



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA
MODALIDAD PRESENCIAL

Proyecto de Investigación previo a la obtención del Título de Licenciada
en Psicopedagogía

TEMA:

“INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RESILIENCIA EN LOS
ESTUDIANTES DE NIVELACIÓN DE LA FACULTAD DE CIENCIAS
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA
DE AMBATO DURANTE LA EMERGENCIA SANITARIA”

AUTOR: Alejandra Lizbeth Buenaño Salinas

TUTOR: Lenin Fabián Saltos Salazar

AMBATO – ECUADOR

Abril-Septiembre 2021

APROBACION DEL TUTOR

CERTIFICA:

Yo, Psc. Cl. Lenin Fabián Saltos Salazar, con C.I 1802912848, en calidad de tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RESILIENCIA EN LOS ESTUDIANTES DE NIVELACIÓN DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”, desarrollado por la señorita Alejandra Lizbeth Buenaño Salinas, con C.I.: 1804907655 egresada de la carrera de Psicopedagogía, de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios necesarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

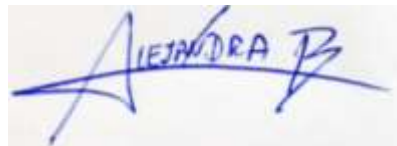


.....

Psic. Cl. Lenin Fabián Saltos Salazar Mg
C.I.: 1802912848
TUTOR

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Alejandra Lizbeth Buenaño Salinas, con CI. 1804907655, mediante el presente trabajo de titulación con el tema: “INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RESILIENCIA EN LOS ESTUDIANTES DE NIVELACIÓN DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”, dejo constancia que la investigación está basada en la experiencia profesional obtenida durante la carrera, combinando con revisiones bibliográficas y de campo. El análisis de resultados, así como, opiniones, conclusiones y recomendaciones son exclusiva responsabilidad de mi persona, como autor de este proyecto de investigación.



.....
Alejandra Lizbeth Buenaño Salinas

CI. 1804907655

AUTORA

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Al Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación:

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RESILIENCIA EN LOS ESTUDIANTES DE NIVELACIÓN DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”, presentado por la señorita Alejandra Lizbeth Buenaño Salinas, con C.I.: 1804907655 egresada de la carrera de Psicopedagogía, una vez revisado el Trabajo de Graduación o Titulación, APRUEBAN el referido trabajo, en razón que reúne los requerimientos básicos tanto técnicos, como científicos y reglamentos establecidos.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante el organismo correspondiente para los trámites.

COMISIÓN



Firmado electrónicamente por:
WILMA LORENA
GAVILANES
LOPEZ



Firmado electrónicamente por:

YANET
DÍAZ
MARTÍN

Ing. Mg Wilma Lorena Gavilanes López

CI: 1802624427

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

Lic. Mg. Yanet Díaz Martín

CI: 1756373138

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

DEDICATORIA

A mis padres Irene Salinas y Byron Buenaño quienes son los pilares fundamentales en mi vida y me han alentado en el logro de objetivos

A mi hermano David, quien me ha demostrado su cariño y apoyo incondicional.

A mis abuelitos German, Sofía, Manuel y Clelia por brindarme sus consejos hacia la superación personal y profesional.

-Alejandra Lizbeth Buenaño Salinas

AGRADECIMIENTO

A mis padres, hermano y abuelitos por apoyarme y motivarme en mi trayectoria académica.

A la Universidad Técnica de Ambato y a la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación por abrirme sus puertas y orientarme en mi formación como profesional.

A la carrera de “Psicopedagogía” por permitirme desarrollar conocimientos y aptitudes necesarios para el campo laboral.

A mi tutor Psic. Cl. Lenin Saltos por guiarme en el desarrollo del trabajo de investigación.

- Alejandra Lizbeth Buenaño Salinas

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA

TEMA: “INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RESILIENCIA EN LOS ESTUDIANTES DE NIVELACIÓN DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”

AUTORA: Alejandra Lizbeth Buenaño Salinas

TUTOR: Psic Cl. Lenin Fabián Saltos Salazar, Msc.

RESUMEN EJECUTIVO

La presente investigación fue desarrollada en la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato con el objetivo de establecer la relación entre inteligencia emocional y resiliencia en los estudiantes de nivelación. La investigación tiene un enfoque mixto, nivel descriptivo correlacional y modalidad documental, bibliográfica y de campo modalidad virtual. La evaluación de la variable independiente (inteligencia emocional) se realizó a través de la Escala TMMS-24, mientras que para la variable dependiente (resiliencia) se efectuó mediante la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. Los instrumentos fueron aplicados a los 212 estudiantes de nivelación. A continuación, se hizo uso de la prueba estadística Rho de Spearman, la misma que demuestra la aceptación de la H1 (Hipótesis alterna) y, en consecuencia, el rechazo de la Ho (Hipótesis nula), es decir que la inteligencia emocional influye en la resiliencia de los estudiantes de nivelación. Se trabajó con un nivel de significancia del 0.05. Tanto las dimensiones de inteligencia emocional (claridad, atención y reparación) se correlacionan con las dimensiones de resiliencia (satisfacción personal, ecuanimidad, confianza en sí mismo, sentirse bien sólo, perseverancia), pues obtienen una significancia bilateral menor a 0,05.

Palabras claves: Inteligencia emocional, resiliencia.

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO
FACULTY OF HUMAN SCIENCES AND EDUCATION
PSYCHOPEDAGOGY

TOPIC: "EMOTIONAL INTELLIGENCE AND RESILIENCE IN LEVELING STUDENTS OF THE FACULTY OF HUMAN SCIENCES AND EDUCATION OF THE TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO"

AUTHOR: Alejandra Lizbeth Buenaño Salinas

TUTOR: Ps. Cl. Lenin Fabián Saltos Salazar, Mg.

EXECUTIVE SUMMARY

This research was developed in the Faculty of Human Sciences and Education of the Technical University of Ambato with the aim of determining the relationship between Emotional Intelligence and resilience in the leveling students. The research has a mixed approach, descriptive level correlational and documentary, bibliographic and field modality virtual modality. The evaluation of the independent variable (emotional intelligence) was carried out through the TMMS-24 Scale, while for the dependent variable (resilience) it was carried out using the Wagnild and Young Resilience Scale. The instruments were applied to the 212 leveling students. Next, we made use of Spearman's Rho statistical test, which demonstrates the acceptance of H1 (Alternate Hypothesis) and, consequently, the rejection of Ho (Null Hypothesis), that is to say that emotional intelligence influences leveling student's resilience. It was worked with a significance level of 0.05. Both the dimensions of emotional intelligence (clarity, attention and repair) are correlated with the dimensions of resilience (personal satisfaction, equanimity, self-confidence, feeling good alone, perseverance), as they obtain a bilateral significance less than 0.05.

Palabras claves: Emotional Intelligence and resilience.

INDICE DE CONTENIDO

APROBACION DEL TUTOR	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
RESUMEN EJECUTIVO	vii
EXECUTIVE SUMMARY	viii
INDICE DE TABLAS	xi
INDICE DE FIGURAS	xii
CAPITULO I	13
MARCO TEORICO	13
1.1 Antecedentes Investigativos	13
1.2 Revisión teórico bibliográfica	20
1.3 Objetivos.....	29
1.3.1 Objetivo general.....	29
1.3.2. Objetivos específicos	29
CAPITULO II	31
METODOLOGÍA	31
2.1 Materiales	31
2.1.1 Recursos institucionales	31
2.1.2 Recursos humanos.....	31
2.1.3 Recursos materiales.....	31
2.1.4 Recursos financieros	31
2.2 Métodos	32
2.2.1 Enfoque	32
2.2.2 Tipo o nivel de investigación:	33
2.2.3 <i>Modalidad de investigación</i>	33
2.3 Descripción del modelo de investigación	35
2.3.1 Operacionalización de las variables	35
2.3.2 Población y muestra	37
2.3.3 Técnicas e instrumentos de recolección de información.....	37

2.3.4 Recolección de información.....	39
CAPÍTULO III	40
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	40
3.1 Análisis y discusión de resultados.....	40
3.1.1 Análisis e interpretación de la Escala TMMS-24	41
3.1.2 Análisis e interpretación de la Escala de resiliencia de Wagnild y Young.....	47
3.2 Verificación de Hipótesis	54
3.2.1 Identificar las variables	54
3.2.2 Planteamiento de la Hipótesis	54
3.2.3 Especificación del estadígrafo.....	55
3.2.4 Nivel estadístico de significancia.....	56
3.3.4. Estadística de las dimensiones de Inteligencia Emocional y Resiliencia	57
CAPÍTULO IV	60
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	60
4.1 Conclusiones	60
4.2 Recomendaciones.....	62
REFERENCIAS	63
ANEXOS	69
Anexo A Consentimiento Informado	69
Anexo B: Instrumentos utilizados.....	70
Apéndice A: Escala TMMS-24.....	70
Apéndice B: Escala de resiliencia de Wagnild y Young.....	71
Anexo C: Toma guiada de instrumentos.....	72
Anexo C: Guía de estrategias de inteligencia emocional.....	78

INDICE DE TABLAS

TABLA 1 MATERIALES.....	31
TABLA 2 OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE ...	35
TABLA 3 OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE	36
TABLA 4 RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	39
TABLA 5 INFORMACIÓN SOCIODEMOGRÁFICA	41
TABLA 6 DIMENSIÓN ATENCIÓN EMOCIONAL	41
TABLA 7 CLARIDAD EMOCIONAL	43
TABLA 8 REPARACIÓN DE LAS EMOCIONES	44
TABLA 9 DIMENSIONES ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG	47
TABLA 10 DIMENSIONES VALORADAS EN LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	54
TABLA 11 DIMENSIONES VALORADAS EN LA RESILIENCIA.....	54
TABLA 12 PRUEBA DE NORMALIDAD.....	55
TABLA 13 CORRELACIÓN RHO DE SPEARMAN ENTRE DIMENSIONES DE VARIABLES	57

INDICE DE FIGURAS

FIGURA 1 DIMENSIÓN ATENCIÓN EMOCIONAL	42
FIGURA 2 CLARIDAD EMOCIONAL.....	43
FIGURA 3 REPARACIÓN DE LAS EMOCIONES	44
FIGURA 4 DIMENSIONES ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG	47

CAPITULO I

MARCO TEORICO

1.1 Antecedentes Investigativos

En base a la revisión de artículos científicos y tesis de ámbito internacional, nacional y local vinculadas a las variables “inteligencia emocional y resiliencia”, se seleccionó aquellas más pertinentes a la investigación, las cuales presentan las contribuciones al estudio.

Inteligencia Emocional

El artículo científico “La inteligencia emocional y la empatía como factores predictores del bienestar subjetivo en estudiantes universitarios” se llevó a cabo en la Universitat de València, España y relacionó las variables. Fue una investigación transversal, de corte analítico. Con 122 estudiantes entre 18 y 32 años, se aplicaron el Basic Empathy Scale, Satisfaction with Life Scale, TMMS -24 y Scale of Positive and Negative Experiences. Se obtiene que atención, claridad y empatía manifestaron 30% de varianza con satisfacción de vida. Edad y reparación emocional predijeron 17% de varianza de los afectos positivos. Por otro lado, aspectos como el sexo, empatía, claridad, atención y reparación emocional manifestaron 28% de varianza de afectos negativos. Se revela una influencia de las habilidades emocionales (claridad, atención y reparación) sobre el bienestar subjetivo. Al atender excesivamente estados emocionales, sin recursos para afrontarlos, se contribuye a una percepción de baja satisfacción de vida. Asimismo, comprender y regular las propias emociones permite enfrentar los sucesos de forma adecuada. (Cañero, Mónaco & Montoya, 2019)

“Inteligencia emocional y resiliencia: su influencia en la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios” es un artículo científico realizado en la Universidad de Castilla-La Mancha, España, el cual aporta evidencias sobre la relación existente entre IE, resiliencia y bienestar en una muestra de 432 estudiantes, entre 17 y 59 años. La investigación se desarrolló con un enfoque cuantitativo y de tipo correlacional. Se procedió a la aplicación del Trait Meta-Mood Scale-24, la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young y la Escala de Satisfacción con la Vida de Griffin, Diener, Emmons y Larsen. Como resultado, se relacionó de manera estadísticamente significativa y

positiva la asociación de la satisfacción con la vida y la IE, de modo particular con claridad emocional ($r = 0,26$; $p < 0,01$) y con reparación emocional ($r = 0,35$; $p < 0,01$). El trabajo confirma que a mayor Inteligencia emocional rasgo, mayor satisfacción con la vida. Dicho de otra manera, aquellas personas que tienen la capacidad para regular y controlar sus propios estados emocionales de forma adecuada, gestionan mejor sus problemas y se sienten más satisfechos. (Cejudo et al, 2016)

El artículo científico “Inteligencia emocional y estrés en adultos con y sin tratamiento contra la adicción al alcohol y drogas”, realizado en México tuvo la participación de un grupo de 35 hombres consumidores y 35 hombres no consumidores de alcohol y drogas de 18 a 61 años. Se analizó la relación entre variables. Para la recolección de datos se empleó el Inventario de Inteligencia Emocional (EQ-I) y la Escala de Estrés Percibido (CEP). La investigación tuvo un enfoque cuantitativo con un diseño transversal de casos y controles. Los datos muestran correlaciones significativas negativas entre la IE y el EP ($r = -.317$, $p < .01$), así como diferencias significativas entre los dos grupos, siendo la IE inferior en los adultos del grupo consumo con alto EP ($U=-3.918$, $p=.000$). La dificultad del manejo emocional parece tener cierta predisposición al consumo de sustancias. Evidentemente, existe una influencia entre las emociones y el consumo de sustancias, por tanto, quienes no tengan desarrolladas sus habilidades sociales serán propensos a caer en adicciones al alcohol y drogas. (Villarreal et al, 2020)

El artículo científico “Padres de niños con discapacidad. Relación y diferencias entre inteligencia emocional y resiliencia” se llevó a cabo en Perú y determinó la relación entre las variables en 140 padres de familia. Tuvo un enfoque cuantitativo, tipo correlacional y corte transversal. Se utilizó la escala TMMS-24 y la escala de Wagnild Young. El 60% del total presentó un nivel bajo en la dimensión atención emocional. Mientras que el 44.3% de la muestra reportó un nivel escaso de resiliencia. Asimismo, se señala que 66% de padres con hijos con síndrome de Down obtuvieron un nivel escaso de resiliencia, en tanto que 56% de padres con hijos con discapacidad intelectual obtienen un nivel mayor de resiliencia. Se considera una relación significativa entre las variables. Las personas que tienen la capacidad de percibir, conocer y manejar sus emociones, gestionan sus problemas emocionales y se adaptan

a situaciones adversas. Tener niños con discapacidad va generar sentimientos de culpa, rechazo o aceptación y los padres de familia que no posean un manejo adecuado de las emociones presentarán un nivel bajo de resiliencia. (Salazar, 2017)

“Inteligencia emocional y resiliencia en adolescentes de una institución educativa pública de Puerto Maldonado”, es un artículo científico llevado a cabo en Perú que estableció la relación entre variables en 93 estudiantes de quinto de secundaria. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, diseño no experimental y de tipo correlacional. Se aplicó el Inventario de Factores Personales de Resiliencia y el Inventario de Inteligencia Emocional. Como resultados, se obtiene que 55,9% muestra una IE parcialmente desarrollada. Esto indica que los estudiantes, en ocasiones, no tienen la capacidad de manejar y percibir sus emociones y las de los demás, lo que causa dificultad en sus relaciones interpersonales. Por otro lado, el 43% presenta niveles moderados de desarrollo de resiliencia, lo cual significa han desarrollado en forma parcial perseverancia, confianza en sí mismos, satisfacción personal y ecuanimidad. Estadísticamente, se encontró que existe una relación directa y significativa entre la inteligencia emocional y la resiliencia ($r_s=0,676$; $p=0,000<0,05$). Es decir, en tanto que los estudiantes presenten altos niveles de IE, serán más resilientes y podrán desarrollar respuestas adaptativas a adversidades. (Estrada, 2020)

El artículo científico “La Inteligencia emocional en pacientes miembros de la Fundación Casa de la Diabetes Cuenca” describe el nivel de inteligencia emocional en la población objeto de estudio, perteneciente a 40 pacientes, entre 20 y 65 años. La investigación posee un enfoque cuantitativo, diseño no experimental y alcance descriptivo. Para la recolección de datos se utilizó el "Trait Meta-Mood Scale-24". Los resultados de las tres dimensiones son expresados a través de la media aritmética, cuyos valores promedios en la dimensión percepción fue de 25, en la dimensión comprensión fue 30,3 y en cuanto a la dimensión regulación fue 30,8. Para tener un adecuado nivel en cada dimensión, las puntuaciones deben estar entre 22 y 35 puntos. El promedio general del TMMS-24 es de 26,5 puntos. En síntesis, gran parte de la población obtiene puntuaciones adecuadas en las dimensiones de percepción, comprensión y regulación, dado que tiene la capacidad de atender a sus sentimientos,

comprender y regular sus estados emocionales para adaptarse a determinadas circunstancias. (Parra et al, 2018)

En el artículo “Razonamiento lógico abstracto e inteligencia emocional: trayectorias en la formación de estudiantes universitarios” realizado por la Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador, se estableció la relación entre variables con la participación de 46 estudiantes. El estudio es de carácter cuantitativo, descriptivo y correlacional. Se utilizó la prueba de razonamiento lógico- abstracto (RLA) y el TMMS-24. Los resultados muestran que el 52% se ubica en un nivel regular de razonamiento lógico-abstracto, mientras que el 48% que tiene un nivel bueno. Por otro lado, en las dimensiones de la IE, el 57% alcanzan niveles adecuados de percepción, el 70% buena comprensión y el 64% con adecuada regulación de emociones. Se establece que existe relación entre los niveles de desarrollo de la percepción y comprensión con un valor del coeficiente de correlación de Pearson de 0,6. No obstante, no existe relación entre el Razonamiento Lógico-Abstracto y los factores de la Inteligencia Emocional, contexto que hace énfasis a la prioridad que se concede al desarrollo cognitivo sobre las aptitudes y competencias emocionales. (Bravo & Urquizo, 2016)

Resiliencia

“Resilience and emotional intelligence: variables in protection of minors who reside in juvenile facilities”, es un artículo realizado por Universidad Complutense de Madrid, España que contrasta las puntuaciones de las variables en 408 menores residentes en centros de protección con las puntuaciones de menores que no residen en este tipo de recursos. La investigación posee un enfoque cuantitativo. Se aplicó el TMMS-24 y el RESI-m. Los resultados señalan que los menores residentes en recursos de protección obtuvieron en IE una puntuación media de 62.20, por otro lado, aquellos menores en residencias familiares puntuaron 85.84, con una diferencia de media de 23.23. En el caso de la variable resiliencia, los menores residentes en recursos de protección obtuvieron 133.47, mientras que aquellos menores en residencias familiares puntuaron 139. Evidentemente, que existen diferencias notables en las puntuaciones obtenidas por ambos grupos. Los menores residentes en centros de protección obtienen puntuaciones inferiores en IE y en Resiliencia, por tanto, cuentan con menos herramientas para enfrentarse a situaciones adversas.

