiva y el Inventario de pensamiento constructivo. Entre los resultados se obtuvieron puntuaciones de baja inteligencia emocional general de los adictos en cocaína, especialmente en la dimensiones emotividad, eficacia y rigidez donde se encontraron puntuaciones con mayor deficiencia. Concluyendo que los adictos a SPAs mantienen pobre inteligencia emocional en la aplicación de sus vidas.

2.1.2. Nacionales

Entre los antecedentes nacionales se han encontrado estudios con la población adicta y variables que mantienen similitud con la

inteligencia emocional y el déficit de esta que se presentan en personas con dependencia al consumo de drogas.

Entre ellas tenemos el estudio de Deza (2013) en su trabajo titulado “Violencia familiar asociado al consumo de sustancias psicoactivas en hombres que ejercen violencia” es un aporte teórico sobre la realidad de la violencia dentro del ámbito familiar (física, psicológica, verbal) y el miembro adicto a SPAs (generalmente el varón) que promueve un ambiente hostil lleno de conflictos y atormento en los demás miembros familiares y también en el mismo sujeto que lo padece. Aporta modelos teóricos explicativos sobre la realidad, enfoques y perspectivas detrás de investigaciones establecidas a nivel nacional e internacional.

Por otro lado, el aporte de Matalinares *et al.* (2013) con su investigación en los adictos al internet titulado “Adicción a la internet y agresividad en estudiantes de secundaria del Perú” que fue desarrollo con el tipo de investigación descriptivo correlacional, además de tomar un aporte comparativo. Los instrumentos que se usaron para recopilar información fueron el inventario de agresividad de Buss y Perry y el test de adicción al internet de Young. La muestra se constituyó por 2225 estudiantes de entre 3er de secundaria y a 5to de secundaria. Entre los resultados se obtuvo que existe una relación positiva entre la agresividad con la adicción al internet, los varones tienden a contener mayor nivel de agresividad mientras que las mujeres más ira y hostilidad.

Además, del estudio en adicción a la red, se realizó estudios sobre el consumo de alcohol con un trastorno afectivo emocional, se realizó por Medina, Molina y Sánchez (2008) cuya investigación se llamó “Efectos del consumo de alcohol en la evolución del paciente bipolar” cuyo diseño fue no experimental en el cual se tuvo como total de muestra 170 pacientes que fueron atendidos en consultas externas del Hospital Víctor Larco Herrera entre los años del 2001 al 2005. Entre los resultados obtenidos se concluyó que los pacientes con trastorno bipolar mientras mayor era su consumo de esta sustancia mayor riesgo de

depresión e intentos de suicidio, además de menor evolución de su enfermedad. Por lo que evidenció la relación afectiva de la evolución del trastorno con el consumo de alcohol, que perjudica a nivel afectivo en gran manera.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Inteligencia emocional

Se presenta la siguiente variable de estudio, para describirla y aportar las teorías que respaldan su fundamento teórico, conceptual y dimensional.

La inteligencia emocional es la razón de la cual el hombre se diferencia de los animales, el control de las situaciones y diferentes reacciones emocionales ante una situación (Mogollón, 2012). El aporte y estudio de la IE se basa desde antaño iniciando de los aportes filosóficos de Aristóteles que lo entendía como la manera de tomar datos de nuestro ambiente y elaborándolo en un conocimiento; sin embargo, los orientales mencionaban que se llevaba a ese estado por medio de la meditación y conocimiento interior (Mogollón, 2012).

Las diversas posturas y aportes de los dedicados en el tema de la inteligencia emocional no estipulan en un concepto general que abarque las propuestas teóricas que la componen. Sin embargo, existen tres aspectos en la que todos los autores concuerdan, estas son: la capacidad de aprender, comprender y resolver problemas (Mogollón, 2012).

En el estudio posterior se detallará los enfoques y las propuestas de la variable, que en análisis personal contendrán estos tres puntos. Sin embargo, cabe mencionar que la primera aparición de IE fue dentro de un artículo publicado en 1990 por Salovey y Mayer, descrito como habilidades para afrontar con éxito un problema, de tal manera que el sujeto utiliza información que obtuvo para la ejecución de un comportamiento y luego pasaron cinco años para que sea aceptado por la American Dialect Society (Martínez, 2015).

2.2.1.1. Modelo de Bar-On

Uno de los modelos más conocidos es el modelo de Bar-On que aporta a las teorías mixtas de la IE. Este modelo principalmente aportaba mediante habilidades no cognitivas (Martínez, 2015), y se fue desglosando a componentes diversos como el intrapersonal, interpersonales, adaptabilidad, manejo de estrés y estado de ánimo general. Estas pueden agruparse entre básicas o facilitadoras. Además, esta composición de la inteligencia emocional se subdivide en quince elementos que compone cada habilidad (Morcillo, 2015; Trujillo y Rivas, 2005).

Tal cual, las dimensiones establecidas por este modelo se procede a dar explicación de cada dimensión y sus componentes.

Intrapersonal

Se dice que esta dimensión es la propia capacidad del sujeto para identificar, conocer y descubrir las fortalezas como las debilidades (Martínez, 2015); se auto comprende las emociones, se inicia distinguiendo e identificándolos (Morcillo, 2015), llegando al punto de entender el por qué se genera y en qué situaciones específicas se lleva a cabo o el elemento activador.

Además, se agrega el componente de la asertividad, como la habilidad de poder expresar cada emoción en su forma natural, expresar las propias creencias de manera que no se hiera los sentimientos ajenos. También de hacer uso de los propios derechos sin ejercer fuerza para obtenerlo.

Otro componente es el autoconcepto, como bien lo dice es la propia comprensión de uno mismo, el aceptarse y comprenderse tal como es con las deficiencias y los aspectos positivos. En siguiente componente es la autorrealización, como elemento de llegar a lograr lo que nos proyectamos a hacer y crecer como personas sociales (Geldres, 2016).

Por último, la independencia como la propia capacidad de poder dirigirse, tener subjetividad en nuestros pensamientos, originalidad en las acciones, y ser independientemente emocionales para escoger por voluntad propia aspectos que nos beneficien (Morcillo, 2015).

Interpersonal

El aspecto interpersonal o también considerada como el entender las necesidades, las emociones, y sentimientos de los demás; se compone de la empatía, como es la habilidad de ponerse en el lugar del otro, sentir lo que la persona emocionalmente siente, entender sus emociones y apreciarlos. Las relaciones interpersonales es la capacidad del sujeto para mantener los vínculos amicales con éxito, siempre involucrando el vínculo afectivo en las relaciones formadas. Por otro lado, también está la responsabilidad social, como persona que puede desenvolverse e involucrarse en objetivos comunes con la sociedad, capacidad de cooperar y mantener la perspectiva constructivista del desarrollo social (Geldres, 2016; Martínez, 2015; Morcillo, 2015).

Adaptabilidad

La persona se caracteriza por el grado que posee de adecuarse a situaciones nuevas, o las exigencias que se presenten, manteniendo evaluación de los sucesos y manteniendo la respuesta emocional efectiva para los problemas. Está compuesta por el componente de solución de problemas, que es la capacidad de identificar el problemas, definir la situación y emplear soluciones coherentes, estables y efectivas para solucionar el problema (Geldres, 2016).

Además, se compone del componente prueba de realidad que es la propia habilidad para evaluar lo que sentimos con lo que en realidad pasa, desde la experiencia emocional subjetiva con la situación objetiva; se trata de entenderlo y entender por qué brotan esas emociones en esa situación particular que puede no generar esas emociones en otras personas. Se comprende el porqué de esas emociones y se canaliza para regular las emociones.

También se compone de la flexibilidad, es la manera en que se adecúa las emociones, creencias, pensamientos, y las propias conductas para lograr la adecuación objetivo en el contexto correcto (Morcillo, 2015).

Manejo de estrés

El manejo de estrés se compone de la tolerancia al estrés y el control de impulsos. La tolerancia al estrés, se entiende como la capacidad de poder tolerar situaciones problemáticas que tengan efecto físicos, emocionales, cognitivos y se pueda lograr la adecuación conductual ante dichas situaciones que causan desajusten emocionales. Y, el control de impulsos, es la capacidad de poder hacer uso del control emocional y conductual a reacciones reflejas o de naturaleza precaria (Geldres, 2016).

Estado de ánimo general

Por otro lado, el ánimo general se compone de felicidad y optimismo, donde la felicidad se rige como la satisfacción emocional de haber realizado con éxito un hecho, o la capacidad de sentir esa emoción por medio de logros emocionales y evitar el descontrol emocional, manteniendo un equilibrio en la vida afectiva. Y, el optimismo, es la capacidad de ver lo positivo de las cosas.

Tabla 1. Dimensiones del modelo de Bar-On

Factores	Habilidades Medidas
Inteligencia intrapersonal	Auto-comprensión emocional, asertividad, autoconcepto, autorrealización e independencia.
Inteligencia interpersonal	Empatía, relaciones interpersonales, responsabilidad social.
Adaptación	Solución de problemas, prueba de la realidad y flexibilidad.
Manejo de estrés	Tolerancia al estrés, control de impulsos sociales.
Ánimo general	Felicidad, optimismo.

Fuente: Bar-On (como se citó en Trujillo y Rivas, 2005)

Tal como se aprecia en la tabla 1, se puede concluir de manera general que los componentes principales del modelo expuesto por Bar-On se concentran en cinco dimensiones que componen indicadores que tienen relación básica y de apoyo al autoconocimiento emoción, el empleo emocional intra e inter personal además, de una visión general del mundo desde el mundo de la emoción, el control y manejo de estos impulsos emocionales y la adaptación de estos en un contexto distinto no concurrente en el individuo.

Según Bar-On (como se citó en Morcillo, 2015) menciona que estas dimensiones describen en definitiva la inteligencia emocional dentro del aporte de la psicología positiva, además es un aporte al área netamente educativa influyendo en el rendimiento académico, el bienestar escolar y el clima escolar.

2.2.1.2. Modelo de Goleman

El modelo de Goleman se enfoca en el ámbito organizacional, manteniendo su aporte dentro de las ramas de la persona dentro de una

empresa, su elaboración se compone de componentes no cognitivos como cognitivos, brotando desde el principio que el cerebro emocional es antes que el cerebro racional (Martínez, 2015). Este modelo se estructura por competencias sociales y personales, dentro de estas competencias se integran de conceptos (Morcillo, 2015).

Competencias personales

- *Conciencia de uno mismo.* Abarca lo que es la conciencia emocional con el propósito de reconocer los efectos de las emociones individuales; la valoración de uno mismo, incluye el autoconocimiento las fortalezas de uno y las debilidades como proyección de un auto calificativo personal; y, la confianza de uno mismo, la propia seguridad de nuestras capacidades y habilidades emocionales para controlar una situación.
- *Autorregulación.* Es el control de nuestras emociones y la adaptación de estos para el equilibrio, y la evitación de impulsos. Se compone del autocontrol que es la propia capacidad del manejo emocional y manejo de los impulsos negativos; la confiabilidad, la capacidad de la sinceridad; integridad, es ser responsables de las consecuencias personales; adaptabilidad, es la flexibilidad para el control emocional cuando se presentan cambios necesarios; invocación, es el sentirse bien con ideas nuevas, información que sea actual y que no se haya ocurrido anteriormente.
- *Motivación.* Es el impulso de querer lograr una meta propuesta. Se divide en los siguientes componentes: Motivación hacia el logro, es el esfuerzo propio por satisfacer una expectativa de éxito; Compromiso, mantener un pacto a lograr objetivos; Iniciativa, actuar con prontitud cuando haya una situación que lo requiera o no; y, Optimismo, es la perseverancia de lograr los objetivos propuestos mediante un pensamiento positivo de logro sobrepasando obstáculos en el camino.

Competencias sociales

Estas competencias sociales son una calificación de las competencias personales, y determina la manera en cómo nos relacionamos con los demás.

- *Empatía*. Es el percatarse de las emociones de los demás, preocupaciones, sentimientos. Se compone de la comprensión hacia otros, con la capacidad de percibir las emociones de los demás, las cosas que le preocupan, el dolor emocional ajeno; Orientación hacia el servicio, es cuando uno se propone a satisfacer esas necesidades de otras personas; Aprovechamiento de la diversidad, es poder captar las oportunidades de otros; y, Conciencia política, es conocer las emociones de los demás, pero también del cargo de poder dentro del grupo.
- *Habilidades sociales*. Es la capacidad de que las personas respondan como uno desea, influir en sus decisiones y obtener el resultado previsto. Se compone de la Influencia, como tácticas para persuadir con eficacia; Comunicación, es la emisión de mensajes verídicos y que convengan; Liderazgo, es la capacidad de inspirar o de dirigir a grupos; Catalización del cambio, es el iniciar cambios o influir a que se desarrolle; Resolución de conflictos, es la capacidad de poder concluir con conflictos de manera eficaz mediante negociación o empleando estrategias que lo solucionen; Colaboración y cooperación, es la capacidad de trabajo en equipo, contribuir con los grupos y lograr una meta común; y, Habilidades de equipo, es la capacidades se integración grupal, desenvolvimiento dentro del grupo mediante metas colectivas (Morcillo, 2015).

En síntesis se podría agrupar o resumir en la siguiente tabla que se presenta:

Tabla 2. Marco de competencias emocionales de Goleman

Competencia personal	Medida de competencia	Competencia social	Medida de competencia
Autoconocimiento	Conciencia emocional	Empatía	Comprensión de los demás
	Valoración adecuada de uno mismo		Orientación hacia el servicio
	Confianza en uno mismo		Aprovechar la diversidad
			Conciencia política
Autorregulación	Autocontrol	Habilidades sociales	Influencia
	Confiabilidad		Comunicación
	Integridad		Resolución de conflictos
	Adaptabilidad		Liderazgo
	Innovación		Catalizador de cambio
		Colaboración y cooperación	
		Habilidades de equipo	
Motivación	Motivación de logro		
	Compromiso		
	Iniciativa		
	Optimismo		

Fuente: Goleman (como se citó en Trujillo y Rivas, 2005).

En la tabla que se presenta se puede en resumen la teoría que plantea Goleman teniendo como competencias personales el autoconocimiento, autorregulación y la motivación que mantienen sus índices de control con las que se miden; al igual, las competencias sociales que se ven inmersas juntamente con las competencias personales. Como se puede analizar, la propuesta de Goleman va a aspectos de organizaciones, ve al individuo dentro de un grupo

organizado, categorizado y jerarquizado donde se desenvuelve según sus capacidades emocionales y las competencias.

2.2.1.3. Modelo de Cooper y Sawaf

El modelo de Cooper y Sawaf (como se citó en Martínez, 2015) aporta la inteligencia emocional es la forma eficaz en cómo se aplica a la vida diaria la información de esta. El modelo aporta la estructura de cuatro componentes o pilares, por lo que se denomina el modelo de los cuatro pilares. Estas son: Conocimiento emocional, Aptitud o agilidad emocional, Profundidad emocional y Alquimia emocional.

Conocimiento emocional

Con este pilar el sujeto toma dominio de sí mismo, adquiere un poder autónomo, manteniendo la responsabilidad, lealtad consigo mismo. Este pilar se ve influenciada por la *honestidad emocional* que es la introspección de las emociones, el reconocimiento del mundo emocional; *Intuición*, lo que nos lleva a conocer los valores, la verdad, el bienestar y las oportunidades; *La energía*, también se le dice como la fuerza interna, se ve involucrado la motivación, concentración, teniendo en cuenta alguna variable estresante; y, *Retro información emocional*, es el manejo de los impulsos, el control emocional y regulación adecuada de dichas emociones.

Aptitud o agilidad emocional

Es la propia capacidad del sujeto para el manejo y control de las emociones, además de la construcción de relaciones emocionales, la autenticidad. Este pilar se compone por *Presencia auténtica*, lo que uno es en realidad; *Radio de confianza*, es la confianza hacia las demás personas que forman su círculo de amistad, y fortalece el vínculo; *Descontento constructivo*, influye en la confianza y el fortalecimiento de vínculos afectivos, manejando las emociones negativas a una perspectiva constructiva; y, *Flexibilidad y renovación*, se analizan los hechos y se aceptan los errores dando una respuesta más asertiva y reparando dichos errores.

Profundidad emocional

El propósito de este pilar es la motivación hacia el logro de objetivos lográndolos con esfuerzo y responsabilidad. Se pueden encontrar que está compuesto por *Potencial único* que es la plena dedicación a las cosas que son relevantes o las cosas que se necesita para llegar a la felicidad; *Integridad aplicada*, en simples palabras se centra en las acciones que se realizaran con creatividad basándose en las experiencias; *Influencia sin autoridad*, son las acciones de un sujeto aplicadas sin que afecte a los demás sujetos, estableciendo relaciones basadas en respeto; y, *Compromiso, responsabilidad y conciencia*, que aporta el tomar una decisión o realizar una acción tratando de que se dirija a todos.

Alquimia emocional

Se centra en focalizar las emociones, redirigirlas a estados emocionales donde se llegue al equilibrio. Este pilar aporta al establecimiento de vínculos, y demás. Está compuesta por *Flujo intuitivo*, juega un rol importante la intuición del sujeto en sus emociones; *Percepción de oportunidades*, la persona hace uso de sus fuerzas para solucionar problemas; *Creación del futuro*, unifica las emociones para un propósito a futuro, y el crecimiento personal; y, *Cambio de tipo de reflexivo*, es el manejo de las emociones cuando se necesita un cambio o adaptarse a una situación o contexto (Martínez, 2015).

2.2.1.4. Modelo de Salovey y Mayer

El modelo de Salovey y Mayer fue un aporte en el año 1990, mantuvo un diseño peculiar debido a que inicialmente se llamaría “Competencias emocionales” sin embargo, con el movimiento contextual de la época enfocado en la inteligencia decidieron dirigirlo hacia esta y llamarlo inteligencia emocional (Caridad, 2003). Salovey y Mayer (1990) definen inteligencia emocional como “el agregado o capacidad global del individuo para actuar frente a un propósito, pensar racionalmente y manejar efectivamente su medio ambiente” (p. 186). El aporte de estos

autores es ver la inteligencia emocional en un aspecto social, donde influye el yo y la interacción social.

La construcción de este modelo es considerado jerárquico debido a que las habilidades se van generando mediante pasos o logros, iniciando desde lo básico como el reconocimiento de las emociones, hasta llegar a controlar esas emociones y poder autorregularlas (Martínez, 2015). La diferenciación de este modelo con los demás fue que ve no solo de manera subjetiva la inteligencia emocional, sino de manera general (social).

El modelo de Salovey y Mayer, desde su primer aporte a la ciencia ha estado en constante cambios para fundamentar con mayor precisión el modelo, se ha llegado a ser uno de los modelos de mayor aplicabilidad a nivel mundial (Morcillo, 2015). Se ha modificado a punto de ser compuesta por cuatro dimensiones fundamentales del modelo: Percepción emocional, facilitador emocional, comprensión emocional y dirección emocional.

Percepción emocional

Es la propia habilidad de reconocer e identificar las propias emociones y las de los demás por medio de rasgos perceptuales como los gestos, posturas, actitud, la expresión del cuerpo.

Facilitador emocional

Es la capacidad de relacionar las emociones con aspectos externos como el olor, el sabor, etc. Se ve involucrado la felicidad como un razonamiento inductivo y que propicia creatividad.

Comprensión emocional

Es la capacidad para reconocer problemas y solucionarlos mediante el análisis de qué emociones fueron las que estuvieron involucradas y cómo se canalizó y redirigió dichas emociones.

Dirección emocional

Regulación emocional en situaciones que pueden causar estrés, es la adaptación social y emocional en un nuevo contexto social. Implica la regulación emocional propia y las de los demás.

