



UADY
FACULTAD DE
PSICOLOGÍA

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS CONFLICTOS DE LA PAREJA: UN TALLER PARA JÓVENES

**TESIS
QUE PARA OBTENER EL GRADO DE
MAESTRA EN PSICOLOGIA APLICADA EN EL AREA
DE CLÍNICA PARA ADULTOS**

**PRESENTA
LIC. EN PSIC. SANDRA SÁNCHEZ GONZÁLEZ**

**DIRECTOR
DR. MANUEL SOSA CORREA**

**CODIRECTOR
DR. D. JOSÉ MIGUEL MESTRE NAVAS**

**MÉRIDA, YUCATÁN, MÉXICO
DICIEMBRE 2014**

Declaro que esta tesis es mi propio trabajo a excepción de las citas en las que se ha dado crédito a los autores; asimismo, que este trabajo no Ha sido presentado previamente para la obtención de algún título profesional o equivalente.

Agradezco el apoyo brindado por el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT) por haberme otorgado la beca No. 345083 durante el periodo agosto 2012 - julio 2014 para la realización de mis estudios de maestría que concluyen con esta tesis como producto final de la Maestría en Psicología Aplicada de la Universidad Autónoma de Yucatán.

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por regalarme un sol cada mañana, una esperanza en las tardes y una paz en las noches. A Él que siempre ha estado a mi lado, que cuida de mí, mi familia y que me llena constantemente de bendiciones.

A Mis Padres, que siempre estuvieron al pendiente de mí y de este trabajo, de motivarme día a día, por sus palabras de aliento e insistencias con el fin de impulsarme al logro de esta meta que hoy culmina. Les agradezco infinitamente su confianza, paciencia, y apoyo con mi hijo Luis Andrey a quien Amo al igual que a cada integrante de mi familia, pero lo que más les agradezco es su amor y apoyo incondicional. Porque ustedes son mi mejor ejemplo de superación y vida, infinitamente gracias Mamá y Papá.

A mi hermana Mayra, que a través de la distancia también estuvo pendiente de mí y de este trabajo, por preguntarme si “ya mero” o “cuándo”, a ella que también representa un ejemplo de superación y admiración.

A mi otra hermana por decisión, Auro, porque siempre me has hecho sentir cómo parte de tu familia, y le agradezco a la vida por haber tenido la dicha de compartir estos dos años de maestría contigo, por las noches de café y trabajos en casa, por tu confianza, cariño y amor. Simplemente Gracias!!

A mi Asesor de Tesis el Dr. Manuel Sosa, por brindarme su total confianza en este trabajo, a mi Codirector el Dr. Mestre Navas, a los integrantes de mi comité por su apoyo, a mis maestros por sus enseñanzas, así como a la Dirección de Posgrado por todas las facilidades que me han brindado y porque también son parte de este logro, sin duda, se extrañará la escuela, Gracias!!

A todas las personas especiales e importantes de mi vida, entre ellos a mis amigos y a mis amigas que de alguna manera u otra también me han apoyado y alentado a mi superación personal y profesional, de corazón gracias!

Contenido

Resumen.....	1
Introducción.....	2
Planteamiento del problema.....	3
Justificación.....	5
Capítulo 1. Antecedentes.....	8
1.1. Inteligencia Emocional.....	8
1.1.1. Modelos teóricos.....	12
1.2. Relaciones de Pareja.....	15
1.2.1. Modelo Teórico.....	16
1.2.2. Pareja e Inteligencia Emocional.....	18
1.3. El conflicto.....	19
1.3.1. Tipos de Conflicto.....	21
1.3.2. Conflicto y Relaciones de Pareja.....	22
Capítulo 2. Método.....	24
2.1. Objetivo General.....	24
2.1.1. Objetivos Específicos.....	24
2.2. Preguntas de Investigación.....	24
2.3. Definición de Variables.....	25
2.4. Participantes.....	26
2.5. Tipo de estudio y diseño.....	26
2.5.1. Fase Cuantitativa.....	26
2.5.2. Fase Cualitativa.....	26
2.6. Instrumentos.....	27
2.7. Taller IE.....	29
2.8. Procedimiento.....	31
2.9. Análisis de Resultados.....	32
Capítulo 3. Resultados.....	34
3.1. Pre Test.....	34
3.1.1. Fase Cuantitativa.....	34
3.1.2. Fase Cualitativa.....	35
3.2. Post Test.....	49
3.2.1. Fase Cuantitativa.....	48
3.2.2. Fase Cualitativa.....	51
Capítulo 4. Discusión.....	72

4.1. Limitaciones.....	74
4.2. Conclusiones.....	75
Referencias.....	77
Apéndices.....	81
Apéndice A.....	82
Apéndice B.....	86
Apéndice C.....	87
Apéndice D.....	88
Apéndice E.....	103

Resumen

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo incrementar las habilidades de la Inteligencia Emocional para favorecer la resolución de conflictos en las relaciones de pareja en adultos jóvenes, mediante la implementación de un taller. Para ello se llevó a cabo una evaluación previa a través de la Escala Autoinformada Reducida de Inteligencia Emocional (EARIE) desarrollada por Sosa Correa (2009) que tiene el sustento teórico el Modelo de IE de Mayer y Salovey de 1997, el cual propone que la IE sí puede ser entrenada. También se llevó a cabo una entrevista semiestructurada que permitió ampliar y contrastar los resultados iniciales con los finales.

El diseño general de la investigación es concurrente de triangulación (DITRIAC) bajo una metodología mixta, por lo que el trabajo se encuentra presentado en dos fases, la primera fase cuantitativa y la segunda fase cualitativa que se evalúan simultáneamente antes y después del taller. Los participantes fueron 5 estudiantes de la Licenciatura en Intervención Educativa de la Universidad Pedagógica Nacional Unidad 31-A, quienes manifestaron encontrarse en una relación de pareja.

Los resultados cuantitativos obtenidos reflejaron un aumento máximo de 2.11 puntos del índice de Inteligencia Emocional y un aumento mínimo de 0.06, el resto de los participantes suman alrededor de un punto respecto a la escala aplicada. Los datos cualitativos también muestran resultados positivos donde sobresalen 2 de las 4 habilidades. La percepción del conflicto se vio disminuida en la mayoría de los participantes a excepción de una que no mostró cambio alguno.

Por lo anterior, se concluye que el taller implementado tuvo efectos positivos sobre la Inteligencia Emocional y sus relaciones de pareja en los participantes, quienes se mostraron satisfechos con lo aprendido en cada una de las sesiones.

Introducción

Una de las creencias fuertemente arraigadas en nuestra cultura ha sido, durante muchos siglos, la de que la razón y las emociones constituyen dos aspectos claramente diferenciados en el ser humano. Se dice que pensamos con el cerebro y amamos con el corazón. Es desde el campo de la psicología desde donde se han producido mayor cantidad de trabajos sobre las interacciones entre cognición y afectividad. Aunque estos trabajos se iniciaron hace ya varias décadas, es en los últimos años cuando se les ha dedicado mayor atención. (Sastré Vilarrasa y Moreno Marimón, 2002).

Uno de estos trabajos, es el concepto *Inteligencia Emocional* (IE), apareció por primera vez desarrollado en 1990 en un artículo publicado por Peter Salovey y John Mayer. No obstante, quedó relegado al olvido durante cinco años hasta que Daniel Goleman, psicólogo y periodista americano con una indudable vista comercial y gran capacidad de seducción y de sentido común, convirtió estas dos palabras en un término de moda al publicar su libro *Inteligencia emocional* (1995), del cual se resume que necesitamos una nueva visión del estudio de la inteligencia humana más allá de los aspectos cognitivos e intelectuales que resalte la importancia del uso y gestión del mundo emocional y social para comprender el curso de la vida de las personas. Goleman afirma que existen habilidades más importantes que la inteligencia académica a la hora de alcanzar un mayor bienestar laboral, personal, académico y social (Extremera Pacheco y Fernández-Berrocal, 2004).

El poder aplicar la inteligencia emocional ante las situaciones de vida cotidiana suena lógico, sin embargo también es posible poder aplicar estos conocimientos a las relaciones de pareja. López y González (2004) mencionan que reconocer aquello que nos hace sentir tristes, enojados o culpables en la relación de pareja es una condición esencial para transformar las situaciones que nos provocan tensión, estrés e insatisfacción, para resolver de manera positiva y funcional las dificultades que se presentan en la convivencia.

Establecer una relación de pareja, implica varios factores que ayuden a su crecimiento y estabilidad de los individuos así como el esfuerzo de ambos miembros para el logro de metas en común.

Si las personas llegaran a ser conscientes de las habilidades que se requieren en la inteligencia emocional, podrán ponerlas en práctica en el momento en el cual surgen los conflictos que se dan en las relaciones de pareja; por lo que este trabajo contendrá información de la inteligencia emocional y resolución de conflictos en la relación de pareja, así como la elaboración de un taller que se llevará a cabo para poner en práctica las habilidades emocionales de acuerdo al modelo de Salovey y Mayer.