El artículo científico denominado “Resiliencia, optimismo y burnout académico en estudiantes universitarios” realizado en la Universidad de León, España analizó la relación existente entre las variables de estudio. La muestra estuvo conformada por 463 estudiantes universitarios. El estudio es de carácter cuantitativo, de tipo correlacional. Además, se utilizó los siguientes instrumentos de recolección de datos: Maslach Burnout Inventory-Student Survey, Connor-Davidson Resilience Scale y Life Orientation Test Revised. En lo que corresponde a estadísticos descriptivos de las dimensiones del burnout académico, la media para Agotamiento fue de 2.32, para cinismo fue de 1.77, eficacia de 4.09. En cuanto a resiliencia se obtuvo una media de 2.73 y para optimismo 2.22. Los resultados del estudio sostienen que el burnout académico se relaciona significativamente con la resiliencia y el optimismo, dado que los alumnos que padecen burnout se caracterizan por presentar alto agotamiento, cinismo, baja eficacia, y tienen menos posibilidades de enfrentar dificultades y adaptarse a distintas situaciones. (Vizoso & Arias, 2018)

El artículo científico denominado “Resiliencia y creatividad en escolares de primaria”, llevado a cabo en la Universidad Nacional Evangélica, en Santo Domingo, República Dominicana demostró la correlación entre variables. El enfoque es cuantitativo y diseño descriptivo correlacional. La muestra fue de 320 escolares con edades entre 8 y 13 años, pertenecientes a una institución educativa. Se utilizó el inventario de Factores Personales de Resiliencia y la Escala de Indicadores básicos de Creatividad. La puntuación promedio obtenida en resiliencia es de 30,98 y en Creatividad el puntaje promedio en la dimensión de fluidez fue de 31,38; en flexibilidad 13,35; en originalidad 2,84. Los resultados obtenidos muestran la relación positiva y significativa entre los factores de resiliencia (autoestima, empatía, autonomía, humor, creatividad) y los indicadores de creatividad (fluidez, flexibilidad y originalidad) en los escolares de primaria. Dicho estudio nos indica que el proceso creativo incluye la presencia de habilidades resilientes que permitan la solución de inconvenientes. (Jeong, 2019)

“Síntomatología depresiva y resiliencia en niños” el artículo científico llevado a cabo en una Institución Educativa de Lima, Perú, el cual demuestra la relación entre variables. Se basó en una investigación de tipo descriptivo y diseño no experimental

transversal-correlacional. Se aplicó el Inventario de Depresión Infantil y el Inventario de Factores Personales de Resiliencia. Se empleó una muestra de 146 niños, entre 8 a 10 años de edad. Como resultado, la variable de disforia posee mayor correlación significativa con la variable de humor (- ,390**) y menor correlación con la variable de creatividad (-,225**); ideas de autodesprecio con correlación significativa con la variable de autoestima (-,439**) y menor correlación con la variable autonomía (- ,278**). Se obtiene una correlación inversa, es decir, que a mayor sintomatología depresiva existe menor resiliencia. Por lo tanto, aquellos niños que presenten pérdida de interés, sentimientos de culpa, falta de concentración, falta de autoestima, pérdida de apetito y sensación de cansancio tendrán menor capacidad de afrontarse a eventos adversos. (Castro & Luján, 2018)

La tesis de pregrado “Percepción de Calidad de Vida y Resiliencia del Adulto Mayor en el Centro de Atención Geriátrico Residencial “San Vicente de Paúl” de la Sociedad de la Beneficencia de Lima Metropolitana, Barrios Altos – 2019” llevado a cabo en Perú, determina la relación entre las variables. Tiene un método cuantitativo. Se empleó la escala SF36 WHOQOLBREF y la escala WAGMILD Y YOUNG. La muestra fue de 40 adultos mayores. Del grupo con baja Resiliencia, el 100 % consideran su Calidad de vida como Mala. Por otro lado, en el grupo con Resiliencia de nivel medio el 79.3% tiene una percepción de regular a buena Calidad de vida, predominando el nivel regular. Mientras que en el grupo de pacientes con Resiliencia alta el 80 % percibe su Calidad de vida como regular a buena (40 % en cada uno). Hay una relación directa entre las variables, de modo que, a mayor Resiliencia, mejor percepción de la calidad vida. Una persona que desarrolle habilidades resilientes como conciencia de uno mismo, autoconocimiento, tolerancia a la frustración, posee mejor apreciación de sus ámbitos sociales, salud física y psicológica. (Campos, 2019)

El artículo científico “Autoestima como mediador entre afecto positivo-negativo y resiliencia en una muestra de niños mexicanos” relaciona las variables. Participaron 188 niños, entre 9 a 12 años. Se empleó la escala de autoestima de González-Arratia, la escala de afecto positivo y negativo (PANAS) y la escala resiliencia González-Arratia. El enfoque es cuantitativo, con un diseño descriptivo correlacional. Se indica una media mayor en Factores protectores externos de resiliencia (4.22), autoestima (51.72) y AP (30.94); mientras que las medias más bajas son para empatía (3.95), éxito

(2.32) y AN (20.59). Se muestra que existe relación significativa entre las dimensiones de las escalas de resiliencia (solución de problemas, apoyo familiar, altruismo) con el AP (estados afectivos positivos como el entusiasmo) y AN (estados de ánimo bajos) con las dimensiones de autoestima. En consecuencia, si las personas perciben un mayor nivel de AP, será su autoestima más favorable (el AP estimula áreas como la motivación, resolución de conflictos, etc), los cuales constituyen factores predictores de resiliencia. (González, Domínguez & Valdez, 2017).

El artículo científico “Dimensiones de la personalidad y niveles de resiliencia en pacientes de la Unidad Oncológica SOLCA DE Tungurahua” llevada a cabo en la PUCESA, Ecuador, determinó las dimensiones de las variables de estudio. Posee un enfoque cuantitativo, alcance exploratorio y participaron 20 personas, entre 41 y 80 años. Se aplicó el cuestionario Big Five y la Escala de Wagnild y Young. En cuanto a las dimensiones de personalidad obtienen mayor resiliencia: En Energía, extrovertidos (M=140,7500), Afabilidad, pacientes neutros (M=139,5000), en la dimensión de personalidad de Tesón, las personas del conjunto de no disciplinados (M=141,0000), en Estabilidad Emocional, personas inestables, (M=138,2500), en Apertura Mental, el grupo neutro (M=154,0000). Los resultados sostienen que la resiliencia ha sido un componente determinante en la ejecución de acciones para enfrentarnos a ciertas situaciones, como el diagnóstico de cáncer, en personas con personalidades extrovertidas, afables, empáticas, perseverantes. Esto, debido a que la resiliencia nos permite emplear estrategias de afrontamiento para superar con éxito inconvenientes. (Montero & Lara, 2018)

En la investigación “Resiliencia en niños que han vivido maltrato infantil. Centros de acogimiento institucional de Azuay y Cañar 2016” en Ecuador, constituye una investigación observacional analítico y transversal que determina el nivel de resiliencia. Se utilizó el inventario de factores personales de resiliencia de Salgado, K-BIT y el cuestionario de personalidad BFQ-NA. Se encontró resiliencia promedio de 68.9%, 23.3% alto, 6.7% bajo y 1.1% muy bajo. Valores promedios de factores de personalidad: conciencia (43.3%), apertura (41.1%), extraversión (45.6%) e inestabilidad emocional (40%). Puntuaciones más bajas: Amabilidad (38.9%). Además, se encontró inteligencia baja (26.7%), media (25.6%) y medio bajo (24.4%). Se muestra resiliencia promedio en factores de inteligencia como introversión,

extroversión, conciencia, inestabilidad emocional y apertura. Sin embargo, el rendimiento intelectual se encuentra por debajo del promedio. En consecuencia, el maltrato infantil influye en el ámbito cognitivo de los niños, limitando su capacidad de generar respuestas adaptativas ante situaciones difíciles y solución de problemas. (Lucio, 2018)

1.2 Revisión teórico bibliográfica

Los conceptos de inteligencia emocional y resiliencia surgieron como algunos de los ámbitos de estudio de la psicología positiva, la cual se enfoca en las cualidades humanas y rasgos positivos que nos permiten lograr un estado de bienestar (García, 2017). Las emociones constituyen una parte inherente a los seres humanos, pues, cumplen un rol fundamental en el desarrollo de destrezas emocionales y sociales, mismas que son decisivas para el aprendizaje y la adaptación a ciertas circunstancias que se presentan en la vida como hechos adversos (Mestre et al., 2007, citado por Manuel & Mikel, 2017).

Emociones

Debido a que las emociones ejercen gran influencia sobre nuestras vidas, varios investigadores han enfocado sus trabajos en cómo las gestionamos, percibimos y expresamos. Así pues, las emociones se definen como un conjunto de manifestaciones neuroquímicas que regulan nuestro organismo para interactuar con estímulos provenientes del ambiente (Cossini, Rubinstein & Politis, 2017). Igualmente, las emociones son definidas como un patrón de respuestas que se producen ante la interpretación de una situación como intimidante para la supervivencia y el bienestar (Deigh, 2010; Ekman, 1999, citado por Gómez. & Calleja, 2016). En consecuencia, las emociones regulan nuestro modo de ver, entender y pensar del mundo.

Clasificación

Goleman (2001) sostiene que no existe una clasificación unívoca establecida para enmarcar las emociones, debido al debate científico que genera. Sin embargo, una de las clasificaciones alternativas que se emplea comúnmente es la de catalogar a las emociones en básicas y complejas. Las emociones básicas, como la alegría, tristeza, enojo, sorpresa, miedo y asco, se distinguen por poseer componentes hereditarios,

presentes en todas las personas y cuya expresión se manifiesta en el rostro (Ekman & Friesen, 1971, citado por Leperski, 2017). Por otro lado, las emociones complejas, como admiración, arrogancia, compasión, coqueteo, desprecio o vergüenza, provienen de las constantes interacciones con otras personas, es decir dependen de contextos sociales en los que está inmerso el ser humano (Adolphs, Cohen & Tranel, 2002, citado por Leiva et al., 2017).

Por su naturaleza, se puede considerar a las emociones como positivas y negativas. Las emociones positivas son aquellas experiencias de placer o satisfacción (Lucas, Diener & Larsen, 2003, citado en Richaud & Mesurado, 2016). En cambio, cuando hablamos de las emociones negativas, nos referimos a aquellas emociones que nos producen una experiencia desagradable (Piqueras et al., 2010). Los seres humanos lidiamos cotidianamente con estas emociones, por lo que es fundamental estudiar su rol en nuestros hábitos.

Componentes de las emociones

Bisquerria (2003) sostiene que existen tres componentes en una emoción: neurofisiológico, conductual, cognitivo.

- ✓ **Componente neurofisiológico:** Se manifiesta en respuestas involuntarias, que el sujeto no puede controlar como, por ejemplo: taquicardia, sudoración, vasoconstricción, hipertensión, tono muscular, rubor, sequedad en la boca, cambios en los neurotransmisores, secreciones hormonales, respiración, etc.
- ✓ **Componente conductual:** Observar el comportamiento de una persona permite deducir qué tipo de emociones está experimentando. Se puede decir que las expresiones faciales, el lenguaje no verbal, el tono de voz, volumen, ritmo, movimientos del cuerpo, etc., aportan señales de precisas sobre el estado emocional.
- ✓ **El componente cognitivo:** Denominado a veces, sentimiento. Indica una sensación consciente. Este componente hace que califiquemos un estado emocional y le asignemos un nombre.

Inteligencia Emocional

En principio, Salovey y Mayer propusieron el término Inteligencia Emocional, basados en las inteligencias intrapersonal e interpersonal de Gardner. A partir de ello, sostienen que IE es aquella habilidad implicada en el manejo y empleo oportuno de las emociones y sentimientos (citado por Postigo, 2015). Sin embargo, Goleman es quien difunde este concepto a través de su best-seller mundial “Inteligencia Emocional” donde indaga aspectos sobre la utilidad de las emociones, su naturaleza y muestra una serie de habilidades para una adecuada adaptación al entorno.

Goleman (1995) la define como aquella capacidad de automotivarnos, perseverancia ante posibles frustraciones, control de impulsos, regulación de los estados de ánimo, empatía y confianza con los demás (citado por Nieto, 2012). Ser emocionalmente inteligentes implica motivarnos a nosotros mismos en condiciones de adversidades. Asimismo, el autocontrol y regulación de estados emocionales, entender lo que siente otra persona son esenciales para interactuar con el mundo.

Modelos de inteligencia emocional

Modelos de habilidad:

Conciben a la inteligencia emocional como aquella capacidad adaptativa y de utilidad de las emociones en el pensamiento. Se enfoca en las habilidades mentales, las cuales facilitan la utilización la información, proporcionadas por las emociones con el objetivo de mejorar el procesamiento cognitivo (Fernández & Extremera, 2006, citado por García, 2017).

Modelo de habilidad de Mayer y Salovey

Las capacidades que se desarrollan mediante la ejecución de este modelo consisten en (citado por Agüaded & Valencia, 2017):

- ✓ Percepción emocional: Se refiere a la habilidad de reconocer, percibir y expresar las emociones.
- ✓ Facilitación emocional: Es aquella capacidad en la que asociamos una sensación como el olor o el sabor con una emoción.
- ✓ Comprensión emocional: Facultad para aclarar, comprender y razonar sobre las emociones.

- ✓ Regulación reflexiva de las emociones: El autocontrol de las emociones y la de los demás fomenta el crecimiento personal, modera las emociones negativas e incrementa las positivas.

Modelos mixtos

Se refiere a la combinación o mezcla de habilidades mentales con rasgos de comportamiento y personalidad. Se considera este tipo de inteligencia como un conjunto de rasgos de la personalidad, habilidades cognitivas, competencias socio-emocionales y aspectos motivacionales (García, 2017).

Modelo de Goleman

Para Bueno (2019), la inteligencia emocional acorde al modelo de Goleman comprende:

- ✓ Conocer las propias emociones: El autoconocimiento es característico de una persona emocionalmente inteligente. Comprender qué sentimos y el motivo por el cual estamos experimentando esa emoción es fundamental para conocernos a nosotros mismos. No es otra que tomar conciencia de nuestras.
- Manejo de las emociones: Una vez que tengamos conocimiento de nuestros propios estados emocionales, tendremos la capacidad de ejercer control de lo que sentimos y expresar nuestras emociones de manera adecuada.
- Automotivación: Nuestras emociones nos impulsan a ejecutar acciones. La motivación contribuye al cumplimiento de propósitos y objetivos en la vida. Como consecuencia, emoción y motivación están profundamente relacionados.
- Reconocimiento de las emociones de los demás: Es fundamental identificar y dar un lugar a las emociones de los otros. Distinguir en los demás sus emociones implica estar atentos a los sentimientos, preocupaciones y necesidades de otros, para generar convivencia.
- Establecer relaciones: Capacidad para establecer y manejar relaciones con otras personas. Desarrollar habilidades sociales es la base del liderazgo y eficiencia social.

Modelo de inteligencia socio-emocional de Bar-On

Se puede clasificar en dos tipos de competencias (Bar-On, 2006, citado por García 2017):

- ✓ Intrapersonal: Capacidad de las personas para comprender y conocer sus propias fortalezas y debilidades, a través de sus pensamientos y sentimientos asertivos.
- ✓ Interpersonal: Destreza de la persona para entender sus propias necesidades, emociones y sentimientos de los demás.
- ✓ Manejo del cambio: Entendida como el manejo de la transformación personal y social, toma de decisiones y la resolución de conflictos.

Educación de la inteligencia emocional:

La educación emocional ha adquirido cierta relevancia en los últimos años. Esto, debido a que existe una creciente necesidad de que los planes de estudio ayuden a fomentar el desarrollo de competencias emocionales. Bisquerra (2000) señala a la educación emocional como un continuo proceso educativo que busca potenciar el desarrollo emocional como componente imprescindible del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad (citado por Isidro & Muriel, 2020). Evidentemente, las emociones desempeñan un rol fundamental en nuestras vidas, por lo tanto, para lograr una educación en emociones, resulta indispensable promover habilidades y conocimientos acerca de las emociones con la finalidad de dotar de herramientas que nos permitan afrontar las exigencias de la vida cotidiana.

Resiliencia

En los últimos años, el término “Resiliencia” ha asumido un rol influyente en investigaciones de todo ámbito. Dicho concepto aparece por primera vez en el área de la ingeniería asociada con los conceptos de resistencia y elasticidad al rompimiento de materiales expuestos a la tensión formada por una determinada fuerza. (DGPOLDES, 2018). Sin embargo, no es hasta principios de los años 70 cuando la psicología positiva empezó un estudio de niños, provenientes de familias marginadas inmersas en la indigencia y trastornos mentales. Frente a esto, las investigadoras consideraron que niños desfavorecidos tenían algún trastorno. Sin embargo, se comprobó que un cierto

porcentaje de infantes había alcanzado un desarrollo integral, fueron adultos competentes y tenían una vida normal. Aquellos niños que eran vulnerables y lograron sobreponerse los llamaron resilientes y, como consecuencia, se adoptó el nuevo término (Flores, 2021).

El término resiliencia es empleado en psicología para referirse a aquellas personas que nacen o viven en situaciones adversas, y que a pesar de ello se desarrollan psicológicamente sanas y exitosas (Rutter, 1990, citado por Muñoz, 2021). Lo que caracteriza a una persona resiliente es:

Empatía, afecto, habilidad para comunicarse, sentido del humor y capacidad de respuesta social; habilidad para resolver problemas, elaborar estrategias, solicitar ayuda, creatividad, sentido crítico, autoeficacia; autonomía, sentido de identidad, autoconocimiento. (Paucar, Vásquez, Mayaute, & Acuña, 2017, citado por Melendrez & Ponce, 2019, pp. 9-10)

Evidentemente, todas estas características son esenciales para el desarrollo de competencias personales y sociales necesarias para la vida. De modo que la resiliencia constituye en sí, un rasgo inherente del ser humano que le otorga respuestas adaptativas ante situaciones difíciles.

Sistema neurobiológico de la resiliencia

Identificar los mecanismos neuronales de la resiliencia resulta importante para comprender el motivo por el que una persona tiene la capacidad de desarrollar habilidades contra la adversidad y adaptación, a la vez que otros individuos no pueden hacerlo, desarrollando conductas desadaptativas, como depresión, adicción o ansiedad (Montes & Urteaga, 2018). Dichos sistemas neuronales comprenden:

Las interacciones corticohipocámpicas son el sustrato neuronal de la resiliencia, ya que ambas estructuras representan y evalúan el contexto, y participan en la flexibilidad conductual. La regulación de la CPF y el hipocampo en la resiliencia es posible gracias a la red que forman con centros que regulan las emociones (amígdala), la reorganización de memorias emocionales (amígdala-hipocampo), la saliencia de los estímulos (hipocampo) y la recompensa. (Montes y Urteaga, 2018, p. 7).

Por lo tanto, el constructo de la resiliencia no está predispuesto por una estructura neuronal en particular. En lugar de ello está regido a una compleja interacción entre sistemas y la plasticidad sináptica asociada.

Tipos

De acuerdo a la investigación realizada por Vargas & Montalvo (2017), (como se citó en Alarcón (2019)), ente los principales tipos de resiliencia se encuentran:

- ✓ Resiliencia individual: Referido a la capacidad del ser humano de sobreponerse a sus dificultades, hacer frente a las adversidades y obtener un aprendizaje de sus errores.

- ✓ Resiliencia familiar: Capacidad de una familia de resistir a estados persistentes de estrés, a través de la identificación de sus propias fortalezas para enfrentarse con eficacia a las crisis internas o externas, y lograr trascender, con el apoyo y organización de sus miembros. Evalúa el adecuado funcionamiento y dinámicas familiar. Se toma en consideración sus necesidades, demandas psicosociales, organización, sus recursos y sus limitaciones.

- ✓ Resiliencia social y comunitaria: Relacionado con grupos, estructuras sociales, instituciones o naciones, formas estructuras de cohesión, de pertenencia, de identidad y de supervivencia, las cuales desarrollan formas de afrontamiento a situaciones que pongan en riesgo al grupo. Esto se lleva a cabo mediante la formación de lineamientos integradores que permiten la conservación e influencia del colectivo.

Factores protectores o moduladores de la resiliencia

González et al., (2017) consideran que los factores protectores de resiliencia comprenden:

- ✓ Autoestima: Para Rojas (2020), citado por Gallegos et al., (2021) es el valor que un ser humano se otorga a sí mismo. Constituye además una construcción de las nociones aprendidas en el ámbito familiar, desarrolladas a lo largo de la

vida y relacionada con el desarrollo integral de la personalidad (Araujo, Cerritos & Molina, 2017, citado por Evert y Álvarez, 2020).

- ✓ Optimismo: Tiger (1979), citado por Vélaz (2018) sostiene que es un estado de ánimo relacionado con una perspectiva proyectada, con un enfoque positivo sobre el futuro. Gordon (2008), citado por Serrano, Gómez & Reche (2021) lo define como aquellas creencias asociadas a la probabilidad de que ocurran situaciones positivas y conseguir resultados favorables.
- ✓ Responsabilidad: Es el valor personal, el cual facilita la orientación y reflexión de las consecuencias de nuestras acciones (plano moral, conciencia de la persona). Ya en el plano ético (práctico), establece acciones y las afronta. Los seres humanos responsables toman decisiones en conciencia, analizando lo que se quiere obtener y las posibles consecuencias. (MODERNA, 2017)
- ✓ Autonomía: Proceso de regulación de nuestra conducta a través de normas provenientes del propio individuo. Una persona autónoma es aquella que decide conscientemente qué normas son las que guiarán su comportamiento. (MODERNA, 2017)
- ✓ Confianza en sí mismo: Capacidad para desempeñarse con éxito y la percepción de control de sus acciones con los eventos que ocurren (Robazza y Bortoli, 2007, citado por Molina, Chorot & Sandín, 2017).

Importancia de la resiliencia en la inteligencia emocional

La resiliencia promueve la calidad de vida puesto que nos permite enfrentar el estrés y contratiempos. La resiliencia reduce la intensidad del estrés y los índices emocionales negativos (ansiedad, depresión y cólera) y, al mismo tiempo, aumenta la curiosidad y la salud emocional (Cyrulnik, 2016). Desde esta perspectiva, podemos considerarla esencial para el desarrollo de la inteligencia emocional. El manejo de las emociones y el control del estrés resultan habilidades esenciales de interacción con el entorno.