2.2.2. Emociones en adicciones

Desde hace muchos años el hombre ha buscado la necesidad de tener placeres en la vida, no solamente material sino emocionales, experimentando sensaciones que usualmente no se posee con un estimulado natural, sin embargo, entre la búsqueda y necesidad de captar euforia, tranquilidad o el querer entrar en estados que no se conocen ha sido una motivación para entrar en contacto con rituales ceremoniales donde sustancias místicas calmaban el dolor y generaban sensación de bienestar placentera momentánea (Pedrero, 2013).

Entre todos los aportes entre el modelo social de Peele que se publicó en 1985 da un aporte a la inteligencia emocional en base a las adicciones. Peele (como se citó en Pedrero, 2013) mantiene la postura que las drogas no producen dicha adicción, sino, todo lo contrario, las persona interpreta la experiencia emotiva, fisiológica y conductual; y respondería a ella con el consumo constante. Se menciona que la adicción posee estas características:

- Es continuo.
- Limita aspectos de la vida priorizando el consumo.
- No es placentero, se desea calmar el dolor tanto físico como emocional.

Se aporta que el desarrollo de una terapia basada en las emociones ayuda al tratamiento en personas adictas, el reconocimiento emocional y el análisis de los estímulos discriminativos en relación a las emociones que provoca. Este enfoque se basa a tratar al adicto mediante facilitadores emocionales, proporcionando reconocimiento individual, aceptando y sanando su propia autopercepción, e eliminando conflictos dentro del paciente (Pedrero, 2013). Por eso Pedrero (2013)

mencionó que “la inteligencia emocional puede ser una herramienta útil para que las personas puedan mejorar su capacidad de ajuste psicológico” (p.15).

2.2.3. Alcohólicos anónimos

El grupo de Alcohólicos Anónimos (AA) fue creado sin un respaldo político, se creó debido a que la problemática del alcoholismo se incrementó y aun se mantenía como tráfico era ilegal. Un par de personas alcohólicas decidieron juntarse y crear una institución de ayuda a personas que sufrían la mismas consecuencias por el consumo de alcohol (AA, 1995).

Su composición ha tenido una perspectiva religiosa, basándose en pasos a seguir, doce pasos con exactitud, que plantean propuesta de seguimiento a los que desean rehabilitarse y mantener un contacto con Dios (AA, 1995). Además, se caracteriza porque, como su nombre lo dice, tienen restricciones y respalda los datos personales de los participantes, tomándolos como anónimo a cada sujeto que quiera integrarse. El anonimato es una ley que ofrece la agrupación, sin embargo un miembro del grupo puede romper su anonimato pero no el de los demás.

Entre todos los aportes de seguimiento terapéutico, AA ha proporcionado literatura para poder tratar el alcoholismo, ha realizado libros, artículos, folletos, entre otras cosas (AA, 1995). Actualmente se encuentran en más de cien países donde ofrece el apoyo de sus servicios sin lucro.

Por otro lado, su sistema no es complejo, los alcohólicos con mayor tiempo en abstinencia se vuelven guías o padrinos de los que aún no tienen tanto tiempo de abstemios, por lo que el padrino cumple la función de ser apoyo emocional en cada momento en la que el reciente participante tenga la sensación de querer consumir. Al cabo de un año el adicto rehabilitado recibe una recompensa por su logro y recibe una

medalla, mientras van pasando más tiempo puede convertirse en padrino de otro que tenga poco tiempo de abstemio.

2.3. Definición conceptual

Inteligencia emocional

“Un conjunto de conocimientos y habilidades en lo emocional y social que influyen en nuestra capacidad general para afrontar efectivamente las demandas de nuestro medio” (Gabel, 2005).

Inteligencia

Capacidad que posee cada sujeto para entender, recordar y emplear los conocimientos a una manera práctica y constructiva en situaciones nuevas (Consuegra, 2010).

Emoción

Se le define como un estado afectivo, que es reacción de una persona en el ambiente donde se desenvuelve ante una situación particular, que involucra cambios físicos intencional y mantiene su función adaptativa (Consuegra, 2010).

Adicción

Es la tendencia imperiosa de consumir al grado de que la persona pierda la voluntad y su capacidad de dominio, dañando su persona y su entorno (Consuegra, 2010).

Alcohol

Sustancia que se obtiene mediante la descomposición natural o acelerada por la levadura que al ingerirla produce cambios físicos, cognitivos y emocionales (Yupanqui, 2017).

Alcoholismo

Según el diccionario de psicología elaborado por Consuegra (2010) el alcoholismo es “Condición caracterizada por la dependencia física y emocional del alcohol” (p. 11).

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño utilizado

3.1.1 Tipo de investigación

El tipo de investigación es descriptivo de investigación científica, la cual nos permite ser específicos con las propiedades, características de nuestro objeto o población a investigar, lo que nos permite realizar una descripción de la población con respecto a un hecho en particular y un diagnóstico. En la cual solo se concentra en la recolecta de información y la medición independiente de una variable en una determina sociedad (Sánchez y Reyes, 2006).

3.1.2 Diseño de investigación

Con respecto a esta investigación se podría decir que tiene un diseño no experimental por la cual no está fundamentalmente ligada al aspecto de manipulación de la variable estudiada, teniendo como principal objetivo la observación científica de una variable en un contexto cultural determinado no siendo, éstas, provocadas intencionalmente por el investigador (Hernández *et al.*, 2014).

Además, de que la investigación sea no experimental, pertenece a un corte transversal. Según Liu y Tucker (como se citó en Hernández *et al.*, 2014) el diseño a nivel transversal determina que el procedimiento de recolección de datos solo se dará en un determinado tiempo.

3.2. Población y muestra

3.2.1 Población

La población se conforma por personas que mantienen la enfermedad adictiva al alcohol que están en proceso de recuperación y asisten a las reuniones de AA (Alcohólicos Anónimos), que en total son treinta y siete (37) pacientes los que asisten.

3.2.2 Muestra

El tipo de muestra es no probabilístico con la técnica al azar, donde en la cual se emplea criterios de inclusión y exclusión para parametrizar la muestra y aumente la confiabilidad de a quienes se está aplicando la encuesta y cumplan con el perfil de la investigación.

Criterios de Inclusión

- Participantes que asisten regularmente a las reuniones de AA.
- Participantes que hayan recibido tratamiento por adicción a OH.
- Participantes que sean mayores de edad.
- Participantes que por voluntad propia deseen participar de la investigación.
- Participantes que tengan menos de 3 años de abstinencia.

Criterios de Exclusión

- Participantes que no asistan con regularidad a las reuniones de AA.
- Participantes que no sean alcohólicos.
- Participantes que sean menores de edad.
- Participantes que asistan el día de la evaluación.
- Participantes que estén en estado de intoxicación.
- Participantes que tengan más de 3 años de abstinencia.

3.3. Identificación de la variable y su operacionalización

Tabla 3. Operacionalización de la variable *Inteligencia emocional*

Variable	Definición teórica	Dimensiones	Indicadores	Reactivos de indicadores	Reactivos de dimensiones	Reactivos Escala total	Calificación		
Dependencia emocional	Un conjunto de conocimientos y habilidades en lo emocional y social que influyen en nuestra capacidad general para afrontar efectivamente las demandas de nuestro medio (Bar-On, Gabel, 2005).	Intrapersonal	Comprensión de sí mismo	7, 9, 23, 35, 52, 63, 88, 116					
			Asertividad	22, 37, 67, 82, 96, 111, 126	Todos los reactivos				
			Autoconcepto	11, 24, 40, 56, 70, 85, 100, 114, 129					
			Autorrealización	6, 21, 36, 51, 66, 81, 95, 110, 125					
		Interpersonal	Independencia	3, 19, 32, 48, 92, 107, 121					
			Empatía	18, 44, 55, 61, 72, 98, 119, 124					
			Relaciones interpersonales	10, 23, 31, 39, 55, 62, 69	Se restan los valores de los ítems: 55, 61, 72, 98 y 119			Se suman los puntajes resultantes de las dimensiones y se restan los valores de los ítems: 11, 20, 23, 31, 62, 88 y 108	Baremos de Lima
		Adaptabilidad	Responsabilidad social	84, 99, 113, 128, 16, 30, 46, 61, 72, 76, 90, 98, 104, 119					
			Solución de problemas	1, 15, 29, 45, 60, 75, 89, 118					
			Prueba de realidad	8, 25, 28, 53, 68, 83, 88, 97, 112, 127	Todos los reactivos				
Manejo de estrés	Flexibilidad	14, 28, 43, 59, 74, 87, 103, 131							
	Tolerancia al estrés	4, 20, 33, 49, 64, 78, 93, 108, 122	Todos los reactivos						
Ánimo general	Control de impulsos	13, 27, 42, 58, 73, 86, 102, 110, 117, 130							
	Felicidad	2, 17, 31, 47, 62, 77, 91, 105, 120	Todos los reactivos						
	Optimismo	11, 20, 26, 54, 80, 106, 108, 132							

3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

3.4.1 Técnicas

La técnica que fue utilizada en esta investigación fue de recolección de datos indirecta (Sánchez y Reyes, 2006), debido a que se evaluó mediante el uso de un instrumento.

3.4.2. Instrumento de evaluación y diagnóstico

Ficha Técnica

Nombre: EQ-I BarOn Emotional Quotient Inventory

Autor: Reuven Bar-On

Elaboración: Toronto, Canadá

Adaptación: Nelly Ugarriza Chávez

Grados de aplicación: De 16 años a más.

Administración: Individual y colectiva.

Duración: La duración es de 30 a 45 minutos.

Características: Este instrumento es una escala de tipo Likert constituida por 133 ítems que evalúa la inteligencia emocional, donde cada ítem tiene 5 opciones de respuesta.

Validez y Confiabilidad

El inventario de inteligencia emocional de Bar-On en el Perú ha sido validado en forma convergente en una muestra de Lima Metropolitana, conformada por 114 personas, el 41.2% de la muestra era masculina y el 58% femenina; cuyas edades fluctuaban entre 15 años o más. Se obtuvo correlaciones moderadas y un coeficiente de correlación de 0.70. El análisis de la estructura factorial del inventario se ha llevado a cabo tomando como variables de base para el análisis factorial, de las puntuaciones totales obtenidas por los sujetos en cada una de las 5 sub-dimensiones.

En el mismo estudio, a través del método de coeficientes de Alfa Cronbach en la muestra, obtuvo una consistencia interna para el inventario total de 0.93. En concreto, el uso de la puntuación agregada, con respecto a cada uno de los elementos, garantiza una mayor fiabilidad (0,93) y coherencia interna de las puntuaciones obtenidas.

Corrección de la prueba

Indicadores

Para hacer la medición específica debe tener claro que las 15 indicadores que posee el instrumento mantienen algunos ítems que miden dos indicadores a la vez. Esta información servirá poder entender cómo se distribuye los puntajes.

La medición de indicadores es la suma total de los ítems que les corresponde, sin excepción, si ve que el ítem 11 se usa en un indicador como en otro, se debe hacer la suma correcta como esta en la operacionalización de la variable (tabla 3).

Dimensiones

Para calcular las dimensiones se hace la suma total de los reactivos de los indicadores, con excepción de la dimensión *Interpersonal* en la que se deben sumar sus reactivos correspondientes, luego restar los valores de los ítems: 55, 61, 72, 98 y 119, como son dos valores que se repiten de estas variables se verá que existen dos 55, 61, 72, 98 y 119, solo se resta uno, y la el valor de la repetición no se elimina.

Escala total

Se hace la sumatoria de los valores de las dimensiones, y se resta los valores de los ítems: 11, 20, 23, 3162, 88, 108. Y así se obtiene el puntaje total.

CAPÍTULO IV

PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. Procesamiento de los resultados

Para realizar el procedimiento para el análisis de los datos obtenidos mediante el instrumento Acticol-92 de Pons y Bejarano, se hizo uso de:

- Elaborar una Base de Datos donde se expresen las respuestas de cada individuo mediante el puntaje por cada ítem mediante el programa de Microsoft Excel 2016, se realizó el análisis de frecuencias con respecto a las variables sociodemográficas.

4.2. Presentación de los resultados

Se presenta a continuación los resultados que responden a los objetivos tanto generales como específicos.

Tabla 4. Frecuencias de la tabla general

	Frecuencia	%
Muy Alta	1	3%
Alta	0	0%
Promedio	5	14%
Baja	13	35%
Muy Baja	9	24%
Marcadamente Baja	9	24%
Total	37	100%

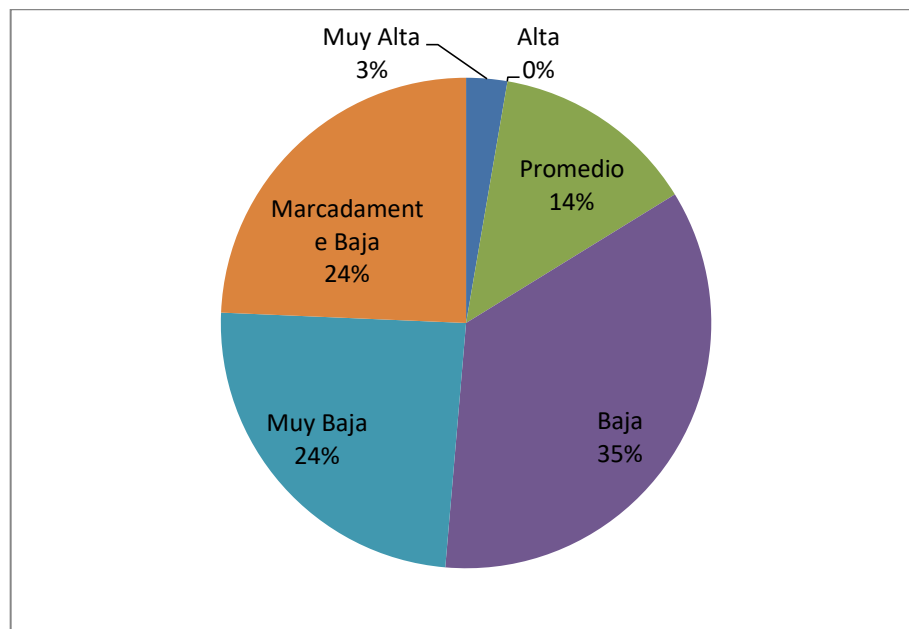


Figura 1. Frecuencia porcentual de la Inteligencia emocional.

Se puede observar que el nivel predominante en la tabla 4, que muestra el objetivo general, es Baja (35%) y muy baja y marcadamente baja (48%). Por lo que se podría decir que el nivel de inteligencia emocional de los asistentes a alcohólicos anónimos es baja.

Por el otro lado, se encuentra al menos un sujeto que puntúa con buena inteligencia emocional.

Objetivo específico:

Escala Intrapersonal

Tabla 5. *Frecuencia de la escala intrapersonal*

	Frecuencia	%
Muy Alta	1	3%
Alta	0	0%
Promedio	14	38%
Baja	9	24%
Muy Baja	9	24%
Marcadamente Baja	4	11%
Total	37	100%

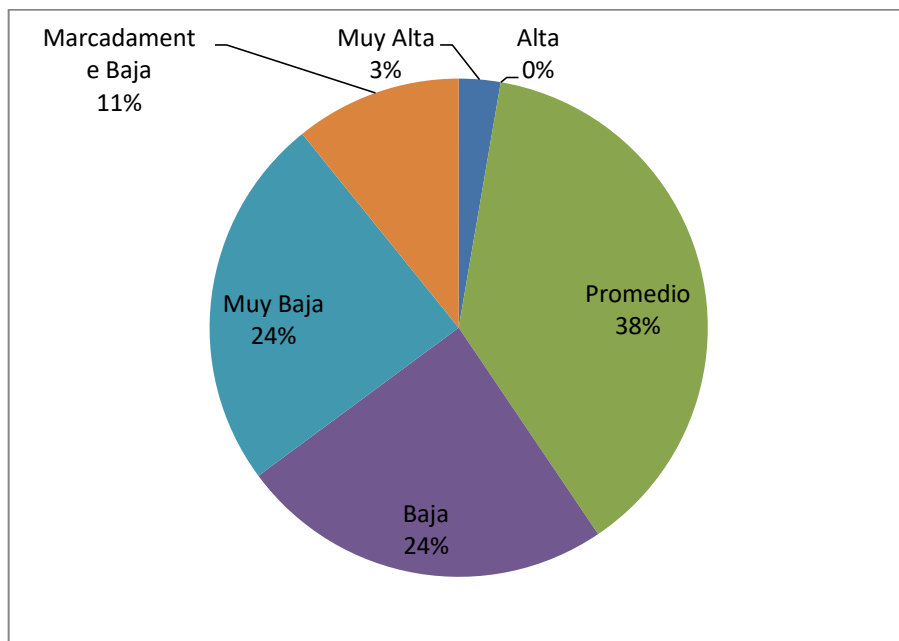


Figura 2. Frecuencia porcentual de Intrapersonal

Se puede apreciar que la inteligencia intrapersonal se manifiesta en los niveles de promedio (38%), baja (24%) y muy baja (24%), Se puede evidenciar que muy pocas personas puntúan en alto en esta escala.

Escala de interpersonal

Tabla 6. Frecuencia de la escala interpersonal

	Frecuencia	%
Muy Alta	0	0%
Alta	1	3%
Promedio	4	11%
Baja	6	16%
Muy Baja	12	32%
Marcadamente Baja	14	38%
Total	37	100%

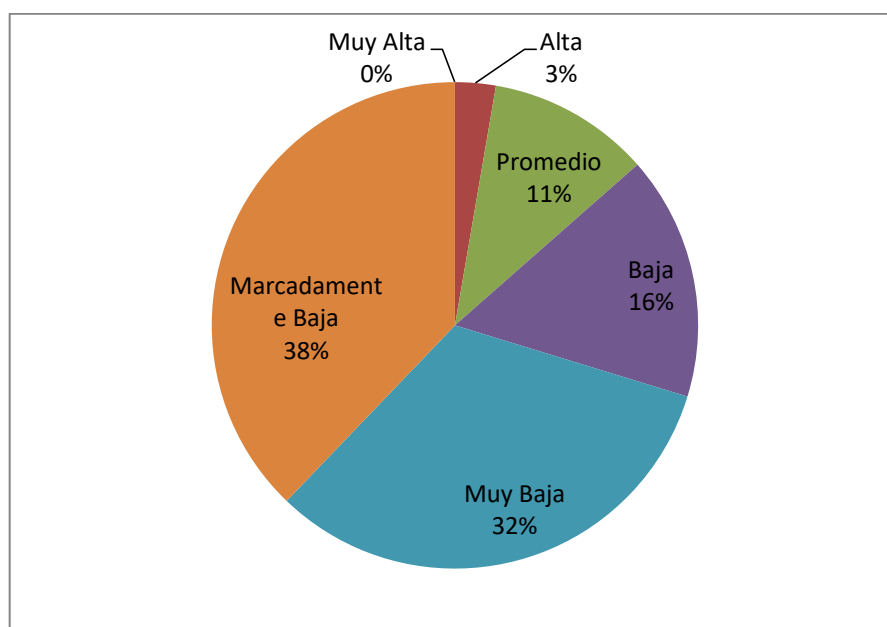


Figura 3. Frecuencia porcentual de Interpersonal

En la escala interpersonal se observa que el en promedio puntuó un 11%, mientras que en baja un 16%, muy baja un 32% y marcadamente baja un 38%. Evidenciando mayores falencias y déficits en esta escala en relación a los integrantes de alcohólicos anónimos.