Planteamiento del Problema

Las relaciones interpersonales son una parte fundamental en la vida de cada ser humano y una de las más importantes son las relaciones de pareja. En la actualidad las personas han cambiado la manera cómo viven sus relaciones de pareja, puesto que las normas, valores y conductas que guiaban estas situaciones han cambiado radicalmente. Es por eso que en los últimos años se ha generado gran interés en algunos aspectos relacionados con la pareja, uno de éstos, es la razón por la que pueda surgir el conflicto en las relaciones. El conflicto se da cuando no se llega a un acuerdo entre los deseos y expectativas amorosas y sexuales entre hombres y mujeres, perdiendo la equivalencia entre el grado de compromiso deseado, el estilo de amor, el grado de intimidad y pasión y la importancia que cada uno da al amor llevando consecuentemente a un deterioro en la satisfacción en la relación (Yela, 2000).

Actualmente el estudio de las relaciones de pareja y de noviazgo entre los jóvenes cobra especial importancia debido a que los roles de los participantes en la relación se han alterado y el establecimientos de “contratos” sentimentales pareciera que ya no es permanente (Dubar, 2002 en Romo Martínez, 2007).

Para Zuloaga (2001) la vida conyugal implica la unión y la convivencia entre dos personas, con características físicas y psicológicas distintas y con gustos, intereses, prioridades y valores que no siempre coinciden. Esas diferencias son en sí mismas una riqueza, pero también encierran un potencial generador de conflictos. Un conflicto no es bueno ni malo en sí mismo, el catalogarlo como bueno o como malo depende de los resultados que se obtienen como producto de la forma, en que ha sido manejado. Por lo tanto, su adecuada resolución repercute en el crecimiento personal y en el aprendizaje. El

conflicto y la gestión del mismo, se hayan vinculados al contexto cultural (Pérez Serrano y Pérez de Guzmán, 2011).

Muchos son los que hoy en día utilizan la palabra “relación” para explicar qué es una pareja. Dos personas se eligen con arreglo a cualidades físicas, morales o intelectuales, o también por razones puramente inconscientes, que tienen que ver con el pasado de cada uno. El resultado es un estado de enamoramiento alimentado, por lo general, por unas relaciones sexuales satisfactorias que completan unas relaciones de comunicación igualmente gratas. Por consiguiente, muchos disfuncionamientos se atribuyen actualmente a “problemas relacionales”, y se cuentan por cientos las terapias que intentan restablecer la comunicación en la pareja. Es raro que una pareja admita que va a la consulta de un terapeuta porque tiene dificultades. Por lo general, se apela a un problema de comunicación (Neuburger, 1998).

Sastre Vilarrasa y Moreno Marimon (2002) consideran que para resolver un conflicto de manera satisfactoria, hay que intentar descentrarse del propio punto de vista para contemplar simultáneamente otro u otros puntos de vista diferentes y a veces opuestos y elaborar síntesis creativas entre todos, lo cual implica operaciones de reciprocidad y síntesis entre contrarios. Sin embargo, cuando se trata de una problemática de los sentimientos y las relaciones interpersonales se requiere de un aprendizaje. Cuanto más pronto actúe el aprendizaje en el campo de las relaciones personales, de los pensamientos y sentimientos que las configuran y de los conflictos que en ella se originan, más fácil será neutralizar las respuestas violentas y descontroladas.

Sastre Vilarrasa y Moreno Marimon (2002) consideran que el aprendizaje de la resolución de conflictos debe ir procedido o acompañado de un aprendizaje emocional que dotará los conocimientos imprescindibles sobre su propio comportamiento emocional y sobre el de las demás personas, pero bien ¿quién enseña a las personas a manejar una solución emocionalmente inteligente de sus conflictos?, este proceso de aprender a resolver emocionalmente los conflictos en las relaciones, podría traducirse como en “Inteligencia emocional ”.

Por otra parte tampoco existe una cultura educativa para el desarrollo de la inteligencia emocional. El planteamiento anterior lleva a los siguientes puntos de investigación:

- ¿Cómo el desarrollo de la inteligencia emocional puede facilitar la resolución de conflictos del individuo en la pareja?
- ¿Cómo educar al individuo en el desarrollo de su inteligencia emocional para ayudarlo en la búsqueda que den solución a los conflictos que surgen en la pareja?

Este trabajo de investigación, se llevó a cabo mediante un taller dirigido a adultos jóvenes con la finalidad de desarrollar las habilidades propias de la inteligencia emocional y puedan aplicarlo en la vida diaria así como en la resolución de conflictos que surgen en una relación de pareja.

Justificación

En la medida en que las personas aprendan a manejar su inteligencia emocional, habrá menos conflictos en las relaciones de pareja, familias, y por ende en la sociedad en general, por tal razón, considero que la relevancia del presente trabajo implica que puede contribuir a avanzar en la solución de una problemática individual pero que tiene una repercusión en las diferentes relaciones interpersonales.

Una definición pertinente de la inteligencia emocional es la que da Salovey y Mayer (1990 en Mestre Navas y Fernández Berrocal, 2007) que se refiere a la habilidad para controlar los sentimientos y emociones de uno mismo y de otros, discriminar entre ellos y usar esta información para guiar las acciones y el pensamiento de uno. Otra definición propuesta por Mestre Navas y Fernández-Berrocal dice que es la habilidad para percibir emociones; para acceder y generar emociones que faciliten el pensamiento; para comprender emociones y el conocimiento emocional, y para de forma reflexiva regular emociones que promuevan tanto el crecimiento emocional como el intelectual. En la sociedad en general no es muy común educar a los individuos para desarrollar su inteligencia emocional puesto que la escuela tiende a priorizar los aspectos cognitivos y de manejo de contenidos.

Algunos estudios anglosajones han encontrado datos empíricos entre la IE y las relaciones interpersonales. Por ejemplo, mediante autoinformes se han encontrado relaciones positivas entre una elevada IE y mejor calidad de las relaciones sociales (Schutte, Malouff, Bobik *et al.*, 2001 en Extremera Pacheco y Fernández-Berrocal, 2004).

El uso adecuado de la Inteligencia Emocional (IE) ayudaría a focalizar la atención y pensar de modo más racional, lógico y creativo. El uso de las emociones requeriría la habilidad de aprovechar los sentimientos de cara a ciertas tareas cognitivas, tales como el razonamiento, la resolución de problemas, la toma de decisiones y la comunicación interpersonal.

Comprender las emociones propias o ajenas es comprender las maneras en que las personas interpretan la importancia de acontecimientos cotidianos en sus vidas y cómo estos acontecimientos afectan su bienestar personal (Lazarus, 2000).

En este sentido la Inteligencia Emocional podría ayudar a manejar los propios sentimientos, las personas deben ser capaces de distinguir e identificar sus sentimientos, creer que puedan mejorarlos o modificarlos, para el bienestar emocional y terminar con los lazos afectivos adictivos que impiden al individuo desarrollarse sanamente.

Nuestra inteligencia emocional, llevada al área social es modificable, educable y altamente necesaria para obtener puestos de trabajo, respeto de los demás, pero por sobre todas las cosas, esta inteligencia interpersonal, es decir, la manera de cómo interactuamos con los otros nos producirá si es positiva, un equilibrio interior, si esta relación interpersonal es conflictiva, no existirá equilibrio emocional interno, lo que será causa de angustia, desasosiego, y a la larga afectará la salud manifestándose un sinnúmero de enfermedades psicosomáticas (Martínez Maldonado, s.f.).

Las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas también tienen más probabilidades de sentirse satisfechas y ser eficaces en su vida, y de dominar los hábitos mentales que favorezcan su propia productividad; las personas que no pueden poner cierto orden en su vida emocional libran batallas interiores que sabotean su capacidad de concentrarse en el trabajo y pensar con claridad (Goleman, 2002).

El adecuado ejercicio de las capacidades que caracterizan la IE permite desarrollar el equilibrio personal y produce una mejora sustancial de las relaciones humanas, tanto en el entorno próximo (pareja, amigos, compañeros de trabajo), como en el entorno extenso (grupos, sociedad, etc.). La razón es que una alta Inteligencia Emocional supone minimizar los conflictos emocionales como potenciar al máximo la facilitación emocional (Fernández Berrocal y Ramos Díaz, 2002).

Capítulo 1. Antecedentes

1.1. La Inteligencia Emocional

Desde su origen el ser humano ha tenido una gran curiosidad por conocer la génesis de la inteligencia y, sobre todo, los mecanismos con que funciona, con el propósito de dominarla. El término de inteligencia (*intelligentia*), tal vez compuesto de “*Intus lego*”, que significa leer dentro de mí, fue acuñado por Cicerón con el fin de designar la capacidad para entender, comprender e inventar (Couto Cabral, 2011).

Entre otras cosas la inteligencia ha significado: el nivel o la capacidad cognitiva, la función intelectual simple, la nota esencial del ser humano, el principio espiritual y un ente inmaterial; de acuerdo con esto, suelen utilizarse término como: razón, intelecto, entendimiento, pensamiento, juicio o conocimiento para referirse a lo que actualmente, se conoce como inteligencia (Couto Cabral, 2011).

Ya se ha visto que no es sencillo definir qué es la inteligencia. A la espera de ulteriores clarificaciones, una de las expresiones que han hallado en nuestro tiempo mayor resonancia popular es la de “Inteligencia Emocional”. Entre los aspectos positivos aportados por los trabajos que han analizado con desigual acierto la cuestión, merece destacarse el énfasis otorgados a la imbricación de los procesos cognitivos y afectivos (Martínez-Otero, 2007).