Inteligencia emocional y resiliencia en la pandemia del COVID 19:

La llegada del COVID 19 exigió cambios en nuestros hábitos cotidianos, con efectos contraproducentes en nuestras emociones. Muchas personas se han enfrentado a la ansiedad miedo y tristeza, razón por la cual se propone el uso de la inteligencia emocional y resiliencia como herramientas de apoyo (Fonseca, 2020). Estas capacidades inciden en nuestra conducta, tanto al afrontar cualquier percance, como en la autogestión de nuestros estados emocionales. Es decir, tener en claro una crisis y direccionarla con un enfoque resiliente e inteligencia emocional, puede ayudarnos a salir adelante como sociedad.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

- Establecer la relación entre inteligencia emocional y resiliencia en los estudiantes de nivelación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.

Este objetivo se cumplirá en base a una correlación de datos de las variables de estudio: Inteligencia emocional y resiliencia. Dichas variables serán aplicadas a una determinada población de estudio que permitirá identificar el valor predictivo de la inteligencia emocional en la resiliencia.

1.3.2. Objetivos específicos

- *Describir aspectos teóricos sobre inteligencia emocional y resiliencia mediante la revisión bibliográfica.*

Este objetivo se llevará a cabo a través de la indagación bibliográfica y documental en revistas científicas, bases de datos, artículos, videos documentados y libros para la fundamentación teórica científica.

- *Comparar los niveles de inteligencia emocional y resiliencia en los estudiantes a través de las escalas TMMS-24 y escala de resiliencia de Wagnild y Young.*

Se dará cumplimiento a este objetivo mediante la aplicación de la escala TMMS-24, es un cuestionario basado en el Trait Meta-Mood Scale del grupo de investigación de Salovey y Mayer, está conformado por 24 ítems que son respondidos bajo una escala tipo Likert de 5 puntos, donde 1 significa nada de acuerdo y 5 totalmente de acuerdo. La TMMS-24 contiene tres dimensiones claves de la IE con 8 ítems cada una de ellas: Atención emocional, Claridad emocional y Reparación emocional. Asimismo, se aplicará escala de resiliencia de Wagnild y Young, compuesta de 25 ítems, los cuales puntúan en una escala de tipo Likert, los cuales evalúan dimensiones como: ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza, perseverancia y satisfacción.

- *Diseñar una guía de estrategias de inteligencia emocional*

Este objetivo se llevará a cabo a través del planteamiento de estrategias que nos permitan desarrollar competencias emocionales. Esto es, autocontrol, gestionarse a uno mismo, ponerse en el lugar de otro y relaciones personales. Esta guía permitirá tener un mejor manejo de las emociones, orientación en la toma de decisiones y resolución de conflictos.

CAPITULO II

METODOLOGÍA

2.1 Materiales

2.1.1 Recursos institucionales

Universidad Técnica de Ambato

2.1.2 Recursos humanos

- Estudiantes de nivelación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
- Tutor de tesis
- Decano Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

2.1.3 Recursos materiales

- Test TMMS- 24 (Trait Meta Mood Scale)
- Escala de resiliencia de Wagnild y Young
- Hojas de registro de recolección de información y corrección
- Impresiones
- Resma de hojas
- Microsoft Excel

2.1.4 Recursos financieros

- Transporte
- Imprevistos

Tabla 1 Materiales

Recursos	Detalle/Cantidad	Valor
Institucionales		
Universidad Técnica de Ambato	-	-
Humanos		
Tutor de tesis	-	-

Decano Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación	-	-
Estudiantes de nivelación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación	-	-
Materiales		
Resma de hojas	1	\$10
Impresiones	-	\$10
Escalas TMMS-24	1	-
Escala de resiliencia de Wagnild y Young.	1	-
Microsoft Excel	-	-
Microsoft Word	-	-
Google Forms	-	-
Computadora Intel Dual Core	1	\$ 300
Financieros		
Transporte	-	-
Imprevistos	-	-
		Total \$ 320

2.2 Métodos

2.2.1 Enfoque

La investigación que se va a ejecutar está relacionada con la inteligencia emocional y la resiliencia y tendrá un enfoque mixto.

Cualitativo, porque, a través de la descripción de aspectos teóricos sobre inteligencia emocional y resiliencia se explorará el punto de vista de diversos autores, sin mediciones numéricas.

Cuantitativo, ya que se procederá a la aplicación de las escalas TMMS-24 para valorar los niveles de inteligencia emocional y la escala de resiliencia de Wagnild y Young, de modo que se facilite la obtención y la recolección de datos numéricos.

2.2.2 Tipo o nivel de investigación:

Cabezas, Andrade y Torres (2018) sostienen que existen los siguientes niveles de investigación:

Descriptivo: Se enfoca en la búsqueda e identificación de las propiedades, las características de determinados fenómenos o problemáticas de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos, etc., los cuales requieran la base de un método analítico. En este sentido, indagaremos en aquellas cualidades o rasgos característicos que poseen las personas con un elevado nivel de inteligencia emocional y resiliencia.

Correlacional: Permite determinar o conocer de qué forma se relacionan variables, características, categorías, conceptos y su grado de asociación. En este aspecto, nuestra investigación señalará si la inteligencia emocional es un factor determinante para desarrollar resiliencia.

2.2.3 Modalidad de investigación

Baena (2017) considera que existen 3 tipos de modalidad de investigación

Documental: Nos permite recopilar los datos de nuestra investigación. Emplea los recursos de las bibliotecas, diccionarios, enciclopedias, periódicos, revistas, bases de datos, folletos y otros materiales documentales relacionados con nuestras variables de investigación: Inteligencia Emocional y Resiliencia.

Bibliográfica: Busca conocer las contribuciones culturales o científicas que han llevado a cabo autores como Salovey, Mayer, Goleman, etc., en lo que corresponde a estudios sobre Inteligencia Emocional. Por otro lado, en resiliencia se destacan Frankl, Villa, Cyrulnik, etc. Estas aportaciones nos proporcionarán los fundamentos y aspectos teóricos necesarios para el desarrollo de nuestra investigación.

De campo modalidad virtual: Tienen como principal objetivo recoger y registrar ordenadamente los datos relativos al tema escogido como objeto de estudio. Corresponde, por tanto, a instrumentos de evaluación que permiten controlar determinados fenómenos. Se trasladará los cuestionarios a Google Forms para facilitar la recolección de información.

2.3 Descripción del modelo de investigación

2.3.1 Operacionalización de las variables

Tabla 2 Operacionalización de la variable independiente

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE				
VARIABLE INDEPENDIENTE Inteligencia Emocional				
Conceptualización	Dimensión	Indicador	Ítems	Técnica e Instrumentos
Inteligencia Emocional es considerada una habilidad enfocada en el proceso emocional y razonamiento, con el objetivo de utilizar dichos estados emocionales en la ejecución de un raciocinio práctico (Mayer y Salovey, 1997, citado en Vaquero, et al., 2018)	Inteligencia Emocional	Atención a los sentimientos	Percepción: ítem1 + ítem2 + ítem3 + ítem4 + ítem5 + ítem6 + ítem7 + ítem8.	Técnica: Encuesta Instrumentos: Trait Meta-Mood Scale 24 (TMMS) Dirigido a: Estudiantes de nivelación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.
		Claridad emocional	Comprensión: ítem9 + ítem10 + ítem11 + ítem12 + ítem13 + ítem14 + ítem15 + ítem16.	
		Reparación de las emociones	Regulación: ítem17 + ítem18 + ítem19 + ítem20 + ítem21 + ítem22 + ítem23 + ítem24.	

Elaborado por: Alejandra Lizbeth Buenaño Salinas

Fuente: Escala TMMS-24

Tabla 3 Operacionalización de la variable dependiente

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE				
VARIABLE DEPENDIENTE: Resiliencia				
Conceptualización	Dimensión	Indicador	Items Básicos	Técnica e Instrumentos
Resiliencia es aquella capacidad de recuperación, adaptación y de mantenimiento de un nivel de bienestar físico y psicológico después de atravesar experiencias traumáticas. (Morán, et al., 2019)	Resiliencia	Satisfacción personal	Satisfacción Personal (4 ítems; pregunta 16,21,22,25)	Técnica: Encuesta Instrumentos: Escala de resiliencia de Wagnild y Young Dirigido a: Estudiantes de nivelación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.
		Ecuanimidad	Ecuanimidad (4 ítems; pregunta 7,8,11,12)	
		Sentirse bien solo	Sentirse bien solo (3 ítems; pregunta 5,3,19),	
		Confianza en sí mismo	Confianza en sí mismo (7 ítems; pregunta 6,9,10,13,17,18,24)	
		Perseverancia	Perseverancia (7 ítems; pregunta 1,2,4,14,15,20,23)	

Elaborado por: Alejandra Lizbeth Buenaño

Fuente: Escala de resiliencia de Wagnild y Young

2.3.2 Población y muestra

La población de estudio o universo se refiere a aquel conjunto de personas, animales, objetos, organizaciones que constituyen un ámbito de interés a ser investigado. Se debe identificar la población desde los objetivos del estudio y para seleccionarla se debe tomar en cuenta la homogeneidad (mismas características en todos los miembros del universo conforme a las variables estudiadas), temporalidad (período donde se ubica a la población) y límites espaciales (precisar si la población pertenece a una comunidad, país, etc.) (Arias, Villasís & Miranda, 2016).

La población del presente estudio está conformada por los estudiantes de nivelación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato. La población total es de 156 personas, por lo que se tomará esta misma cantidad como la muestra de la investigación, ya que no existe la necesidad de calcular su respectivo porcentaje.

Criterios de inclusión

- Estudiantes mayores de 17 años.
- Estudiantes que formen parte de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato
- Estudiantes que estén de acuerdo en participar en el estudio.

Criterios de exclusión

- Estudiantes menores de 17 años.
- Estudiantes que no formen parte de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato
- Estudiantes que se nieguen a participar en la investigación

2.3.3 Técnicas e instrumentos de recolección de información

Técnica: Encuesta

Para el procedimiento investigativo y recolección de datos se utilizó la técnica de la encuesta con el objetivo de comparar los niveles de inteligencia emocional y resiliencia en los estudiantes a través de las escalas TMMS-24 y escala de resiliencia de Wagnild y Young.

Instrumentos

- *Instrumento para medir Inteligencia Emocional*

Escala TMMS-24

El Trait Meta-Mood Scale o Escala Rasgo de Metaconocimiento Emocional, evalúa la inteligencia emocional intrapersonal percibida. La escala se compone de 24 ítems que deben ser puntuados con una escala tipo Likert de cinco puntos (desde 1= Nada de acuerdo, hasta 5=Totalmente de acuerdo). Posee dimensiones como: atención emocional (percepción de los sentimientos de forma adecuada), claridad emocional (compresión de estados emocionales) reparación emocional (regular los propios estados emocionales). Se puede aplicar de forma individual o colectiva. Para corregir y obtener una puntuación en cada uno de los factores, se debe sumar los ítems del 1 al 8 para el factor atención, los ítems del 9 al 16 para el factor claridad y del 17 al 24 para el factor reparación. Sostienen que el análisis factorial en la dimensión de atención es de .857. El nivel de confiabilidad del TMMS-24 corresponde a 0.70 con un nivel de confiabilidad de 0.70 con la prueba Alfa de Cronbach de 0,924. (Ocaña, García, & Cruz, 2019, citado por Lalaleo, 2020)

- *Instrumento para medir Resiliencia*

Escala de resiliencia de Wagnild y Young.

Esta escala se compone de 25 ítems, los cuales puntúan en una escala de tipo Likert en donde 1 es “en desacuerdo” y 7 es “de acuerdo”. Posee dimensiones como: ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo, perseverancia y satisfacción. Se puede aplicar de forma individual o colectiva. Para corregir y obtener una puntuación en cada una de las dimensiones los participantes indicarán el grado de conformidad con el ítem; y a todos los que son calificados positivamente de entre 25 a 175 serán puntajes indicadores de mayor resiliencia. La consistencia interna, derivada a partir de la prueba estadística alfa de Cronbach, determina un nivel de confiabilidad del 0,93 (Montero & Lara, 2018)

2.3.4 Recolección de información

Tabla 4

Recolección de información

Preguntas básicas	Explicación
¿Para qué es?	Para establecer la relación entre inteligencia emocional y resiliencia
¿Con qué personas?	Con los estudiantes de nivelación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato
¿Sobre qué aspectos?	Sobre inteligencia emocional y resiliencia
¿Quién?	Alejandra Lizbeth Buenaño Salinas
¿A quiénes?	A los estudiantes de nivelación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato
¿Cuándo?	En el periodo académico mayo-septiembre 2021
¿Dónde?	En la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato
¿Cuántas veces?	Una vez.
¿Qué técnica de recolección?	A través de la escala Trait Meta-Mood Scale 24 (TMMS) y Escala de resiliencia de Wagnild y Young
¿Con que?	Con cuestionarios

Elaborado por: Buenaño (2021)

Fuente: Elaboración propia

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Análisis y discusión de resultados

Esta investigación está conformada por los estudiantes de nivelación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, lo que nos da una población total de 212 personas. Para llevar a cabo el análisis e interpretación de datos se empleó dos escalas. Es decir, para la variable independiente Inteligencia emocional se aplicó el Trait Meta-Mood Scale TMMS-24 o Escala Rasgo de Metaconocimiento Emocional. Consta de 24 ítems divididos en 3 dimensiones: Atención emocional (capacidad para percibir, sentir y expresar las emociones adecuadamente), claridad emocional (capacidad para comprender los estados emocionales) y reparación emocional (capacidad para regular los propios estados emocionales). Por otro lado, para la variable dependiente Resiliencia se aplicó la Escala de resiliencia de Wagnild y Young. Esta escala se compone de 25 ítems. Posee dimensiones como: ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo, perseverancia y satisfacción.

De esta manera se realiza el análisis e interpretación de los resultados obtenidos al aplicar la Escala Rasgo de Metaconocimiento Emocional y la Escala de resiliencia de Wagnild y Young. A continuación, se presentan su tabla, análisis e interpretación correspondientes, de modo que estos datos nos permitan establecer la relación de variables del estudio y cumplir con los objetivos planteados.

La Tabla N°5 detalla la población conformada por 212 estudiantes, que cursan nivelación en la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, correspondiente al semestre Abril-Septiembre 2021. Del total de la población, se observa una predominancia del género femenino respecto al masculino con un 70% del total. Concerniente a la edad, el rango de mayor incidencia es de 17 a 22 años, con un 75% del total.

Tabla 5

Información sociodemográfica

Información sociodemográfica			
		Frecuencia	%
Género	Femenino	148	70%
	Masculino	64	30%
Edad	De 17 a 22	159	75%
	De 23 a 28	53	25%
	Total	212	100%

Elaborado por: Buenaño (2021)

Fuente: Google Forms

3.1.1 Análisis e interpretación de la Escala TMMS-24

Tabla 6

Dimensión Atención emocional

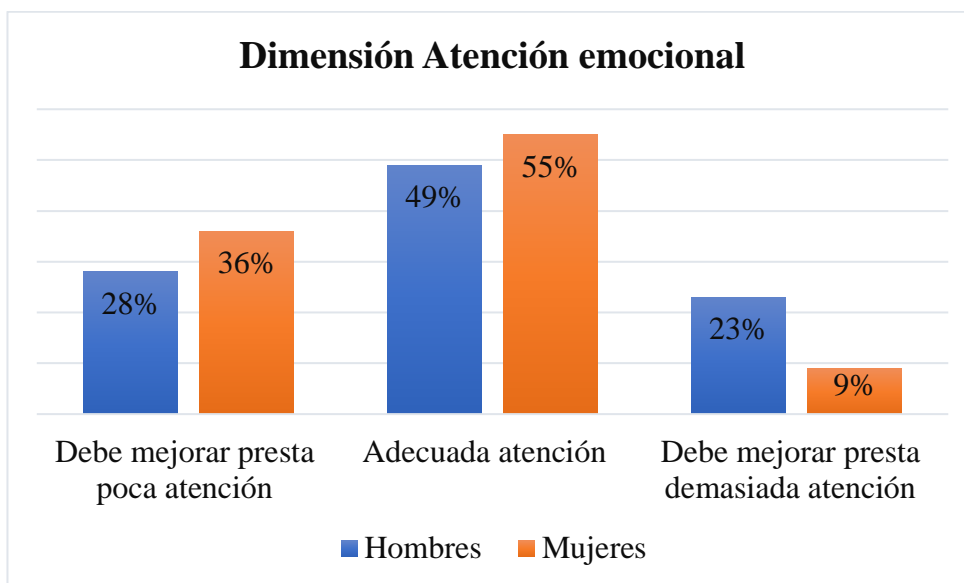
ATENCIÓN EMOCIONAL				
	Debe mejorar presta poca atención	Adecuada atención	Debe mejorar presta demasiada atención	TOTAL
Hombres	18 28%	31 49%	15 23%	64 100%
Mujeres	53 36%	82 55%	13 9%	148 100%

Elaborado por: Buenaño (2021)

Fuente: Escala TMMS-24

Figura 1

Dimensión Atención emocional



Elaborado por: Buenaño (2021)

Fuente: Aplicación del test (TMMS- 24) a Estudiantes de nivelación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

Análisis e interpretación

Se evaluaron a 64 hombres, quienes representan el 100%, de los cuales 18 estudiantes que corresponde el 28% presta poca atención a los sentimientos, 31 hombres que representa el 49% posee una adecuada atención a sus sentimientos y 15 hombres, que constituye el 23% prestan demasiada atención a sus sentimientos. Por otro lado, de 148 mujeres evaluadas, quienes conforman el 100%, 53 mujeres, cuyo porcentaje es 36% prestan poca atención a sus sentimientos, pues obtuvieron puntuaciones bajas, en tanto que 82 mujeres, correspondiente al 55% posee una adecuada atención a sus sentimientos y 13 mujeres, que representa el 9% presta demasiada atención a sus sentimientos. Se demuestra que las mujeres preponderan con el 55% de su población a una adecuada atención a los sentimientos en comparación al 49% de hombres ubicadas en esta categoría.

Los resultados obtenidos manifiestan que gran cantidad de estudiantes poseen una adecuada atención a sus sentimientos, es decir que poseen capacidad para percibir y sentir sus emociones. Asimismo, consideran importante prestar atención a sus estados de ánimo para que sus sentimientos y emociones no interfieran en sus pensamientos y

acciones cotidianas. Además, al dedicar tiempo a sus emociones, desarrollan la habilidad de reconocer sentimientos e interpretar su significado, con el fin de contribuir a su desarrollo personal.

Tabla 7

Claridad emocional

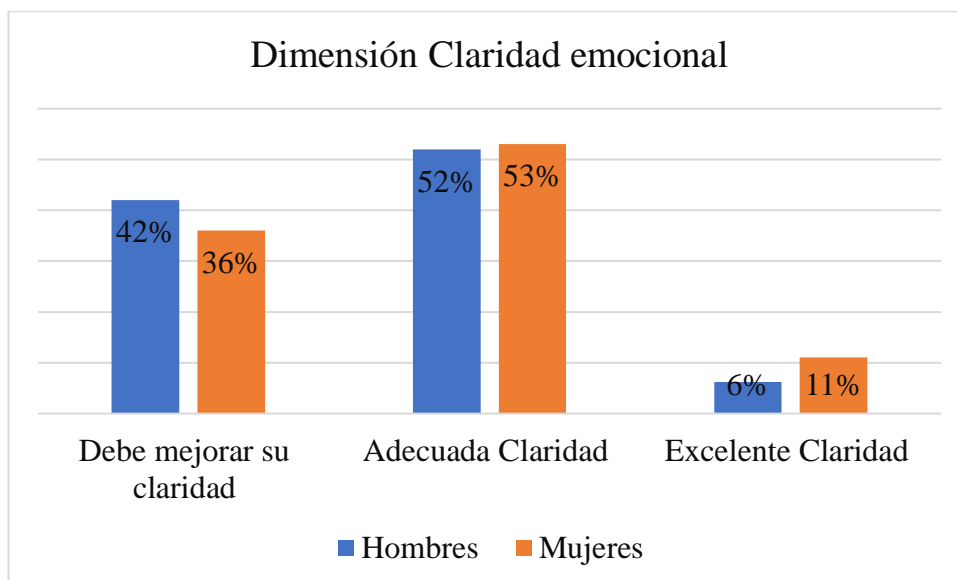
CLARIDAD EMOCIONAL				
	Debe mejorar su claridad	Adecuada Claridad	Excelente Claridad	TOTAL
Hombres	27 42%	33 52%	4 6%	64 100%
Mujeres	53 36%	79 53%	16 11%	148 100%

Elaborado por: Buenaño (2021)

Fuente: Escala TMMS-24

Figura 2

Dimensión Claridad emocional



Elaborado por: Buenaño (2021)

Fuente: Aplicación del test (TMMS- 24) a Estudiantes de nivelación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

Análisis e interpretación

En la dimensión de Claridad emocional, se evidencia que 64 hombres quienes representan el 100%, el 42%, correspondiente a 27 estudiantes deben mejorar su claridad emocional, el 52% conformado por 33 estudiantes presentan adecuada

claridad emocional y el 6% representado por 4 estudiantes, posee excelente claridad emocional. En comparación con las 148 mujeres evaluadas, se observa que 53 mujeres, correspondiente al 36% obtuvieron puntuaciones bajas, lo que indica que deben mejorar su claridad emocional, mientras que 79 mujeres, conformado por el 53% tiene una adecuada claridad emocional y 16 mujeres, correspondiente al 11% presenta excelente claridad emocional.