Escala de Adaptabilidad

Tabla 7. Frecuencia de la escala Adaptabilidad

	Frecuencia	%
Muy Alta	1	3%
Alta	0	0%
Promedio	10	27%
Baja	12	32%
Muy Baja	11	30%
Marcadamente Baja	3	8%
Total	37	100%

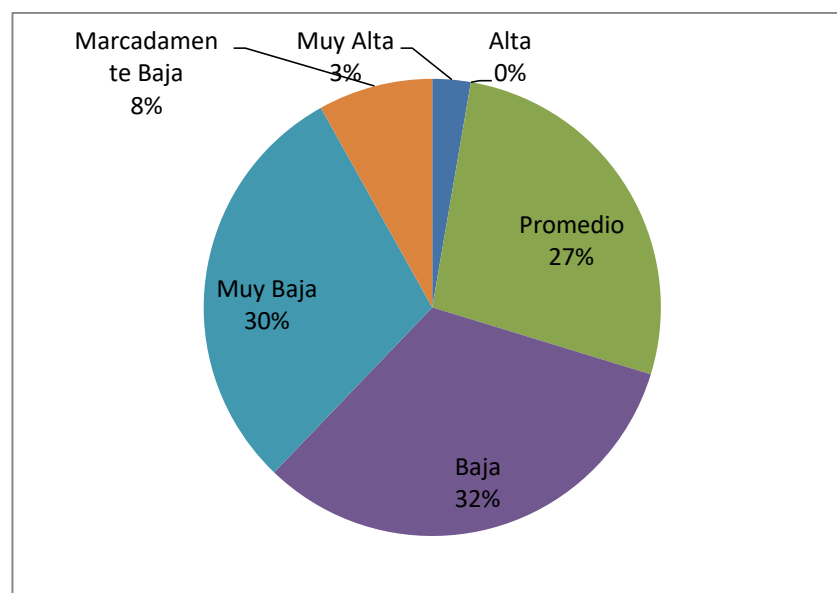


Figura 4. Frecuencia porcentual de Adaptabilidad

Se puede apreciar que los puntaje de esta escala son de igual manera desfavorables para la población, porque muestra que más del promedio puntúa bajo. Manteniendo un promedio a 27%, baja 32%, muy baja a 30%.

Escala de Manejo de estrés

Tabla 8. Frecuencia de la escala Manejo de estrés

	Frecuencia	%
Muy Alta	1	3%
Alta	0	0%
Promedio	13	35%
Baja	12	32%
Muy Baja	8	22%
Marcadamente Baja	3	8%
Total	37	100%

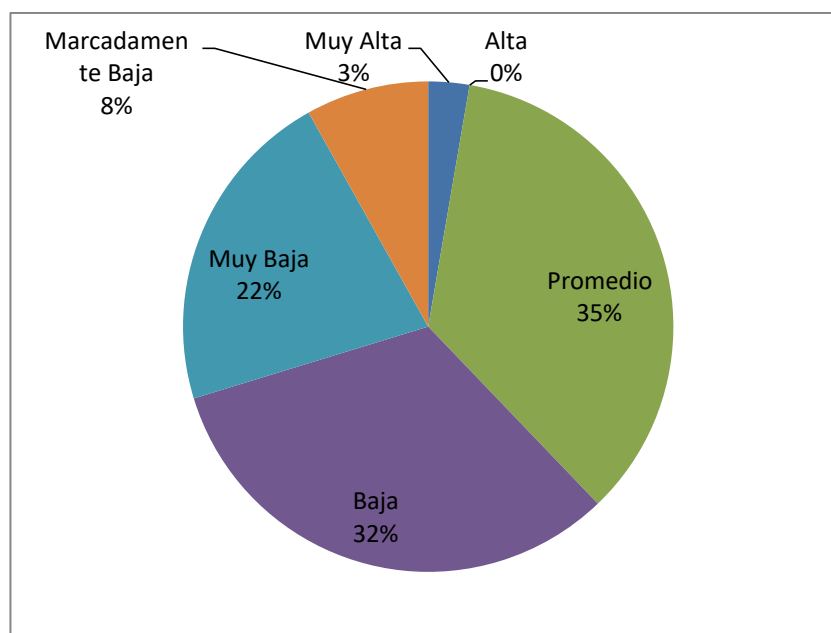


Figura 5. Frecuencia porcentual de Manejo de estrés

Con respecto al manejo de estrés, la tendencia porcentual tiende a ser baja (32%) y muy baja (22%), seguido por un porcentaje mayor en la categoría de promedio (35%), se puede concluir el bajo manejo de estrés característico de las personas asistentes a AA.

Escala de Estado de ánimo

Tabla 9. Frecuencia de la escala Estado de ánimo

	Frecuencia	%
Muy Alta	1	3%
Alta	0	0%
Promedio	2	5%
Baja	12	32%
Muy Baja	8	22%
Marcadamente Baja	14	38%
Total	37	100%

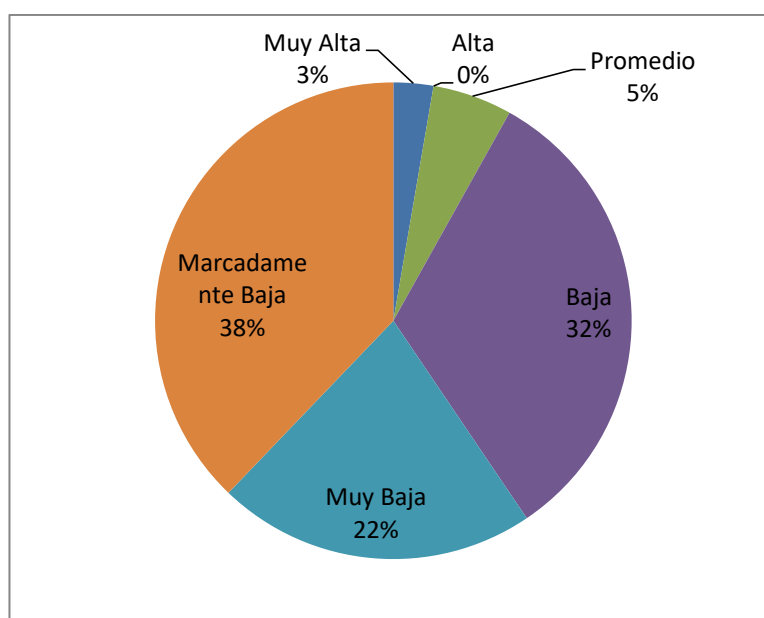


Figura 6. Frecuencia porcentual de Estado de ánimo

Para la última dimensión se observa que la tendencia de los porcentajes mayores se acumula en las categorías bajas manteniendo un 92% de todos. Lo que indica que un número mayor de personas asistentes a AA mantienen un estado de ánimo bajo, característico de la sustancia que consumo y de sus características adictivas.

4.3. Análisis y discusión de resultados

Los resultados obtenidos se pueden contrastar con otras investigaciones similares que han tratado de indagar el nivel de inteligencia emocional en personas que padecen de la enfermedad adictiva. Con respecto al presente estudio donde los resultados totales de personas adictas al alcohol que asisten a terapias grupales del grupo de alcohólicos anónimos mantienen un nivel de inteligencia emocional con promedio bajo manteniendo el nivel porcentual 83% entre las categorías de nivel bajo, muy bajo y marcadamente bajo. Estos resultados se asemejan a los obtenidos en el estudio de Gongora (2012) y, Fernández-Serrano, Moreno-López, Pérez-García y Verdejo-García (2012) donde los pacientes adictos mantienen un nivel bajo en extremo de inteligencia emocional. Además, dichos resultados se orientan a otros estudios específicamente con consumidores de alcohol, donde puntuaron en el promedio se estableció en la categoría de muy baja capacidad emocional, donde las dimensiones resaltaron en su mayoría con tendencia baja (Rodríguez, 2013).

Al observar dicho análisis se determina de alguna manera, desde la teoría de inteligencia emocional de Bar-On, que pacientes adictos por consumo de alcohol se evidencian por la falta de expresión emocional en su comportamiento, por la represión de emociones dolorosas que protegen la integridad de la persona, lo que desborda en buscar de alguna manera una salida o fuga emocional, lo cual resulta en el consumo. El consumo se da por falta del desarrollo de la habilidad de poder expresar cada emoción en su forma natural (Morcillo, 2015). Sin embargo, en la etapa de rehabilitación, se le dificulta conllevar un vínculo emocional ligado con el comportamiento y la capacidad de poder equilibrar dichos aspectos.

Continuando con la resolución de los objetivos específicos, se concluye en resultados que la dimensión intrapersonal mantuvo un resultado promedio bajo, manteniendo un porcentaje acumulado de 89% entre promedio, baja y muy bajo nivel. Este resultado comprueba la

veracidad de estudios anteriores como el de Rodríguez (2013) quien concluye que una de las dimensiones con mayor déficit es el intrapersonal. Por otro lado, los resultados obtenidos de la dimensión interpersonal mantuvieron un nivel muy bajo (32%) y marcadamente bajo (38%).

Su interrelación se afecta por la manera en cómo la enfermedad ha interferido en sus relaciones sociales, vinculando el deterioro social, aparte de la relación intrapersonal entre los seres más cercanos, donde, bien se sabe en la práctica, que los familiares son las personas que mantienen la enfermedad adictiva al borde del colapso estructural que depende. Desde el modelo de Goleman, se evidenciaría la funcionalidad de la persona entorno a su desempeño personal. Evidenciando que el factor de habilidades sociales no les favorece, como la autovaloración que suele presentarse bajo en pacientes adictos por alcohol (Trujillo y Rivas, 2005).

Por otro lado, la dimensión adaptabilidad, mantuvo su distribución porcentual predominando en tres categorías promedio (27%), baja (32%) y muy baja (30%), estos porcentajes mantienen el gran número de personas que puntuaron en estas categorías. Si bien se le puede dar una interpretación teórica desde el modelo de Bar-On, la dificultad para adaptarse a nuevos ámbitos, dicho sea de paso, la capacidad de adaptación en un adicto se dificulta. Además, la capacidad de solucionar los problemas se ven escasos en adictos por alcohol, debido a su reacción impulsiva y agresiva que suelen presentar debido a la intoxicación o el síndrome de abstinencia, así como parte de su propia personalidad. No suelen ser flexibles a las cosas establecidas, y mantienen disconformidad a los cambios bruscos (Geldrés, 2016; Morcillo, 2015).

La penúltima dimensión que es el manejo de estrés o tensión, se mantienen igualmente entre promedio (35%), bajo (32%) y muy bajo (22%). Lo que respecta a esta dimensión se interpreta y analiza de la manera en que el alcohólico no mantiene la paciencia adecuada a

situaciones de estrés o que conlleven a grados complejos, por lo que su reacción suele ser reactiva, agresiva, hostil, humillante. Su capacidad de control de situaciones problemáticas desborda y genera más problemas por su falta de control (Geldres, 2016). En rehabilitación se enseña el control de impulso y toma de decisiones, lo cual ayuda a su desarrollo personal, sin embargo esa característica predomina en diversos consumidores de alcohol. Es cuando la competencia de autorregulación, empatía y las habilidades sociales entran en juego, su manejo escaso ocasiona multiplicidad de problemas en diversos ámbitos de la vida, no solo en lo personal, sino en lo laboral, académico y familiar (Martínez, 2015; Morcillo, 2015).

Por último, la dimensión de estado de ánimo que mantuvo gran parte de su distribución porcentual en la categorías de baja (32%), muy baja (22%) y marcadamente baja (38%), estos resultados concuerdan con Rodríguez (2013) y se mantienen relacionado a su control de su estado anímico. De este aporte, el modelo de Salovey y Mayer (como se citó en Caridad, 2003) evidencia que el control de las emociones, manejo de estas y control ayudaría en gran manera a la terapia de alcohólicos o adictos en general. Desde el conocimiento de las emociones a saber percibirlas, entenderlas, conocerlas, comprender dichas emociones y saber direccionarlas hacia un hecho (Salovey y Mayer, 1990; Caridad, 2003; Morcillo, 2015), estos aspectos evolucionarían las terapias con adictos a sustancias. Sin embargo, los resultados mostraron todo lo contrario, evidenciando que los participantes de AA no presentan la capacidad de control emocional, manteniendo sus ánimos por debajo de lo estimado. Dicho sea de paso, los consumidores de alcohol se caracterizan propiamente por el sentimiento de tristeza que se ve ligado a la sustancia que dependen como es el alcohol siendo una droga depresora. Por lo cual, la realidad de estos participantes se verá ligado desde las raíces con el control emocional y su estado de ánimo. Este sentimiento de tristeza puede jugar en contra con el participante debido a que puede ponerlo vulnerable a recaídas o, si mantiene un enfermedad psiquiátrica

(diagnóstico dual), puede impulsar la evolución de otros trastornos mentales (Medina, Molina y Sánchez, 2008).

4.4. Conclusiones

- En el objetivo general se obtuvo un nivel de inteligencia emocional en muy alta (3%), promedio (14%), baja (35%), muy baja (24%) y marcadamente baja (24%). Lo que evidencia que los participantes de alcohólicos anónimos se muestran con un nivel de inteligencia emocional pobre para las situaciones que enfrentan en rehabilitación.
- La dimensión intrapersonal mantuvo los resultados muy alta (3%), promedio (38%), baja (24%), muy baja (24%) y marcadamente baja (11%). Dichos resultados evidencian déficit de la dimensión intrapersonal de los participantes de AA.
- Por otro lado, la dimensión interpersonal mantuvo los siguientes resultados: alta (3%), promedio (11%), baja (16%), muy baja (32%) y marcadamente baja (38%). Al igual que los resultados anteriores, la tendencia tiende hacia la necesidad de incrementar el nivel de la dimensión para otorgar un mejor manejo interpersonal.
- La tercera dimensión, adaptabilidad, sostuvo de igual manera la tendencia manteniendo la distribución de porcentajes en las categorías muy alta (3%), promedio (27%), baja (32%), muy baja (30%) y marcadamente baja (8%). Se concluye que la poca capacidad de poder adaptarse a situaciones, o resolver problemas se ven vinculados a los participantes de AA.
- La cuarta dimensión, manejo de estrés, mantuvo las siguientes categorías: muy alta (3%), promedio (35%), baja (32%), muy baja (22%) y marcadamente baja (8%). Lo cual indica que la habilidad de manejar las situaciones bajo presión o bajo tensiones es poca, y pueden ser proclive a recaídas o desliz.
- La quinta, y última dimensión, es el estado de ánimo la cual tuvo los siguientes resultados: muy alta (3%), promedio (5%), baja (32%), muy

baja (22%) y marcadamente baja (38%). La tendencia se acerca al extremo inferior, al mantener dicho nivel se puede evidenciar en la población que su estado de ánimo es bajo con tendencia a estar vulnerables a la tristeza, lo cual puede jugar en contra y empujar a la recaída.

4.5. Recomendaciones

- Se recomienda al grupo de alcohólicos anónimos ejecutar un programa que resulte beneficioso en el área de las emociones y control de impulsos para el manejo de la adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo. Lo cual permitirá fortalecer las terapias grupales y evitar recaídas en los participantes.
- También se recomienda a la universidad de poder implementar programas dirigidos a los estados emociones y la inteligencia emocional de pacientes no solo alcohólicos sino adictos en general ya que ambos carecen de control interno de sus impulsos y emociones.
- Implementar un programa de intervención para fortalecer vínculos emocionales con uno mismo y fortalecer la estructura interna, conocerse uno mismo, entender lo que uno siente y fortalecer las expectativas personales.

CAPÍTULO V INTERVENCIÓN

“MANEJANDO MIS EMOCIONES TOMO LAS RIENDAS DE MI VIDA”

5.1. Denominación del programa

El programa para el desarrollo de la inteligencia emocional denominado “Manejando mis emociones tomo las riendas de mi vida” será aplicado al grupo en estudio conformado por personas adictas al alcohol en proceso de recuperación que asisten a las reuniones de AA.

5.2. Justificación del programa

El programa “Manejando mis emociones tomo las riendas de mi vida” tiene como finalidad trabajar en forma directa con el grupo de personas adictas al alcohol que asisten a las reuniones de la AA quienes presentan indicadores significativos de dificultades es el manejo y regulación de sus emociones generando dificultades en sus relaciones interpersonales.

El programa se desarrollará en 13 sesiones cuya finalidad es desarrollar las competencias emocionales y entrenar en forma directa a los participantes en habilidades que les permitan relacionarse de manera efectiva, siendo necesario reconocer que una de las mayores dificultades encontradas en el grupo de estudio es el bajo auto concepto que conlleva a un bajo nivel de estima personal, poca facilidad de enfrentar las demandas del medio con empatía, tolerancia al estrés, optimismo, disposición para solucionar problemas, entre otros componentes de la inteligencia emocional.

Por ello, se considera que el presente programa se enfoca en el desarrollo de competencias y capacidades básicas y necesarias para procesar y reestructurar los niveles de inteligencia emocional que permitan al paciente enfrentarse a situaciones con mayor seguridad incidiendo en el alejamiento de la conducta adictiva, contando para ello con el apoyo de la familia y la asistencia médico-psicológica.

5.3. Establecimiento de Objetivos

Objetivo General

Fomentar y fortalecer las competencias y capacidades emocionales que permitan elevar los niveles de desarrollo personal y social

Objetivos Específicos

- Identificar, expresar y controlar sus emociones en situaciones de la vida diaria.
- Fomentar conductas empáticas hacia las personas de mi entorno familiar, laboral y amical.
- Fomentar la flexibilidad y tolerancia identificando mis pensamientos y emociones.
- Identificar y practicar mecanismos de autocontrol ante situaciones inesperadas.
- Estimular la seguridad y asertividad en las interacciones sociales.
- Identificar sus aspectos positivos y negativos, valorando su potencialidad.

5.4. Sector al que se dirige

El presente programa denominado “Manejando mis emociones tomo las riendas de mi vida” se encuentra dirigido a un grupo de treinta y siete (37) personas que mantienen la enfermedad adictiva al alcohol que están en proceso de recuperación y asisten a las reuniones de AA (Alcohólicos Anónimos), con la finalidad que desarrollen en ellos capacidades que permitan un adecuado manejo de sus emociones.

5.5. Establecimiento de conductas problema / conductas meta

El grupo objetivo presenta las siguientes características:

- Incapacidad de expresar emociones
- Falta de empatía
- Poca capacidad de adaptarse a situaciones nuevas
- Bajo control de impulsos
- Dificultades en la toma de decisiones
- Desvalorización

Conductas meta:

- Identificar y expresar sus emociones en situaciones de la vida diaria.
- Demostrar conductas y actitudes empáticas.
- Mostrar flexibilidad y tolerancia ante situaciones novedosas.
- Demostrar mecanismos de autocontrol ante hechos desagradables
- Expresar sus emociones y pensamientos de manera equilibrada.
- Reconocerse como una persona valiosa.

5.6. Metodología de la Intervención

Se desarrollará un programa de intervención de tipo activo – participativo mediante la intervención permanente de los integrantes, quienes recibirán la información necesaria para el desarrollo de cada una de las actividades propuestas.

Asimismo, desarrollaran actividades durante el taller y fuera de él, de tal forma que el participante pueda reforzar en diferentes escenarios las conductas que se están trabajando y despejar inquietudes en las siguientes sesiones o mediante el asesoramiento individualizado.

Las sesiones del programa se realizarán durante los meses de agosto 2018 y setiembre 2018 con una frecuencia de una vez por semana, la duración será de 1 hora y 30 minutos aproximadamente. En el horario de 18:00 horas a 19:30 horas los días martes y jueves en el local de un Grupo de Alcohólicos Anónimos en el distrito de Huaycán – Lima – Perú, 2017.

Durante el desarrollo de las actividades se absolverán todas las inquietudes de los participantes y se retroalimentará de manera permanente generando un ambiente de armonía y confianza que estimule el logro de los objetivos propuestos.