La denominación de inteligencia emocional nace por primera vez en 1985 en los trabajos científicos del psicólogo israelita Reuven Bar-On, que acuña también el término de cociente emocional para describir su manera de evaluar la competencia emocional y social. Pero estos conceptos no tienen una acogida amplia hasta que los psicólogos americanos Salovey y Mayer (1990) no los asumen y se produce posteriormente una extraordinaria difusión editorial gracias a las obras de divulgación de Daniel Goleman (1995). En una primera aproximación, se define a la inteligencia emocional como la capacidad natural que tenemos los humanos para gestionar nuestras emociones a fin de adaptarnos a las circunstancias de nuestro entorno; capacidad que podemos mejorar mediante la introspección y la práctica.

El modelo de la inteligencia emocional sostiene que el CI no debe ser el único factor que nos indique la capacidad del individuo, ya que existen toda una serie de habilidades, tan o más importantes, basadas en los sentimientos y las emociones: el autocontrol, el entusiasmo, la automotivación, la empatía, etc. Estas capacidades emocionales no son registradas por los tests que miden el CI pero son asequibles mediante la batería de test que miden el CE (Guilera Aguera, 2007).

Con frecuencia nos encontramos con algunas personas supuestamente muy inteligentes que son incapaces de ponerse en el lugar de los demás, que no reconocen los estados de ánimo propios ni ajenos y que no saben expresar lo que sienten. Por el contrario, otras personas, a pesar de obtener bajas puntuaciones en las tradicionales pruebas de CI, se conducen con equilibrio y manifiestan una inclinación afectiva hacia los otros, habitualmente en forma de simpatía, es decir, propenden a conmovirse espontáneamente y sinceramente con los sentimientos de los demás (Martínez-Otero, 2007).

Goleman (2002) refiere que la inteligencia emocional son habilidades tales como ser capaz de motivarse y persistir frente a las decepciones; controlar el impulso y demorar la gratificación, regular el humor y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar; mostrar empatía y abrigar esperanzas. Menciona que a diferencia del CI, con sus casi cien años de historia de estudios de cientos de miles de personas, el concepto de inteligencia emocional es nuevo.

Desde los modelos de IE también se hace énfasis en las habilidades interpersonales. Las personas emocionalmente inteligentes no sólo serán más hábiles para percibir, comprender y manejar sus propias emociones, sino también serán más capaces de extrapolar sus habilidades de percepción, comprensión y manejo a las emociones de los demás. Esta teoría proporciona un nuevo marco para investigar la adaptación social y emocional puesto que la IE jugaría un papel elemental en el establecimiento, mantenimiento y la calidad de las relaciones interpersonales. Los estudios realizados en esta línea parten de la base de que un alumno con alta IE es una persona más hábil en la percepción y comprensión de emociones ajenas y posee mejores habilidades de regulación. Además, las habilidades interpersonales son un componente de la vida social que ayuda a las personas a interactuar y obtener beneficios mutuos. Es decir, las habilidades sociales tienden a ser

recíprocas, de tal manera que la persona que desarrolla y posee unas competencias sociales adecuadas con los demás es más probable que reciba una buena consideración y un buen trato por la otra parte, sin olvidar que el apoyo social ayuda a regular el impacto negativo de los estresores cotidianos (Extremera Pacheco y Fernández-Berrocal, 2004).

Según Rovira (1998, en Bisquerra, 2011) una persona emocionalmente inteligente presenta ciertas características que se mencionan a continuación:

1. Actitud Positiva. Las personas positivas resaltan los aspectos positivos por encima de los negativos; valoran más los aciertos que los errores; más las cualidades que los defectos; más lo conseguido que las insuficiencias; más los pequeños éxitos, que los fracasos; consideran más el esfuerzo que los resultados; hace uso frecuente del elogio sincero; buscan el equilibrio entre tolerancia y la exigencia. Todo ello siendo conscientes de las propias limitaciones y de las de los demás.

2. Reconocer los propios sentimientos y emociones. El “conócete a ti mismo” implica reconocer los propios sentimientos y emociones. Esto no siempre es fácil: puede haber sentimientos y emociones que nos cueste reconocer. El autoanálisis ayuda a este reconocimiento de los propios sentimientos y, por tanto, contribuye al desarrollo de la inteligencia emocional.

3. Capacidad para expresar sentimientos y emociones. Como dijo Shakespeare, “Da palabras y lágrimas a tu penas; si no tu cuerpo se resentirá”. Lo cual coincide con el refrán popular. “sentimientos expresados, sentimientos curados”. Tanto las emociones negativas necesitan canalizarse a través de algún medio de expresión. La persona emocionalmente inteligente sabe reconocer el canal más apropiado y el momento oportuno.

4. Capacidad de controlar sentimientos y emociones. La persona emocionalmente madura sabe encontrar el equilibrio entre la expresión de las emociones y su control. Hay veces en que hay que saber esperar. Por ejemplo, no reprender a un alumno en público y saber esperar a hacerlo en privado tiene más posibilidades de éxito. La tolerancia a la frustración y la capacidad de demorar gratificaciones son indicadores de inteligencia emocional.

5. Empatía. Empatía significa hacer nuestros los sentimiento y emociones de los demás. Es meterse en la piel del otro. La persona realmente empática es capaz de captar las emociones del otro que no son expresadas con palabras, sino a través del lenguaje corporal (mirada, expresión de la cara, tono de voz, etc.). La empatía es un indicador de haber superado el egocentrismo y haber llegado a una cierta madurez emocional.

6. Ser capaz de tomar decisiones adecuadas. Investigaciones recientes demuestran que en el proceso de toma de decisiones están más presentes factores emocionales que racionales. Las decisiones adecuadas implican integrar lo racional y lo emocional. La emoción, a veces impide la decisión; y de la indecisión surge el conflicto. Tomar conciencia de los factores emocionales en la toma de decisiones es lograr un mejor autoconocimiento de cara a unas buenas decisiones más apropiadas.

7. Motivación, ilusión, interés. Emoción y motivación están muy relacionadas. El deseo suscita la motivación. Suscitar motivación o interés por algo o por alguien es un factor de motivación que ayuda a sentirse bien. La pasividad, pereza, aburrimiento, desidia, etc., demuestran un nivel bajo de madurez emocional. La persona emocionalmente inteligente es capaz de motivarse, ilusionarse, interesarse en la persona y en la realidad que nos rodea.

8. Autoestima. Autoestima significa tener sentimientos positivos hacia sí mismo y confianza en las propias capacidades para hacer frente a los retos que se plantean. La autoestima es una dimensión emocional, así como el autoconcepto es una dimensión cognitiva.

9. Saber dar y recibir. Hay que ser generoso a la hora de dar. Pero también a la hora de recibir, sobre todo cuando lo que se nos ofrece no son objetos materiales, sino valores personales: presencia, escucha, compañía, orientaciones, tiempo, atenciones, etc. Estos valores hay que saberlos dar y recibir. De todos se puede recibir algo; una sonrisa, un agradecimiento, una mirada, un comportamiento, una presencia, etc. Dar y recibir es una forma de aprender.

10. Tener valores alternativos. Se trata de tener valores que den un sentido a la vida.

11. Ser capaz de superar las dificultades y frustraciones. Ser capaz de superar frustraciones, dificultades, disgustos, contratiempos y fracasos implica tener un alto grado de resiliencia, a la cual nos referimos en otro apartado de este mismo capítulo. Es decir; la capacidad de superarse aunque se hayan vivido experiencia altamente negativa.

12. Ser capaz de integrar polaridades. Integrar lo cognitivo y lo emocional; el hemisferio derecho y el izquierdo; derechos y deberes; tolerancia y exigencia; soledad y compañía; compasión y felicidad. A veces esta integración supone mantener un equilibrio.

1.1.1. Modelos teóricos

Sosa Correa (2009) menciona que las habilidades integrantes del constructo IE son muy numerosas y diversas y depende del modelo teórico que se observe. En la literatura científica hay dos grandes modelos de IE: los modelos mixtos y el modelo de habilidad o capacidad mental. Los modelos mixtos combinan dimensiones de personalidad como asertividad, optimismo, etc. con habilidades emocionales, este modelo es representado fundamentalmente por Bar-On (1997) y Goleman (2002), y el modelo de habilidad o de capacidad mental representado por Peter Salovey y John Mayer (1990). Sosa Correa (2009) describe algunas de las características principales de los tres principales modelos de la siguiente manera.

1.1.1.1. Modelo de Salovey y Mayer

Esta teoría concibe la IE como una inteligencia genuina basada en el uso adaptativo de las emociones en la cognición de forma que el individuo pueda resolver problemas y adaptarse eficazmente al medio. Además estos autores señalan que se evalúa mediante tareas de habilidad emocional, de igual manera que el CI clásico se evalúa mediante tareas cognitivas como en las pruebas Wechsler. En cambio, modelos mixtos se centran en rasgos de comportamiento estables y variables de personalidad (IE, empatía, asertividad, impulsividad, optimismo, etc.), así como otras variables sin ninguna constatación de su verdadero vínculo con la IE (motivación y felicidad por ejemplo) y sus métodos de evaluación se centran en cuestionarios, escalas e inventarios que proporcionan un índice auto-percibido (Salovey y Mayer, 1990).

Salovey y Mayer (1990) establecen 16 habilidades particulares implicadas dentro de cuatro habilidades principales que conforman su modelo de IE; dichas habilidades se describen a continuación.