Los resultados obtenidos demuestran que gran cantidad de mujeres y hombres poseen adecuada claridad emocional, es decir que no tienen dificultades para conocer y comprender sus propias emociones. Por tal motivo definen sus sentimientos, conocen cómo se sienten y en diferentes situaciones pueden expresar cuáles son sus emociones, se destaca la habilidad de comprender sus propios estados emocionales y los de los demás.

Tabla 8

Reparación de las emociones

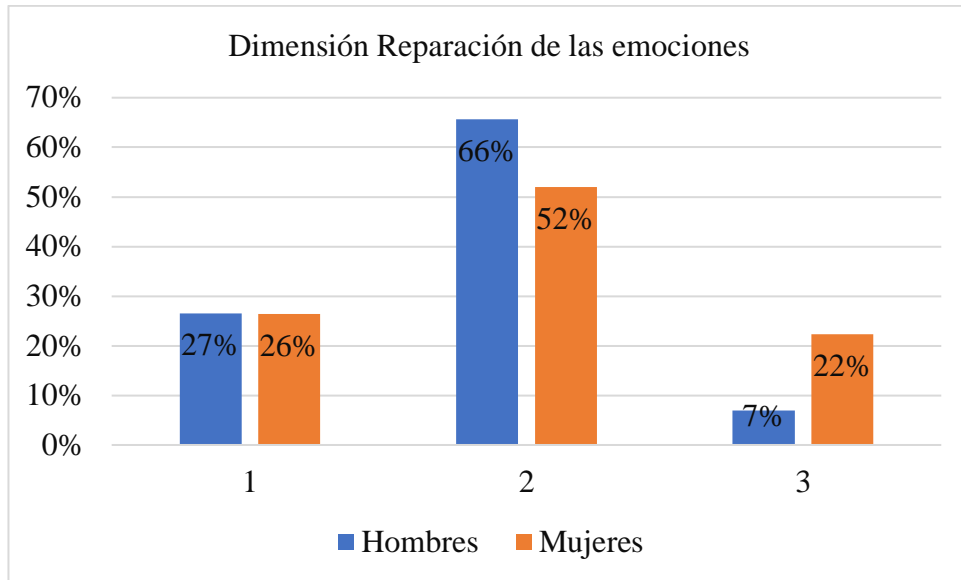
REPARACIÓN DE LAS EMOCIONES				
	Debe mejorar su reparación	Adecuada	Excelente	TOTAL
Hombres	17 27%	42 66%	5 7%	64 100%
Mujeres	39 26%	76 52%	33 22%	148 100%

Elaborado por: Buenaño (2021)

Fuente: Escala TMMS-24

Figura 3

Dimensión Reparación de las emociones



Elaborado por: Buenaño (2021)

Fuente: Aplicación del test (TMMS- 24) a Estudiantes de nivelación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

Análisis e interpretación

En la dimensión de reparación de las emociones, se evidencia que 64 hombres quienes representan el 100%, 17 estudiantes correspondiente al 27% deben mejorar su reparación emocional, 42 estudiantes compuesto por el 66% presentan adecuada reparación emocional y 5 estudiantes representado por el 7% poseen excelente reparación emocional. En contraste con las 148 mujeres evaluadas, se observa que 39 mujeres, correspondiente al 26% obtuvieron puntuaciones bajas, lo que indica que deben mejorar su reparación emocional, mientras que 76 mujeres, conformado por el 51% tiene una adecuada reparación emocional y 33 mujeres, correspondiente al 22% presenta excelente reparación emocional. Se demuestra que los hombres predominan con el 66% de su población a una adecuada reparación de las emociones en comparación al 51% de mujeres ubicadas en esta categoría.

De los resultados obtenidos, se observa que gran parte de los estudiantes poseen adecuada reparación emocional, por consiguiente, se destacan por tener la capacidad de regular sus propios estados emocionales a través del pensamiento positivo, visión optimista y un enfoque de calma ante los problemas. De igual manera, buscan control de las emociones positivas y negativas para fomentar el desarrollo de la autoestima y empatía.

3.1.2 Análisis e interpretación de la Escala de resiliencia de Wagnild y Young

Tabla 9

Dimensiones Escala de resiliencia de Wagnild y Young

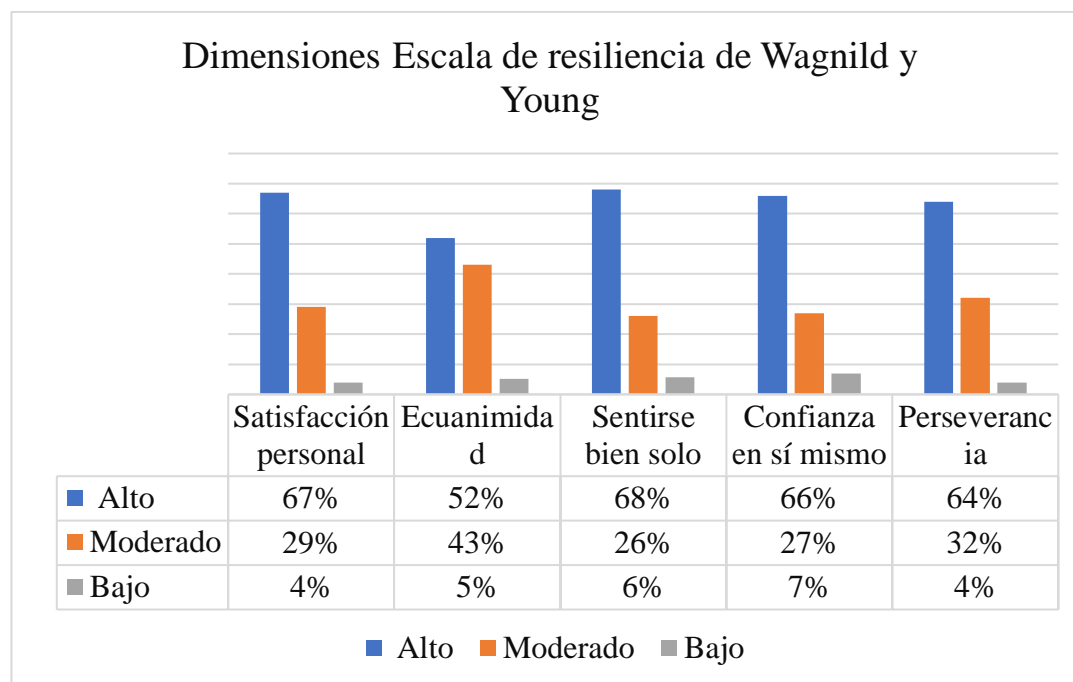
Dimensiones/Niveles	Bajo	Moderado	Alto	Total
	9	61	142	
Satisfacción personal	4%	29%	67%	
	11	90	111	
Ecuanimidad	5%	43%	52%	212
	13	54	145	100%
Sentirse bien sólo	6%	26%	68%	
	14	58	140	
Confianza en sí mismo	7%	27%	66%	
	8	68	136	
Perseverancia	4%	32%	64%	

Elaborado por: Buenaño (2021)

Fuente: Escala de resiliencia de Wagnild y Young

Figura 4

Dimensiones Escala de resiliencia de Wagnild y Young



Elaborado por: Buenaño (2021)

Fuente: Aplicación de la Escala de resiliencia de Wagnild y Young a estudiantes de nivelación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

Análisis e interpretación

Al observar los resultados obtenidos, se identifica que del 100% de la población, correspondiente a 212 estudiantes, en lo que comprende a la dimensión de satisfacción personal, el 67%, que corresponde a 142 estudiantes obtienen una puntuación alta, el 29%, que corresponde a 61 estudiantes puntúan moderado y el 4%, que corresponde a 9 estudiantes puntúan bajo. A través de la obtención de datos se evidencia que gran parte de los estudiantes alcanzan un nivel alto en satisfacción personal, de tal forma que entienden el significado de su vida, analizan, comprenden sus contribuciones y propósitos relacionados a su calidad de vida.

Por otra parte, en la dimensión de ecuanimidad, el 52% que equivale a 111 estudiantes obtiene una puntuación alta, el 43% que corresponde a 90 estudiantes puntúan moderado y el 5% que corresponde a 11 estudiantes puntúan bajo. Del mismo modo se evaluó la dimensión de ecuanimidad, donde se evidencia que gran parte de la población masculina y femenina alcanza un nivel alto, es decir que poseen una visión equilibrada de las experiencias de vida y no valoran negativamente un acontecimiento. Asimismo, contribuyen a su bienestar generando respuestas adaptativas ante la adversidad.

En cuanto a la dimensión de sentirse bien sólo, el 68% que equivale a 145 estudiantes obtienen una puntuación alta, el 26% correspondiente a 54 estudiantes puntúan moderado y el 6% que equivale a 13 estudiantes puntúan bajo. Un amplio porcentaje del total de la población es consciente que, a pesar de las experiencias compartidas, como seres humanos deben enfrentarse solos a ciertas situaciones, con un enfoque de autonomía y autenticidad.

Mientras que para la dimensión de confianza en sí mismo, el 66% de la población objeto de estudio, correspondiente a 140 estudiantes obtienen una puntuación alta, el 27% correspondiente a 58 estudiantes puntúan moderado y el 7%, equivalente a 14 estudiantes puntúan bajo. Dicho de otra manera, gran parte de los estudiantes cree en sus capacidades de logro y desarrollan independencia, es decir, dependen de sí mismos

para el alcance de metas y objetivos. De igual manera poseen la capacidad de identificar sus fortalezas y debilidades.

Finalmente, en la dimensión de perseverancia el 64% del total de la población, correspondiente a 136 estudiantes obtiene una puntuación alta, el 32% correspondiente a 68 estudiantes puntúan moderado y el 4% equivalente a 8 estudiantes obtiene una puntuación baja. En efecto, un porcentaje significativo considera que el ser perseverante le asegurará firmeza en sus decisiones y propósitos, a pesar de las adversidades. Además, obtienen un aprendizaje de las dificultades de la vida en tanto que desarrollan autodisciplina y motivación.

Tabla 10

Estadísticos descriptivos y prueba t para muestras independientes en función del género en la escala TMMS-24 y escala de Wagnild y Young

Dimensión	Género	N	M	DT	t	p
Atención emocional	Femenino	148	27,03	6,20	,15	,882
	Masculino	64	26,89	6,99	,14	,888
Claridad emocional	Femenino	148	25,88	6,70	-,12	,903
	Masculino	64	26,00	6,54	-,12	,902
Reparación emocional	Femenino	148	28,24	6,94	,47	,638
	Masculino	64	27,77	6,05	,50	,620
Satisfacción personal	Femenino	148	20,90	4,79	,50	,615
	Masculino	64	20,55	4,39	,52	,603
Sentirse bien sólo	Femenino	148	15,74	3,69	-,44	,657
	Masculino	64	15,98	3,49	-,45	,651
Perseverancia	Femenino	148	36,69	8,51	-,18	,860
	Masculino	64	36,91	7,57	-,18	,854
Confianza en mí mismo	Femenino	148	35,89	9,10	,36	,717
	Masculino	64	35,42	7,03	,40	,689
Ecuanimidad	Femenino	148	19,18	4,19	-1,31	,193
	Masculino	64	19,98	3,90	-1,34	,182

Elaborado por: Buenaño (2021)

Fuente: IBM SPSS

En la tabla 10 se puede comprobar que las puntuaciones más altas en las distintas categorías están repartidas entre hombres y mujeres. La media de las puntuaciones de los hombres supera a la de las mujeres en claridad emocional, sentirse bien sólo, perseverancia y ecuanimidad, mientras que la media de las puntuaciones de las mujeres supera a la de los hombres en atención, reparación emocional, satisfacción personal y confianza en mí mismo.

Los resultados de la prueba t para muestras independientes en función del género no presentan diferencias estadísticamente significativas ($p > 0,05$), pues en todas las dimensiones el valor p es mayor a 0,05.

Tabla 11

Estadísticos descriptivos y prueba t para muestras independientes en función de edad en la escala TMMS-24 y escala de Wagnild y Young

	Edad	N	Media	DT	T	p
Atención emocional	De 17 a 22	159	26,89	6,45	-,381	,703
	De 23 a 28	53	27,28	6,22	-,382	,703
Claridad emocional	De 17 a 22	159	25,59	6,57	-1,233	,219
	De 23 a 28	53	26,89	6,67	-1,212	,229
Reparación emocional	De 17 a 22	159	27,91	6,88	-,712	,477
	De 23 a 28	53	28,16	5,39	-,760	,449
Satisfacción personal	De 17 a 22	159	20,87	4,8	,407	,684
	De 23 a 28	53	20,81	4,33	,432	,667
Sentirse bien sólo	De 17 a 22	159	15,82	3,69	,011	,991
	De 23 a 28	53	15,91	3,42	,011	,991
Perseverancia	De 17 a 22	159	36,5	8,53	-,771	,442
	De 23 a 28	53	37,56	7,52	-,835	,406
Confianza en mí mismo	De 17 a 22	159	35,53	7,45	-,642	,522
	De 23 a 28	53	36,81	12,04	-,528	,599
Ecuanimidad	De 17 a 22	159	19,23	4,25	-1,216	,225
	De 23 a 28	53	20,05	3,66	-1,313	,192

Elaborado por: Buenaño (2021)

Fuente: IBM SPSS

La tabla 11 muestra los estadísticos descriptivos para los intervalos de edad en cada una de las dimensiones consideradas. Se puede observar que, en la mayoría de dimensiones (atención, claridad, reparación emocional, sentirse bien sólo, perseverancia, confianza en sí mismo, ecuanimidad) los sujetos con una edad de 23 a 28 años obtienen la media más elevada. Solamente en el factor satisfacción personal la categoría de 17 a 22 años obtiene una media elevada.

Los resultados de la prueba t para muestras independientes en función de la edad no presentan diferencias estadísticamente significativas ($p > 0,05$), pues en todas las dimensiones el valor p es mayor a 0,05.

Discusión

El resultado de la media del género masculino supera a la media del género femenino en las dimensiones de claridad emocional (26,00), sentirse bien sólo (15,98), perseverancia (36,91) y ecuanimidad (19,98), mientras que la media de las puntuaciones de las mujeres supera a la de los hombres en atención (27,03), reparación emocional (28,24), satisfacción personal (20,90) y confianza en mí mismo (35,89).

El resultado de la media de la edad, el rango de 17 a 22 años supera a la media de 23 a 28 años en la dimensión de satisfacción personal (20,87). Por otro lado, el rango de 23 a 28 años supera a la media de 17 a 22 años en las dimensiones de atención (27,28), claridad (26,89), reparación emocional (28,16), confianza en mí mismo (36,81), sentirse bien sólo (15,91), perseverancia (37,56) y ecuanimidad (20,05).

Cabe destacar que en los resultados obtenidos de la prueba t para muestras independientes en función del género y edad no presentan diferencias estadísticamente significativas ($p < 0,05$), pues en todas las dimensiones el valor p es mayor a 0,05 (Ver tabla 10 y 11). Por tanto, el género y edad no influye significativamente en los niveles de inteligencia emocional y resiliencia.

Los resultados coinciden con el estudio de Castro, Zurita & Chacón (2018), quienes no encontraron asociaciones estadísticas ($p \geq 0,05$) al analizar en deportistas las variables de inteligencia emocional en función del sexo. Sin embargo, muestran relaciones estadísticamente significativas con el factor edad ($p \leq 0,05$), pues los deportistas mayores de 22 muestran mejor percepción y gestión emocional.

Finez, Moran & Urchaga (2019) sostienen que existen diferencias significativas ($p \leq 0,05$), en correspondencia a la edad y resiliencia entre personas de 16 a 18 años y de 26 a 45 años. Además, indican que el género no difiere significativamente ($p \geq 0,05$) en la resiliencia.

En contraste, se presenta el estudio de Sanmartín, González & Vicent (2018), quienes establecen las puntuaciones de la IE en función al género, e indican que el género masculino (27,90) supera al género femenino (24,23) en atención, claridad y reparación emocional. No obstante, Merchán et al (2018), en su investigación sobre el valor predictivo de la inteligencia emocional rasgo en los estados afectivos: una comparación de género, establece que los universitarios no manifiestan diferencias de género sobre la percepción de sus habilidades emocionales.

López et al (2019) en su estudio sobre niveles de inteligencia emocional según género de estudiantes en la educación superior, manifiesta que, para el sexo masculino, las dimensiones Claridad y Reparación, presentan puntuaciones superiores a las alcanzadas por las mujeres, no obstante, en este género, en relación a la dimensión Atención, logra mayor puntuación que en los hombres.

En cuanto a resiliencia, un estudio realizado por Ponte (2017) sostiene que predomina en los estudiantes universitarios un nivel medio de Resiliencia a nivel general y en sus dimensiones, con porcentajes que oscilan entre 37.6% y 49.6%. De igual manera, Romero et al (2018) afirma que los adolescentes objeto de estudio, obtienen puntuaciones mayores en las dimensiones de Aceptación de uno mismo (H= 34,23 y M= 34,56) y Ecuanimidad (H=27,48 y M= 26,21).

3.2 Verificación de Hipótesis

“Inteligencia emocional incide en la resiliencia en los estudiantes de nivelación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato”

3.2.1 Identificar las variables

3.2.1.1 Dimensiones valoradas en la Inteligencia Emocional

Tabla 12

Dimensiones valoradas en la Inteligencia Emocional

Dimensiones	Componente
Percepción	Atención a los sentimientos
Comprensión	Claridad emocional
Regulación	Reparación emocional

Elaborado por: Buenaño (2021)

Fuente: Elaboración propia

3.2.1.2 Dimensiones valoradas en Resiliencia

Tabla 13

Dimensiones valoradas en la Resiliencia

Áreas	Componente
Área I	Satisfacción personal
Área II	Ecuanimidad
Área III	Sentirse bien solo
Área IV	Confianza en sí mismo
Área V	Perseverancia

Elaborado por: Buenaño (2021)

Fuente: Elaboración propia

3.2.2 Planteamiento de la Hipótesis

Para llevar a cabo la investigación se planteó las siguientes hipótesis

H0 (Hipótesis nula): Inteligencia emocional NO influye en la resiliencia de los estudiantes de nivelación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato

H1 (Hipótesis alternativa): Inteligencia emocional SI influye en la resiliencia de los estudiantes de nivelación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato

3.2.3 Especificación del estadígrafo

Se realizó el análisis de la normalidad con el empleo del programa estadístico informático IBM SPSS, los resultados que se hallaron fueron los siguientes:

Tabla 14

Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Atencion	,081	212	,002	,980	212	,004
Claridad	,073	212	,008	,985	212	,028
Reparacion	,065	212	,029	,976	212	,001
Satisfaccion	,140	212	,000	,940	212	,000
Perseverancia	,097	212	,000	,860	212	,000
Sentirse	,114	212	,000	,944	212	,000
Confianza	,131	212	,000	,933	212	,000
Ecuanimidad	,091	212	,000	,974	212	,001

a. Corrección de la significación de Lilliefors

*. Este es un límite inferior de la significación verdadera.

Elaborado por: Buenaño (2021)

Fuente: IBM SPSS

En la Tabla 14 se observa la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov y Shapiro-Wilk para el análisis de las variables. En el estudio, es pertinente utilizar la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov, pues ésta permite analizar la distribución normal de factores en poblaciones mayores de 50. Para que exista una distribución normal, en todos los factores, el valor de sig. debe ser $> 0,05$., caso contrario no existe distribución normal. Las dimensiones de atención a los sentimientos, satisfacción personal, sentirse bien solo, perseverancia, confianza en mí mismo y ecuanimidad expresan el valor de $p < 0.05$. Sin embargo, en la dimensión de claridad y reparación emocional se observa el valor de $p > 0.05$. Evidentemente, existe una distribución no normal, por tanto, se puede aplicó el estadístico no paramétrico Rho de Spearman.

3.2.4 Nivel estadístico de significancia

Para la verificación de hipótesis se utilizará el nivel de 0.05 o 5% de significancia y por consiguiente 0,95 o 95% de confiabilidad.