5.7. Instrumentos y materiales a utilizar

- Ambiente (aula) con capacidad para cuarenta (40) participantes aprox.
- Proyector
- Equipo de sonido
- Micrófono
- Parlantes
- Fotocopiadora
- Sillas
- Mesas
- Papelógrafos
- Hojas bond
- Cartulinas
- Plumones
- Lapiceros

5.8. Cronograma

Fechas Actividades	Agosto 2018									Setiembre 2018			
	2	7	9	14	16	21	23	28	30	4	6	11	13
1º Sesión (Ptación)	x												
2º Sesión		x											
3º Sesión			x										
4º Sesión				x									
5º Sesión					x								
6º Sesión						x							
7º Sesión							x						
8º Sesión								x					
9º Sesión									x				
10º Sesión										x			
11º Sesión											x		
12º Sesión												x	
13º Sesión (Cierre)													x

Primera Sesión

- Título : Conocemos el Programa “Manejando mis emociones tomo las riendas de mi vida”
- Fecha : 02 de agosto 2018
- Objetivo : Sensibilización y presentación del programa. Características y objetivos.
- Metas : 35 participantes
- Recursos : Ambiente de reunión, micrófono, sillas, fotocheck, hojas, lapiceros.
- Tiempo : Recepción 10 min
- Bienvenida y presentación de Taller: 20 min
- Dialogo entre participantes: 10 min
- Presentación mutua entre participantes: 35 min
- Retroalimentación: 10 min
- Cierre: 5 min
- Indicador : Conocen el nombre, características y objetivos del programa y muestran interés en participar

Desarrollo

Al momento del ingreso se da la bienvenida a cada uno de los participantes y se les entrega un fotocheck con su nombre, el cual deberá usar en cada una de las sesiones; se les brinda materiales informativos sobre la inteligencia emocional y los beneficios de fomentarla.

En la sala se ubican de manera que ninguno quede aislado o fuera del grupo, se inicia la charla con la presentación del Programa “**Manejando mis emociones tomo las riendas de mi vida**”.

Se presentan diapositivas con las características y objetivos del programa, asimismo se informa a los participantes el importante papel que juegan las emociones en nuestra vida, por ello la necesidad de aprender a identificar, manejar e identificar las emociones de manera adecuada con el fin de establecer relaciones saludables con las personas de nuestro entorno.

Asimismo, se informa el horario y frecuencia de los talleres y la necesidad de contar con su asistencia.

Se inicia el trabajo grupal con una actividad de diálogo y presentación, para ello los participantes se reunirán durante 10 minutos en parejas y conversarán libremente con el fin de conocer a su compañero y saber sus expectativas sobre el taller.

Luego del diálogo, tendrán 35 minutos para que salgan en parejas y delante de todos cada participante deberá presentar a la persona con quién entabló conversación, comentando sobre lo conversado, se estimulará luego de cada presentación.

Terminadas las participaciones se hará una breve retroalimentación de lo tratado en esta sesión. Para luego finalizar con una despedida estimulando la participación de todos en la siguiente sesión.

Segunda Sesión

- Título : Identifico mis emociones
- Fecha : 07 de Agosto 2018
- Objetivo : Reconocer y poner en práctica habilidades para identificar y controlar emociones
- Metas : 35 participantes
- Recursos : Ambiente de reunión, micrófono, sillas, fotocheck, hojas, fichas, pizarra, plumones,
- Tiempo : Dinámica (10 min)
Activación (10 min)
Trabajo grupal (25 min)
Socialización (30 min)
Retroalimentación y Cierre (15 min)
- Indicadores : Identifican cambios de humor.
Toman conciencia de las situaciones y cambios físicos que acompañan a las emociones.
Ejercen control sobre sus emociones negativas

Desarrollo

Se inician las actividades dando la bienvenida a los asistentes y ubicando a los participantes en sus lugares, para ello las sillas se distribuirán formando un círculo.

A continuación, con el fin de activar a los participantes se realiza la dinámica el cartero de la siguiente manera: Los participantes ubicados en las sillas que forman un círculo mientras la facilitadora se queda en el centro de pie y procede a brindar las indicaciones “Yo voy a ser un cartero que toco el timbre de la casa porque traigo una carta dirigida a las personas que tengan cierta

característica que iré mencionando. Aquella persona o personas que tengan esa característica deben cambiar de lugar mientras yo me sentaré a descansar en una de las sillas que ha quedado libre, quien se quede sin silla será el próximo cartero”.

Por ejemplo:

- Facilitadora, dice: “Ding, dong”
- Participantes responden: ¿Quién es?
- Facilitadora: Soy el cartero
- Participantes: ¿Qué desea?
- Facilitadora: Debo entregar una carta
- Participantes: ¿Para quién?
- Facilitadora: “Para todos los participantes que tengan cabello negro”
- Participantes: Cambiarán de lugar todos los que tienen cabello negro

Se realiza por lo menos son 5 carteros o hasta poder apreciar que los participantes se encuentran más animados.

Se entrega una ficha y un plumón a cada participante y utilizando la técnica de la lluvia de ideas se pide a cada participante que mencione una emoción o sentimiento y la anote en su ficha, cuando el participante la lee en voz alta el facilitador la anota en la pizarra y va formando dos listas una con emociones agradables o placenteras y otra lista de emociones desagradables, luego de leerla el participante coloca su ficha en un ánfora. Se procede así con todos los participantes evitando (en lo posible) que no se repitan.

Cuando hayan terminado de colocar todos se solicita a un voluntario que saque una ficha al azar, el voluntario deberá representar la emoción o sentimiento mediante gestos o posturas sin emitir palabras, mientras los demás deben adivinar a cuál se refiere.

Se forman 4 grupos a los cuales se les distribuye una situación problema relacionada con una de las emociones, se entrega un formato en el que en grupo deberán consensuar sus respuestas para luego socializar ante todos los participantes.

- **Situación problema 1:** Luis tiene 25 años, cada vez que es llamado por su jefe se pone intranquilo, siente que no puede articular bien las palabras y no se concentra al exponer sus ideas, él piensa que su jefe ha perdido confianza en él y que en cualquier momento podría ser despedido. Sus amigos le preguntan la razón por la que se pone así, pero él dice que no pasa nada. ¿Qué debe hacer Luis para superar esta situación?
- **Situación problema 2:** Rebeca tiene 30 años, ella recuerda con mucha frecuencia un accidente que tuvieron con una amiga cuando regresaban de una reunión, lamentablemente su amiga no sobrevivió al accidente y esto ha generado en ella muchos sentimientos que la bloquean y no le permiten realizar sus actividades con normalidad. Su familia está preocupada y con frecuencia le pregunta que le pasa, pero ella no habla del tema. ¿Cómo puede hacer para sentirse mejor?
- **Situación problema 3:** Teresa tiene 18 años, está cursando su segundo año de estudios superiores, pero no se siente segura de lo que está haciendo, tiene vergüenza cuando le toca exponer y evita que los profesores le hagan alguna pregunta en clase, hasta el momento no tiene amigos ni amigas cercanas y se siente sola, está pensando seriamente en dejar la universidad porque cree que no merece seguir estudiando, sin embargo, no sabe cómo reaccionarán en su familia si ella deja la universidad. ¿Cómo debe enfrentar esta situación?
- **Situación problema 4:** Roberto ha cumplido 20 años, le encanta jugar fútbol y todos los fines de semana solía hacerlo con sus amigos del barrio, sin embargo, desde hace algo más de un mes ha evitado salir debido a que falló en atajar un penal y a causa de ello su equipo fue eliminado. Esto lo desalentó mucho, incluso actualmente tiene problemas para conciliar el sueño y ya no se anima a volver a jugar porque piensa que volverá a fallar o le recordarán su error. Sus amigos han empezado a preocuparse, pero él

solo se justifica diciendo que tiene una contractura en la pierna. ¿Qué debería hacer?

Los grupos resolverán el problema considerando lo siguiente:

GRUPO:.....	
Problema	
Fortalezas	
Debilidades	
Emociones	
Solución	

Socialización: Cada grupo presentará su caso con las alternativas de solución, todos pueden participar luego de la exposición dando aportes al caso, se espera la participación de todos, evitando que sea un solo quien siempre tome la palabra. Se estimula a participar.

Se concluye la sesión retroalimentando en base al siguiente cuadro:

PROCEDIMIENTO	DESCRIPCIÓN
Toma de conciencia de la situación	Identificar que situaciones del medio generan emociones. Identificar que ideas y pensamiento generan emociones
Reconocer el tipo de emoción que se está experimentando y que genera.	Distinguir la emoción o sentimiento de otras sensaciones.
Identificar el porqué de la emoción o sensación que se está experimentando.	Afrontar lo que se está sintiendo
Detectar el tipo de pensamiento que se ha generado. (Mencionar algunos de pensamientos distorsionados)	Control y reorientación del pensamiento
Identificar qué cambios físicos / fisiológicos se experimenta (aumento de respiración, frecuencia cardiaca, tensión muscular, gestos faciales...)	Control mediante la respiración y el relajamiento de los músculos.
¿Cómo actuar?	Practicar la asertividad.

Se entrega a cada participante una tarea de aplicación (para la casa o algún otro lugar donde sea aplicable) donde el participante registre la forma que tiene de abordar sus emociones, considerando lo desarrollado en el taller.

Esta hoja deberán entregarla la próxima sesión.

APLICACIÓN PRÁCTICA DE EXPRESIÓN DE EMOCIONES

Datos Generales:	
Nombre:	
Edad: Sexo: Ocupación:	
Fecha:.....	
Elementos	Descripción
Situación Problema	
Lugar	
Día / Hora	
Personas presentes	
Procedimiento (¿Qué hiciste?)	
Dificultades que se presentaron.	
Logros obtenidos	

Tercera sesión

Título : Soy solidario con emociones y sentimientos ajenos (Empatía)

Fecha : 09 de agosto 2018

Objetivo : Identificar y poner en práctica procedimientos que permitan desarrollar la empatía

Metas : 35 participantes

Recursos : Ambiente de reunión, micrófono, sillas, fotocheck, hojas, lapiceros.

Tiempo : Dinámica (10 min)

Activación (10 min)

Trabajo grupal (25 min)

Socialización (30 min)

Retroalimentación y Cierre (15 min)

Indicador : Reconoce y se identifica con la alegría de un amigo o amiga cuando también está alegre.

Se identifica con las emociones de sus amigos.

Toma conciencia de los cambios que acompañan a sus emociones.

Desarrollo

Se inician las actividades dando la bienvenida a los asistentes y antes que se ubiquen en sus lugares se les entrega una hoja tamaño A4 y un plumón.

Se solicita a los participantes dibujar un reloj del tamaño de toda la hoja, pero sin dibujar las manecillas.

Luego se les indica que deben anotar en cada hora una cita que tendrán con alguno(a) de los participantes, en cada hora se colocará el nombre de la

persona con quien será la cita, no debe quedar ninguna hora sin cita (se hace una demostración en la pizarra).

Cuando todas las horas se encuentra con citas se inicia la dinámica, para ello se da la siguiente indicación: “Asistir a la cita de las 4 de la tarde”. Los participantes buscan a la persona con quien será su cita y se reúnen con ella.

Ya reunidas las parejas se les brinda 5 minutos para que dialoguen en base a lo siguiente:

- Nombre, lugar de procedencia, lugar de nacimiento
- La experiencia más feliz que recuerde.
- La experiencia más triste o dolorosa que recuerde.
- Su cualidad más importante.

Pasados los 5 minutos los participantes se reúnen formando un círculo y por parejas exponen la experiencia realizada, teniendo en cuenta que cada uno expresará lo que el compañero con quien se reunió ha expresado.

La facilitadora irá anotando en la pizarra los tipos de experiencias separando las positivas de las negativas.

Brinda conclusiones a lo expresado dirigiendo el contenido hacia el concepto de empatía.

Terminada esta actividad integradora los participantes formarán cuatro subgrupos y analizarán las siguientes situaciones problemáticas:

Situación problemática 1: Carlos tiene 20 años y en su trabajo tiene un compañero del que con frecuencia se burlan y lo maltratan. Carlos suele seguir las bromas y también burlarse de él, pero luego le pide disculpas. Él piensa que si no sigue las bromas de los compañeros podrían burlarse de él. Esta situación se da varias veces a la semana. ¿Qué debe hacer Carlos para mejorar la empatía?

Situación problemática 2: Rosa tiene 22 años, desea participar en un concurso de baile con un grupo de amigos. Para lograrlo ensaya cinco veces a

la semana en la sala de su casa desde las 8 hasta las 10 de la noche (y algunos días hasta más tarde). En su casa sus padres le piden que no haga ruido hasta tan tarde porque desean descansar, pero Rosa se molesta y les dice que no molesten porque ellos desean ganar el concurso y tienen que ensayar.

Situación problemática 3: Luis de 23 años tiene una hermana de 16 que está participa en un grupo de teatro que le está ayudando a vencer su timidez, cuando ensaya en su casa Luis se burla e interrumpe con comentarios y risas estruendosas. Su familia le ha pedido que no incomode a su hermana, pero él no hace caso y continúa molestando. ¿Cómo debe hacer Luis para mejorar su empatía?

Situación problemática 4: Gisela tiene 21 años y no entiende que para su hermano de 20 es muy importante el uso de la computadora porque estudia diseño y tiene trabajos que realizar. Gisela acostumbra estar conectada a internet revisando sus redes sociales y comunicándose con sus amigos, con quienes intercambia fotos y chatea. Para que su hermano no se queje le da 2 soles para que vaya a hacer sus tareas en una cabina. ¿Qué debe hacer Gisela para mejorar su empatía?

Los grupos resolverán el problema considerando los siguientes aspectos:

GRUPO:.....	
Problema	
¿Qué debo hacer?	
¿Cómo?	
¿A quién?	
¿Cuándo?	

Socialización: Cada grupo presentará su caso con las alternativas de solución, siguiendo la secuencia de la ficha entregada, todos pueden participar luego de la exposición dando aportes al caso.

Se cierra la sesión retroalimentando en base al siguiente cuadro:

CÓMO HAY QUE ACTUAR	
Para:	Debo:
Escuchar atentamente	Recordar situaciones en las que he sentido la necesidad de ser escuchado.
Ubicarme en la situación de la otra persona	Preguntarme por qué opina de determinada manera o qué originan sus sentimientos.
Disponerme de escuchar	Mirar los ojos de la otra persona, ayudarla a que exprese lo que siente.
Manifestar amabilidad	Brindar una mirada sencilla y natural.
Expresar con mis propias palabras lo que otra persona siente:	Decirle que también he pasado por situaciones similares, que lo comprendemos, que va a salir adelante.
Respetar	Evitar los calificativos, hablar con tranquilidad.

Se entrega a cada participante una tarea de aplicación (para la casa o algún otro lugar donde sea aplicable) donde el participante registre la forma que tiene de abordar sus emociones, considerando lo desarrollado en el taller.

APLICACIÓN PRÁCTICA DE EMPATÍA

Datos Generales: Nombre: Edad: Sexo: Ocupación: Fecha:.....	
Elementos	Descripción
Situación Problema	
Lugar	
Día / Hora	
Personas presentes	
Procedimiento (¿Qué hiciste?)	
Dificultades que se presentaron.	
Logros obtenidos	

Cuarta Sesión

- Título : Aprendiendo a escuchar
- Fecha : 14 de agosto 2018
- Objetivo : Desarrollar habilidades elementales que permitan aprender a escuchar a otras personas, destacando la importancia de una buena comunicación.
- Metas : 35 participantes
- Recursos : Ambiente de reunión, micrófono, sillas, fotocheck, hojas, plumón, papelógrafo y pizarra.
- Tiempo : Dinámica (10 min)
Activación (10 min)
Trabajo grupal (25 min)
Socialización (30 min)
Retroalimentación y Cierre (15 min)
- Indicador : Muestra disposición al participar de un diálogo.
Reconoce la importancia de lo transmitido por otra persona.
Es capaz de reproducir lo que le manifiestan

Desarrollo

Se inician las actividades dando la bienvenida a los asistentes, una vez ubicados en sus lugares se desarrolla la actividad ¿Quién soy?, para ello se coloca en la espalda de cada uno de los participantes una cartulina con la imagen de una fruta y se dan las siguientes indicaciones:

- Cada uno de ustedes tiene en su espalda la imagen de una fruta. Mientras suene la música caminarán por el aula pudiendo hacer preguntas a sus compañeros para averiguar que fruta les ha tocado.

- Cada participante deberá responder usando solo Si o No.
- Cuando deje de sonar la música cada uno debe decir que fruta es.
- Todos deben adivinar que fruta es.

Terminada la dinámica, se inicia la actividad programada, dando las siguientes indicaciones:

- Vamos a formar grupos de 5 personas, un participante de cada grupo se queda dentro del aula y los demás estarán afuera e irán ingresando uno por uno cuando sean llamados.
- El participante que se queda en el aula recibirá un mensaje en una cartilla que deberá leerlo y recordarlo, cuando ingrese su segundo compañero le dirá el mensaje que recibió, solo podrá decirlo una vez no pudiendo repetirlo. Asimismo, quien escucha no puede hacer ninguna pregunta.
- Luego, ingresará el tercer compañero y el segundo será el encargado de dar el mensaje. Lo dará una sola vez y quien escucha no puede hacer preguntas.
- Cuando ingrese el cuarto compañero, será el tercero quien dé el mensaje. Finalmente ingresará el quinto y último participante y será el cuarto quien le dará el mensaje, conservando siempre la misma regla de no poder repetir ni hacer preguntas.
- El quinto participante tomará un plumón y escribirá lo que ha escuchado en un papelógrafo (que probablemente ha cambiado mucho de la historia original).
- Cuando todos hayan terminado se pide que cada grupo pegue su papelógrafo en la pizarra y en la parte superior se coloca el mensaje original para que sea visto por todos.
- Todos los grupos trabajarán en base al mismo mensaje, que será el siguiente:

El sábado 23 de setiembre Antonio invitó a sus amigos a celebrar su cumpleaños en la discoteca "Aura". A la fiesta asistieron 15 compañeros de trabajo. Durante la fiesta se pudo ver que Lorena y Pablo eran muy buenos bailarines y entre todos hicieron un círculo y les hacían barra mientras ellos bailaban. De pronto se vio a Antonio un poco fastidiado y se acercó al disk-jockey para pedirle que cambie de música, luego empezaron a tocar solo cumbias y todos se sintieron molestos y aburridos.

- Los participantes vuelven a formar sus grupos y dialogan sobre lo que han podido observar en base a los siguientes aspectos:

GRUPO:	
¿Cómo era el mensaje?	
¿Por qué se modificó?	
¿Cómo se siente quien transmite el mensaje?	
¿Cómo se siente quien recibe el mensaje?	
¿En qué situaciones puede suceder?	
¿Cómo podemos evitar esto?	

Socialización: Cada grupo hace las comparaciones entre el mensaje inicial y el mensaje final y expone las razones por las cuales cambio, considera las alternativas de la ficha entregada, todos pueden participar luego de la exposición dando aportes al caso.

Se cierra la sesión retroalimentando en base al siguiente cuadro:

¿CÓMO ESCUCHAR?	
El receptor debe	El emisor debe:
Estar atento	Organizar sus ideas antes de decirlas
Fijar la mirada a los ojos del emisor	Asegurarse que su mensaje ha sido entendido
Tener la disposición de escuchar.	Estar a una distancia adecuada (ni muy lejos, ni muy cerca)
Ser amable y propiciar un clima agradable	Preguntar si quedan dudas.
Disponerse a atender y concentrarse en lo que se hace	Hablar con claridad y amabilidad
Preguntar si quedasen dudas.	Tener disposición de aclarar dudas

Se entrega a cada participante una tarea de aplicación (para la casa u otro lugar donde sea aplicable) donde el participante registre la forma que tiene que utilizar la escucha activa, considerando lo desarrollado en el taller.