- a) *Percepción, valoración y expresión emocional*. Incluye las siguientes habilidades:
 - 1. Identificar los propios estados físicos y psicológicos.
 - 2. Identificar la emoción en los demás.
 - 3. Expresar las emociones de forma precisa y expresar las necesidades relacionadas con esas emociones.
 - 4. Discriminar entre las manifestaciones emocionales apropiadas o inapropiadas, honestas o deshonestas.
- b) *Facilitación emocional del pensamiento*: las emociones dirigen la atención a la información relevante, determinan tanto la manera en la cual se enfrenta uno a los problemas como la forma en la cual se procesa la información. Incluye las siguientes habilidades:
 - 5. Enfocar y priorizar los propios pensamientos basados en los sentimientos asociados a objetos, eventos o personas.
 - 6. Generar y emular emociones intensas para facilitar juicios y recuerdos relacionados con emociones.
 - 7. Sacar provecho de los cambios de humor para adoptar diversos puntos de vista y lograr ampliar las propias perspectivas desde los diferentes estados de ánimo.
 - 8. Los estados emocionales estimulan afrontar problemas específicos tales como cuando la felicidad facilita el razonamiento inductivo y la creatividad.
- c) *Comprender y analizar las emociones empleando el conocimiento emocional*: Etiquetado correcto de las emociones, comprensión del significado emocional, no sólo en emociones sencillas sino en otras más complejas, incluye también comprender la evolución de unos estados emocionales a otros. Incluye:
 - 9. Habilidad para etiquetar emociones y reconocer las relaciones entre las palabras mismas, tales como la relación entre gustar y amar

10. Habilidad para interpretar los significados que las emociones conllevan respecto a las relaciones, tales como la tristeza es predicha de una pérdida
 11. Habilidad para comprender sentimientos complejos, simultáneos o mezclados
 12. Habilidad para reconocer las transiciones entre emociones, tales como de la ira a la satisfacción.
- d) *Regulación de las emociones*: Consiste en la capacidad de emitir conductas que impliquen las emociones que se desean. Mantener los estados de ánimo deseados o utilizar estrategias de reparación emocional. Implica:
13. Habilidad para estar abierto a la experiencia emocional (agradable y desagradable)
 14. Habilidad para atraer o distanciarse reflexivamente de una emoción dependiendo de su información o utilidad.
 15. Habilidad para monitorizar reflexivamente las emociones en relación a uno mismo y a otros.
 16. Habilidad para regular las emociones en uno mismo y en otros, mitigando las emociones negativas e intensificando las placenteras.

1.1.1.2. Modelo de Goleman.

Para Goleman (2002), la IE se refiere a la “capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos”. Esta capacidad engloba cinco capacidades:

1. Autoconocimiento: conciencia de uno mismo y de los propios estados internos, recursos e intuiciones. Conciencia emocional: reconocer las propias emociones y sus efectos. Comprender los vínculos entre nuestras emociones y nuestro comportamiento. Tener conocimiento consciente de los valores interiorizados y los propios objetivos.
2. Autocontrol, autorregulación: control de los propios estados, impulsos y recursos internos. Este aspecto implica tener integridad, adaptabilidad y capacidad de innovación.

3. Automotivación: Manejo de las tendencias emocionales que guían y facilitan el logro de los propios objetivos. Así como también la motivación al logro: esforzarse por mejorar y crecer interiormente, incluye el compromiso y optimismo.
4. Empatía: conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas. Implica darse cuenta de las necesidades de desarrollo de los demás. Conciencia política. Orientación hacia el servicio.
5. Habilidades sociales: Capacidad para inducir respuestas deseables en los otros. Saber dar y recibir información afectiva. Capacidad de colaboración y cooperación. Sinergia. Liderazgo.

1.1.1.3. Modelo de Bar-On.

En 1997, este autor define la IE como una serie de habilidades no-cognitivas, emocionales, personales y sociales que influyen en la capacidad individual para afrontar con eficacia las presiones y requerimientos del entorno. Este autor propone cinco grandes grupos de factores relacionados con su modelo:

- a) Capacidad intrapersonal: autoconciencia, asertividad, autopercepción, autoactualización e independencia.
- b) Capacidad interpersonal: empatía, relaciones interpersonales, responsabilidad social.
- c) Afrontamiento del estrés: tolerancia del estrés, control de los impulsos.
- d) Adaptabilidad: habilidades de resolución de problemas, flexibilidad y verificación de la realidad.
- e) Estado de ánimo y motivación: felicidad y optimismo.

1.2.Relaciones de Pareja

Como punto de partida para poder entender una relación de pareja, se debe considerar que para los seres humanos, más que para ninguna otra especie, las necesidades de afecto, apego, cuidado, cariño, interdependencia, compañía y amor, son necesidades

genéticamente básicas y determinantes para la sobrevivencia de la especie (Díaz-Loving, 2010).

La pareja como un modo característico de relación interpersonal, generalmente conlleva un proceso de vida en el cual se va desarrollando cierta dependencia basada en el tiempo, las vivencias y evoluciones compartidas, lo que conforma el ciclo por el cual la pareja nace y se desarrolla (Sánchez Aragón, 1995, en Díaz-Loving y Rivera Aragón, 2010).

La mayoría de los individuos comparten una imagen de una pareja ideal. Tienen ideas definidas sobre lo que están buscando en una pareja, así como las categorías de personas que son “elegibles o “no elegibles”. Raje Atala (2002) menciona que existen tipos de atractivos, para algunos será muy importante el aspecto físico. Para otros, los elementos psicológicos (ternura, inteligencia, comunicación, comprensión, etc.). Otros más, buscarán un nivel educativo y social alto y compatible con el suyo o personas que se fijen en los valores morales y religiosos de la persona. Según Neuburger (1998) no son los hechos los que crean la pareja, sino la interpretación que la pareja hace de ellos. Los sucesivos desencuentros hacen que los dos protagonistas terminen formando una pareja en la medida en que integran su historia.

En la relación de pareja la comunicación es un elemento fundamental para mantener la relación. Desde hace varias décadas se ha considerado que por medio de la comunicación la pareja puede tener un intercambio de información sobre sentimientos, temores y percepción hacia el otro miembro, impresiones y pensamientos. Durante este proceso de comunicación el poseer buenas habilidades sociales determina en gran medida la calidad y satisfacción que se tiene con la relación (Flores Galaz y Díaz-Loving, 2010).

1.2.1. Modelo teórico

1.2.1.1. Teoría Bio-psico-socio-cultural

Existen teorías y diversos enfoques que se orientan al desarrollo y funcionalidad de las relaciones, considerándolas con frecuencia desde el inicio hasta el final. Una de estas teorías, es la Díaz Loving (1999) el cual es una teoría bio-psico.-socio-cultural de la relación de pareja que está formada por cinco componentes que se describen a continuación.

Componente biocultural. Enfatiza que para los seres humanos, más que para ninguna otra especie, la necesidad de afecto, apego, cuidado, cariño, interdependencia, compañía y amor, son necesidades genéticamente básicas, determinantes para la supervivencia de la especie y que influyen grandemente en la vida de las personas, sus relaciones tempranas y posteriormente en cómo se acerca o aleja de otros seres humanos.

Componente socio-cultura. Las normas, reglas y papeles específicos de la interacción humana, idiosincrasias a cada grupo cultural, regulan la forma en la que desarrollan las interacciones íntimas. En el modelo, estas restricciones particulares emanan directamente del macro-ecosistema cultural. Las premisas no solo predicen las conductas aceptables, sino que también permean las expectativas y evaluaciones en torno a las relaciones humanas.

Componente individual. Las características individuales, influyen en el estilo de afrontar las relaciones. De esta manera, las características de personalidad, los estilos y la filosofía conllevan a hábitos y estrategias muy particulares de cómo confrontar diferentes estímulos (operantes), contextos, situaciones y personas.

Componente evaluativo. Los seres humanos consistentemente evaluamos el estímulo que representan otras personas o eventos de vida. Nuestro sistema de evaluación está influenciado notablemente por nuestras características antecedentes (personales y socio-culturales), tales como nuestro historial de apego, nuestro estilo de amar, la internalización que hemos realizado de las normas socio-culturales que rigen las relaciones

interpersonales, etcétera. La evaluación requiere de percibir, codificar, interpretar e integrar la información relevante, convirtiendo el estímulo externo en información personal.

Componente conductual. Una vez más establecidos los componentes que el sujeto extrajo de su biología, de su contexto sociocultural, de su persona, y de su entendimiento, construcción, atribución y evaluación cognoscitiva y afectiva de la persona estímulo, la persona recorre y escrudiña su mente, para encontrar la mejor estrategia para responder al estímulo. Al emitir a conducta en aquellos casos en los cuales los sujetos tienen la capacidad y la motivación de llevar a cabo su intención, la conducta afecta a las personas, al contexto social y a sí mismos. (Díaz Loving, 1999).

1.2.2. Pareja e Inteligencia Emocional

En un clima de cambios, la heterogeneidad de las situaciones afectivas nos permite pensar que estamos en un período de transición entre modos de vida del pasado y otros modos contemporáneos. Muchas personas siguen contrayendo matrimonio o formando una pareja estable porque los esquemas anteriores aún resultan deseables hoy en día. Al mismo tiempo, se van estableciendo poco a poco nuevos espacios afectivos que, si bien son satisfactorios, también pueden ser inestables, pues la ausencia de códigos fijos implica que se debe realizar un esfuerzo mayor. Por esta misma razón, los nuevos objetivos pueden parecer demasiado exigentes: hombres y mujeres buscan intimidad y compromiso, pero también defienden con ahínco sus espacios privados y su proyecto de desarrollo personal independiente, lo que afecta la relación de pareja y tiende a generar desencuentros (López y González, 2004).