3.3.4. Estadística de las dimensiones de Inteligencia Emocional y Resiliencia

Tabla 10

Correlación Rho de Spearman entre dimensiones de variables

		Inteligencia Emocional			
		Atención emocional	Claridad emocional	Reparación emocional	
Resiliencia	Satisfacción personal	Coefficiente de correlación	,407**	,406**	,304**
		Sig. (bilateral)	,000	,000	,000
		N	212	212	212
	Sentirse bien sólo	Coefficiente de correlación	,444**	,397**	,414**
		Sig. (bilateral)	,000	,000	,000
		N	212	212	212
	Confianza en sí mismo	Coefficiente de correlación	,452**	,403**	,370**
		Sig. (bilateral)	,000	,000	,000
		N	212	212	212
	Perseverancia	Coefficiente de correlación	,471**	,430**	,347**
		Sig. (bilateral)	,000	,000	,000
		N	212	212	212
Ecuanimidad	Coefficiente de correlación	,495**	,423**	,383**	
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	
	N	212	212	212	

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Elaborado por: Buenaño (2021)

Fuente: IBM SPSS

En cuanto a la asociación de IE y resiliencia se encontraron correlaciones significativas de atención emocional con satisfacción personal, sentirse bien sólo, confianza en sí mismo, perseverancia ecuanimidad (sig. ,000). En correspondencia con claridad emocional se encontraron asociaciones con satisfacción personal, confianza en mí mismo, ecuanimidad, sentirse bien solo y perseverancia (sig. ,000). La dimensión de reparación emocional posee asociaciones significativas con los factores satisfacción personal, sentirse bien sólo, confianza en sí mismo, perseverancia ecuanimidad (sig. ,000).

Discusión

A partir de los resultados obtenidos a partir del análisis inferencial, puede afirmarse que la inteligencia emocional influye en la resiliencia de los estudiantes de nivelación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato. Se trabajó con una correlación basados en un margen de error del 0,05. En la primera dimensión: atención a los sentimientos vs satisfacción personal, confianza en mí mismo, sentirse bien solo, perseverancia y ecuanimidad; en la segunda dimensión: claridad emocional vs satisfacción personal, confianza en mí mismo, sentirse bien solo, perseverancia y ecuanimidad; y, la tercera dimensión: reparación emocional vs satisfacción personal, confianza en mí mismo, sentirse bien solo, perseverancia y ecuanimidad.

Se encontró asociación significativa entre Inteligencia Emocional y resiliencia. Referente a la atención emocional con satisfacción personal, se obtiene mediante una aproximación significativa (P) igual (Sig 0,000), con sentirse bien solo (Sig 0, 000), con perseverancia (Sig 0,000), con confianza en mí mismo (Sig 0,000), con ecuanimidad, se obtiene mediante una aproximación significativa (P) igual (Sig 0,000). Todas las dimensiones obtienen una significancia bilateral menor a 0,05, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

En correspondencia a claridad emocional con satisfacción personal, se obtiene mediante una aproximación significativa (P) igual (Sig 0,000), con sentirse bien solo, se (Sig 0,000), con perseverancia, (Sig 0,000), con confianza en mí mismo (Sig 0,000),

ecuanimidad (Sig 0,000). Todas las dimensiones obtienen una significancia bilateral menor a 0,05, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

En correspondencia a reparación emocional con satisfacción personal, se obtiene mediante una aproximación significativa (P) igual (Sig 0,000), con sentirse bien solo (Sig 0,000), con perseverancia (Sig 0,000), confianza en mí mismo (Sig 0,000), con ecuanimidad (Sig 0,000). Todas las dimensiones obtienen una significancia bilateral menor a 0,05, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

En seguida, se discute los resultados correspondientes al objetivo general, el cual fue establecer la relación entre inteligencia emocional y resiliencia en los estudiantes de nivelación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, donde se demostró que sí existe una correlación ($p < 0,05$). Este estudio concuerda con el de Estrada (2020), quien muestra que existe una relación directa y significativa entre la inteligencia emocional y la resiliencia ($r_s = 0,676$; $p = 0,000 < 0,05$), es decir que cuánto más alto sea el nivel de inteligencia emocional, el nivel de resiliencia será mayor en los estudiantes.

Asimismo, la investigación de Cejudo et al (2016) relacionó de manera estadísticamente significativa y positiva la asociación de la satisfacción con la vida y la IE, de modo particular con claridad emocional ($r = 0,26$; $p < 0,01$) y con reparación emocional ($r = 0,35$; $p < 0,01$). El trabajo investigativo manifiesta que, aquellas personas que tienen la capacidad para regular sus estados emocionales, gestionan mejor sus problemas y sienten bienestar.

Del mismo modo, Meléndez, Delhmon & Satorres (2019) encontraron correlaciones significativas positivas entre inteligencia emocional y la resiliencia; se comprobó también que las dimensiones de claridad y regulación emocional predicen significativa y positivamente la resiliencia. Esto debido a que la claridad y regulación de las emociones fomentan la adaptación al envejecimiento y ayudan a comprender qué emociones se están percibiendo.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

- La inteligencia emocional y resiliencia son constructos que surgen de la psicología positiva. La inteligencia emocional permite atender, comprender y regular nuestros estados emocionales y los de los demás, lo que fortalece el desarrollo personal y las relaciones con nuestros pares. Incluye capacidad para el autoconocimiento, manejo de las emociones motivación, empatía y habilidades sociales. Por otro lado, la resiliencia es un proceso mediante el cual los individuos desarrollan respuestas adaptativas ante adversidades que se presentan en la vida. Esta última está modulada por aspectos como nuestra autoestima, optimismo, responsabilidad, autonomía y confianza en nosotros mismos.
- Al comparar los niveles de inteligencia emocional y resiliencia, se puede evidenciar que un número considerable de estudiantes obtienen niveles adecuados en atención (hombres: 49%, mujeres 55%), claridad emocional (hombres: 52%, mujeres 53%) y reparación emocional (hombres: 66%, mujeres 52%). Los estudiantes poseen la capacidad de ser conscientes de sus estados emocionales. Asimismo, comprenden, regulan y controlan las emociones tanto positivas como negativas, también seleccionan sus emociones conforme a las situaciones que requiera el medio, pues toman en consideración elementos resilientes como valoración individual de su calidad de vida (satisfacción personal, 67%), moderación de respuestas ante la adversidad sin perturbación de las emociones (ecuanimidad, 52%), se enfrentan a experiencias de la vida con sentido de libertad y autenticidad (sentirse bien solo, 68%), creen en sus capacidades, fortalezas, son conscientes de sus limitaciones (confianza en sí mismo, 66%) y constantes ante la adversidad (perseverancia, 64%).

- Se estableció la relación entre inteligencia emocional y resiliencia mediante de los resultados obtenidos en la prueba estadística Rho de Spearman, en donde se obtuvo un nivel de significancia del menor al 0,05., lo que llevó a rechazar la hipótesis nula y aceptar la alterna, es decir que Inteligencia emocional influye en la resiliencia de los estudiantes de nivelación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, lo que demuestra que percibir, sentir, expresar, comprender y regular nuestras emociones inciden a la hora de adoptar estrategias adaptativas que exigen momentos adversos.
- Se diseñó una guía de estrategias de inteligencia emocional con el objetivo de fortalecer dimensiones intrapersonales como el conocimiento de las propias emociones, manejo de las emociones y automotivación. Asimismo, se fortalece la dimensión interpersonal a través de la empatía. Finalmente, se la dimensión intra e interpersonal se complementan con la dimensión integradora que comprende las relaciones sociales.

4.2 Recomendaciones

- A los docentes, que investiguen y eduquen sobre el rol de las emociones y resiliencia, para que fortalezcan tanto sus competencias personales y profesionales como las de sus estudiantes. El rol de los docentes y estudiantes demanda un importante trabajo emocional, pues exige el continuo control de un sinnúmero de acciones (planificación de actividades curriculares, evaluación de los procesos de aprendizaje, tareas, clases, reuniones académicas), lo que conlleva a un ajuste emocional ante las presiones del entorno. Así pues, resulta imprescindible tener un adecuado manejo de nuestros estados emocionales, para facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje y optimizar nuestras relaciones intra e interpersonales.

- En próximas investigaciones, considerar la aplicación de instrumentos de forma virtual, pues pueden estar sesgados al no contar con la colaboración de estudiantes. El factor virtual constituye un limitante para el evaluador, pues no establece un control total durante la ejecución de pruebas. De igual manera tomar en consideración la pandemia del Covid-19, pues en un fenómeno como tal, van a influir tanto factores personales (percepción negativa de sí mismos cambios de estrategias de enseñanza, factores emocionales (pobre control de emociones, miedo y preocupación por ser contagiado con el COVID-19 y contagiar a los seres queridos) como factores sociales (presión de realizar cuarentena obligatoria).

- Para la categoría de estudiantes que presentan niveles bajos de atención, claridad y reparación emocional se ha creado una guía de estrategias de Inteligencia emocional, la cual fomenta áreas como conocer las propias emociones, manejo de las emociones, automotivación, reconocimiento de las emociones de los demás y establecer relaciones sociales.

REFERENCIAS

- Aguaded, M. & Valencia, J. (2017). Estrategias para potenciar la inteligencia emocional en educación infantil: Aplicación del Modelo de Mayer y Salovey. *Tendencias pedagógicas* (30), pp. 175-190.
- Antón, J. (2019). *Conductas resilientes de los estudiantes como una mentalidad positiva ante las adversidades* (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de Tumbes, Facultad de Ciencias Sociales, Escuela Profesional de Educación, Juanjui, Perú.
- Arias, J., Villasís, M. & Miranda, M. (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Revista Alergia México*, 63 (2), 201-206. ISSN: 0002-5151. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=486755023011>
- Baena, G. (2017). Metodología de la investigación. *Protocolo y diseño de la Metodología de la Investigación*. México: Grupo Editorial Patria
- Bisquerra, R. (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. *Revista de Investigación Educativa*, 21 (1), 7-43
- Bravo, P. & Urquiza, A. (2016). Razonamiento lógico abstracto e inteligencia emocional: trayectorias en la formación de estudiante universitarios. *Sophia, colección de Filosofía de la Educación*, 21(2), pp. 179-208.
- Bueno, A. (2019). La inteligencia emocional: exposición teórica de los modelos fundantes. Universidad del Tolima, Ibagué-Tolima-Colombia.
- Cabezas, E., Andrade, D. & Torres, J. (2018). Introducción a la metodología de la investigación científica. Niveles de investigación. Universidad de las Fuerzas Armadas, Sangolquí, Ecuador.
- Cabezas, E., Andrade, D. & Torres, J. (2018). Introducción a la metodología de la investigación científica. Niveles de investigación. Universidad de las Fuerzas Armadas, Sangolquí, Ecuador.
- Campos, F. (2019). *Percepción de Calidad de Vida y Resiliencia del Adulto Mayor en el Centro de Atención Geriátrico Residencial "San Vicente de Paúl" de la Sociedad de la Beneficencia de Lima Metropolitana, Barrios Altos – 2019*. [Tesis de pregrado]. Escuela académico profesional de enfermería. Universidad Privada Norbert Wiener.

- Cañero, M., Mónaco, E. & Montoya, I. (2019). La inteligencia emocional y la empatía como factores predictores del bienestar subjetivo en estudiantes universitarios. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 9(1), 19-29.
- Castro, C. & Luján, L. (2018). Sintomatología depresiva y resiliencia en niños. *Av.psicol.* 26(2), 189-199.
- Castro, M, Zurita, F. & Chacón, R. (2018). Inteligencia emocional en deportistas en función del sexo, la edad y la modalidad deportiva practicada. *Science Technical Journal*,4(1), 288-305
- Cejudo et al (2016). Inteligencia emocional y resiliencia: su influencia en la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. *Anuario de Psicología*, 46(2), 51-57.
- Cossini, F., Rubinstein, W., & Politis, D. (2017). ¿Cuántas son las emociones básicas? estudio preliminar en una muestra de adultos mayores sanos. *Anuario de Investigaciones*, XXIV(), 253-257.
- Cyrułnik, B y Anaut, M. (2016). *¿Por qué la resiliencia? Lo que nos permite reanudar la vida. ¿Por qué la resiliencia?* Barcelona, Editorial Gedisa.
- DGPOLDES (2018). Construcción de Resiliencia para el Bienestar. Directrices para la Cooperación Española Subdirección General de Planificación, Coherencia de Políticas y Evaluación. Dirección General de Políticas de Desarrollo Sostenible. Ministerio de Asuntos Exteriores y Cooperación
- Estrada, E. (2020). Inteligencia emocional y resiliencia en adolescentes de una institución educativa pública de Puerto Maldonado. *Ciencia y Desarrollo*, 23(3), 28-35.
- Finez,M., Moran, C. & Urchaga, J. (2019). Resiliencia psicológica a través de la edad y el sexo. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*,4(1), 85-95.
- Flores, N. (2021). La importancia de la resiliencia en tiempos de Covid-19. *Revista Conciencia Digital*, 4(1.2), 269-285.
- Fonseca, M. (2020). La resiliencia y la inteligencia emocional, claves en momentos de crisis. BBVA. Recuperado el 3 de Abril de 2021, de <https://www.bbva.com/es/co/la-resiliencia-y-la-inteligencia-emocional-claves-en-momentos-de-crisis/>

- Gallegos et al. (2019). Autoestima y violencia psicológica contra mujeres universitarias en sus relaciones de pareja. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 1(3), 139-148.
- García, E. (2017). Bienestar Emocional en Educación: Empecemos por los Maestros. (Tesis doctoral). Universidad de Murcia, Facultad de Psicología, Murcia, España.
- Goleman, D. (2001). Inteligencia Emocional. *La alfabetización emocional*. Editorial Kairós: Barcelona, España.
- Gomez, O. & Calleja, N. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 8 (1), 96-11.
- González et al. (2017). Factores moduladores de resiliencia y sobrecarga en cuidadores principales de pacientes oncológicos avanzados. *Revista Finlay*, 7(1), 26-32.
- González, N., Domínguez, A, & Valdez, J.(2017). Autoestima como mediador entre afecto positivo-negativo y resiliencia en una muestra de niños mexicanos. *Acta Universitaria*, 27 (1), 88-94.
<http://www.indesgua.org.gt/wp-content/uploads/2016/08/Carlos-Mu%C3%B1oz-Razo-Como-elaborar-y-asesorar-una-investigacion-de-tesis-2Edicion.pdf>
- Iraheta, Boris Evert, & Bogantes, Carlos Álvarez. (2020). Análisis del sobrepeso y obesidad, niveles de actividad física y autoestima de la niñez salvadoreña. *MHSalud*, 17(1), 1-18.
- Isidro, A & Muriel, M. (2020). Creciendo con las emociones: inteligencia emocional de la niñez a la adolescencia. *International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista de Psicología*, 2(1), 137-148.
- Jeong, K. (2019). Resiliencia y creatividad en escolares de primaria. *Revista de Investigación en Psicología*, 22(1), 67-78.
- Lalaleo, A. (2020). *La Inteligencia Emocional y los Trastornos Alimenticios*. [Tesis de pregrado]. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.
- Leiva, et al. (2017). Reconocimiento de emociones básicas y complejas a través de expresiones corporales en un caso de esclerosis múltiple. *Cuadernos de Neuropsicología Panamerican Journal of Neuropsychology* 11 (3), 226-240.

- Leperski, K. (2017). El paradigma de las emociones básicas y su investigación. Hacia la construcción de una crítica. IX Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXIV Jornadas de Investigación XIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Loor, R., Durán, S. & Guerrero, D. (2018). Inteligencia emocional y su relación con la autoeficacia generalizada en estudiantes de la escuela de Psicología de la Universidad Técnica de Manabí, Portoviejo, Ecuador. *Polo del Conocimiento*, 28(3), 284-297.
- López et al (2019). Niveles de inteligencia emocional según género de estudiantes en la educación superior. *Revista Espacios*, 40(31), 26.
- Lucio, M. (2018). Resiliencia en niños que han vivido maltrato infantil. Centros de acogimiento institucional de Azuay y Cañar. 2016
- Manuel, J. & Mikel, J. (4 de mayo del 2017). *Resiliencia e Inteligencia Emocional*. Campuseducacion.com.
- Meléndez, J., Delhmon, I & Satorres, E. (2019). El poder de la inteligencia emocional sobre la resiliencia en adultos mayores. *Ansiedad y Estrés*, 25(1), 14-19.
- Melendrez, Y. & Ponce, C. (2019). *Resiliencia en inmigrantes: características, factores e instrumentos. Una revisión teórica* (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Unión. Facultad de Ciencias de la Salud Escuela Profesional de Psicología, Chosica, Perú.
- Merchán et al (2018). Valor predictivo de la inteligencia emocional rasgo en los estados afectivos: una comparación de género. *Revista de Psicología*, 1(1), 137-146.
- MODERNA (2017). Escuelas de familia moderna. *Bloque III Documentación sobre las competencias*. Modelo de desarrollo económico de Navarra.
- Molina, J., Chorot, P. & Sandín, B. (2017). Miedo a la evaluación negativa y autoestima como factores predictivos del rendimiento deportivo: Papel mediador de los estados de ansiedad y autoconfianza. RICYDE. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, XIII (50), 381-396.

- Montero, A. & Lara, R. (2018) Dimensiones de la personalidad y niveles de resiliencia en pacientes de la Unidad Oncológica SOLCA DE Tungurahua. *Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato*.
- Morán, et al. (2019). Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia. *Revista de Psicología, 1(3)*, 183-190.
- Muñoz, C. (2010). Cómo elaborar y asesorar una investigación de tesis. *Modelo general para el desarrollo de una investigación científica: Recursos de la investigación*. México, Pearson.
- Muñoz, J. (2021). Abordaje de la Resiliencia desde el proceso de atención de enfermería: A propósito de un caso. *Rev. Enferm Salud Mental, 17*, 22-26.
- Nieto, A (2012). *Inteligencia emocional*. Universidad Virtual del Estado de Guanajuato, Guanajuato, México.
- Parra et al. (2018). La Inteligencia emocional en pacientes miembros de la Fundación Casa de la Diabetes Cuenca, Ecuador. *Rev. Cubana Edu. Superior, 37(2)*, 14-30.
- Piqueras, et al. (2010). Emociones negativas y salud. *Unife, 18(1)*, 33-57
- Ponte (2017). *Adaptación a la vida universitaria y resiliencia en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Trujillo*. [Tesis de grado]. Universidad Privada Antenor Orrego.
- Postigo, O. (2015). *Inteligencia emocional* (tesis de grado). Universidad de Almería, Almería, España.
- Richaud, M. & Mesurado, B. (2016). Las emociones positivas y la empatía como promotores de las conductas prosociales e inhibidores de las conductas agresivas. *Acción Psicológica, 13(2)*, 31-42.
- Rodríguez, M. (2020). *Inteligencia emocional y resiliencia en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de la Ciudad de Trujillo – 2020*. [Tesis de grado]. Universidad César Vallejo.
- Romero et at (2018). *Diferencias por sexo en la intimidación escolar y la resiliencia en adolescentes*. *Psicología Escolar y Educativa, 22(3)*, 1-9.
- Salazar, M. (2017). Padres de niños con discapacidad. Relación y diferencias entre inteligencia emocional y resiliencia. *CASUS, 2(3)*:156-162.

- Sanmartín, R., González, C & Vicent, M. (2018). Inteligencia emocional en alumnado de formación profesional. Diferencias en función del curso, del género y de la edad. *Educar*, 54 (1), 229-245.
- Serrano, E. Gómez, M. & Reche, C. Resiliencia y optimismo en gimnasia rítmica. *Retos*, 41, 581-588.
- Vaquero, et al. (2018). Inteligencia emocional en la resiliencia. Motivación y Actividad física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 20 (77), 119-131.
- Vélaz, I. (2018). Optimismo. *Empresa y Humanismo Cuadernos* 133.
- Villarreal et al. (2020). Inteligencia emocional y estrés en adultos con y sin tratamiento contra la adicción al alcohol y drogas. *Journal Health NPEPS*, 5(2), 379-392.
- Vizoso, C. & Arias, O. (2018). Resiliencia, optimismo y burnout académico en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 11(1), 47-59.

ANEXOS

Anexo A Consentimiento Informado

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA

Yo, _____ quien me identifico con el número de cedula _____, confirmo mi participación en el estudio titulado **“INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RESILIENCIA EN LOS ESTUDIANTES DE NIVELACIÓN DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”**. El mismo es realizado como tesis por la estudiante Alejandra Lizbeth Buenaño Salinas y se realiza con el fin de obtener el grado académico de Licenciada en Psicopedagogía en la Universidad Técnica de Ambato.

El estudio posee el objetivo de establecer la relación entre inteligencia emocional y resiliencia. Así mismo, manifiesto que es de mi conocimiento que la participación dentro del estudio implica la realización de la Escala TMMS-24 y la Escala de Resiliencia Wagnild y Young la cual será brindada por el investigador.

Con base en lo anterior, yo _____, hago constar que de manera libre y voluntaria participo en el estudio anteriormente descrito, por lo que procedo a firmar.