APLICACIÓN PRÁCTICA DE ESCUCHA ACTIVA

Datos Generales: Nombre: Edad: Sexo: Ocupación: Fecha:.....	
Elementos	Descripción
Situación Problema	
Lugar	
Día / Hora	
Personas presentes	
Procedimiento (¿Qué hiciste?)	
Dificultades que se presentaron.	
Logros obtenidos	

Quinta Sesión

- Título : Aprendiendo a controlarme
- Fecha : 16 de octubre 2017
- Objetivo : Desarrollar técnicas de control para expresar su ira sin dañar.
Identificar los pensamientos que anteceden a la reacción de ira.
- Metas : 35 participantes
- Recursos : Ambiente de reunión, micrófono, sillas, fotocheck, cartulina con mensaje impreso, hojas, plumones y pizarra.
- Tiempo : Dinámica (10 min)
Activación (10 min)
Trabajo grupal (25 min)
Socialización (30 min)
Retroalimentación y Cierre (15 min)
- Indicador : Reconoce situaciones de ira
Identifica pensamientos que anteceden a la respuesta

Desarrollo

Se inician las actividades dando la bienvenida a los asistentes, se inicia la actividad desarrollando una actividad de integración, para ello se dan las siguientes indicaciones:

- Se colocarán formando un círculo y cada participante dirá su nombre y algo que le guste (puede ser un objeto, un animal, una actividad, entre otras) pero tratando que rime con su nombre.
- Por ejemplo, la primera participante puede decir: Soy Rosa y me gusta el beso de moza,

- El segundo participante dirá: A Rosa le gusta el beso de moza, yo soy Luis y me gusta el maíz.
- El tercer participante dirá: A Rosa de gusta el beso de moza, a Luis le gusta el maíz, yo soy Teresa y me gusta la frambuesa.
- Los siguientes participantes seguirán el mismo modelo: repiten en orden de presentación los nombres de sus compañeros y lo que les gusta y al final dicen su nombre y también lo que le gusta.
- Si se equivocan vuelven a empezar por el ultimo que participó
- Lo intentamos hasta que puedan recordar los nombres y gustos de todos.

Terminada la actividad, los integrantes reconocen quienes fueron los que recordaron más nombres y gustos, felicitándose mutuamente.

Se inicia la segunda actividad sentados formando un círculo, mientras se plantea una situación problemática que todos deben resolver: “Mi jefe no me autoriza a salir de vacaciones en las fechas que había programado porque habrá una recarga laboral durante esos días”, yo necesito esos días libres porque ya tengo todo coordinado para salir de viaje.

Se entrega una hoja a los participantes y se les pide que respondan a las siguientes preguntas, se les da unos minutos para que de manera personal puedan hacerlo.

Nombre del Participante	
¿Cuál sería tu primer pensamiento al enterarte de esta decisión?	
¿Qué harías?	
¿Por qué reaccionarías de esa manera?	
¿Te ha pasado alguna situación similar?	
¿Qué pensaste de la persona que lo originó	
¿Cómo reaccionaste?	
¿Qué emociones sentiste?	
¿Qué lograste?	

Socialización:

Los participantes leen sus respuestas, luego se pregunta si estas situaciones que generan mucha frustración suceden con frecuencia, se pide ejemplos.

Seguidamente se señalará que existen diferentes reacciones frente a las diversas situaciones de la vida diaria y muchas de estas respuestas tienen relación con nuestros pensamientos.

Se genera una lluvia de ideas acerca del término "ira", se van anotando las ideas en la pizarra.

Se coloca en la pizarra la definición de ira (que ya estará listo en una cartulina), buscando hacer una comparación con las ideas vertidas por los participantes.

La ira es una de las emociones que con frecuencia se experimenta y consiste en "un enfado de carácter violento, en el que se pierde el dominio sobre sí mismo y ocasiona reacciones verbales y físicas".

Se pone énfasis en que los participantes reconozcan cuales son los pensamientos que se tienen en esos momentos, porque son ellos quienes activan originando cambios frente a situaciones del entorno cotidiano y favoreciendo que la ira pueda convertirse en agresión.

Identificar que con frecuencia no somos conscientes de que son los pensamientos quienes generan la reacción.

Se cierra la sesión retroalimentando en base al siguiente cuadro:

Situación	Pensamiento	Reacción
Recibo un insulto	No soy tonto para soportar eso. Nadie tiene por qué insultarme	Le pego
Una persona se tropieza contigo y te hace caer tus cosas personales.	Lo hizo a propósito. Lo hace para molestarme-	Le insulto y le pego

Se entrega a cada participante una tarea de aplicación (para la casa u otro lugar donde sea aplicable) donde el participante registre la forma como enfrenta situaciones de ira, considerando lo desarrollado en el taller.

APLICACIÓN PRÁCTICA DE CONTROL

Datos Generales:	
Nombre:	
Edad: Sexo: Ocupación:	
Fecha:.....	
Elementos	Descripción
Situación Problema	
Lugar	
Día / Hora	
Personas presentes	
Procedimiento (¿Qué hiciste?)	
Dificultades que se presentaron.	
Logros obtenidos	

Sexta Sesión

Título	: Practicando Auto instrucciones
Fecha	: 21 de Agosto 2018
Objetivo	: Identificar los pensamientos que anteceden a la reacción de ira. Practicar el uso de auto instrucciones para el control de la ira
Metas	: 35 participantes
Recursos	: Ambiente de reunión, micrófono, sillas, fotocheck, cartulina con mensaje impreso, botellas de plástico, bolsa de papel.
Tiempo	: Dinámica (10 min) Activación (10 min) Trabajo grupal (25 min) Socialización (30 min) Retroalimentación y Cierre (15 min)
Indicador	: Identifica pensamientos que anteceden a la conducta agresiva Utiliza autoinstrucciones para controlar la ira

Desarrollo:

Se inicia dando la bienvenida a los participantes y organizándolos en 5 grupos para realizar la actividad de inicio.

- Cada equipo se ubica en un ambiente abierto en el que se haya colocado un camino zigzagueante delimitado con botellas de plástico vacías desde el punto A (punto de partida) hasta el punto B (meta).
- Cada equipo tendrá un coordinador que deberá guiar a cada uno de los integrantes de grupo desde el inicio hasta la meta.

- Los integrantes estarán con los ojos vendados (se usan bolsas de papel) y solo podrá llegar a la meta guiado por su coordinador quien lo orientará usando las palabras “derecha”, “izquierda” o “de frente”.
- Los participantes pueden iniciar el recorrido solo si el participante anterior llegó a la meta.
- Gana el equipo que llega primero a la meta y sin botar las botellas que delimitan el camino.
- Los equipos que lograron menos puntaje tendrán una sanción puesta por el grupo ganador.

Se inicia la segunda actividad dialogando a cerca de la actividad de control de la ira desarrollada en la sesión anterior y que logros tuvieron. En base a esa premisa se realiza esta actividad.

Se organizan en 4 equipos eligiendo un coordinador. A cada equipo se le asignará una situación problemática en la que analizarán cuál será el pensamiento y la reacción frente a un evento desagradable.

Situación problemática 1: Ricardo te ha contado en reiteradas oportunidades que le gusta Eliana, hoy te lo ha vuelto a decir, tú le has respondido que es un estúpido porque estando enamorado de Eliana aún no se le declara.

a) ¿Qué pensará Ricardo?

b) ¿Qué reacción tendrá Ricardo?

Situación problemática 2: Tu hija te pide permiso para ir a una fiesta, pero no se lo das porque está desaprobada en varios cursos y a punto de repetir el año, sin embargo, te enteras que aun sin tu permiso ella se ha ido a la fiesta.

a) ¿Qué pensarás?

b) ¿Cómo reaccionarás ante la conducta de tu hija?

Situación problemática 3: Te has comprado una camisa para ir a un compromiso importante, sin embargo, tu hermano menor acostumbra a ponerse tu ropa sin tu permiso pese a que le has dicho que no lo haga, hoy es

tu reunión y al buscar tu camisa no la encuentras, revisas entre sus cajones encuentras tu camisa, escondida, sucia y con una mancha que difícilmente saldrá.

a) ¿Qué pensarás?

b) ¿Cómo reaccionarás ante tu hermano?

Situación problemática 4: En las últimas semanas has visto a tu enamorada un poco desanimada y no sabes por qué. Hoy saliste temprano del trabajo y has decidido ir de sorpresa a su centro de estudios para encontrarla. Al llegar la encuentras que va muy alegre y bromeando con un amigo.

a) ¿Qué pensarás?

b) ¿Cómo reaccionarás ante esta escena?

Cada grupo conversa sobre el caso que le ha tocado y responde las preguntas planteadas.

Socialización

Cada grupo presenta sus respuestas y dialogan sobre ellas

Se insta a reflexionar en que en la mayoría de los casos son los pensamientos los que activan nuestra cólera y no son sólo producto de la situación que están viviendo y que con frecuencia originan la pérdida de control y generan situaciones agresivas.

Se busca que los participantes traten de identificar la causa de la ira, reflexionando que muchas veces asociamos estos hechos con experiencias pasadas que han sido tan fuertes que ahora la reacción se debe más al pasado que a lo que está sucediendo en el presente.

Se explica a los participantes que las reacciones de ira pueden reducirse utilizando autoinstrucciones. Estas cumplirán la función de reemplazar los pensamientos que llegan a nuestra mente sin haber llegado al análisis y nos generan ira.

Una forma de control implica el uso de las autoinstrucciones con la mayor frecuencia posible, de esta manera se incorporarán a nuestro proceder sin necesidad de hacer esfuerzo.

Se cierra la sesión haciendo entrega de una lista de autoinstrucciones, pudiendo de manera personal crear aquellas que desee en base a su propia experiencia.

Autoinstrucciones
<ul style="list-style-type: none">➤ Puedes controlar la situación, mantén la calma.➤ No hay motivo para enojarse.➤ No permitirás que esto te moleste.➤ No tienes que demostrarle nada a nadie➤ Concéntrate en cosas positivas➤ No es una persona feliz por eso está buscando problemas➤ No permitirás que te saquen de tus casillas➤ Las personas no van a actuar como tú esperas que lo hagan➤ Respira hondo, esto va a pasar➤ Relájate, suelta la tensión que tienes en tus músculos➤ Cuando las cosas se hayan calmado, será más fácil resolver➤ Puedes tratar con respeto a los demás➤ Eres capaz de tolerar esto, lo vas a solucionar.

Se entrega a cada participante una tarea de aplicación (para la casa u otro lugar donde sea aplicable) donde el participante proponga nuevas alternativas de control de la ira en base a sucesos durante de la presente semana considerando lo desarrollado en el taller.

APLICACIÓN PRÁCTICA DE AUTOINSTRUCCIONES

Datos Generales: Nombre: Edad: Sexo: Ocupación: Fecha:.....	
Elementos	Descripción
Situación Problema	
Lugar	
Día / Hora	
Personas presentes	
Procedimiento (¿Qué pensaste?)	
¿Qué autoinstrucciones utilizaste ¿Se presentaron dificultades?	
Logros obtenidos	

Séptima Sesión

- Título : Me organizo y planifico mi tiempo para evitar el estrés
- Fecha : 23 de Agosto 2018
- Objetivo : Identificar y poner en práctica técnicas para la organización y planificación personal que reduzcan los niveles de estrés
- Metas : 35 participantes
- Recursos : Ambiente de reunión, micrófono, sillas, fotocheck, cartulina, plumones, hojas.
- Tiempo : Dinámica (10 min)
- Activación (10 min)
- Trabajo grupal (25 min)
- Socialización (30 min)
- Retroalimentación y Cierre (15 min)
- Indicador : Definen el estrés e identificar situaciones estresantes en sus vidas
- Identifican el origen y causas del estrés
- Planifican sus actividades y se proyectan en el tiempo.

Desarrollo:

Se inicia dando la bienvenida a los participantes, en esta primera parte se busca la integración del grupo a la vez que obtenemos los saberes previos de los participantes, para ello se ubican formando un círculo en un espacio abierto (patio, jardín, parque) para realizar la dinámica “La papa caliente”, según las siguientes instrucciones:

- Jugaremos con una pelota que representa a una papa caliente, mientras la música suene la papa caliente deberá pasar de mano en mano lo más pronto posible, al momento que para la música todos se quedarán inmóviles y la persona que se ha quedado con la papa caliente responderá a las

siguientes preguntas: ¿Qué es el estrés?, ¿Qué circunstancias te producen estrés?

- Se inicia el juego y mientras dan sus respuestas se anotan en un papelógrafo, con estos datos se busca generar un concepto con los aportes de los participantes, considerando los aspectos psicológicos, conductuales y fisiológicos.
- Se busca que todos los participantes den su respuesta.

En una segunda parte se inicia un breve entrenamiento de relajación.

- Sentados en el círculo se realizan actividades de relajación física con las siguientes indicaciones:
- Control de respiración: respira profundamente contando hasta 10 y exhala suavemente el aire.

Continúan con la relajación cognitiva, para ello se dan las siguientes instrucciones:

- En un papel escriban los tres pensamientos, deseos o ideas más importantes que tengan y les genere mucho agrado o alegría, por ejemplo, lugares agradables, recuerdos, aspiraciones, seres queridos, etc.
- Se indica que cuando estén en situaciones de estrés recurran a estas ideas agradables y así poder manejar el estrés.

Uso de conductas asertivas:

- Se unen en parejas y cada pareja se enumera con 1 y 2, luego todos los 1 tendrán el rol de estresores (personas o situaciones que generan molestia, gritan, exigen, agreden, etc.). Los que tienen el número 2 practicarán conductas asertivas (brindar seguridad, expresar los propios derechos y sentimientos con respeto y claridad)
- Se unen en parejas para ejecutar sus funciones y luego intercambian roles.
- Exponen sus impresiones.

Apoyo Social:

- Sentados formando un círculo indican la importancia de compartir con otras personas de confianza sus preocupaciones, inquietudes, problemas por los que están atravesando. Expresan sus razones
- Se entrega una hoja de papel bond y un plumón para que los participantes escriben los nombres de las personas más importantes, con quienes pueden hablar sobre sus problemas o preocupaciones, pueden ser padres, hermanos, primos, amigos etc.
- Ensayar formas de entablar comunicación con las personas que se han anotado en el papel, considerando el tema que se va a tratar, como abordar a la persona, cuándo abordarlo, lo comentan en parejas.

Desarrollar un sentido de optimismo:

- Se trata de desarrollar habilidades para generar alegría, diversión, recreación.
- Plantearse ideas agradables, objetivos de esparcimiento.
- Realizar actividades de sano esparcimiento (deportes, paseos, arte, danza)

Realizar un listado de prioridades

- Determinar lo más importante, lo urgente, lo menos importante. Se puede realizar usando la matriz de Stephen Covey :

	URGENTE	NO URGENTE
IMPOR- TANTE	Problemas o situaciones urgentes, apremiantes, actividades que ya están fuera de tiempo o por vencer. Desafíos inmediatos	Promueve el desarrollo de relaciones amicales, mejorar o incremento. Tiempo para la familia descanso o actividades recreativas, gustos y pasatiempos
NO IMPOR- TANTE	Reuniones improductivas y de menor importancia. Situaciones que son urgentes para otros	Tiempo gastado en distracciones, placer, recreación social (atender al facebook, enviar cadenas, etc.)

- Se pide que formen grupos de 5 personas por afinidad y en cada grupo elaborarán la matriz de Covey a un participante (será a un voluntario)

Socialización

Cada grupo presenta su matriz y explica sus prioridades.

Intercambian opiniones en base a su propia experiencia.

Se gratifican mutuamente.

Se cierra el tema realizando una retroalimentación en base al siguiente cuadro con tips para prevenir el estrés

1. Contar con buenos amigos	Nos brinda apoyo social, son solidarios
2. Aprender a decir no si no tienes el tiempo suficiente	Evitará sobrecargarse con múltiples actividades
3. Alimentarse sanamente	Permite tener un organismo sano.
4. Organizar las actividades diarias	Permite ordenarnos en el tiempo y prever para las actividades más complejas.
5. Tiempo de descanso, ocio y recreación	No descuidar el tiempo de descanso, e incluso un tiempo para engreírse y estar con los amigos.
6. Reconoce tus logros	Hacer comentarios positivos de lo bueno que tienes
7. Establece prioridades	Elabora tu cuadro de prioridades para evitar la presión constante
8. Tiempo persona	Destina un tiempo para tu privacidad, tiempo para estar contigo.

Se entrega a cada participante la matriz de Stephen Covey como tarea de aplicación, en ella el participante organizará sus actividades en base a los planes que tenga para la presente semana (considerando lo desarrollado en el taller).

APLICACIÓN PRÁCTICA DE PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES

	URGENTE	NO URGENTE
I M P O R T A N T E	<p>Problemas o situaciones urgentes, apremiantes, actividades que ya están fuera de tiempo o por vencer.</p> <p>Desafíos inmediatos</p>	<p>Promueve el desarrollo de relaciones amicales, mejorar o incremento.</p> <p>Tiempo para la familia descanso o actividades recreativas, gustos y pasatiempos</p>
N O I M P O R T A N T E	<p>Reuniones improductivas y de menor importancia.</p> <p>Situaciones que son urgentes para otros</p>	<p>Tiempo gastado en distracciones, placer, recreación social (atender al facebook, enviar cadenas, etc.)</p>

Octava Sesión

Título : Afrontando el estrés

Fecha : 28 de Agosto 2018

Objetivo : Bajar el nivel de estrés organizando mi tiempo y respondiendo asertivamente a las presiones.

Metas : 35 participantes

Recursos : Ambiente de reunión, micrófono, sillas, fotocheck, cartulina con mensaje impreso, reproductor, letra de la canción.

Tiempo : Dinámica (10 min)

Activación (10 min)

Trabajo grupal (25 min)

Socialización (30 min)

Retroalimentación y Cierre (15 min)

Indicador : Reducen tensiones, preocupaciones, miedo y estrés por las actividades cotidianas.

Desarrolla capacidades afectivo, cognitivo y fisiológicas.

Afronta situaciones emocionales de diversos tipos

Desarrollo:

Se inicia dando la bienvenida a los participantes y se comentan las actividades de la sesión anterior, se consulta como les fue con la matriz que debían elaborar, que dificultades han tenido para poder apoyarlos en su elaboración.

A continuación, se inicia el trabajo con una dinámica de activación llamada "Párate, siéntate y canta", se dan las siguientes instrucciones:

- Los participantes se sienten formando un círculo y ensayan la canción “La vida es un carnaval” para ello se presenta a modo de karaoke la letra de la canción, y todos la ensayan hasta en 2 oportunidades.
- Se forman dos grupos y se eligen dos letras: la C para el grupo 1 y la V para el grupo 2.
- La consigna es que cada vez que canten deberán estar atentos a las palabras que empiezan con la letra C o con la letra V para hacer lo que ha indicado el coordinador.
- 1ra vuelta: cada vez que digan una palabra con C (Por ejemplo: carnaval, cambiar, cantando, cruel, etc.) los integrantes del equipo 1 silban en vez de decir la palabra y cuando haya una palabra con V (Por ejemplo: vida, vivirla, vivir, van, etc.) los integrantes del equipo 2 darán una palmada en vez de decir la palabra.
- 2da vuelta: cada vez que digan una palabra con C los integrantes del equipo 1 levantan golpean el suelo con el pie en vez de decir la palabra y cuando haya una palabra con V los integrantes del equipo 2 golpearán con el lápiz la carpeta.
- 3ra vuelta: Todos cantan sentados en sus lugares, cuando se mencione una palabra con C los participantes del grupo 1 se pondrán de pie al decir la palabra y de inmediato se vuelven a sentar y cuando diga una palabra con V los participantes del grupo 2 se ponen de pie y de inmediato se vuelven a sentar.
- Se finaliza aplaudiendo a todos y se prepara para el trabajo de la sesión.