Mientras más se habla de formar una “pareja”, más difícil parece la convivencia. La mitad de las parejas (que se casan o deciden vivir juntas) se separa o reporta insatisfacción, problemas emocionales o episodios de depresión. La tendencia actual en cuanto al matrimonio y al divorcio demuestra que la inteligencia emocional es más crucial que nunca. Es los últimos años, la tasa de divorcio ha crecido notoriamente y, según las proyecciones, en las parejas que se unieron en la década de los años noventa la posibilidad de separarse es

de un 67%. Esto quiere decir que, si el cálculo se mantiene, de diez matrimonios solo tres seguirán unidos (López y González, 2004).

Por lo general, al principio de una relación no vemos a nuestra nueva pareja con objetividad, ignoramos los hábitos de comportamiento que normalmente nos molestan o los adornamos. En cambio, en las relaciones prolongadas a menudo se acaba estableciendo una especie de mar de fondo cuyo efecto consiste en una constante predisposición a la ira. También en este caso nuestra percepción de la pareja está distorsionada; ahora, de manera automática, se da a su comportamiento una interpretación negativa (Martín y Boek, 2007).

En este escenario, la inteligencia emocional es un recurso valioso para crear nuevos modos de convivencia que estimulen la autonomía y las relaciones de igualdad entre hombres y mujeres. Las habilidades emocionales nos ayudan a encontrar respuestas a las exigencias de la vida actual, a ensayar nuevas maneras de establecer relaciones más constructivas que se adecúen a los cambios y que cumplan mejor con las expectativas de ambos integrantes de la pareja. Igualmente, estas habilidades son útiles para enfrentar una realidad que necesita ser reinventada cada día para crear relaciones humanas más satisfactorias (López y González, 2004).

1.3. El Conflicto

El conflicto es inherente a la condición humana. Es importa afrontarlo e intentar resolverlo en el momento en que se produce y no esperar que se resuelva por sí mismo o que el tiempo se encargue de resolverlo. Si se prolonga en el tiempo éste seguirá aumentando como una bola de nieve, y afectará no sólo a las personas implicadas en un primer momento, sino que se proyectará en las relaciones de otros miembros de la comunidad. En muchas ocasiones, la discusión o lo que hace saltar la chispa no refleja el problema planteado en el momento, sino que tiene su origen en conflictos anteriores no resueltos (Pérez Serrano y Pérez de Guzmán, 2011).

Jares (2007) define por conflicto a un tipo de situación en la que las personas o grupos sociales buscan o perciben metas opuestas, afirman valores antagónicos o tienen intereses divergentes. Es decir, el conflicto es en esencia un fenómeno de incompatibilidad entre personas o grupos, y hace referencia tanto a las cuestiones estructurales como a las más personales. Todos los conflictos se dan en un contexto físico, social y cultural que, directa o indirectamente, puede influir tanto en el inicio como en el desarrollo y resolución de los conflictos.

Generalmente, el conflicto se asocia a términos negativos como hostilidad, guerra y violencia. Se producen conflictos cuando existe un desacuerdo o diferencia de opiniones, intereses o necesidades entre las personas. El desacuerdo puede variar en intensidad, según la postura de los implicados. Puede producirse por una pequeña molestia, hostilidad o por una diferencia de opiniones hasta llegar a una pelea y/o enfrentamiento total (Pérez Serrano y Pérez de Guzmán, 2011).

Es un fenómeno natural, inherente a la condición humana que, si se resuelve favorablemente supone una oportunidad para aprender. Si se busca una solución satisfactoria es imprescindible que las partes implicadas tomen conciencia de su existencia, decidan afrontarlo, dediquen el tiempo necesario e intenten buscar soluciones implicando a las partes. Ahora bien, un conflicto que se alarga en el tiempo es más difícil de solucionar (Pérez Serrano y Pérez de Guzmán, 2011).

Para resolver los conflictos es importante partir del concepto de la igual dignidad de los seres humanos; sin sentirse superiores a los otros. Si no se lograra percibir al otro como un ser igual a uno mismo, el conflicto no se resolverá. Si contemplamos al otro como objeto, con una visión deshumanizada, no sólo no se resolverá el conflicto sino que podrán aparecer, con más facilidad, manifestaciones de violencia. Los implicados en el conflicto tienen que tener una predisposición positiva para resolverlo (Pérez Serrano y Pérez de Guzmán, 2011).

El conflicto, que siempre está latente y forma parte de la vida humana, solamente constituirá un problema cuando exista un choque entre necesidades y/o intereses entre las partes. Cuando se produce esta situación es importante resolverla a la mayor brevedad, de lo contrario estallará y dará lugar a un conflicto manifiesto o crisis. Esta fase, es el momento más inadecuado para tratar de resolverlo, puesto que las partes están más alteradas, afloran las emociones y sentimientos y no están capacitados para razonar con objetividad. Irán apareciendo diferentes manifestaciones como: mal humor, desconfianza, incomunicación, etc. (Pérez Serrano y Pérez de Guzmán, 2011). No se puede obviar que cada situación conflictual tiene sus peculiaridades y que la resolución positiva del conflicto no depende únicamente del conocimiento de determinadas técnicas o procesos (Jares, 2007).

Analizar los conflictos implica lograr una comprensión abarcadora que facilite la construcción de procesos de transformación, que den respuestas reales a las necesidades de los actores y faciliten potenciar la situación enfrentada, favoreciendo el desarrollo positivo de las partes, de la relación y de la situación misma. Muchas veces, aunque se protagoniza el inicio y desarrollo de la situación conflictiva, las actitudes subjetivas de los actores hacen que ésta adquiera autonomía de ellos e incluso de las causas que dieron lugar a su surgimiento; es entonces cuando ni dar respuestas a las causas es suficiente para transformar positivamente la situación (Granados Mendoza, 2001).

1.3.1. Tipos de Conflicto

1.3.1.1. Conflicto Intrapersonal

Hellriegel y Slocum (2004) refieren que el conflicto intrapersonal ocurre en el fuero interno de una persona y, por lo general, consiste en alguna forma del conflicto de metas, cognitivo o afectivo. Se desata cuando la conducta de una persona desemboca en resultados mutuamente excluyentes. Suele ocurrir que los resultados sean tensiones y frustraciones internas. Este autor también menciona que cuando se intenta tomar una decisión quizá surja uno o más de 3 tipos básicos de conflicto interpersonal de metas que son:

- El conflicto enfoque-enfoque. Significa que la persona tiene que elegir entre dos o más alternativas, cada una de las cuales promete un resultado positivo.
- El conflicto evasión-evasión. Significa que la persona debe seleccionar entre dos o más alternativas y todas muestran un resultado negativo.
- El conflicto enfoque-evasión. Significa que la persona debe decidir si lleva a cabo algo que ofrece tanto resultados positivos como negativos.

1.3.1.2. Conflicto Interpersonal

Ocurre cuando dos o más personas perciben que sus actitudes y conductas preferidas o sus metas son antagónicas. Al igual que los conflictos interpersonales, muchos de carácter interpersonal se basan en algún conflicto de funciones o en la ambigüedad de éstas (Hellriegel y Slocum, 2004).

Para Benaiges (2010), los conflictos interpersonales son aquellos conflictos que tenemos con otras personas por falta de sociabilidad, empatía o escasa inteligencia emocional. Los conflictos interpersonales suelen ser debido a uno mismo y su falta de inteligencia interpersonal. También menciona que otro conflicto ocurre cuando las personas no dominan sus emociones ya sea las propias o la de los demás.

1.3.2. Conflicto y Relación de Pareja

En cuanto a las relaciones interpersonales y de pareja, la mayor parte de los problemas que más afectan cotidianamente a las relaciones afectivas entre personas, y que muchas veces terminan en dolorosas separaciones tienen su origen en la aparición y desarrollo de “conflictos emocionales”. Con mucha frecuencia las cuestiones que distancian a los amigos, no son objetivamente graves, sino pequeños malentendidos o incomprensiones, a partir de los cuales se inicial la espiral del conflicto emocional (Fernández Berrocal y Ramos Díaz, 2002).

La vida de pareja está llena de cambios, presiones y obligaciones. En aquellas situaciones en que la funcionalidad y el diario trajín de las relaciones evocan tensiones, las

personas pueden sentirse frustradas, enojadas, irritadas o temerosas. Al no resolverse en corto plazo la problemática, pueden crear una relación en la cual el mantenimiento está teñido de conflicto. Cuando el conflicto es recurrente, y el mantenimiento ya no resulta placentero o funcional para uno o los dos miembros de la pareja, se desarrolla de lleno la etapa de conflicto (Díaz-Loving y Rivera Aragón, 2010).

Para Willi (2004) los miembros de una pareja no toman partido por el otro de forma incondicional, sino que se estimulan mutuamente en su crecimiento personal. Menciona que no sólo se dan un apoyo mutuo, sino que se plantean expectativas y suelen ser los críticos más agudos. Por tanto, en una relación amorosa, la diferenciación con respecto al otro es la condición para el desarrollo diferenciado del propio potencial.