Firma

CI:

Anexo B: Instrumentos utilizados

Apéndice A: Escala TMMS-24

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y luego indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con un círculo la respuesta que más se aproxime a sus preferencias. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5

		Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22	Me esfuerzo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24	Cuando estoy enfadado intento que se me pase.	1	2	3	4	5

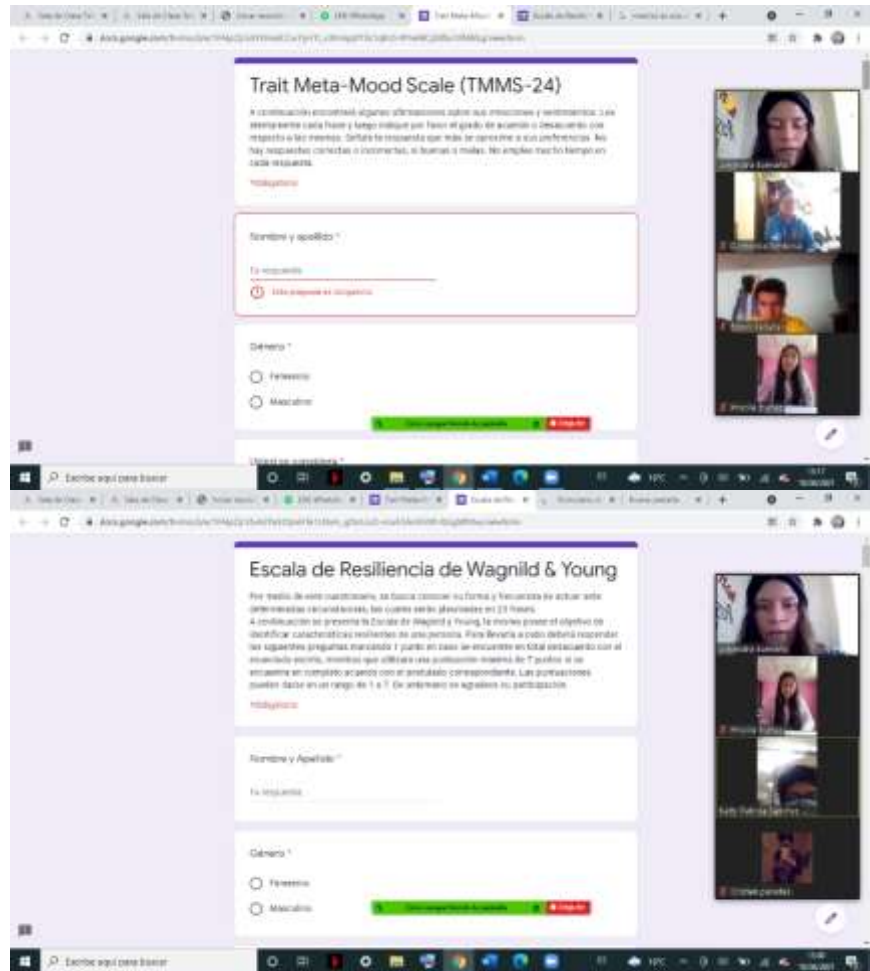
Apéndice B: Escala de resiliencia de Wagnild y Young

ITEMES	En desacuerdo							De acuerdo						
1.- Cuando planeo algo lo realizo.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
2.- Generalmente me las arreglo de una manera u otra.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
3.- Dependo más de mí mismo que de otras personas.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
4.- Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
5.- Puedo estar solo si tengo que hacerlo.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
6.- Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
7.- Usualmente veo las cosas a largo plazo.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8.- Soy amigo de mí mismo.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
9.- Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
10.- Soy decidida.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
11.- Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
12.- Tomo las cosas una por una.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
13.- Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
14.- Tengo autodisciplina.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
15.- Me mantengo interesado en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
16.- Por lo general, encuentro algo de qué reírme.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
17.- El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
18.- En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
19.- Generalmente puedo ver una situación de varias maneras.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
20.- Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
21.- Mi vida tiene significado.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
22.- No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
23.- Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
24.- Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
25.- Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7

Anexo C: Toma guiada de instrumentos

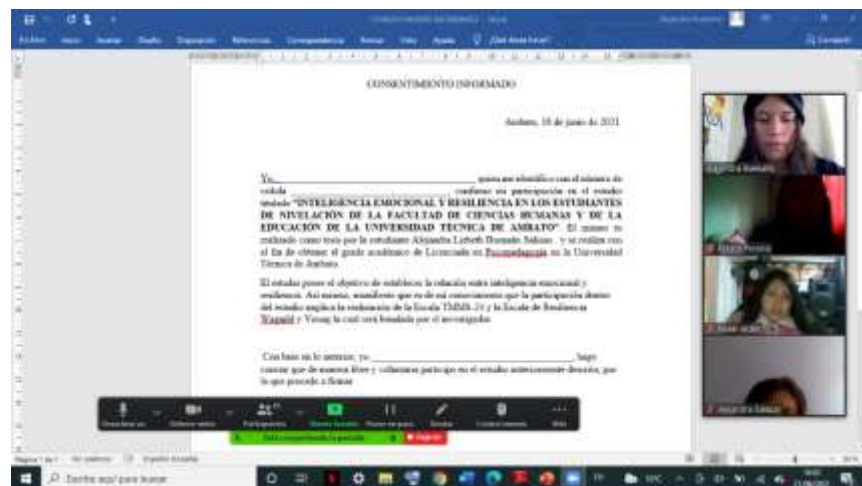
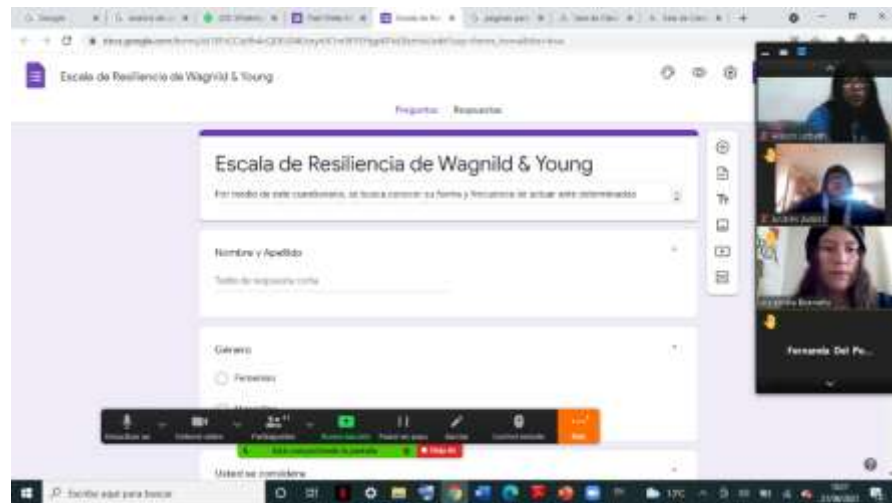
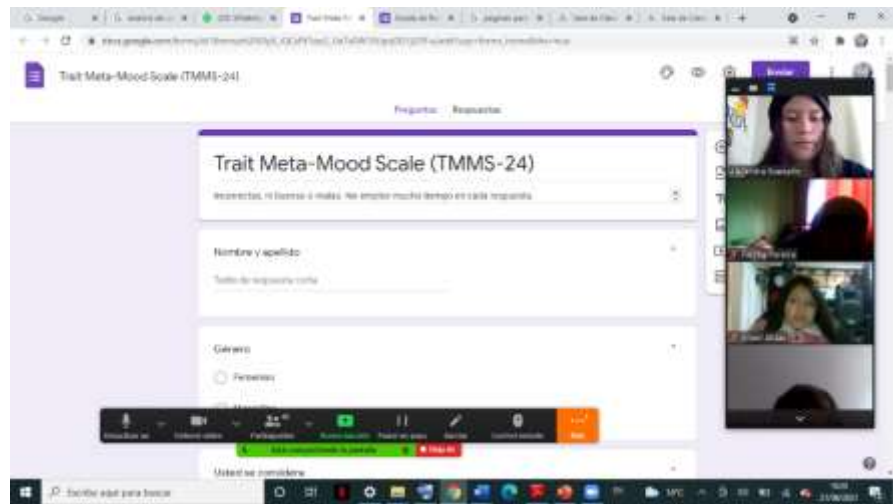
Fecha: 18 de junio del 2021

Carrera Pedagogía de la Actividad Física y del Deporte



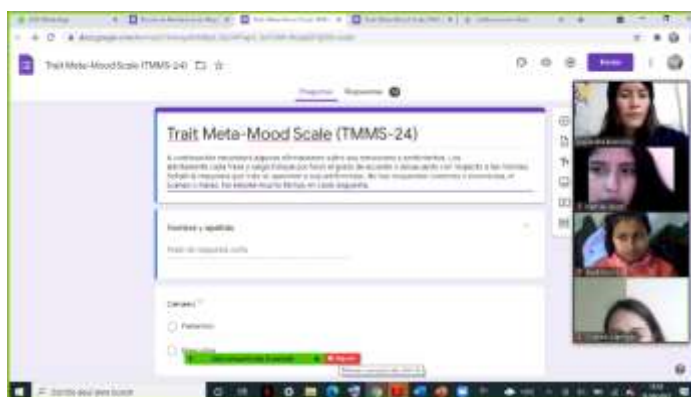
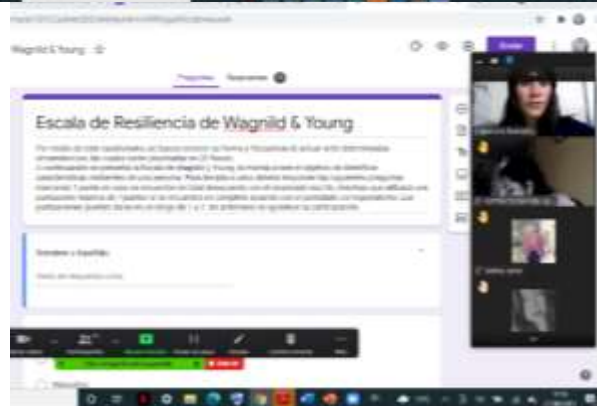
Fecha: 21 de junio del 2021

Carrera: Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros



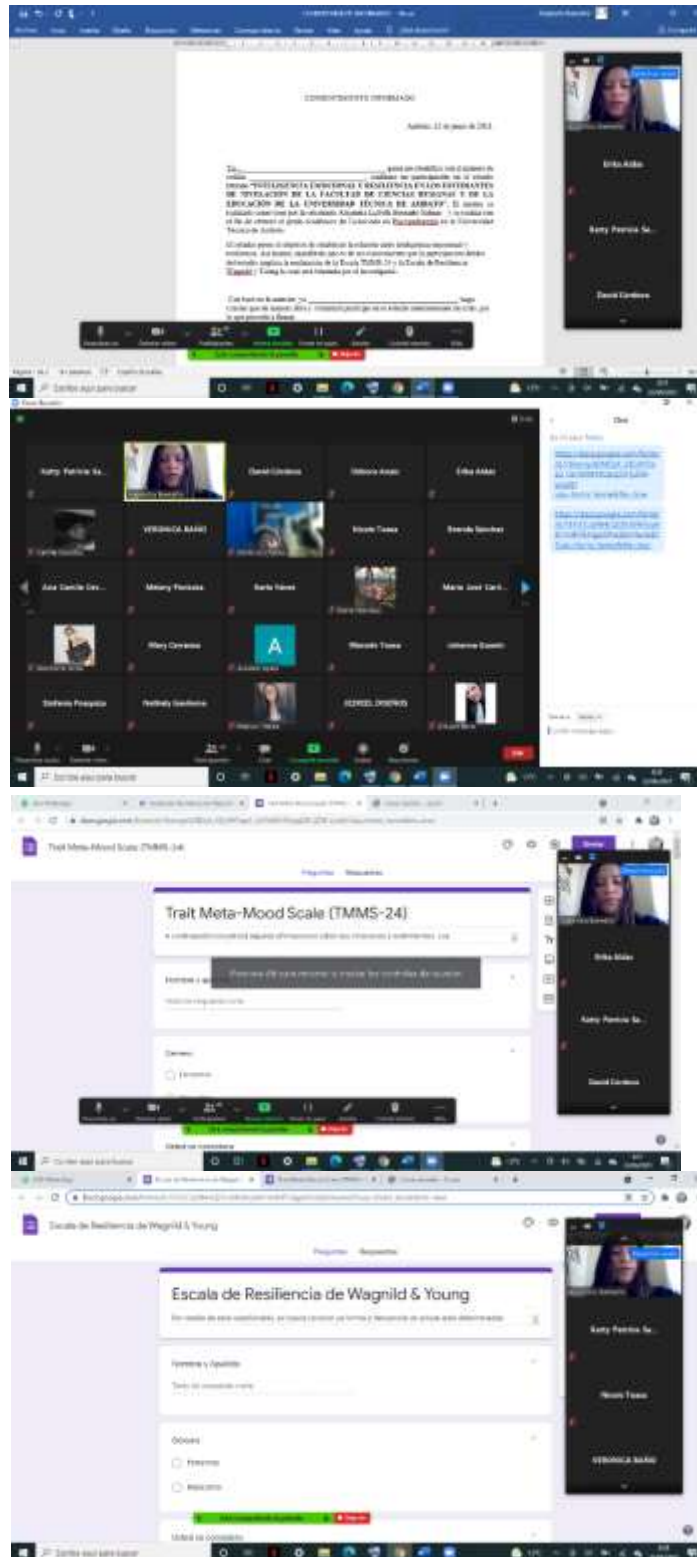
Fecha: 21 de junio del 2021

Carrera: Educación Inicial



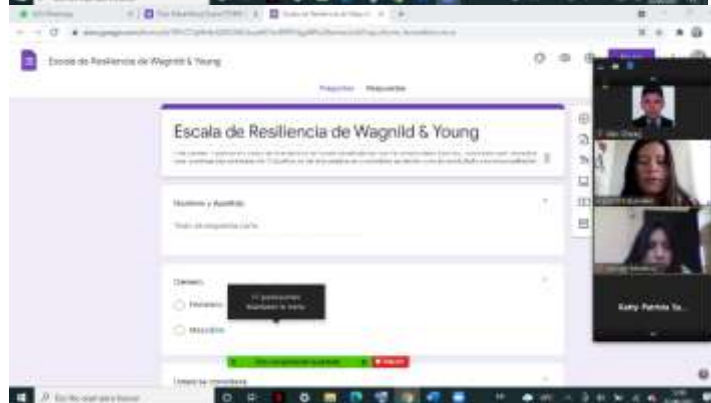
Fecha: 22 de junio del 2021

Carrera: Psicopedagogía



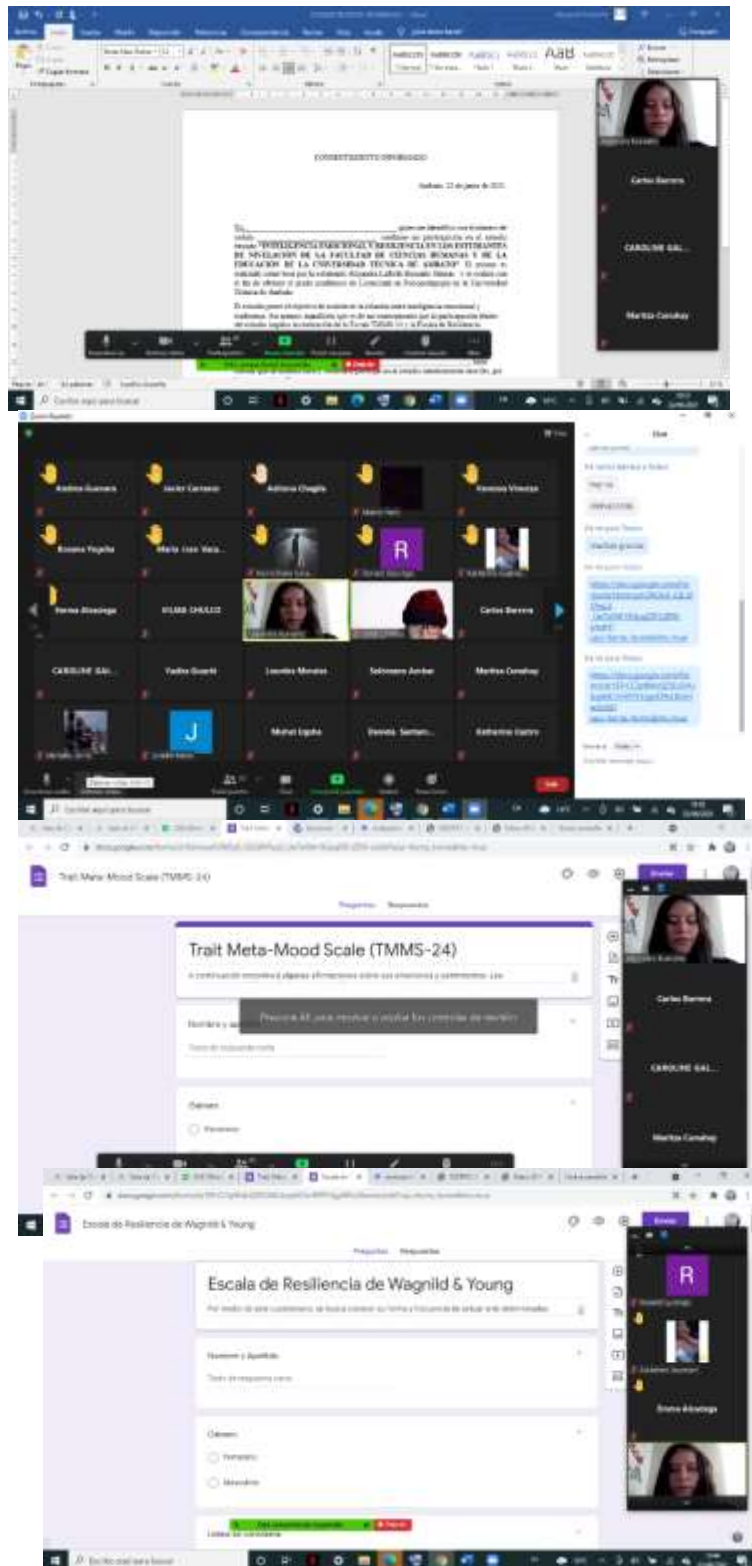
Fecha: 22 de junio del 2021

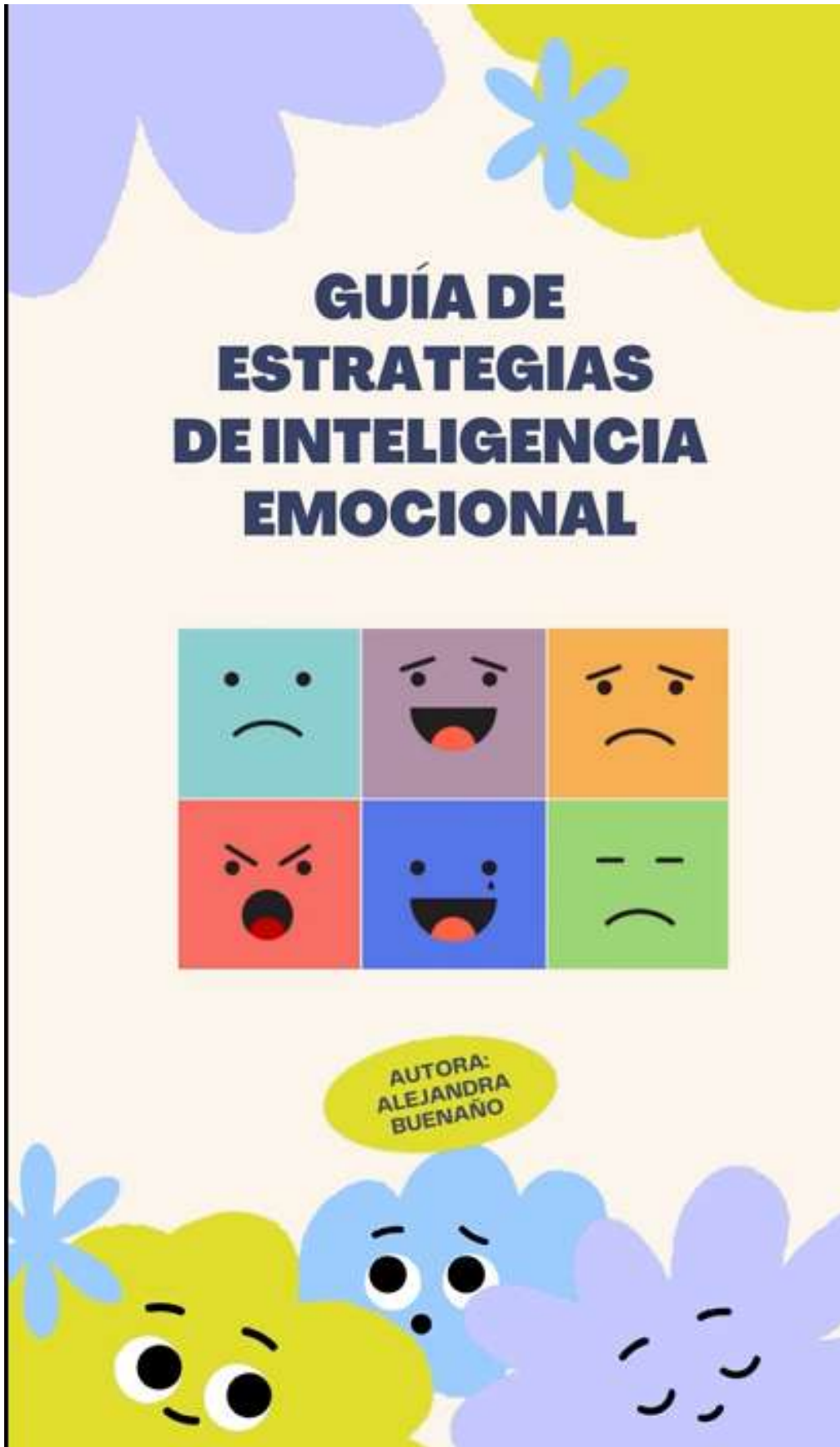
Carrera: Turismo



Fecha: 23 de junio del 2021

Carrera: Educación Básica





Contenido

Introducción.....	2
Justificación.....	3
Guía de estrategias de inteligencia emocional.....	4
Bloque 1 Conocer las propias emociones	5
Bloque 2 Manejo de las emociones	12
Bloque 3 Automotivación	19
Bloque 4 Reconocimiento de las emociones de los demás	26
Bloque 5 Establecer relaciones	33
Referencias.....	40

Introducción

Las emociones juegan un rol fundamental en nuestras vidas, pues en base a ellas tomamos decisiones, ejecutamos acciones y aprendemos. Reeve (2010) sostiene que las emociones son manifestaciones de corta duración, asociados con estímulos, que nos ayudan a adaptarnos a las demandas del entorno (citado por Mujica, Inostroza & Orellana, 2018). Paúl Ekman, un psicólogo conocido por su trabajo de microexpresiones faciales, afirma que las emociones se expresan a través del cuerpo y son universales, no determinadas por la cultura (citado por Mallitasig, 2018). Goleman (2001) define a las emociones como pensamientos y sentimientos, diversos estados biológicos y psicológicos que nos predisponen para la acción. Se considera entonces, que las emociones regulan nuestro modo de ver, entender y pensar del mundo.