Se coloca en la pizarra el concepto de la palabra estrés (trabajado en la sesión anterior) se comenta sobre los saberes adquiridos. Se identifican los componentes del estrés y se procede a realizar la aplicación.

Se realiza un ejercicio práctico denominado “Enfrento el estrés” para ello se forman 4 grupos a los que se le asignan 4 situaciones problemáticas que deberán analizar.

Situación problemática 1: Anita ha cumplido 25 años y trabaja en un supermercado como cajera. Las quincenas y fines de mes se han vuelto un problema, el supermercado se llena de clientes que piden una rápida atención o sino reclaman, se quejan o hasta llegan a ser verbalmente agresivos. Cuando esto sucede ella se bloquea y no puede atender bien lo que origina más quejas, reclamos y malos tratos hacia ella.

Situación problemática 2: Luisa de 18 estudia en las noches en un instituto debido a que su mamá trabaja y tiene 2 hermanos pequeños a quien cuidar durante el día, de paso que aprovecha la mañana para para hacer sus tareas: Últimamente ha bajado mucho en sus calificaciones porque no cumple con sus tareas y tampoco puede estudiar bien por cuidar a sus hermanos y estar pendiente que cumplan con sus obligaciones. Ella está muy preocupada por esta situación.

Situación problemática 3: Fernando ya estudia en una universidad privada y trabaja a medio tiempo para absolver sus gastos de estudios, sin embargo, su pasión es jugar fútbol los fines de semana en un equipo muy reconocido de su zona. Hace dos semanas ha empezado el campeonato inter clubes y se da cuenta que no está cumpliendo con sus tareas universitarias, está próximo a exámenes finales y siente que no recuerda nada porque incluso ha faltado a varias clases por ir a entrenar. Se siente agobiado porque no quiere desaprobado, pero tampoco dejar de participar en el campeonato.

Situación problemática 4: José trabaja a tiempo completo para solventar los gastos familiares y su esposa contribuye haciendo ventas de cosméticos y otros. En los últimos meses su esposa ha contribuido con una buena parte y le ha pedido a José que ahorre porque el próximo año sus dos hijos menores entran al colegio y vienen los gastos escolares. José no ha ahorrado nada y aprovechando la situación ha gastado el dinero en banalidades personales o con sus amigos. Su esposa le ha solicitado el dinero para la inscripción al colegio, José está muy preocupado, no sabe cómo va a resolver.

Se entrega a cada grupo una ficha que orienta el trabajo a realizar

GRUPO:	
Problema	
¿Qué debe hacer?	
¿Cómo enfrentar la situación?	
¿A quién debe recurrir?	
¿Cuándo debe hacerlo?	

Los grupos analizan y completan su ficha de conclusiones.

Socialización:

Presentan sus alternativas de solución, los participantes de los otros grupos comentan sobre cada problema y dan alternativas de solución.

Se identifican con situaciones personales y expresan su sentir.

Se concluye la sesión haciendo una retroalimentación en base al siguiente contenido:

¿CÓMO ACTUAR EN SITUACIONES DE ESTRÉS?	
Control emocional	Identificar el sentimiento o emoción que se asocia con el estrés Comprende y define tus propias emociones (miedo, vergüenza, ira, otro)
Relajación de los músculos	Identifica el estado de tensión muscular (ubicado con frecuencia en la espalda, cuello, nuca)
	Poner tensos los músculos e ir relajando paulatinamente mientras se respira de manera profunda.
Control de la respiración	Aspirar por la nariz y luego soltar suavemente el aire de los pulmones
Control del pensamiento	Identificar los pensamientos negativos, detener su curso.
	Sustituir por pensamientos, lugares, personas que generen momentos agradables.
	Evitar el consumo de sustancias tóxicas (alcohol, drogas, etc.)
Descanso y recreación	Dormir las horas necesarias. Buscar una distracción saludable (leer, ver una película, escuchar música)
	Practicar actividades al aire libre (trotar, caminar, hacer deportes)
Alimentación	Procurar una alimentación saludable con frutas y verduras

Se entrega a cada participante una tarea de aplicación (para la casa u otro lugar donde sea aplicable) donde el participante proponga nuevas alternativas del afrontamiento del estrés en base a sucesos durante de la presente semana considerando lo desarrollado en el taller.

APLICACIÓN PRÁCTICA DE AFRONTANDO EL ESTRÉS

Datos Generales: Nombre: Edad: Sexo: Ocupación: Fecha:.....	
Elementos	Descripción
Situación Problema	
Lugar	
Día / Hora	
Personas presentes	
Procedimiento (¿Qué pensaste?)	
¿Qué procedimiento utilizaste ¿Se presentaron dificultades?	
Logros obtenidos	

Novena Sesión

- Título : Evaluando mis conductas
- Fecha : 30 de Agosto 2018
- Objetivo : Lograr el control de sus propias conductas
Analizar situaciones antes de ejecutar una acción.
- Metas : 35 participantes
- Recursos : Ambiente de reunión, micrófono, sillas, fotocheck, cartulina con mensaje impreso.
- Tiempo : Dinámica (10 min)
Activación (10 min)
Trabajo grupal (25 min)
Socialización (30 min)
Retroalimentación y Cierre (15 min)
- Indicador : Analizar la situación por la que atraviesa
Prever resultados de sus acciones

Desarrollo:

Se inicia dando la bienvenida a los participantes comentando sobre las actividades de la sesión anterior.

Se organiza al grupo para realizar la dinámica ¿Quién empezó el movimiento?

Sentados formando un círculo se elige a un participante para que se retire del grupo (puede ser voluntario o elegido por sorteo). Se dan las siguientes instrucciones:

- El grupo decide quién va a iniciar el movimiento que correrá hacia la derecha.

- Este participante inicia un movimiento que todos deben seguirlo, por ejemplo, dar una palmada, tocar algún instrumento, hacer una mueca, guiñar un ojo, hacer una ola, etc.
- Cuando le va a tocar por tercera, quién inició el movimiento, lo cambiará por otro.
- El participante que salió ingresa y debe descubrir quién es el que inicia el movimiento. Tiene 3 oportunidades y un tiempo limitado para hacerlo, si no lo logra se le impone una sanción: cantar, bailar, recitar, decir un chiste, etc.
- El tiempo es requisito importante así que harán los movimientos con velocidad para pedir que también lo identifique con rapidez.

Los participantes pasan un buen momento y luego se preparan para el inicio de las actividades.

Se orienta sobre la necesidad de reflexionar antes de actuar, para ello es necesario hacer una autoevaluación.

Las autoevaluaciones son importantes para lograr el logro de objetivos personales, observando el rendimiento de las propias conductas, habiendo mayor motivación se aumenta la confianza en sí mismo.

Se inicia el análisis de situaciones problemáticas distribuyendo a los participantes en 4 grupos quienes recibirán uno de los siguientes casos:

Situación problemática 1: Alicia ha logrado un puesto en una empresa importante, además está estudiando una carrera afín a la labor que está realizando, su sueldo es el mínimo, pero cuenta con el apoyo de su familia lo que le permite continuar realizando una actividad que le apasiona: la danza.

Ella teme que, en algún momento, por todas las actividades que realiza, no logre distribuir bien su tiempo y se perjudiquen sus estudios universitarios.

Situación problemática 2: Armando es provinciano, está por terminar 5to de secundaria, es un alumno promedio, nunca ha alcanzado los primeros puestos y sus notas fluctúan entre 12 y 13. Él desea ingresar a San Marcos o Villarreal y ha decidido venir a Lima a estudiar, pero aquí no tiene ningún familiar o

conocido que lo pueda alojar. Sus padres lo pueden apoyar con sus estudios, pero no con el resto de gastos. ¿Qué pros y contras tiene la decisión que ha tomado Armando?

Situación problemática 3: Daniel terminará sus estudios este año, su padre tiene una próspera empresa de venta y reparación de motores, gracias a su trabajo ha podido darle las comodidades a su familia y ahora está entusiasmado en que su hijo mayor, Daniel, ingrese a una de las mejores universidades privadas para que estudie la carrera de Medicina, porque quiere verlo convertido en un médico exitoso. Por su parte a Daniel no le gusta la medicina y más bien ha aprendido mucho de motores y desea estudiar Ingeniería Mecánica para generar su propio negocio. ¿Te parece que su decisión es la adecuada?

Situación problemática 4: Estela es una joven muy hábil que ha venido trabajando desde que cumplió la mayoría de edad en reconocidos restaurantes, ahora a sus 26 años ha decidido emprender su propia empresa, ha pedido a sus padres que le alquilen el primer piso de su casa y que le hagan un préstamo que ella les pagará con un cierto interés, por su parte ella cuenta con unos ahorros que le permitirán implementar en parte su negocio, como ayudante tendrá a su hermana menor a quien le ha prometido el pago de 500 soles mensuales. Ha iniciado las compras y se da cuenta que el dinero no le alcanza para comprar el mobiliario que pensaba y lo ha reducido a la mitad, ella espera que en un lapso de 6 meses ya habrá cubierto la parte del mobiliario que ahora no pudo comprar. ¿Qué opinas sobre el plan de Estela? ¿Crees que ha previsto todo lo que podría pasar?

Analizan los casos en base a la siguiente ficha:

GRUPO:	
Problema	
¿Qué fortaleza tiene?	
¿Qué oportunidades tiene?	
¿Qué amenazas podrían presentarse?	
¿Debería iniciar su negocio? ¿Por qué?	
¿Qué debe hacer ahora?	

Socialización:

Presentan sus alternativas de solución en base a la ficha de trabajo, los participantes de los otros grupos escuchan y comentan sobre cada problema y dan alternativas de solución en base a su propia experiencia

Se dialoga sobre las propuestas y se retroalimenta en base a la siguiente información.

¿CÓMO HAY QUE ACTUAR?	
Para :	Se tiene que:
Superar los fracasos y mejorar los éxitos	Evaluar las razones por las que antes tuvimos éxitos o fracasos
	Identificar nuestros éxitos y sus causas
Conocer capacidades y defectos	Identificar las capacidades que me permiten lograr mis objetivos.
	Seleccionar las capacidades que nos llevan al éxito
	Identificar las capacidades en las que no poseemos una buena destreza.
	Analizar cómo podemos mejorar algunas capacidades
Identificar referentes externos como criterios de éxito	Se identifica con modelos exitosos Analiza las causas de sus éxitos Análisis del contexto
Tener expectativas realistas, retos capaces de lograr que permitan el crecimiento personal.	Identificar los fines que perseguimos y los tiempos que manejamos. Describir nuestras expectativas en términos realistas.
Identificar los propios niveles de cumplimiento en lo planificado.	Tener en claro los objetivos Ser persistente en su logro Perseverar pese a los fracasos.
Tener una dirección constante en la vida y evaluar sus avances.	Conocer los factores que están interviniendo de manera positiva y negativa. Contar con un plan detallado (paso a paso) Realizar evaluaciones programadas desde el inicio de la propuesta.
Análisis de las consecuencias	Analizar y aprender de tus errores y aciertos (experiencia) Ser realista al analizar tu éxito o tu fracaso. Aplicar la retroalimentación.

Se entrega a cada participante una tarea de aplicación (para la casa u otro lugar donde sea aplicable) donde el participante proponga nuevas alternativas de la evaluación de conductas en base lo realizado lo desarrollado en el taller.

APLICACIÓN PRÁCTICA DE EVALUANDO MIS CONDUCTAS

Datos Generales: Nombre: Edad: Sexo: Ocupación: Fecha:.....	
Elementos	Descripción
Situación Problema	
Lugar	
Día / Hora	
Personas presentes	
Procedimiento (¿Qué hiciste?)	
¿Se presentaron dificultades?	
Logros obtenidos	

Décima Sesión

Título : Reconozco lo bueno de mi

Fecha : 4 de setiembre 2018

Objetivo : Reflexionar sobre sí mismo: capacidades y Encontrar momentos de satisfacción personal

Metas : 35 participantes

Recursos : Ambiente de reunión, 4 chalinas, micrófono, sillas, fotocheck, cartulina, hojas de aplicación.

Tiempo : Dinámica (10 min)

Activación (10 min)

Trabajo grupal (25 min)

Socialización (30 min)

Retroalimentación y Cierre (15 min)

Indicador : Identifica sus fortalezas y debilidades

Se reconoce como un ser valioso

Desarrollo:

Se inicia dando la bienvenida a los participantes dialogando de la aplicación de sus aprendizajes en su vida diaria.

Se inicia la sesión con una dinámica de integración, para ello se conforman dos grupos con la misma cantidad de participantes.

Cada grupo de pie forma una fila, se colocan separados (por lo menos 2 metros) entre uno y otro.

Se utilizarán dos chalinas para cada grupo, una chalina llamada Zorro y la otra llamada Conejo. La chalina Zorro debe estar atada al cuello con un nudo y la chalina Conejo se atará al cuello con dos nudos.

El primer participante de la fila tendrá atada al cuello la chalina Conejo (con dos nudos) y el último participante tendrá en el cuello la chalina Zorro (con tres nudos). Lo mismo sucederá con la otra fila.

El juego comienza cuando el coordinador diga “Empiecen”, en ese momento el primer integrante que tiene la chalina Conejo desatará los nudos y se la colocará al participante que tiene atrás haciéndole los nudos que corresponde, cuando éste la tenga puesta se desatará los nudos y se la colocará al participante que tenga detrás, deben hacer lo mismo hasta que la chalina Conejo quede puesta y atada en el último participante.

Al momento que inicia la competencia hará lo mismo el participante que tiene la chalina Zorro, desata los tres nudos y se la colocará (haciéndole los nudos) al participante que está delante, y seguirá hasta que la chalina quede puesta y anudada al primer participante.

Gana el equipo que logre cambiar primero la posición de ambas chalinas.

Se estimula a los participantes para que cumplan las reglas del juego a la vez que se les premia con palabras de aliento.

Al terminar comentan como les fue, como realizaron la actividad y que dificultades tuvieron, reconocen la pericia de algunos participantes. Se preparan para la siguiente actividad.

Los participantes comentan sobre sus capacidades y habilidades, por ejemplo, las realizadas en esta dinámica, sin embargo, se reflexiona sobre otras habilidades que vamos desarrollando a lo largo de nuestra vida.

Sentados formando un círculo, reciben la siguiente ficha y se les piden que la completen.

RECONOCIENDO LO POSITIVO DE MI
¿Te resulta difícil decir las cosas positivas que tienes? ¿Por qué?
Escribe algunas cosas positivas que tengas
Escribe aquello que te gusta hacer solo.
Escribe aquello que te gusta hacer acompañado (de amigos, familia o pareja)
¿Qué es más difícil, decir nuestros defectos o decir lo positivo que tenemos? ¿Por qué?
¿Se logra algún cambio si reconocemos nuestras propias virtudes y las de los demás? ¿Cuál?

Se da unos minutos para completarla y se continúa con la sesión indicando que la anterior es una actividad que nos permite reflexionar sobre la forma como nos percibimos y valoramos, luego se pide que voluntariamente compartan lo que respondieron primero a nivel de parejas y luego ante todos los participantes.

Socialización

Mencionan voluntariamente que les pareció la ficha, las dificultades o aciertos encontraron, cómo se sienten cuando tienen que hablar de sus propias características.

Expresan sus ideas a la vez que se les menciona que esta actividad permite también que entre los participantes identifiquen semejanzas entre sí en sus características positivas y pueden complementarlas añadiendo otras características que sus compañeros no pueden percibir, generando un sentimiento de valoración.

Al finalizar deben quedar anotadas las características positivas de los integrantes, estas pueden ser clasificadas en habilidades, actitudes, valores, características físicas, entre otras.

Antes de dar por finalizada la sesión se refuerza lo desarrollado considerando aquellos pensamientos que ayudan o que dificultan que podamos mantener una adecuada imagen de sí mismos pues nos generan dificultades con los demás, en especial si tenemos una función de jefes o guías del grupo, se explica a la vez que se va completando el siguiente cuadro con la ayuda de los participantes.

PENSAMIENTOS QUE NO AYUDAN		
PENSAMIENTOS DE LA PERSONA	COMPORTAMIENTOS QUE SURGEN	REACCIONES DE LOS DEMÁS HACIA NOSOTROS
Debo tener todo bajo control	Se controla con excesiva frecuencia, mediante supervisiones, preguntas y seguimiento.	Los demás se sienten incómodos ante nuestra presencia y tratan de evadirnos
Todos deben reconocer que yo soy el dirige		
Yo sé que es lo que se debe hacer		
No debo equivocarme		
Esto es tan difícil, los demás saben más que yo		

También se plantean formas opuestas que me brindan seguridad y ser reconocidos por nuestro entorno, se completa el cuadro con el aporte de los participantes:

PENSAMIENTOS QUE AYUDAN		
PENSAMIENTOS DE LA PERSONA	COMPORTAMIENTOS QUE SURGEN	REACCIONES DE LOS DEMÁS HACIA NOSOTROS
Los demás pueden tomar sus propias decisiones.	Debo escuchar lo que piensan, aunque no siempre esté de acuerdo con ellos.	Las otras personas valoran que les prestemos atención y que consideremos sus opiniones
Soy como las demás personas con aspectos positivos y negativos.		
Respeto a los demás y espero que ellos también me respeten		
No soy infalible, puedo equivocarme		
Todos tenemos habilidades que vamos desarrollando progresivamente.		

Se termina la sesión dando las siguientes conclusiones:

<p>Recuerda:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Todas las personas tenemos muchas cosas positivas que necesitamos ir identificando a lo largo de nuestra vida. 2. Si estamos seguros de nuestras capacidades, podemos enfrentar las adversidades con más confianza. 3. La seguridad y confianza que tenemos en nosotros es la base para construir una adecuada autoestima. 4. Para valorarnos adecuadamente debemos empezar por reconocer nuestras virtudes y limitaciones. 5. Los demás confiarán en nosotros si empezamos por confiar en nosotros mismos.

Al cierre se entrega a cada participante una tarea de aplicación reforzando las actividades desarrolladas.

LO APRENDIDO EN LA SESIÓN DE: RECONOZCO LO BUENO DE MÍ

Datos Generales:	
Nombre:	
Edad: Sexo: Ocupación:	
Fecha:.....	
Elementos	Descripción
Tres aspectos que hayas encontrado interesantes en la sesión.	1. 2. 3.
Problemas que encuentras al reconocer lo bueno de ti.	
En qué momento se da, (con quién o ante quién)	
Tres cosas que te resultan difíciles cuando las pones en práctica lo aprendido	1. 2. 3.
Logros obtenidos	

Undécima Sesión

- Título : Tomo decisiones con seguridad
- Fecha : 6 de setiembre 2018
- Objetivo : Poner en práctica la toma de decisiones
- Metas : 35 participantes
- Recursos : Ambiente de reunión, micrófono, sillas, fotocheck, cartulina, hojas de aplicación.
- Tiempo : Dinámica (10 min)
- Activación (10 min)
- Trabajo grupal (25 min)
- Socialización (30 min)
- Retroalimentación y Cierre (15 min)
- Indicador : Analiza y busca información antes de tomar una decisión
- Enfrenta a toma de decisiones con seguridad

Desarrollo:

Se inicia dando la bienvenida a los participantes dialogando sobre los logros de la última sesión a la vez que nos preparamos para iniciar con una dinámica de animación.

Se ubican sentados formando un círculo, el moderador dará las siguientes instrucciones:

- Vamos a crear una historia en la que participaremos todos, yo la voy a iniciar y en cualquier momento la continuará uno de ustedes y luego seguirá el compañero que se encuentre a la derecha.
- Dentro de la historia encontraremos algunas palabras clave, cuando la escuchen deben hacer lo que les voy a indicar.