Ocha de Alda (1995, en Díaz-Loving y Rivera Aragón, 2010) hace énfasis en que las parejas en conflicto generalmente muestran conductas negativas, implicando éstas un mayor número de críticas e interacciones hostiles. Estas últimas tienen que ver con problemas de comunicación, falta de habilidades de negociación y de solución de problemas.

Jares (2007) considera que para encausar el conflicto se debe prestar atención a las habilidades de comunicación de las partes en conflicto, favorecer una comunicación abierta y, en la medida de lo posible, que sea empática. En otras palabras, favorecer una actitud en las partes implicadas para afrontar el conflicto de forma positiva. No basta con reconocer las diferencias sino que es necesario generar una actitud de mutua interdependencia para buscar fórmulas de resolución positiva. También considera que es necesario proveer un ambiente de diálogo a través de la mejora de la capacidad de escucha, de observación y expresión para buscar soluciones constructivas.

Capítulo 2. Método

El presente trabajo se realizó bajo una metodología mixta que se define como un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio (Hernández, Fernández, y Baptista, 2010).

2.1 Objetivo General

Incrementar las habilidades de la Inteligencia Emocional en adultos Jóvenes que manifiesten tener conflictos en su relación de pareja, mediante el diseño, implementación y evaluación de un taller.

2.1.1. Objetivos Específicos

- Elaborar e impartir el taller de Inteligencia Emocional a los individuos que manifiesten tener conflictos en sus relaciones de pareja.
- Identificar el nivel de Inteligencia Emocional de los participantes antes y después de la implementación del taller.
- Identificar y describir la percepción del conflicto y su resolución en las relaciones de pareja antes y después de la implementación del taller.

2.2 Pregunta(s) de investigación y/o hipótesis

- ¿Un taller de Inteligencia Emocional incrementa la Inteligencia emocional en la percepción de conflictos en la pareja?

- ¿Cuál será el nivel de IE de los participantes antes y después de la implementación del taller?
- ¿Cómo será la percepción y resolución de los conflictos de los participantes en sus relaciones de pareja posterior al taller de Inteligencia Emocional?

2.3. Definición de variables

Variable Dependiente: Inteligencia emocional. Se refiere al reporte que la persona hace de sí misma respecto a su habilidad para reconocer y procesar la información que transmiten las emociones y sus relaciones con el entorno y, a partir de esto, razonar y resolver problemas eficazmente (Salovey y Mayer, 1990). Operacionalmente es el puntaje que arrojan las respuestas del individuo en la Escala Autoinformada de Inteligencia Emocional (EAEI) de Sosa Correa (2009).

Un tema relacionado para complementar la Inteligencia emocional serán los Conflictos Interpersonales que surgen en una relación de pareja, tomando “Conflicto Interpersonal” como un proceso cognitivo-emocional en el que dos individuos perciben metas incompatibles dentro de su relación de interdependencia y el deseo de resolver sus diferencias de poder (Infante, 2008, en Redorta, 2007). Operacionalmente son las respuestas que brinden los participantes en la primera etapa de la investigación.

Variable Independiente: Se tomará “El taller” como parte de esta variable, el cual se define como un medio y un programa, cuyas actividades se realizan simultáneamente al período de estudios teóricos como un intento de cumplir su función integradora. Consiste en contactos directos con la realidad y reuniones de discusión en donde las situaciones prácticas se entienden a partir de cuerpos teóricos y, al mismo tiempo, se sistematiza el conocimiento de las situaciones prácticas (Prozecauski, s.f). Operacionalmente es la implementación de las actividades, técnicas y estrategias que se lleven a cabo con los participantes para el incremento de su IE y favorecer la resolución de conflictos en las relaciones de pareja.

2.4. Participantes

La muestra estuvo conformada por estudiantes de la Licenciatura en Intervención Educativa de la Universidad Pedagógica Nacional. Se realizó una convocatoria para aquellos estudiantes que manifesten tener conflictos en su relación de pareja. Sin embargo no todos los participantes inscritos al taller cumplían con este requisito, por lo que solo se tomaron en cuenta para esta investigación a los 5 estudiantes que cumplían con los requisitos, siendo 4 mujeres y un hombre cuyas edades oscilaban entre los 18 a 28 años.

2.5. Tipo de estudio y diseño

El estudio del presente trabajo es de campo y se utilizó un Diseño Concurrente de Triangulación (DITRIAC) el cual consiste en recolectar de manera simultánea datos cuantitativos y cualitativos para posteriormente compararlos durante las fases de interpretación y discusión (Creswell y Plano, 2007; Hernández, Fernández y Baptista, 2006).

2.5.1. Fase Cuantitativa

Al inicio del taller se aplicó la Escala Autoinformada Reducida de Inteligencia emocional de Sosa Correa (2009) para medir el grado de desarrollo de las habilidades de la inteligencia emocional a los 5 participantes, misma que se volvió a aplicar al finalizar el taller con el fin de comparar los resultados y determinar si hubo un incremento significativo en la IE manifestada al inicio.

2.5.2. Fase Cualitativa

En esta fase se realizaron dos entrevistas semiestructuradas a todos los participantes, la primera consistió en las habilidades y conocimientos de la inteligencia emocional, y la segunda entrevista fue en relación a la percepción del conflicto y su resolución. Al finalizar el taller se volvieron a realizar las mismas entrevistas semiestructuradas de IE a los 5 participantes así como la entrevista semiestructurada de percepción del conflicto; con la finalidad de comparar y analizar los resultados obtenidos en ambas variables.

2.6 Instrumentos

2.6.1. Escala Autopercibida Reducida de Inteligencia Emocional (EARIE)

Se utilizó la EARIE construida por Sosa Correa (2009) a partir de los modelos de IE de Mayer y Salovey, las inteligencias personales de Gardner, así como la clasificación de las emociones principalmente de Damasio y Shaver y cols. Es una prueba de papel y lápiz que puede ser aplicada tanto individual como grupalmente. Consta de 77 reactivos en forma de afirmación y tiene un formato tipo Likert (ver Apéndice A). En función de los modelos mencionados, los reactivos abordan cuatro habilidades complejas: a) Percepción, evaluación y expresión emocional, b) La emoción como facilitadora del pensamiento, c) La utilización del conocimientos emocional, d) Regulación de las emociones, dos formas de expresión (intrapersonal e interpersonal) y abarca seis emociones: alegría, tristeza, ira, asco, miedo y sorpresa.

Sosa Correa (2009) identificó 11 factores en la investigación que validó la Escala Autopercibida de Inteligencia Emocional (EAIE) la cual es donde se desprende la versión reducida que se utiliza en esta investigación. La EAIE arrojó una confiabilidad interna con un alfa de Cronbach de 0.986. Cuenta con una validez de criterio con respecto a factores o competencias positivas del Inventario de Personalidad NEO Revisado (NEP PI-R) y con correlaciones en sentido inverso respecto a aspectos negativos del Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE). A continuación se muestra una figura de los 11 factores que contiene la escala así como la descripción de cada uno de ellos.

Factor	Nombre	Descripción
F1	El darse cuenta emocional tanto en el área Intrapersonal como en el área Interpersonal	Implica poder identificar sus propias emociones, así como creen identificar las emociones de los demás.
F2	Manejar las emociones tanto en el área Intrapersonal como en el área Interpersonal	Cómo influir en uno mismo o en los demás para generar, mantener, distanciarse o acercarse a una emoción.
F3	Predecir el cambio emocional tanto en el área Intrapersonal como en el área Interpersonal	Implica saber que dada una emoción, que otra emoción vendrá en uno mismo y en los demás.
F4	Conocer las causas de las emociones y de la expresión emocional en el área	Implica saber cómo la causa de una emoción determinada, así como su forma

	Interpersonal	de expresarlas.
F5	Controlar de la distancia emocional en el área Intrapersonal	Implica poder alejarse o cambiar una emoción en uno mismo según la pertinencia de la circunstancia
F6	Controlar la distancia emocional en el área Interpersonal	Implica saber que la persona es capaz de hacer que otra persona cambie sus emociones según la pertinencia de la circunstancia.
F7	Controlar la distancia emocional en el área Interpersonal	Implica saber cómo uno mismo debe expresar sus emociones
F8	Explicar la sensación de las emociones tanto en el área Intrapersonal como en el área Interpersonal	Implica poder explicar lo que siente alguien en una emoción determinada en uno mismo y en los demás
F9	Reconocer el cambio emocional tanto en el área Intrapersonal como en el área Interpersonal	Implica saber cuándo se pasa de una emoción determinada a otra en uno mismo y en los demás.
F10	Recordar emociones para acordarse de situaciones tanto en el área Intrapersonal como en el área Interpersonal	Implica la capacidad de acordarse de una emoción determinada con el objetivo de recordar la situación en uno mismo y en los demás.
F11	Lograr emociones determinadas en el área Intrapersonal	Implica la capacidad de lograr tener emociones determinadas según la pertinencia de las circunstancias en uno mismo.

Figura 1. Descripción de factores de la EARIE

2.6.2. La Entrevista semiestructurada para Inteligencia Emocional y Conflicto

Otro instrumento que se utilizó en esta investigación fue la entrevista semiestructurada, la cual se basa en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información sobre los temas deseados. El propósito de la entrevista es obtener respuestas sobre el tema, problema o tópico de interés en los términos, el lenguaje y la perspectiva del entrevistado (Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio, 2003).