Como seres humanos poseemos mente racional y mente emocional. La mente racional está relacionada con nuestra capacidad de emitir pensamientos de manera lógica y analítica. Por lado, tenemos la mente emocional que corresponde a las emociones, sentimientos e impulsos. Las emociones constituyen un legado que nos han dotado nuestros antepasados, quienes solo poseían cerebro reptiliano y cerebro límbico. Tiempo después se desarrolló la neocorteza, responsable de nuestra parte racional. La relación de nuestros pensamientos con nuestros sentimientos permite ejecutar una mejor toma de decisiones y comportamientos adaptativos (Goleman, 2001).

Justificación

A veces, impulsados por nuestras emociones, tenemos comportamientos irracionales como gritar, lanzar objetos insultar o golpear. En efecto, el controlar nuestras emociones resulta una tarea ardua, pero, pero al regular nuestros estados emocionales nos obtendremos resultados satisfactorios a nivel social, académico, laboral y familiar. El éxito en la vida no va a depender, en consecuencia, del coeficiente intelectual sino de nuestra capacidad de regular correctamente nuestras emociones. Ser inteligentes utilizando nuestras emociones implica conocer las propias emociones manejo de las emociones, automotivarnos, reconocer de las emociones de los demás y establecer relaciones. En la presente guía encontrarás estrategias para potenciar cada uno de ellas.

Objetivos

General

Diseñar una guía de estrategias de inteligencia emocional

Específicos

Fortalecer la inteligencia emocional a través de actividades que promuevan el desarrollo del conocimiento de las propias emociones, manejo de las emociones, automotivación, empatía y las relaciones sociales.

Informar sobre la importancia de percibir, gestionar y regular nuestros estados emocionales para las demandas que el entorno nos exige.

Modelo de Goleman

Bloque 1

- Conocer las propias emociones: Para tener conocimiento de nuestras emociones, el autoconocimiento es fundamental, puesto que aporta comprensión de nuestros sentimientos y motivo por las cuales aparecen. Reconocer las emociones e identificarlas en el momento preciso facilitará el arduo trabajo de conocernos a nosotros mismos.

Actividad 1	Identifico mis emociones
Objetivo	Fomentar el autoconocimiento y las propias emociones
Descripción	Se presentan fotografías de rostros o dibujos, que representen las diferentes emociones. Los estudiantes identificarán qué emoción observan y mencionarán las posibles razones de las emociones en los rostros presentados, de modo que asocien a sus experiencias cotidianas.



Actividad 2	Cualidades que me gustaría cambiar
Objetivo	Promover la reflexión del autoconocimiento
Descripción	Se proyectará una serie de palabras que describen a una persona. La tarea será identificar qué cualidades posee y que le gustaría cambiar. A continuación, debe escribirlas en una hoja y piensa qué harás al respecto.

Pereza - Temor al cambio – Torpeza – Incompetencia
 Indiferencia – Envidia – Egocentrismo – Violencia – Deshonestidad
 Mal humor – Egoísmo – Pesimismo - Arrogancia– Desorganización

Actividad 3	Qué situaciones me hacen sentir frustraciones
Objetivo	Identificar qué circunstancias hacen que pierda el control de mis emociones, me vuelva impulsivo, intolerante o ansioso.
Descripción	La actividad dará inicio con una explicación sobre qué es frustración, pérdida del control de las emociones, impulsividad, intolerancia y ansiedad. Después se identificará qué situaciones cotidianas les predisponen para sentirse frustrados en un cuadro modelo. Finalmente, propondrán alternativas de solución ante sus conductas desadaptativas.

Cuando me siento...



Frustrado	Sin control de mis emociones	Impulsivo	Intolerante	Ansioso

Actividad 4	La escalera del autoconocimiento
Objetivo:	Autovalorar experiencias de nuestra vida cotidiana.
Descripción	Dibujar en una hoja de papel una escalera. En la el primer escalón, se deberá escribir qué es importante porqué es importante conocerse a uno mismo. En el segundo escalón deben escribir cuál sería el primer paso para su autoconocimiento (aceptación, ser consciente de la realidad). A continuación, en el tercer, cuarto y quinto escalón anotar experiencias aprendidas en base a adversidades familiares o académicas. En el sexto escalón, realizar una autovaloración de nuestra vida, considerando si las actividades que realizamos nos acercan a nuestras metas y objetivos.



Actividad 5	Ejercicio de los Pitagóricos
Objetivo	Apoyar el autoconocimiento y el desarrollo personal
Descripción:	Elaborar un listado detallado sobre las cosas que han salido como planeabas y de las cuales no eres muy consciente, cosas que han ido mal, aspectos de los que estás satisfecho, aspectos que te han provocado insatisfacción. Después, haz un balance entre ellas, tomando en consideración tus pensamientos y emociones. Seguido, selecciona una situación a trabajar, por ejemplo, una circunstancia en la que has actuado incorrectamente y, en consecuencia, quieras corregir tu comportamiento; o una circunstancia en la cual te has estado contento contigo mismo y consideres analizar los recursos empleados. Visualiza lo ocurrido con cada detalle, anótalo, asimismo, describe las causas que han motivado tu forma de proceder. Finalmente, reflexiona sobre tus emociones positivas, negativas y cómo aprendiste de tus errores sin culpabilizarte.

Ejercicio de los Pitagóricos

Cosas que han salido como planeabas	Cosas que han ido mal	Aspectos de los que estás satisfecho	Aspectos que te han provocado insatisfacción

Actividad 6	Comprende tus emociones										
Objetivo	Facilitar la comprensión de las emociones a través la identificación de causas										
Descripción	Cuando empezamos a sentir sensaciones que alteran nuestro organismo, tenemos que preguntarnos qué es lo que realmente estamos sintiendo, qué síntomas experimentamos, causas que las originan y el motivo de su aparición.										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>¿Qué estoy sintiendo?</th> <th>¿Qué síntomas físicos estoy experimentando?</th> <th>¿Cuál es la causa?</th> <th>¿Por qué aparece ahora?</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>				¿Qué estoy sintiendo?	¿Qué síntomas físicos estoy experimentando?	¿Cuál es la causa?	¿Por qué aparece ahora?				
¿Qué estoy sintiendo?	¿Qué síntomas físicos estoy experimentando?	¿Cuál es la causa?	¿Por qué aparece ahora?								

Actividad 7	Las cosas que me gusta hacer		
Objetivo	Identificar mis pasatiempos favoritos para la potenciación de mis habilidades		
Descripción	En una hoja de papel, escribir las 5 cosas que te gusta hacer. De esas 5, escoge la que más te apasione. A continuación, te vas a preguntar a ti mismo, cuántas veces al día lo realizas. Recuerda que, si es lo que más te gusta, se convertirá en prioridad, mejorará tu día.		
Las cosas que me gusta hacer			
Cinco cosas que me gusta hacer			
1.			

2.
3.
4.
5.
Lo que más me apasiona es:
Ahora, cuántas veces al día lo realizas:

Actividad 8	Nuestros ¿valores? y nuestra realidad
Objetivo	Reflexionar acerca de los valores que practicamos a diario
Descripción	En primer lugar, vamos a reflexionar sobre la importancia que das a los aspectos familiares, social, laborales, académicos, hobbies y a valores personales. En seguida, asigna una puntuación (alta, media o baja) a cada área e indicarás el tiempo (en porcentaje) que dedicas a cada uno de estos ámbitos. Ahora, contrasta la importancia que le das a cada ámbito y el tiempo dedicado. Se recomendaría realizar un esquema que plasme los resultados. En caso de que decidas modificar tu gestión del tiempo, el esquema puede ayudar como referencia para valorar tu progreso.

Ámbitos	Importancia	Tiempo dedicado
Familiar		
Social		
Laboral		
Académicos		
Hobbies		
Valores personales		

Actividad 9	Identifico, detecto y expreso mis emociones
Objetivo	Contribuir a la identificación de marcadores fisiológicos emocionales mediante un autoanálisis.
Descripción:	Primeramente, debemos dirigir nuestra atención hacia la conciencia plena o mindfulness. Prestar atención a lo que estamos sintiendo nos permitirá reconocer emociones. Lo siguiente que vamos a hacer es detectar emociones, para ello, vamos a identificar en nuestro organismo pautas que nos den información sobre qué puedo estar sintiendo, con el enfado, alegría, miedo, tristeza. Reconocer los marcadores fisiológicos en nuestro cuerpo (por ejemplo, el miedo hace que mi respiración y ritmo cardíaco aumente). Después debemos expresar adecuadamente la emoción.

Reconocer los marcadores fisiológicos en nuestro cuerpo

Emociones	Marcadores fisiológicos
Alegría	
Tristeza	
Enfado	
Sorpresa	
Miedo	
Asco	

Actividad 10	Comprende tus emociones	
Objetivo	Facilitar la comprensión de las emociones a través la identificación de causas	
Descripción		
	¿Qué estoy sintiendo?	¿Cuál es la causa?
		¿Por qué aparece ahora?

Bloque 2


- Manejo de las emociones: Se refiere a aquella capacidad de controlar y regular nuestros sentimientos, a la vez que expresamos nuestras emociones de manera adaptativa.

Actividad 1	Tus virtudes y éxitos							
Objetivo	Reafirmar virtudes y puntos fuertes para la gestión de tus sentimientos							
Descripción	Vamos a pensar en una determinada emoción, vamos a pensar en la causa, minimizando su interpretación negativa. Ejemplo: en lugar de enfadarte porque has obtenido una baja calificación en un deber, puedes pensar que, dado que siempre has dado lo mejor de ti, no es tan grave. La gente con un mayor control de sus emociones utiliza la autoafirmación y buscan otro punto de vista de la situación.							
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Emoción</th> <th>Piensa en la causa, reduciendo su significado negativo.</th> <th>Piensa en tus virtudes y puntos fuertes</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>			Emoción	Piensa en la causa, reduciendo su significado negativo.	Piensa en tus virtudes y puntos fuertes			
Emoción	Piensa en la causa, reduciendo su significado negativo.	Piensa en tus virtudes y puntos fuertes						

Actividad 2	Distraibilidad
Objetivo	Desvincular de la emoción negativa centrandote tu atención en pensamientos neutrales
Descripción	Se es conocido que quienes gestionan sus emociones también han aprendido a usar la técnica de la distracción para bloquear sus emociones. En primer lugar, se va a identificar una emoción

	intensa, e inmediatamente vamos a desviar nuestra atención en un asunto concreto, de modo que dicha emoción disminuya su intensidad.				
<table border="1"> <tr> <td>Emoción</td> <td>Desviar la atención en un asunto concreto</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table>		Emoción	Desviar la atención en un asunto concreto		
Emoción	Desviar la atención en un asunto concreto				

Actividad 3	Acciones y consecuencias				
Objetivo	Concientizar sobre las acciones y consecuencias que pueden provocar nuestras emociones intensas.				
Descripción	Las emociones muy intensas evitan que pensemos que nuestras acciones tienen consecuencias. Quizás en ese momento sólo seamos capaces de pensar en la frustración o enfado. Cabe recalcar que pensar en el futuro es muy importante para mantenernos bajo control				
<table border="1"> <tr> <td>Emoción intensa</td> <td>¿Seguiré sintiendo esto dentro de una semana o mes?</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table>		Emoción intensa	¿Seguiré sintiendo esto dentro de una semana o mes?		
Emoción intensa	¿Seguiré sintiendo esto dentro de una semana o mes?				

Actividad 4	Meditación
Objetivo	Prevenir los pensamientos repetitivos a través de un estado de relajamiento profundo.
Descripción	En primer lugar, se debe encontrar un lugar tranquilo y acogedor. Colocar música suave pueden ayudar a crear el ambiente adecuado, en el suelo, sentado con la espalda recta, sin tensión, respirar hondo y mantener hombros y brazos relajados. Con nuestros ojos cerrados, sentimos que poco a poco todas las distracciones van desvaneciéndose. En ese momento, observamos nuestros pensamientos, sin juzgarlos ni mucho menos aferrándonos a ellos. En seguida, creamos pensamientos positivos de nosotros durante unos momentos. Finalmente, con los ojos abiertos, creamos un silencio absoluto.
	

Actividad 5	El ejercicio de los Debo
Objetivo:	Identificar tus reglas rígidas de tu funcionamiento y las que exiges a los demás.
Descripción	En primer lugar, se debe elaborar un listado sobre normas rígidas de funcionamiento a nivel personal, es decir escribir que cosas son las que “Yo debo” o “Yo que tengo que hacer” que han regido tus normas de actuación con respeto al ámbito familiar, social, laboral y académico. Después, elabora un listado sobre las emociones que te genera. A continuación, selecciona los “debos” más

transversales y estima su fuerza, es decir grado implantado del 1 (muy poco malestar) al 10 (muchísimo malestar), frecuencia de 1 (pocas veces) a 10 (casi siempre), grado en que afecta a los ámbitos personal, laboral, familiar y social, donde hagas una estimación de 1 (afecta muy poco) a 10 (afecta muchísimo). Haz un listado de las normas que se te “exige” cumplir para ser aceptado por la sociedad, es decir escribe ¿cómo espera la sociedad que seas con tu familia? o ¿qué me exige la sociedad en el trabajo o en los estudios? Y reflexiona sobre la posible relación entre las normas y tus debo personales. Es importante considerar aquellas consecuencias positivas y negativas, identificar las que aparecen a menudo e interfieren en tu vida. Finalmente, se debe reformular el contenido de los debo, pues el inconveniente es la rigidez de la norma y, en consecuencia, el propósito del ejercicio es flexibilizar los “Debos” para transformarlo en una regla adaptativa

El ejercicio de los Debo

Ámbito	Identifica	
	Yo debo	Emociones
A nivel personal		
Familiar		
Mi pareja- Amigos		
Estudios-Trabajo		


“DEBOS” transversales	Grado en que está implantado	Frecuencia	Grado en que afecta a diferentes ámbitos

Normas de la sociedad	Relación con los debo personales

Consecuencias positivas	Consecuencias negativas
Reformular el contenido de los debo	

Actividad 6	Diario de las emociones
Objetivo	Mantener consciencia de las emociones que experimentamos en el día y de sus causas.
Descripción	Presta atención a cómo te sientes física y mentalmente ante las diferentes situaciones que enfrentes, las emociones provocan reacciones físicas como respiración superficial, ritmo cardíaco rápido, tensión muscular, sentir que no puedes controlar tus pensamientos. Es útil llevar un diario donde escribas las emociones fuertes y los detalles de las situaciones que las provocó.



Actividad 7	Respiración
Objetivo	Aplicar la técnica de la respiración para el control de las emociones
Descripción	Cuando las emociones se descontrolan, nuestra respiración también. Respirar profundamente varias veces ayudará recuperar el control cuando nuestras emociones se vuelven intensas, tomar el control de tus acciones. Para probar esta técnica, colocamos una mano en el pecho, y la otra sobre el abdomen, debajo de donde comienza las costillas, inhala lenta y profundamente a través de tu nariz mientras cuentas hasta 5. Siente como tus pulmones y tu abdomen se llenan de aire. Sostén la respiración y suelta lentamente el aire. También puedes imaginar que estás en un lugar tranquilo y relajado.
	

Actividad 8	Momento presente
Objetivo	Dirigir la mente en el momento presente mediante el enfoque con la realidad
Descripción	Cuando las personas pierden el control de sus emociones, se desconectan la perspectiva de la realidad, lo cual los lleva a tomar decisiones equivocadas. Para contrarrestarlo, obliga a tu mente a anotar los objetos a tu alrededor y las sensaciones físicas que estás experimentando. Fomenta tu autoconciencia en lo que está sucediendo aquí y ahora.
<p>Por ejemplo, poder considerar: Esta situación es muy estresante, empiezo a sentir que mis músculos están un poco tensos y mi ritmo cardíaco acelera, pero observo que es un día soleado, que las personas pasan apresuradas, tengo una discusión que no me llevará a ningún lado, soy consciente que no puedo hacer mucho para</p>	

solucionar esta situación. Lo más importante es continuar mi día de una manera constructiva y positiva. En este instante lo dejo ir para poder sentirme mejor.

Actividad 9	Detective de tus emociones
Objetivo	Reconocer las emociones y saber por qué te ocurren.
Descripción	Lo importante es ser sinceros con nosotros mismos. No intentemos engañarnos. Al conocer la verdad de tus sentimientos te ayudará a tratar la causa.
	No me gusta sentirme de esta manera pero ahora mismo tengo mucha envidia (reconoces tu emoción) porque a Jenny le ha ido mejor en el examen y a mí no (reconoces el principal motivo).”

Bloque 3

- Automotivación: Es aquella capacidad que una persona posee para motivarse a sí mismas. Debido a que nuestras emociones constituyen un impulso para ejecutar acciones, la motivación que desarrollemos para ejecutar dichas acciones contribuirá al cumplimiento de metas propuestas en la vida.

Actividad 1	Motivación a través de consecuencias				
Objetivo	Ser consciente cuales son los resultados negativos de una acción				
Descripción	Tener claro una actividad o meta y la consecuencia negativa de no actuar o postergar, vamos a autoexigirnos				
	<table border="1"> <tr> <td>Actividad o meta</td> <td>Consecuencia negativa de postergar</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Actividad o meta	Consecuencia negativa de postergar		
Actividad o meta	Consecuencia negativa de postergar				

Actividad 2	Pensamiento positivo					
Objetivo	Generar esquemas mentales de pensamiento positivo para la automotivación.					
Descripción	Vamos a identificar aquellas situaciones que no salieron como nosotros planeamos. Después, consideraremos los aspectos positivos de dichas situaciones para nuestro desarrollo personal.					
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Situaciones que no salieron como nosotros planeamos</th> <th>Aspectos positivos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>			Situaciones que no salieron como nosotros planeamos	Aspectos positivos		
Situaciones que no salieron como nosotros planeamos	Aspectos positivos					

Actividad 3	Establecer metas realistas							
Objetivo	Determinar objetivos claros y concretos que nos acercan a metas que queremos alcanzar.							
Descripción	Vamos a establecer metas a corto, mediano y largo plazo, pues éstas sirven para proporcionarnos enfoque, sin una meta precisa las personas tienden a estar desorientados. Las metas nos permiten medir el progreso, promueven la productividad y fortalecen la autoestima.							
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Metas a corto plazo</th> <th>Metas a mediano plazo</th> <th>Metas a largo plazo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>			Metas a corto plazo	Metas a mediano plazo	Metas a largo plazo			
Metas a corto plazo	Metas a mediano plazo	Metas a largo plazo						

Actividad 4	Pregúntate el por qué						
Objetivo	Determinar nuestra principal fuente de motivación para fortalecer nuestra autoestima.						
Descripción	Escribir las razones por las que queremos conseguir nuestro objetivo, establecer metas que nos ayuden a cumplir dichos objetivos.						
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Objetivos</th> <th>Razones</th> <th>Metas</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>		Objetivos	Razones	Metas			
Objetivos	Razones	Metas					

Actividad 5	Desafíos y oportunidades				
Objetivo	Mantener la automotivación mediante el análisis de los desafíos y oportunidades de la vida.				
Descripción	Estar automotivado puede resultar complicado si no analizamos las circunstancias y no vemos en un desafío una oportunidad. Enfrentar las situaciones difíciles, supone un reto que nos imponemos a nosotros mismos. Ahora piensa que los desafíos, desde otra perspectiva, te puede generar oportunidades de desarrollo personal, familiar, laboral y académico. Vamos a recordar situaciones complejas, que se hayan presentado como desafíos y se convirtieron en oportunidades.				
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Situaciones complejas - Desafíos</th> <th>Oportunidades</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>		Situaciones complejas - Desafíos	Oportunidades		
Situaciones complejas - Desafíos	Oportunidades				

Actividad 6	Empieza con el fin en mente	
Objetivo	Indagar si lo que realizo hoy está en concordancia con lo que quiero haber logrado al final de mi vida.	
Descripción	Empezar imaginándonos nuestro lecho de muerte. Si podemos tener una visión de nuestros últimos instantes de vida, seguramente podremos aprovechar de mejor manera nuestro tiempo no lo desperdiciaremos.	
Cosas que pude haber hecho	¿Cómo quisiera que me recordaran?	¿Lo que realizo hoy está en concordancia con lo que quiero lograr al final de mi vida?