- Si escuchan la palabra **NO** se ponen de pie, si escuchan la palabra **QUIEN** se sientan, si escuchan la palabra **SI** cambian de lugar y si escuchan la palabra **UN o UNA** se ponen de cuclillas.
- La historia se narrará con rapidez, el que pierde sale del juego o paga con una prenda, si a quien le toca narrar se demora mucho también pierde o paga prenda.
- Presten atención, vamos a hacer un ensayo:

“Cierta vez Pablo iba por la calle y de pronto se encontró **UNA** billetera: ¿De **QUIEN** será se preguntó? Quizás de aquel joven, pero **NO** creo que sea de él. Mejor pregunto ¿**QUIÉN** ha perdido **UNA** billetera? y SI todos me dicen es mía, ¿de **QUIÉN** será? Te ha pasado esto alguna vez a ti.....”

Luego del ensayo se inicia la dinámica buscando que todos participen y se integren a la actividad.

Terminada la dinámica toman asiento y se preparan para el inicio de la actividad de hoy.

Los participantes se forman en 4 grupos y deberán escoger entre uno de los 4 sobres que se han preparado diferenciándolos por colores: Un sobre rojo, un sobre, amarillo, un sobre verde y un sobre celeste.

El contenido de los sobres son situaciones problemáticas en las que se debe tomar una decisión, cada grupo tendrá un coordinador quien debe elegir cuál es el sobre que desea.

Luego de la elección se les indica que en grupo leerán la situación problemática y resolverán en base a la ficha que se les hará entrega. Deben leerlo bien para poder tomar la mejor decisión y sustentarla.

Los sobres contienen las siguientes situaciones problemáticas

Sobre rojo:

Situación problemática 1: Cuando Pablo tenía 19 años, hizo amistad con personas que consumían drogas, lamentablemente él empezó a hacer lo

mismo y como provenía de una familia de muy pocos recursos llegó el momento en que no tenía el dinero necesario para su vicio, por lo que empezó a robar junto con los amigos de esa época. En una oportunidad entraron a la casa de una mujer que vivía sola con sus 4 menores hijos, uno de los cuales padecía de epilepsia de debía tomar medicamentos en forma permanente. En esta casa robaron todo el dinero que le encontraron a la señora y también se llevaron algunos artefactos y objetos de valor. Pablo fue capturado y lo sentenciaron a cuatro años de prisión, sin embargo, luego de un año salió libre e inició una nueva vida lejos de las drogas, sin embargo, la agraviada apeló y la corte demoró 8 años en ratificar la condena.

Han pasado 8 años y Pablo ya está, casado y tiene 2 hijos, su vida cambio totalmente y ahora es un padre de familia ejemplar. Su abogado ha solicitado que lo indulten porque él se ha reinsertado a la sociedad, además de tener responsabilidades familiares. ¿Se le debe indultar?

Sobre amarillo.

Situación problemática 2: Alejandro acaba de ingresar a una Universidad Privada bastante costosa, él vive en uno de los conos de Lima y su familia tiene una condición económica muy baja, pero gracias a sus buenos calificaciones ha logrado una beca para poder estudiar. En su aula ha encontrado personas de todo tipo, pero hay un grupo de jóvenes que no le dedican interés a los estudios, toman todo en broma y con escasa responsabilidad, por eso están atrasados en varios cursos.

A Alejandro le apasiona la química, el laboratorio de la universidad es muy completo y los equipos de última generación, los alumnos recibieron y firmaron una carta de compromiso para cuidar todos los implementos y ser responsables al usarlos. El trabajo es grupal y le ha tocado compartir con cinco de los jóvenes poco responsables, el último viernes, mientras estaban dejando todo en orden, los otros jóvenes empezaron a jugar con sus amigos lanzándose las mochilas y empujándose sobre los equipos, en un descuido golpearon una vitrina, haciéndola caer y rompiendo los equipos que se encontraban en su interior. De inmediato los responsables salieron corriendo y dejaron a Alejandro y otros dos compañeros en el laboratorio.

Ahora le ha llegado una carta de la Universidad indicando que debe asumir los costos de los instrumentos y materiales rotos o deberá retirarse, a su vez él y sus dos compañeros están recibiendo mensajes intimidantes para que no digan quienes han sido responsables, también le han ofrecido el dinero que necesite pagar los gastos a cambio de su silencio, pues no es la primera vez que causan estos problemas y están con una matrícula condicional, si se enteran que son ellos los expulsarán de la universidad. ¿Es correcta la conducta de estos jóvenes? ¿Qué harías tú si fueses Alejandro?

Sobre verde:

Situación problemática 3: Patricia terminará la secundaria este año, debido a su esfuerzo ha logrado una beca integral en una importante universidad de Lima para estudiar medicina, sin embargo, un conocido la ha contactado con una familia extranjera que reside en una zona de provincia, de difícil acceso y muy alejada de Lima, que necesita a una persona de confianza, joven y paciente para atender dos personas mayores a tiempo completo durante tres años que es el tiempo que permanecerán en el Perú, obviamente el sueldo es más que bueno.

La opción del trabajo le parece buena pues ella tiene tres hermanos en edad escolar y sería una ayuda para su madre que tiene una situación de salud muy delicada y requiere una operación y tratamiento, sin embargo, si no toma la beca el próximo año la perdería definitivamente. ¿Qué le debería hacer Patricia?

Sobre celeste.

Situación problemática 4: En un hospital de la ciudad hay una mujer que padece un tipo especial de cáncer y pronto va a morir. Los médicos han hablado con su único hijo (que tiene 20 años) y le han dicho que hay un químico que acaba de descubrir una droga en base a un elemento químico, el radio, que podría ser la salvación para su madre.

Elaborar el medicamento ha sido bastante caro pero el químico está cobrando diez mil dólares por una pequeña cantidad del medicamento.

El hijo de la mujer acude a todos sus amigos, conocidos y familiares para pedir prestado el dinero, pero solo puede reunir menos de la mitad. Se entrevista con el químico y le dice que su madre está muriendo y le pide que le venda el medicamento a menos precio o le deje pagarlo después. El químico le responde diciendo: “No, yo lo descubrí y voy a sacar dinero de él por todos los años de esfuerzo que me ha costado hacerlo”

El joven está desesperado, es de noche y el químico está solo en su laboratorio, piensa que podría hacerle algo al químico hasta obligarlo a darle el medicamento e intentar que su madre no muera. ¿Qué debería hacer el joven?

Cada grupo deberá resolver la situación en base al siguiente formato:

GRUPO:	
Problema	
¿Qué debe analizar?	
¿Qué alternativas tiene?	
¿Qué debe hacer?	
¿Cuáles serían las consecuencias?	

Socialización:

Cada grupo presenta las conclusiones a las que han llegado y las sustentan,

Dialogan sobre las dificultades que han tenido al elaborar la conclusión y cómo las han superado.

Los participantes de los otros grupos también brindan sus opiniones al respecto.

Antes del cierre se refuerza lo desarrollado utilizando el siguiente cuadro:

¿CÓMO ACTUAR?		
Análisis de la situación	Pasos	Logros
Definir el problema	Describir el problema: Qué, cómo, cuándo, dónde, por qué está sucediendo	Conocer detalladamente la situación problemática
Análisis de las condiciones en que se da	A quienes involucra, que les sucederá, cuáles serán los costos, gastos, la urgencia.	Dar alternativas precisas en base a características
Propuesta de alternativas	¿Ha sucedido antes? ¿Cómo se resolvió? ¿Qué efectos tuvo?	Conocer alternativas que han funcionado
Elección de alternativas	Identifica cuál es las alternativas más viables.	Elección de la más apropiada
Seguimiento	Ir analizando en el tiempo si la solución fue la más adecuada o requiere cambios	Analizar si logró lo esperado
Evaluación	Conocer los efectos	

Se cierra la sesión dejando la actividad de aplicación en el medio en el que se desenvuelve el participante.

APLICACIÓN PRÁCTICA DE TOMO DECISIONES CON SEGURIDAD

Datos Generales: Nombre: Edad: Sexo: Ocupación: Fecha:.....	
Elementos	Descripción
Situación Problema	
Lugar	
Día / Hora	
Personas presentes	
Procedimiento (¿Qué hiciste?)	
¿Se presentaron dificultades?	
Logros obtenidos	

Duodécima Sesión

- Título : Soluciono mis problemas y tomo las riendas de mi vida
- Fecha : 11 de setiembre 2018
- Objetivo : Seguir procedimientos adecuados para la solución de problemas.
- Metas : 35 participantes
- Recursos : Ambiente de reunión, micrófono, sillas, fotocheck, cartulina, hojas de aplicación, pelota, peluca, biberón, falda etc.
- Tiempo : Dinámica (10 min)
- Activación (10 min)
- Trabajo grupal (25 min)
- Socialización (30 min)
- Retroalimentación y Cierre (15 min)
- Indicador : Identifica el origen y características del problema
- Analiza y compara alternativas de solución.
- Elige la mejor alternativa de solución y le hace un seguimiento

Desarrollo:

Se inicia dando la bienvenida a los participantes dialogando sobre lo aprendido en la última sesión y la repercusión en sus vidas.

Inician las actividades con una dinámica de integración.

Los participantes se ubican de pie formando un círculo, se toman de las manos tratando de que separen y dejen espacio entre ellos.

Se les dan las indicaciones sobre la dinámica "Mis deseos" de la siguiente manera:

La música va a sonar y mientras ustedes irán pasando esta pequeña caja que contiene una lista de deseos.

Cuando la música se detiene tu deseo se hará realidad, entonces debes sacar un papel y verás cual tu deseo hecho realidad.

Por ejemplo: “Mi deseo es cantarle una canción a mis compañeros”

“Mi deseo es darle un abrazo a mi compañero(a) de la derecha”

“Mi deseo es bailar tango con mi compañero del frente”

“Mi deseo es saltar sogá”

“Mi deseo es ser rubia”

“Mi deseo es hacer 10 pataditas sin que se me caiga la pelota”.

“Mi deseo es contar un chiste”, etc.

Empieza a sonar la música y cuando se corte sacarán uno de “sus deseos cumplidos”

Realizan la dinámica y se les pregunta cómo se sintieron cumpliendo sus deseos, se anima a tomar las actividades de una manera divertida mientras nos preparamos para el inicio de la actividad de la sesión.

Se inicia la actividad colocando en la pizarra una cartulina con el ciclo de solución de problemas, de la siguiente manera:

“CICLO DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS”

1. Identificar el problema
2. Reconocer cual es más urgente de resolver
3. Definir el problema
4. Analizar las características del problema
5. Plantear alternativas de solución
6. Identificar lo que requiere el problema (tiempo, recursos, dedicación, etc.)
7. Valorar las alternativas de solución
8. Elegir la mejor alternativa
9. Elaborar un plan de intervención
10. Ponerlo en práctica
11. Evaluar la situación

Se hace una explicación breve de en qué consiste cada paso, toman nota de la breve explicación que se aclarará al momento de ponerla en práctica.

Se forman 4 grupos para trabajar con problemas de diferentes tipos que deberán resolver de manera conjunta:

Situación problemática 1: Isaac tiene 21 años es enamorado de Margariita desde hace tres años, ella es una chica muy amable y cariñosa, y apoya a Isaac material, económica y afectivamente. Él acaba de conocer a otra chica de la cual parece haberse enamorado perdidamente y al parecer es correspondido con la misma intensidad, Iván no cree ser capaz de decirle directamente a Alicia sobre la nueva situación afectiva que está atravesando, siente que le debe mucho y de otro lado Alicia es muy sensible y propensa a la depresión. ¿Qué alternativas puede tener y como solucionaría su problema?

Situación problemática 2: Mariela tiene 22 años tiene un primo de 19 años, él ha caído en problema de alcoholismo y cada vez que se lo encuentra por la calle le pide dinero para el “menú”, ella sabe que el alcoholismo es una enfermedad, no es un vicio que puede controlarse solamente con la voluntad, que tiene una necesidad inmensa de consumir alcohol, que él de todas maneras va a conseguir alcohol aunque ella no le diera el dinero, además que cuando su primo esta embriagado no es violento y no hace daño a nadie ¿Qué opciones tiene Isabel para ayudar a su primo para que él resuelva su problema?

Situación problemática 3: Aurelio de 20 años está buscando empleo, a través de algunos amigos ha logrado contactar con unos comerciantes de productos de dudosa procedencia quienes le ofrecen trabajo en una de las sucursales que tienen en la provincia donde vive Aurelio, él necesita el trabajo ya que su familia está pagando algunas deudas contraídas para pagar una operación renal que se le practicó a Aurelio, con el sueldo ofrecido la deuda sería cancelada en un año, lo que con el sueldo básico se pagaría en tres años. ¿Qué otras alternativas pueden tener Aurelio y como solucionaría su problema?

Situación problemática 4: Viviana de 18 años vive con su madre, dos medios hermanos y su padrastro, él para comentando que no tiene recursos para que Viviana continúe estudios superiores, Ella está cansada de esta situación y ha

decidido independizarse, salir de la casa y trabajar. Se ha presentado a muchos lugares, sin embargo, por su edad y la falta de experiencia no la han aceptado. También ha pensado en irse a vivir con unos tíos suyos, pero al igual que en su familia tampoco tienen recursos económicos. ¿Qué otras alternativas pueden tener Jessica y como solucionaría su problema?

Los integrantes de cada grupo se reúnen y resuelven la situación problemática usando el siguiente cuadro:

GRUPO:	
¿Cuál es el problema?	
¿Es necesario resolverlo de inmediato? ¿Por qué?	
¿Qué alternativas tiene?	
¿Cuál sería la mejor alternativa de solución? ¿Por qué?	
¿Qué consecuencias podría tener su decisión?	
¿Cómo afrontará este problema?	

Socialización:

Los participantes exponen sus conclusiones y justifican sus respuestas, asimismo, comentan si hubo unanimidad en la conclusión, si hay otras propuestas y cómo definieron cual respuesta presentaban.

Los participantes de los otros grupos exponen sus ideas respecto a cada problema planteado.

Se agradece la participación de todos los participantes y su disposición al momento de presentar sus trabajos, se les pide que reconozcan sus habilidades y potencialidades expresadas en cada trabajo.

Se hace una retroalimentación de lo trabajado en base al siguiente cuadro:

IDENTIFICAR EL PROBLEMA	ELECCIÓN DE LA ALTERNATIVA DE SOLUCIÓN	EJECUCIÓN Y SEGUIMIENTO DE LAS CONSECUENCIAS
<p>Ubica la realidad en la que se ha presentado el problema.</p> <p>Plantea los requerimientos del problema.</p> <p>Haz una revisión de todas las alternativas que solucionen el problema.</p> <p>Infórmate sobre problemas similares antes de tomar una decisión.</p>	<p>Ten presente considerar las características:</p> <p>Tiempo</p> <p>Costos</p> <p>Efectos a terceros</p> <p>Efectos inmediatos</p> <p>Efectos a futuro</p>	<p>Toma una decisión y ejecútala.</p> <p>Haz un seguimiento constante de las consecuencias.</p> <p>Mide si realmente está avanzando</p> <p>Considera hacer cambios si en un mediano plazo no está dando el resultado esperado</p>

Se cierra la sesión, agradeciendo la participación de todos y dejando la tarea de aplicación en ambientes personales.

**APLICACIÓN PRÁCTICA DE SOLUCIONO MIS PROBLEMAS Y TOMO LAS
RIENDAS DE MI VIDA**

Datos Generales:	
Nombre:	
Edad: Sexo: Ocupación:	
Fecha:.....	
Elementos	Descripción
Situación Problema	
Lugar	
Día / Hora	
Personas presentes	
Procedimiento (¿Qué hiciste?)	
¿Se presentaron dificultades?	
Logros obtenidos	

Décimo tercera sesión

Título : Cierre del Programa “Manejando mis emociones tomo las riendas de mi vida”

Fecha : 13 de setiembre 2018

Objetivo : Sensibilización y presentación del programa. Características y objetivos.

Metas : 35 participantes

Recursos : Ambiente de reunión, micrófono, sillas, fotocheck, hojas, lapiceros.

Tiempo : Recepción 10 min

Palabras de despedida y reconocimiento 15 min

Entrega de constancias a participantes 15 min

Compartir 35 min

Encuesta 5 min

Despedida 10 min

Indicador : Encuesta de evaluación del taller

Desarrollo

Al momento del ingreso se da la bienvenida a cada uno de los participantes y se les entrega el fotocheck que han utilizado a lo largo de las sesiones

Ubicados en sus sillas se les brinda unas palabras de reconocimiento por la asistencia al Taller “Manejando mis emociones tomo las riendas de mi vida” y el deseo de superar los problemas que los convocaron en estos talleres. Se reconoce las capacidades que poseen ante las adversidades que les ha tocado vivir y las excelentes perspectivas si continúan con el empuje y deseo de superación.

Se presentan diapositivas con las imágenes obtenidas de las sesiones en la cuales participaron, así como los productos elaborados.

Se hace entrega de las constancias de participación a todos los asistentes, se estimula a cada uno con aplausos y mención de sus características demostradas en las actividades.

Se realiza un compartir, buscando la integración de todos.