Por lo tanto, se realizó una guía de preguntas que estuvieron basadas en la Inteligencia Emocional según el modelo de Sosa Correa (2009) con el fin de recabar y analizar la información previa y posterior de todos los participantes (ver Apéndice B). Por otra parte, también se realizó una guía de preguntas sobre la percepción del conflicto con la

finalidad de recabar la información del grupo de participantes que se encontraban en una relación de pareja (ver Apéndice C).

2.7. Taller IE

El taller que se implementó a la población participante en esta investigación, constó de 12 sesiones. Cada una de ellas tuvo una duración de 2 horas, con frecuencia de una sesión cada semana. Constó de varias dinámicas activas que facilitaron el aprendizaje y adquisición de las habilidades (ver Apéndice D). La estructura de las sesiones fue realizada de la siguiente forma:

1. Bienvenida-Recepción. En esta sección se dio la bienvenida a los participantes, se les preguntó cómo les fue en la semana.
2. Repaso de la habilidad de la semana anterior. En cada sesión se repasó la habilidad anterior por medio de la revisión de tareas, y/o ejercicios.
3. Introducción a la nueva habilidad: Se presentó información de la nueva habilidad a través de ejemplos y/o ejercicios.
4. Role Playing: Se realizó un rol playing con el fin de poner en práctica la habilidad nueva.
6. Actividad: Se realizaron actividades que reforzaban la habilidad del día y que contribuya al cumplimiento de los objetivos de cada sesión.
7. Cierre: Se realizó una plenaria, donde se daban indicaciones y tareas para la siguiente sesión.

El taller se llevó a cabo con el fin de que el participante pueda conocer y aprender las habilidades de la inteligencia emocional, pensamientos y conductas, así como favorecer la resolución de conflictos en los participantes con pareja.

Temas	#	Objetivos
Evaluación Inicial	1	*Identificar el nivel de IE de cada uno de los participantes mediante la escala Autoinformada de la IE de Sosa Correa (2009) *Explorar los conocimientos previos de los participantes sobre la IE y sus relaciones de pareja a través de una entrevista semiestructurada.
Percepción Emocional	2	*El participante identificará la emoción en los estados físicos, sentimentales y reflexivos. *El participante identificará las emociones en otras personas, objetos, situaciones, etc., a través del lenguaje, sonido, apariencia y comportamiento.
	3	*El participante expresará sus emociones con precisión y las necesidades de aquellos sentimientos.
Auto-concepto y Auto-aceptación	4	*El participante identificará y valorará positivamente las propias cualidades a fin de alcanzar un mayor grado de autoaceptación
Asimilación/ Facilitación emocional	5	*El participante enfocará y priorizará los propios pensamientos basados en los sentimientos asociados a objetos, eventos o personas.
	6	*El participante identificará las variaciones emocionales que cambian la perspectiva, fomentando la consideración de múltiples puntos de vista que se diferencian y fomentan métodos de solución de problemas (ejemplo: la felicidad facilita el razonamiento inductivo y la creatividad).
Relación Pensamiento y emoción	7	El participante identificará los pensamientos racionales de los irracionales y su relación con la emoción y conducta.
Comprensión y análisis	8	*El participante podrá describir las emociones y reconocer las representaciones de estas en las palabras. Por ejemplo, la relación entre querer y amar. *El participante interpretará los significados de las emociones con respecto a las relaciones (por ejemplo, la tristeza casi siempre acompaña a la pérdida).
	9	*El participante comprenderá los sentimientos complejos; por ejemplo, la ambivalencia. *El participante analizará las transiciones entre las emociones, tales como la transición de la ira a la satisfacción o de la ira a la timidez.
Regulación emocional	10	*El participante identificará los sentimientos, tanto a los placenteros como a aquellos que no lo son. *El participante distinguirá la emoción de su naturaleza informativa o utilitaria.
	11	*El participante identificará y reconocerá sus emociones de cuán claras, influenciables o razonables son.

		*El participante controlará las emociones negativas y focalizará las placenteras con el fin de manejar las emociones en uno mismo y en otros.
Evaluación final	12	*Identificar el nivel de IE de cada uno de los participantes al término de la sesión mediante la EARIE (Sosa Correa, 2009). *Explorar los conocimientos adquiridos de los participantes sobre la IE y sus relaciones de pareja a través de una entrevista semiestructurada.

Figura 2. Temáticas del taller de IE, número de sesiones y objetivos.

Como se observa en la figura anterior, las sesiones están compuestas por dos evaluaciones, una al inicio y otra al final, el resto de las sesiones se componen por las habilidades de la Inteligencia emocional así como la inclusión del Autoconcepto y Autoaceptación ya que como se muestra en el marco teórico, Rovira (1998, en Bisquerra, 2011) una persona emocionalmente inteligente posee ciertas características entre ellas la autoestima que significa tener sentimientos positivos hacia sí mismo y confianza en las propias capacidades. La autoestima es una dimensión emocional, así como el autoconcepto es una dimensión cognitiva. Asimismo como también se menciona en el marco teórico, Goleman (2002) considera dentro de la IE el autonocimiento y/o conciencia emocional para reconocer las propias emociones y sus efectos. Cabe mencionar que el tema de “relación entre pensamiento y emoción” también fue considerado incluirlo en este taller, ya que como se mencionó con anterioridad, este trabajo está basado en el modelo de Sosa Correa (2011) quien integra diferentes modelos para la EARIE.

2.8. Procedimiento

Para llevar a cabo la implementación del taller, se realizó una petición verbal con una académica de la Universidad Pedagógica Nacional Unidad 31-A quien aceptó colaborar con las gestiones necesarias para la realización del taller. Apenas se obtuvo una respuesta positiva a esta petición, se realizó una convocatoria la cual se puso a la vista de todos los alumnos a través del periódico mural, oficinas administrativas, cafetería, etc., con el fin de crear un grupo con los estudiantes que manifiesten conflictos en su relación de pareja.

Se realizó una primera sesión informativa y se encontró que no todos los participantes tenían pareja, asimismo éstos participantes manifestaron que deseaban ser partícipes del taller puesto querían aprender a “manejar sus emociones” a través de la inteligencia emocional. Por lo tanto, se decidió mantenerlos en el taller pero no como parte de esta investigación, a diferencia de la otra mitad de los participantes quienes fueron entrevistados sobre la IE y el conflicto en la relación de pareja para poder cumplir con el propósito de esta investigación. En esta misma sesión informativa se explicaron los objetivos del taller, así como la importancia de su colaboración, se les proporcionó una carta de consentimiento informado (ver Apéndice E) la cual firmaron y posteriormente se les administró la EARIE y se programaron citas durante la primera semana de inicio del taller donde se llevaron a cabo las entrevistas correspondientes que permitieron obtener una mayor información.

Posteriormente, se llevó a cabo la implementación del taller el día y hora acordada, una vez a la semana, donde se realizaron las actividades y estrategias programadas para el cumplimiento de los objetivos de cada sesión.

Finalmente el último día del taller se realizó una evaluación post-test de la EARIE con los 10 participantes, y se programaron citas durante las siguientes semanas para llevar a cabo las mismas entrevistas semiestructuradas de IE y conflicto cuya información obtenida es la que se presentan en este trabajo de investigación.

2.9. Análisis de resultados

Los datos cuantitativos fueron obtenidos de la Escala Autoinformada Reducida de Inteligencia Emocional cuyos resultados se obtuvieron a partir de las opciones de respuesta elegidas por los participantes que van del 1 (totalmente en desacuerdo) al 5 (totalmente de acuerdo, la calificación se generó de la media correspondiente a la suma de los reactivos de cada factor. Esta escala, también ofreció la oportunidad de obtener un puntaje general de IE autopercibida, a través de la media de los puntajes de todos los reactivos contenidos en el instrumento.

Los datos cualitativos se obtuvieron a través de un análisis de contenido de las entrevistas semiestructuradas que se realizaron a los participantes. Las categorías utilizadas para la Inteligencia Emocional fueron acorde a las respuestas dadas de los participantes en dichas entrevistas, las cuales se muestran a continuación:

- Categorías de la habilidad de Percepción y valoración emocional: emociones reconocidas, causas de la emoción, y formas de expresión.
- Categorías pertenecientes a la facilitación emocional: Pensamientos y utilidad.
- Categorías del Conocimiento emocional: Relación entre emociones y sentimientos en cadena.
- Categorías correspondientes a la regulación emocional: Manejo emocional y distancia emocional.

De igual forma, el análisis de contenido de las entrevistas sobre la percepción del conflicto de los participantes con pareja, se obtuvieron 3 categorías generales las cuales fueron: comunicación, percepción del conflicto, y resolución del conflicto.

La integración de la información cuantitativa y cualitativa permitió tener un panorama más amplio de los resultados obtenidos, así como el logro de los objetivos planteados.

Capítulo 3. Resultados

En el presente capítulo se reportan los resultados obtenidos en las dos fases de la intervención que son, el pretest y el postest. En la primera se describe los datos obtenidos de la aplicación de la EARIE (Sosa Correa, 2009) y la información obtenida en las entrevistas iniciales. En la segunda fase, se mostrarán los datos obtenidos al término de la intervención, las entrevistas posteriores y el análisis de todo lo recabado.