Actividad 7	Planeación					
Objetivo	Establecer tu plan de actividades con antelación para organizar tu tiempo					
Descripción	Realiza una lista de tus actividades y a cada una asígnales un horario. Si estableces un horario determinado, mides tus resultados conforme a la cantidad de horas trabajadas, definiendo estrategias de mejora. Sentir que tenemos el control de nuestro tiempo nos motiva.					
<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th>Actividades</th> <th>Horario</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			Actividades	Horario		
Actividades	Horario					

Actividad 8	Divide tus proyectos en tareas más pequeñas		
Objetivo	Mantener un ritmo sostenible para tareas pendientes		
Descripción	Consideremos que un determinado proyecto (escribir un libro, redactar una tesis) toma demasiado tiempo y nos abrumaremos. Dividir las tareas en fracciones, facilitará nuestro trabajo y nos ayudará a alcanzar nuestras metas.		
Proyectos	Tiempo estimado	División de tareas	Ritmo sostenible

Actividad 9	Mantén tu atención en tus objetivos	
Objetivo	Definir objetivos personales y profesionales mediante la identificación de estrategias de mejora	
Descripción	El establecimiento de nuestros objetivos nos ayudará a cumplir con nuestras metas. Asimismo, identificar qué áreas podemos mejorar y qué aspectos debemos modificar contribuirá al desarrollo personal, social, académico y profesional.	
Mis objetivos	¿Cómo puedo mejorar?	¿Qué debo cambiar?


Bloque 4

- Reconocimiento de las emociones de los demás: Resulta imprescindible la identificación y validación de las emociones de otras personas. La distinción de las emociones en los demás requiere prestar atención a los sentimientos y necesidades de otros. Esta habilidad permite establecer ambientes de convivencia en cualquier ámbito (social, académico, laboral o familiar).

Actividad 1	Intercambio de roles	
Objetivo	Reconocer motivaciones y necesidades en otras personas	
Descripción	<p>Vamos a empezar escribiendo en nombre de una persona de tu entorno laboral, académico o familiar que no te agrade. Escribe detalles o aspectos que te molesten de esa persona. Una vez que hayas terminado, intercambia roles, ponte en el lugar de esa persona, y trata de entender por qué se comporta de esa forma. Considera que esa persona tiene sus motivaciones, necesidades y quiere únicamente sobrevivir, adaptarse al mundo como cualquier otro. Describe desde tu punto de vista positivo cual sería su mayor objetivo, sin juzgar.</p>	
Persona	Detalles o aspectos que te molesten de esa persona	Describe desde tu punto de cuál sería su motivación de comportamiento, sin juzgar

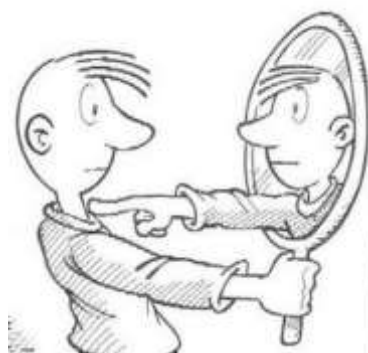
Actividad 2	Comportamientos negativos
Objetivo	Reflexionar sobre nuestros comportamientos negativos y sus consecuencias
Descripción	<p>En primer lugar, vamos a pensar sobre comportamientos negativos que hemos tenido hacia otras personas. Asimismo, imaginar cómo se sintió esa persona ante ese comportamiento, que pensó, cuál fue el impacto que tuvo tu manera de comportarte en las emociones de esa persona.</p>

Comportamientos negativos	¿A quién?	Imaginar cómo se sintió esa persona	Impacto de tu comportamiento en las emociones de esa persona

Actividad 3	Escucha activa
Objetivo	Entender los estados emocionales de otras personas a través de estrategias de escucha activa.
Descripción	Para establecer una escucha activa, es recomendable el contacto visual, cuida tu posición corporal, reconocer lenguaje no verbal, asentir mientras la otra persona habla, no juzgar, no interrumpas, a menos que sea imprescindible, no minimices estados emocionales, no criticar ni interrumpir. Genera respuestas empáticas a través de reformulación, silencio, asentimiento. Realiza retroalimentación o feedback,
	

Actividad 4	Empatía y lenguaje no verbal
-------------	------------------------------

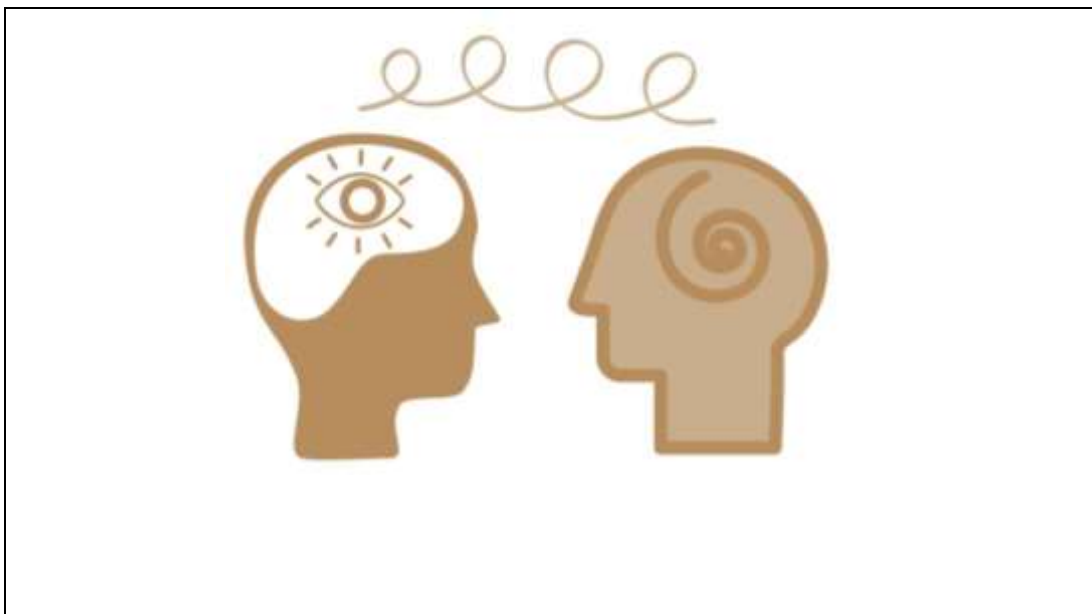
Objetivo	Considerar la expresión emocional y el lenguaje corporal como herramientas de manejo de situaciones
Descripción	Escoge una situación actual de tu vida en la que estén implicadas emociones fuertes, situaciones en desacuerdo, diferencias, sensaciones desagradables con otra persona. Ahora, tú frente a un espejo, imagina que te diriges a esa persona, pero no puedes hablar y sólo tienes que expresarte mediante gestos. Nos ayudará a ser más conscientes del modo en que se sienten otras personas.



Actividad 5	Puntos de vista	
Objetivo	Escuchar opiniones de otros para comprender diferencias	
Descripción	Vamos a solicitar la ayuda de una persona cercana, quien nos mencionará 5 características que son las que mejor nos definen. En la siguiente columna colocarás las 5 características que según tú te definen. Comprender la opinión de otras personas y entenderlas resulta importante para las relaciones interpersonales.	
	Características que me definen según otros	Características que me definen según yo

Actividad 5	Autoempatía										
Objetivo	Comprender acerca de nuestros pensamientos irracionales y emociones mediante la autovaloración de situaciones.										
Descripción	<p>Vamos a identificar nuestros pensamientos desadaptativos, por ejemplo: “en todo me va mal”. Después, enfocamos nuestra atención en emociones negativas que proceden de ese pensamiento. A continuación, debemos escribir evidencia empírica que rete a ese pensamiento y verifique que no es del todo cierto, lo que requiere volver la vista atrás.</p> <p>En la casilla denominada “Pensamiento adaptativo” reemplazamos la idea inicial por otra que se ajustada adecuadamente a la realidad, por ejemplo: aprenderé de los fracasos y lo haré mejor la próxima vez.</p>										
<table border="1"> <tr> <td>Pensamiento desadaptativo</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Emociones negativas</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Evidencias</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Pensamiento adaptativo</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Emociones positivas</td> <td></td> </tr> </table>		Pensamiento desadaptativo		Emociones negativas		Evidencias		Pensamiento adaptativo		Emociones positivas	
Pensamiento desadaptativo											
Emociones negativas											
Evidencias											
Pensamiento adaptativo											
Emociones positivas											

Actividad 6	Validación de las emociones		
Objetivo	Reconocer en los demás que sus sentimientos, pensamientos, y sensaciones tienen su razón de ser.		
Descripción	<p>En primer lugar, vamos a prestar atención con nuestra mirada hacia lo que nos dice otra persona. Después, refleja lo que dice el otro, es decir vamos a repetir lo que entendimos con nuestras propias palabras. Enseguida, vamos a reconocer lo no dicho, esto es prestar atención al lenguaje corporal. A continuación, identificaremos si las emociones o pensamientos concuerdan con lo que ha pasado. Finalmente, aceptamos lo que es válido respecto a la realidad y los hechos, sin juzgar.</p>		
<table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table>			



Actividad 7	Primeros Auxilios emocionales			
Objetivo	Brindar apoyo breve e inmediato a una persona para restablecer su estabilidad emocional.			
Descripción	Lo que vamos hacer es prestar atención emocional y reconocer sensaciones en los demás. Ser recomienda en primer lugar, escuchar cómo la persona en crisis visualiza la situación y se comunica contigo. A continuación de deben analizar las dimensiones del problema, preguntar: como se siente, que puedes hacer, expresar empatía, no invalidar emociones y promover soluciones inmediatas.			
	Escuchar Escucha activa	Acompañar Presencia activa	Expresar Empatía	Respetar Emociones
				Invitar Apoyo, soluciones

Actividad 8	Aprendo de mis errores		
Objetivo	Reconocer los errores como herramienta de crecimiento y desarrollo personal		
Descripción	Recordemos una situación que generó conflicto con otras personas y sentimiento negativo que ocasionó. Ahora, vamos a responsabilizarnos y a pensar en una solución alterna que pude haber empleado y qué aprendimos de esa situación.		
Situación que generó conflicto con otras personas	Sentimiento negativo	Solución alterna que pude haber empleado	Aprendizaje

Actividad 9	Responsabilidad afectiva		
Objetivo	Reflexionar sobre los vínculos relacionales con familiares, amigos, vecinos y compañeros de trabajo		
Descripción	Es importante que establezcas lo que quieres, pues te evitas malos entendidos. Asimismo, reconocer tus emociones mejorará tus vínculos relacionales y comunicarlas a los demás mejorará tu comunicación. Es imprescindible que reconozcas tus valores morales en cada acuerdo y emoción.		
Establecer acuerdos	Reconocer tus emociones	Valores	

Bloque 5

- Establecer relaciones: Capacidad de manejo y establecimiento de relaciones con las personas de nuestro entorno. El desarrollo y promoción de habilidades sociales está íntimamente relacionado con la calidad de vida, pues las relaciones interpersonales fomentan el bienestar físico y psicológico.


Actividad 1	Iniciar, mantener y cerrar conversaciones	
Objetivo	Identificar estrategias hábiles de iniciar, mantener y cerrar conversaciones	
Descripción	En principio, decir algo agradable, o emitir un comentario impersonal son maneras de iniciar diálogos, importante tener en cuenta el contexto formal o informal. Para mantener la conversación, tomar en consideración contacto visual, mostrar interés, escuchar con atención, mostrar respeto, cuestionar y proporcionar información. Finalmente, para cerrar una conversación, es imprescindible tener en cuenta los sentimientos de los demás, pero no comprometiendo nuestro sentido de libertad. Es conveniente expresar algo positivo, antes de comunicar nuestra decisión.	
Iniciar	Mantener	Cerrar conversaciones
Hola, mi nombre es... encantado de conocerte	Contacto visual Mostrar interés Escuchar con atención	Fue un gusto hablar contigo, pero tengo que irme... Perdona que te interrumpa, debo ir a...

Actividad 2	Como lidiar con un estilo de comportamiento agresivo
-------------	--

Objetivo	Identificar acciones para el control de las emociones ante estímulos agresivos
Descripción	<p>Lo primero que se recomienda es ser indiferente. Si una persona está siendo verbalmente agresiva contigo, es poco probable que esté en el mejor momento para que escuche razones, no te molestes en decirle que te molesta su forma de comunicarse. La indiferencia creará un muro para evitar que el miedo o enojo se apoderen de ti.</p> <p>Date tiempo, ese no es el momento para tomar decisiones respecto a lo que te están comunicando, el enojo, presión, ira, no ayudaran. Podrás decidir si esperas un tiempo.</p> <p>Controla tus acciones para modular tus emociones, a veces sentimos que no podemos manejar nuestras emociones, pero siempre hay un medio que es el control de las acciones.</p>



Actividad 3	Asertividad, pasividad y agresividad	
Objetivo	Identificar los diferentes estilos de comportamiento comunicativo	
Descripción	<p>En primer lugar, empezamos definiendo los estilos de comportamiento comunicativo.</p> <p>El estilo asertivo toma en cuenta los propios sentimientos, deseos y necesidades propias y ajenas. Se comunican efectivamente</p> <p>El estilo pasivo es la carencia de respeto hacia nosotros mismos, pues no somos capaces de defender nuestros derechos, expresar sentimientos y opiniones adecuadamente</p> <p>El estilo agresivo es el irrespeto hacia los sentimientos, necesidades y deseos de los demás. Carecen de empatía.</p> <p>Ahora vamos a imaginar que estamos ante una situación comunicativa, donde nuestro interlocutor es una persona tiene un estilo de comportamiento agresivo. ¿Cómo responderías si fueras una persona agresiva, pasiva o asertiva? También escribe cuáles serían las consecuencias a largo plazo de tus respuestas</p>	
Respuesta agresiva	Respuesta pasiva	Respuesta asertiva
Consecuencias	Consecuencias	Consecuencias

Actividad 4	Control de comunicación agresiva
Objetivo	Trabajar el autocontrol como base de las habilidades sociales
Descripción	<p>Las estrategias de autocontrol son fundamentales para poder identificar y expresar lo que deseamos sin causar daño. Puedes considerar si lo que vas a decir aporta algo útil o únicamente es una forma de liberar presiones. Después, asegúrate que sea el momento adecuado. La comunicación con una persona no receptiva no será posible. Valora el autocontrol, pensando en las consecuencias negativas de humillar, gritar. Es preferible que aplaces la conversación. Si el mensaje es escrito, reléelo y modifica todo lo que sea humillante, ofensivo y no te guíe a nada. Evita juzgar y empieza diciendo qué te molesta. Baja el tono de tu voz amenazante. Toma en consideración razones o explicaciones, en lugar de agresividad y humillaciones, pues frente a ti hay un ser humano, con emociones y sentimientos.</p>
	

Actividad 5	Sentimientos positivos							
Objetivo	Expresar emociones y sentimientos positivos.							
Descripción	Vamos a expresar sentimientos positivos a personas de nuestro alrededor que realmente apreciamos, con las que nos sentimos bien, o nos agradan por algo. Además, vamos a escribir qué valores la caracterizan							
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Personas</th> <th>Sentimientos positivos hacia esa persona</th> <th>Valores</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>			Personas	Sentimientos positivos hacia esa persona	Valores			
Personas	Sentimientos positivos hacia esa persona	Valores						

Actividad 6	Decir No							
Objetivo	Identificar creencias erróneas cuando nos negamos hacer algo							
Descripción	Vamos a describir pensamientos o creencias que nos hagan considerar que no debemos rechazar peticiones. Después, vamos a reflexionar sobre las consecuencias de negarnos.							
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Pensamientos o creencias para no rechazar peticiones</th> <th>Reflexionar sobre las consecuencias de negarnos</th> <th>¿Realmente debo hacer algo que no me apetece?</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>			Pensamientos o creencias para no rechazar peticiones	Reflexionar sobre las consecuencias de negarnos	¿Realmente debo hacer algo que no me apetece?			
Pensamientos o creencias para no rechazar peticiones	Reflexionar sobre las consecuencias de negarnos	¿Realmente debo hacer algo que no me apetece?						

Actividad 7	Petición de cambio de una conducta			
Objetivo	Resolver un problema de comportamiento desagradable de una persona			
Descripción	Imaginemos que nos molesta una determinada conducta de una persona. En seguida, le comunicaremos nuestro estado emocional, le pediremos que perciba lo que nosotros sentimos, solicitaremos un cambio preciso y las acciones consecuentes si no modifica su comportamiento.			
Definir la conducta concreta que te disgusta	Decirle cómo te sientes	Solicita empatía	Petición de cambio concreta	Acciones si no cambia su comportamiento

Actividad 8	Ideas irracionales	
Objetivo	Crear conciencia de nuestros pensamientos irracionales	
Descripción	Vamos a escribir alguna idea irracional (ideas o convicciones que guían nuestras conductas), nos cuestionaremos por qué es irracional y propondremos una alternativa racional.	
Idea irracional	Por qué es irracional:	Alternativa racional

Actividad 9	Mis necesidades	
Objetivo	Cuestionarnos sobre cuáles son nuestras necesidades	
Descripción	Una vez que inicies esta investigación, podrás tener claridad que lo que realmente necesitas. Suponer que el resto de personas conocen tus necesidades, sólo te traerá ansiedad y estrés. Sé conciso con lo que requieres de las otras personas, de modo que tengas la confianza de expresar tus peticiones cuando sean necesarias.	
¿Qué hago cuando necesito algo de alguien?	Emoción que provoca en mí	¿Me comunico de manera efectiva?

Referencias

- Centro Virtual de Aprendizaje - Tec de Monterrey (30 de mayo de 2020). *Mente Maravillosa: Identificar emociones*. [Archivo de Vídeo]. Youtube <https://www.youtube.com/watch?v=R1rwzqO34Gs>
- NAVARRO. (s.f). Cómo Controlar las Emociones: 10 Técnicas que Funcionan. Psicoepesistas. (30 de agosto de 2020). *Estrategias de Automotivación* [Archivo de Vídeo]. Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=xqyqFKtkkXg>
- Caminos de Éxito. (19 de enero de 2017). *Motivación personal-100 maneras para mantener la motivación personal-Steve Chandler-resumen animado*. [Archivo de Vídeo]. Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=ARad4xiyWtY>
- SandraBurgos - Coaching de IMPACTO. (6 de octubre de 2016). *Ejercicio Práctico Para La Empatía*. [Archivo de Vídeo]. Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=R8VOd-HMbq4>
- SandraBurgos - Coaching de IMPACTO. (21 de marzo de 2019). *Práctica De Empatía (Ejercicios De Inteligencia Emocional) | Empatía*. [Archivo de Vídeo]. Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=xlGLfSbjWGs>
- Full Perception. (28 de agosto de 2019). *Inteligencia Interpersonal • 8 Habilidades Sociales para Mejorar las Relaciones*. [Archivo de Vídeo]. Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=keFew75NHRk&t=194s>
- Goleman, D. (2001). *Inteligencia Emocional. La alfabetización emocional*. Editorial. Kairós: Barcelona, España.
- Mujica, F., Inostroza, C. & Orellana, N. (2018). Educar las Emociones con un Sentido Pedagógico: Un Aporte a la Justicia Social. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 7(2), 113-127.
- Mallitasig, H. (2018). *Paul Ekman y las microexpresiones faciales de las emociones*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ambato.