Se aplica una encuesta de satisfacción.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alcohólicos Anónimos. (1995). *Archivo informativo de A.A.* Recuperado de https://www.aa.org/assets/es_ES/sm-24_aafactfile.pdf
- Alcohólicos Anónimos. (2015). Acerca de AA. *Boletín para profesionales.* Recuperado de https://www.aa.org/newsletters/es_ES/sf-13_fall15.pdf
- Caridad, M. (2003). Inteligencia emocional: Estudiando otras perspectivas. *Revista de Educación, Cultura y Sociedad*, 4, 143-148. Recuperado de http://sisbib.unmsm.edu.pe/BibVirtualdata/publicaciones/umbral/v03_n04/a19.pdf
- Consuegra, N. (2010). *Diccionario de psicología*. Bogotá, Colombia: Ecoe Ediciones.
- Deza, S. (2013). Violencia familiar asociado al consumo de sustancias psicoactivas en hombres que ejercen violencia. *Av.Psicol.*, 2(1), 35-46. Recuperado de http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2013/11_deza.pdf
- Epstein, M. E. (2012). La inteligencia emocional en pacientes adictos. Recuperado de <http://dspace.palermo.edu/dspace/bitstream/handle/10226/964/Epstein%20c%20Eugenia.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Fernández-Serrano, M.J., Moreno-López, L., Pérez-García, M. y Verdejo-García, A. (2012). Inteligencia emocional en individuos dependientes de cocaína. *Trastornos adictivos*, 14(1), 27-33. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Laura_Moreno-Lopez/publication/257662550_Inteligencia_emocional_en_individuos_dependientes_de_cocaina/links/54b7a9620cf2e68eb28039d5/Inteligencia-emocional-en-individuos-dependientes-de-cocaina.pdf
- Gabel, R. (2005). *Inteligencia emocional. Perspectivas y aplicaciones ocupacionales.* Universidad ESAN. Recuperado de <https://www.esan.edu.pe/publicaciones/2009/12/07/DocTrab16.pdf>

- Geldres, N. A. (2016). *Inteligencia emocional y depresión en adolescentes víctimas y no víctimas de violencia familiar* (tesis de maestría). Recuperado de http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/5683/1/Geldres_vn.pdf
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (ed.). (2014). *Metodología de la Investigación*. Distrito Federal, México: Interamericana Editores S.A.
- Martínez, A. (2015). *Importancia de la resiliencia e inteligencia emocional en el consumo de cocaína* (tesis doctoral). Recuperado de <https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/8693/TESIS%20Mart%C3%ADnez%20L%C3%B3pez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Mascaraque, A. (2015). *Inteligencia emocional y consumo de sustancias en una muestra de mujeres universitarias ¿cómo se relacionan?* Recuperado de <https://repositorio.comillas.edu/rest/bitstreams/2693/retrieve>
- Matalinarez, M., Arenas, C., Díaz, G., Dioses, A.,..., Yaringaño, J. (2013). Adicción a la internet y agresividad en estudiantes de secundaria del Perú. *Revista IIPSI*, 16(1), 75-93. Recuperado de <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/viewFile/3920/3144>
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Medina, E., Molina, H. y Sánchez, S. E. (2008). Efecto del consumo de alcohol en la evolución del paciente bipolar. *Rev Perú Med Exp Salud Pública*, 25(3), 279-284. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/rins/v25n3/a04v25n3.pdf>
- Mogollón, J. A. (2012). *El pensamiento constructiva bajo la visión de la inteligencia emocional en personas alcohólicas* (tesis de grado). Recuperado de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/2544/1/T-UCE-0007-88.pdf>

- Morcillo, J. (2015). *Inteligencia emocional y prevención de recaídas en pacientes en tratamiento por dependencia a la cocaína* (tesis doctoral). Recuperado de <http://dspace.umh.es/bitstream/11000/2633/1/TD%20Jes%C3%BAs%20Morcillo%20Garc%C3%ADa.pdf>
- Pedrero, P. (Mayo, 2013). Inteligencia emocional y adicciones. En M. Muiños (Presidencia), *Adicciones y emociones*. Simposio llevado a cabo en el XV Jornadas de la Asociación Proyecto Hombre, España.
- Rodríguez, I. (2013). *Trastorno por uso de sustancias, TDA/H e inteligencia emocional: un análisis relacional y alternativas de intervención* (tesis de master). Recuperado de http://www.dipucadiz.es/export/sites/default/galeria_de_ficheros/drogodependencias/documentos/TFMII-para-Dipucadiz.pdf
- Ruiz-Aranda, D., Fernández-Berrocal, P., Cabello, R. y Extremera, N. (2005). Inteligencia emocional percibida y consumo de tabaco y alcohol en adolescentes. *Ansiedad y Estrés*, 12(2-3), 223-230. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Laura_Moreno-Lopez/publication/257662550_Inteligencia_emocional_en_individuos_dependientes_de_cocaina/links/54b7a9620cf2e68eb28039d5/Inteligencia-emocional-en-individuos-dependientes-de-cocaina.pdf
- Sánchez, H. y Reyes, C. (ed.). (2006). *Metodología y diseños en la investigación científica*. Lima, Perú: Visión Universitaria.
- Trujillo, M. y Rivas, L. A. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *INNOVAR, Revista de ciencias administrativas y sociales*. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/inno/v15n25/v15n25a01.pdf>
- Yupanqui, D.E. (2017). *Actitud hacia el consumo de alcohol en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega*. Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

ANEXOS

ANEXO 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA

“CALIDAD DE VIDA DE LOS MIEMBROS DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS DE LA CIUDAD DE LIMA”

DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	DEFINICIÓN DE LA VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	METODOLOGÍA
<p>Problema general ¿Cuál es el Nivel de Calidad de Vida en los miembros de Alcohólicos Anónimos A.A. en la ciudad de Lima?</p> <p>Problemas específicos ¿Cuál es el Nivel de Bienestar Económico de los miembros de Alcohólicos Anónimos A.A. en la ciudad de Lima?</p> <p>¿Cuál es el Nivel de Amigos, Vecindario, y Comunidad de los miembros de Alcohólicos Anónimos A.A. en la ciudad de Lima?</p>	<p>Objetivo general Medir el Nivel de Calidad de Vida de los miembros de Alcohólicos Anónimos A.A. en la ciudad de Lima.</p> <p>Objetivos específicos Determinar el Nivel de Bienestar Económico de los miembros de Alcohólicos Anónimos A.A. en la ciudad de Lima. Determinar el Nivel de Amigos, Vecindario, y Comunidad de los miembros de Alcohólicos Anónimos A.A. en la ciudad de Lima.</p>	<p>Nivel de Calidad de Vida: La Calidad de Vida puede ser entendida como una medida compuesta por el bienestar físico, mental y social, tal como lo percibe cada individuo y cada grupo y de la felicidad, satisfacción y recompensa, lo cual significa comprender y analizar las experiencias subjetivas que los individuos que la integran tiene de su existencia en dicha sociedad.</p>	<p>Dimensión 1: Bienestar Económico</p> <p>Dimensión 2 Amigos, Vecindario y Comunidad.</p> <p>Dimensión 3 Vida Familiar y Familia Extensa.</p>	<p>Tipo: aplicada de enfoque cuantitativo. Nivel: descriptivo Diseño: No experimental de corte transversal Población: Miembros de Alcohólicos Anónimos.</p>

DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	DEFINICIÓN DE LA VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	METODOLOGÍA
<p>Problemas específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál es el Nivel de Vida Familiar y Familia Extensa de los miembros de Alcohólicos Anónimos A.A. en la ciudad de Lima? - ¿Cuál es el Nivel de Educación y Ocio de los miembros de Alcohólicos Anónimos A.A. en la ciudad de Lima? - ¿Cuál es el Nivel de Medios de Comunicación de los miembros de Alcohólicos Anónimos A.A. en la ciudad de Lima? - ¿Cuál es el Nivel de Religión de los miembros de Alcohólicos Anónimos A.A. en la ciudad de Lima? 	<p>Objetivos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Determinar el Nivel de Vida Familiar y Familia Extensa de los miembros de Alcohólicos Anónimos A.A. en la ciudad de Lima. - Determinar el Nivel de Educación y Ocio de los miembros de Alcohólicos Anónimos A.A. en la ciudad de Lima. - Determinar el Nivel de Medios de Comunicación de los miembros de Alcohólicos Anónimos A.A. en la ciudad de Lima. - Determinar el Nivel de Religión de los miembros de Alcohólicos Anónimos A.A. en la ciudad de Lima. 		<p>Dimensión 4 Educación y Ocio.</p> <p>Dimensión 5 Medios de comunicación.</p> <p>Dimensión 6 Religión.</p> <p>Dimensión 7 Salud.</p>	<p>Muestra: 30 miembros de Alcohólicos Anónimos</p> <p>Instrumento: Escala de Calidad de Vida de Olson & Barnes.</p> <p>Calificación: Escala tipo Likert con 5 opciones de respuesta</p> <p>Aplicación: a partir de los 13 años.</p> <p>Duración: 20 minutos aprox.</p> <p>Adaptado al Perú por Mirian Pilar Grimaldo Muchotrigo.</p>

ANEXO 2. CARTA DE PRESENTACION DE LA UIGV



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega

Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 29 de setiembre del 2017

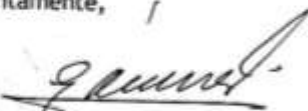

Carta N° 2775-2017-DFPTS

Pastor
NEILO FACHIN PSICO
CENTRO DE ALCOHOLICOS ANÓNIMOS
"LA HERMOSA"
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Evelín Nelly BARAHONA SILVA**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 46-026408-0, quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

Agradezco la atención a la presente carta y renuevo mis cordiales saludos.

Atentamente,



Dr. RAMIRO GÓMEZ SALAS
Decano (e)
Facultad de Psicología y Trabajo Social



RGS/eh
Id. 747008

ANEXO 3. FICHA DE RECOLECCION DE DATOS

- Edad:.....
- Lugar de nacimiento
Lima () Provincia ()
- Estado civil
Soltero () Casado () Conviviente () Viudo () Divorciado ()
- Ocupación
Dependiente () Independiente ()
- Relación de pareja
Buena () Regular () Mala ()

ANEXO 4. INVENTARIO DE COCIENTE EMOCIONAL DE BAR-ON

ICE DE BARON

(ADAPTADO PARA USO EXPERIMENTAL EN EL PERÚ POR ZOILA ABANTO, LEONARDO HIGUERAS Y JORGE CUETO)

INSTRUCCIONES: En este cuadernillo encontrará 133 afirmaciones sobre maneras de sentir, pensar o actuar. Léalas atentamente y decida en qué medida cada una describe o no su verdadero modo de ser. Hay cinco posibles respuestas para cada frase.

1. Rara Vez o Nunca
2. Pocas Veces
3. Algunas Veces
4. Muchas Veces
5. Muy frecuentemente o Siempre

Una vez decidida su respuesta, usted debe indicarla en el lugar correspondiente de la HOJA DE RESPUESTAS. Hágalo así: verifique la cifra que tiene la respuesta elegida y sombree el círculo que rodea a esa cifra.

Por ejemplo: si ante la primera frase: "Para superar las dificultades que se me presentan actúo paso a paso", decide que eso es "MUCHAS VECES" verdadero para usted, entonces sombreeá, en la HOJA DE RESPUESTAS y frente al número 1, el círculo con la cifra 4:

1. 1 2 3 4 5

Si después cambia de opinión o ve que ha cometido un error, ¡no borre! Haga una "X" sobre la respuesta que desea cambiar y después sombree la cifra de la nueva respuesta:

1. 1 2 3 4 5

Si alguna de las frases no tiene nada que ver con usted, igualmente responda teniendo en cuenta cómo se sentiría, pensaría o actuaría si estuviera en esa situación.

No hay respuestas "correctas" o "incorrectas", ni respuestas "buenas" o "malas". Responda honesta y sinceramente de acuerdo a cómo es usted, no según cómo le gustaría ser ni cómo le gustaría que otros lo(a) vieran.

No hay límite de tiempo, pero trabaje con rapidez y asegúrese de responder todas las frases.

CONTESTE EN LA "HOJA DE RESPUESTAS"

NO ESCRIBA NADA EN ESTE CUADERNILLO

Deposito Legal N° 13010199-4217
Ley N° 26905-O.S. N° 017-88-ED

1. Rara Vez o Nunca
 2. Pocas Veces
 3. Algunas Veces
 4. Muchas Veces
 5. Muy frecuentemente o Siempre
-

1. Para superar las dificultades que se me presentan actúo paso a paso.
2. Me resulta difícil disfrutar de la vida.
3. Prefiero un tipo de trabajo en el cual me indiquen casi todo lo que debo hacer.
4. Sé cómo manejar los problemas más desagradables.
5. Me agradan las personas que conozco.
6. Trato de valorar y darle el mejor sentido a mi vida.
7. Me resulta relativamente fácil expresar mis sentimientos.
8. Trato de ser realista, no me gusta fantasear ni soñar despierto(a).
9. Entro fácilmente en contacto con mis emociones.
10. Soy incapaz de demostrar afecto.
11. Me siento seguro(a) de mí mismo(a) en la mayoría de las situaciones.
12. Tengo la sensación que algo no está bien en mi cabeza.
13. Tengo problemas para controlarme cuando me enojo.
14. Me resulta difícil comenzar cosas nuevas.
15. Frente a una situación problemática obtengo la mayor cantidad de información posible para comprender mejor lo que está pasando.
16. Me gusta ayudar a la gente.
17. Me es difícil sonreír.
18. Soy incapaz de comprender cómo se sienten los demás.
19. Cuando trabajo con otras personas, tiendo a confiar más en las ideas de los demás que en las mías propias.
20. Creo que tengo la capacidad para poder controlar las situaciones difíciles.
21. No puedo identificar mis cualidades, no sé realmente para qué cosas soy bueno(a).
22. No soy capaz de expresar mis pensamientos.
23. Me es difícil compartir mis sentimientos más íntimos.
24. No tengo confianza en mí mismo(a).
25. Creo que he perdido la cabeza.
26. Casi todo lo que hago, lo hago con optimismo.
27. Cuando comienzo a hablar me resulta difícil detenerme.
28. En general, me resulta difícil adaptarme a los cambios.
29. Antes de intentar solucionar un problema me gusta obtener un panorama general del mismo.
30. No me molesta aprovecharme de los demás, especialmente si se lo merecen.
31. Soy una persona bastante alegre y optimista.
32. Prefiero que los otros tomen las decisiones por mí.
33. Puedo manejar situaciones de estrés sin ponerme demasiado nervioso(a).
34. Tengo pensamientos positivos para con los demás.
35. Me es difícil entender cómo me siento.
36. He logrado muy poco en los últimos años.
37. Cuando estoy enojado(a) con alguien se lo puedo decir.
38. He tenido experiencias extrañas que son inexplicables.
39. Me resulta fácil hacer amigos(as).
40. Me tengo mucho respeto.
41. Hago cosas muy raras.
42. Soy impulsivo(a) y esto me trae problemas.
43. Me resulta difícil cambiar de opinión.
44. Tengo la capacidad para comprender los sentimientos ajenos.
45. Lo primero que hago cuando tengo un problema es detenerme a pensar.

1. Rara Vez o Nunca
 2. Pocas Veces
 3. Algunas Veces
 4. Muchas Veces
 5. Muy frecuentemente o Siempre
-

46. A la gente le resulta difícil confiar en mí.
47. Estoy contento(a) con mi vida.
48. Me resulta difícil tomar decisiones por mí mismo(a).
49. No resisto el estrés.
50. En mi vida no hago nada malo.
51. No disfruto lo que hago.
52. Me resulta difícil expresar mis sentimientos más íntimos.
53. La gente no comprende mi manera de pensar.
54. En general, espero que suceda lo mejor.
55. Mis amistades me confían sus intimidades.
56. No me siento bien conmigo mismo(a).
57. Percibo cosas extrañas que los demás no ven.
58. La gente me dice que baje el tono de voz cuando discuto.
59. Me resulta fácil adaptarme a situaciones nuevas.
60. Frente a una situación problemática, analizo todas las opciones y luego opto por la que considero mejor.
61. Si veo a un niño llorando me detengo a ayudarlo a encontrar a sus padres, aunque en ese momento tenga otro compromiso.
62. Soy una persona divertida.
63. Soy consciente de cómo me siento.
64. Siento que me resulta difícil controlar mi ansiedad.
65. Nada me perturba.
66. No me entusiasman mucho mis intereses.
67. Cuando no estoy de acuerdo con alguien siento que se lo puedo decir.
68. Tengo una tendencia a perder contacto con la realidad y a fantasear.
69. Me es difícil relacionarme con los demás.
70. Me resulta difícil aceptarme tal como soy.
71. Me siento como si estuviera separado(a) de mi cuerpo.
72. Me importa lo que puede sucederle a los demás.
73. Soy impaciente.
74. Puedo cambiar mis viejas costumbres.
75. Me resulta difícil escoger la mejor solución cuando tengo que resolver un problema.
76. Si pudiera violar la ley sin pagar las consecuencias, lo haría en determinadas situaciones.
77. Me deprimó.
78. Sé cómo mantener la calma en situaciones difíciles.
79. Nunca he mentado.
80. En general, me siento motivado(a) para seguir adelante, incluso cuando las cosas se ponen difíciles.
81. Trato de seguir adelante con las cosas que me gustan.
82. Me resulta difícil decir "no" aunque tenga el deseo de hacerlo.
83. Me dejo llevar por mi imaginación y mis fantasías.
84. Mis relaciones más cercanas significan mucho, tanto para mí como para mis amigos.
85. Me siento feliz conmigo mismo(a).
86. Tengo reacciones fuertes, intensas que son difíciles de controlar.
87. En general, me resulta difícil realizar cambios en mi vida cotidiana.
88. Soy consciente de lo que me está pasando, aún cuando estoy alterado(a).

1. Rara Vez o Nunca
 2. Pocas Veces
 3. Algunas Veces
 4. Muchas Veces
 5. Muy frecuentemente o Siempre
-

89. Para poder resolver una situación que se presenta, analizo todas las posibilidades existentes.
90. Soy respetuoso(a) con los demás.
91. No estoy muy contento(a) con mi vida.
92. Prefiero seguir a otros, a ser líder.
93. Me resulta difícil enfrentar las cosas desagradables de la vida.
94. Nunca he violado la ley.
95. Disfruto de las cosas que me interesan.
96. Me resulta relativamente fácil decirle a la gente lo que pienso.
97. Tengo tendencia a exagerar.
98. Soy sensible a los sentimientos de las otras personas.
99. Mantengo buenas relaciones con la gente.
100. Estoy contento(a) con mi cuerpo.
101. Soy una persona muy extraña.
102. Soy impulsivo(a).
103. Me resulta difícil cambiar mis costumbres.
104. Considero que es importante ser un ciudadano(a) que respeta la ley.
105. Disfruto las vacaciones y los fines de semana.
106. En general, tengo una actitud positiva para todo, aún cuando surjan inconvenientes.
107. Tengo tendencia a apegarme demasiado a la gente.
108. Creo en mi capacidad para manejar los problemas más difíciles.
109. No me siento avergonzado(a) por nada de lo que he hecho hasta ahora.
110. Trato de aprovechar al máximo las cosas que me gustan.
111. Los demás piensan que no me hago valer, que me falta firmeza.
112. Soy capaz de dejar de fantasear para inmediatamente ponerme a tono con la realidad.
113. Los demás opinan que soy una persona sociable.
114. Estoy contento(a) con la forma en que me veo.
115. Tengo pensamientos extraños que los demás no logran entender.
116. Me es difícil describir lo que siento.
117. Tengo mal carácter.
118. Por lo general, me trabo cuando analizo diferentes opciones para resolver un problema.
119. Me es difícil ver sufrir a la gente.
120. Me gusta divertirme.
121. Me parece que necesito de los demás, más de lo que ellos me necesitan.
122. Me pongo ansioso.
123. Nunca tengo un mal día.
124. Intento no herir los sentimientos de los demás.
125. No tengo idea de lo que quiero hacer en mi vida.
126. Me es difícil hacer valer mis derechos.
127. Me es difícil ser realista.
128. No mantengo relación con mis amistades.
129. Mis cualidades superan a mis defectos y esto me permite estar contento(a) conmigo mismo(a).
130. Tengo una tendencia de explotar de rabia fácilmente.
131. Si me viera obligado(a) a dejar mi casa actual, me sería difícil adaptarme nuevamente.
132. En general, cuando comienzo algo nuevo tengo la sensación que voy a fracasar.
133. He respondido sincera y honestamente a las frases anteriores.

ANEXO 5. CONSENTIMIENTO INFORMADO

TITULO:

Nivel de Inteligencia Emocional en un grupo de Alcohólicos Anónimos

INVESTIGADOR PRINCIPAL:

Bachiller Evelin Nelly Barahona Silva

El presente consentimiento informado le garantiza la información acerca de los objetivos, justificación, beneficios e información sobre participar en este estudio.

¿Cuál es el propósito de estudio?

Determinar el nivel de Inteligencia Emocional en pacientes alcohólicos que se encuentran recuperando en forma voluntaria en un Grupo de Alcohólicos Anónimos AA.

¿Qué sucede si participo en el estudio? ¿Cuánto tiempo estaré en el estudio?

La participación es totalmente voluntaria y con fines de investigación de tesis, la cual me permitirá obtener datos relevantes para conocer la realidad problemática de la variable de estudio, el tiempo será aproximadamente 30 minutos ya que es un inventario de 133 ítems.

¿Cuáles son los beneficios de participar en este estudio?

El estudio me permite proporcionar información valiosa en relación a determinar el Nivel de Inteligencia Emocional en pacientes alcohólicos y así poder establecer estrategias, programas preventivos para mejorar sus emociones.

¿Cuáles son los posibles molestias o riesgos por participar en el estudio?

El estudio requiere de 30 a 40 minutos como máximo.

¿Habrá un costo por participar en el estudio? ¿Recibiré algo por participar en el estudio?

No tiene costo ni compensación, la participación es totalmente voluntaria.

DECLARACION DE CONSENTIMIENTO:

El participante ha recibido la información detallada de la investigación habiendo tenido tiempo suficiente y necesario para absolver sus dudas, quien no ha sido coaccionado, ni influido indebidamente a participar en el estudio, de aceptar participar firmara el formato de no aceptar se agradece su tiempo.

Nombre y Apellido

Participante

Nombre y Apellido

Investigador