3.1. Pre test

3.1.1. Fase Cuantitativa

En esta fase se aplicó la escala EARIE (Sosa Correa, 2009) de manera individual a 5 estudiantes (4 mujeres y un hombre) de la Licenciatura en Intervención Educativa pertenecientes a la Universidad Pedagógica Nacional, Unidad 31 “A” Mérida, quienes manifestaron encontrarse en una relación de pareja. Los resultados obtenidos de los participantes se pueden apreciar en la tabla No. 1 en base a la escala de Sosa Correa (2009).

Tabla 1. Media de cada factor de los participantes con pareja

Sujeto	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10	F11	Total
Mari	4	1.68	2.57	3	3.5	4.25	2.75	2.75	3.25	3.5	1.25	2.95
Ana	4.52	1.25	2.07	4.33	4	2.5	3	2.5	3.5	4	3.5	3.19
Nel	4.37	1.06	3.42	4	3.5	4	4	3.75	3.75	3	3.75	3.5
Jeny	4.23	1.75	2.64	2.66	3.25	2.75	2.33	2.25	3	3	2.5	2.76
Mar	1.23	2.37	3.07	1	2.8	1.5	3.33	2.5	2	1	1	1.98
Media factor total	3.76	1.62	2.75	2.99	3.41	3	3.08	2.75	3.55	2.9	2.4	2.87

Como se puede notar en la tabla 1, se encuentra el puntaje obtenido de cada participante respecto a los 11 factores, así como el puntaje total que representa el grado de Inteligencia Emocional previo al taller, cuyo puntaje máximo es de 5. Por lo que se puede observar, dos de los 5 participantes cuentan con una elevada IE de 3.19 y 3.5 puntos, otros

dos participantes, muestran una Inteligencia Emocional por arriba de la media teórica ($Mt = 2.5$) cuyos puntajes fueron de 2.95 y 2.76. Mientras que sólo una participante mostró una muy baja Inteligencia Emocional con un puntaje de 1.98 en total.

Otra de las cosas que se puede observar en la tabla 1, es la media global de cada factor correspondiente a los 5 participantes. El factor F1 que se refiere al darse cuenta emocional, obtuvo el puntaje más alto en relación al resto de las habilidades, es decir, que la mayoría de los participantes creen que pueden identificar sus propias emociones, así como creer identificar las emociones de los demás. De igual forma el factor F9 muestra un puntaje elevado de 3.55 que implica que los participantes creen reconocer el cambio emocional, es decir, cuando se pasa de una emoción determinada a otra en uno mismo y en los demás. Los factores F3, F4, F5, F6, F7, F8, y F10 obtuvieron puntajes promedio por encima de la media teórica ($Mt = 2.5$), es decir, que aquellas habilidades tienen posibilidades de tener un mayor incremento al término del taller. Finalmente, el factor F2 que se refiere al manejo de las emociones tanto en el área Intrapersonal como en el área Interpersonal obtuvo el puntaje más bajo (1.62) por debajo de la media teórica al igual que el factor F11 (que se refiere a cómo lograr emociones determinadas en el área Intrapersonal).

3.1.2. Fase Cualitativa

En esta fase, se realizaron dos entrevistas semiestructuradas. La primera fue sobre la Inteligencia Emocional del cual se realizó un análisis de contenido y se formaron 9 categorías según las respuestas dadas de los participantes en la entrevista semiestructurada cuyas preguntas corresponden a una de las 4 habilidades de la Inteligencia Emocional. La segunda entrevista realizada fue sobre la percepción del conflicto en la relación de pareja así como su resolución. A continuación se muestran las entrevistas realizadas y una figura con el análisis de estas mismas para ambas variables.

3.1.2.1. Entrevistas semi-estructuradas de IE de los participantes

Participante Ana

Reconocimiento emocional. En la entrevista menciona que el sentimiento que reconoce es el enojo por medio de sus acciones, gestos, ya que dice cosas que no piensa y también alza su voz en situaciones de conflicto con su pareja o cuando pasa algo en su casa que sienta que no es justo. Refiere que la forma de expresar su enojo varía según la persona ya que afirma que le dice “cosas” a su novio hasta el punto de lastimarlo, a diferencia de su mamá la cual sólo suele uno que otro gesto y llorar “no le puedo decir nada porque ella es autoridad” sic. La necesidad que tiene cuando surge el enojo es de gritar y llorar.

Así mismo, sabe que se expresó de manera adecuada cuando está tranquila y puede conversar sin llegar a gritos. En cuanto a los sentimientos que reconoce en otras personas está la tristeza, enojo y alegría ya que puedo verlo por la manera en que actúan, cómo hablan y los gestos que hacen. Las situaciones que cree que puede provocar que las personas sientan esos sentimientos es el ámbito donde se encuentran, es decir, algo que pudo haber sucedido en su casa o escuela. Sin embargo, refiere que la única forma de distinguir si una emoción es honesta o deshonestas es preguntando.

Facilitación emocional. Al preguntar sobre los pensamientos que acompañan a su emoción de enojo refiere que depende de la situación ya que si se trata de su mamá lo que piensa es en gritar y decir lo que no le parece. Si se trata de su novio piensa que ya está harta y que él lo está engañando. La forma en que ella utiliza sus emociones es cuando va a exponer ya que se dice a sí misma “si puedo, me va a salir bien”. Sin embargo, refiere no usar y/o generar emociones para tomar alguna decisión importante “utilizo la emoción que tenga al momento” sic.

Conocimiento emocional. Anahí refiere que los sentimientos que se relacionan con su enojo son los celos, inseguridad y coraje. La manera de relacionarlos es a través de un pensamiento que le provoca enojo, como “mi novio está viendo a otra persona”. Menciona que cuando siente enojo va subiendo de intensidad y que después suele sentir culpa.

Regulación emocional. Menciona ser muy espontánea, que se deja llevar por sus emociones y en ocasiones suele pensar que no tiene sentido molestarse. Reconoce que puede influir en otras personas principalmente cuando se molesta ya que refiere hace que la otra persona se ponga de mal humor. Para mantener una emoción agradable ella centra su mente las cosas positivas y si se trata de una emoción desagradable trata de controlar su pensamiento y carácter.

Participante Nelson

Reconocimiento Emocional. Los sentimientos que reconoce en sí mismo es la tristeza y felicidad por las cosas que hace en la escuela, es decir, puede darse cuenta que está triste cuando no se concentra o presta atención. Reconoce que las situaciones que pueden provocarle esta emoción de tristeza son los problemas familiares, cuando algo le sale mal en la escuela, cuando un familiar está enfermo o a males entendidos centre familiares o pareja. También puede distinguir que está feliz cuando sale a pasear o concluye una meta personal. La forma en que expresa su felicidad es a través de bromas, cantando, sale a jugar futbol o le dice a su esposa que quiere salir a pasear, en cambio cuando se siente triste refiere no suele expresarlo aunque sabe que los demás si pueden notarlo ya que no quiere hacer nada o no le dan ganas de salir.

Nelson comenta que puede distinguir las emociones de sus amigos, en especial cuando están enamorados ya que dice que se les nota en su sonrisa, la manera en cómo se expresan y todo es positivo. Comenta que la tristeza también se nota cuando ellos no quieren hacer actividades cotidianas como el futbol y que también puede verlo en la expresión de sus caras. También refiere que sabe distinguir cuando alguien le inspira confianza y honestidad porque se percibe atendido a diferencia de cuando la persona está con el celular. Las posibles causas que atribuye a que una persona pueda experimentar tristeza son los problemas económicos con sus hijos o enfermedad así como notar alegría cuando se trata de algún aniversario o cumpleaños.

Facilitación emocional. Refiere que los pensamientos que acompañan a la tristeza es la pregunta ¿qué hice mal?, ¿por dónde debí hacer?, intenta buscar la causa o la respuesta a lo sucedido, “me pone más triste el pensar que lo pude hacer mejor”. En cuanto a la

alegría, los pensamientos que lo acompañan son hacia el futuro como el tener una casa, terminar sus estudios o cuando algún maestro le dice que está bien su trabajo piensa que puede hacer muchas cosas y se dice “valió la pena tanto el esfuerzo” sic. Al preguntarle sobre el uso de sus emociones para la realización de alguna actividad, Nelson respondió que cuando está feliz sus actividades fluyen solas y aprovecha a adelantar sus cosas a diferencia de cuando se siente triste le cuesta más trabajo concentrarse, sus compañeros pueden notarlo y no le da gana de hacer nada. Por otro lado reconoce que la felicidad lo ayuda a ser creativo ya que hasta sus compañeros le preguntan ¿cómo le hiciste en este trabajo?

Conocimiento emocional. Nelson relaciona la tristeza con la preocupación e irritación. Las causas que lo llevan a sentirse así es la cuando lo relaciona con el futuro de su hija, si podrá brindarle todo lo suficiente o irritado cuando algún comentario no le parece adecuado. El orden en que surgen estas emociones son preocupación, molestia e irritación.

Regulación emocional. Sobre el manejo de emociones, Nelson comentó que cuando se siente triste se aleja para no hacer sentir mal a las demás personas, que suele esperar a que se le pase para poder platicar sobre lo sucedido, ya que en el momento su irritación es intensa. También comenta que cuando se trata de influir en los demás, a él le gusta animarlos cuando ve que sus amigos o compañeros tienen algún problema por lo que trata de decirles cosas positivas, hacer bromas que mejoren el ánimo de sus amigos. Por otra parte, cuando él está triste sus compañeros se acercan a preguntarle cómo se siente y se omiten las bromas de siempre. Finalmente la forma en que mantiene una emoción agradable es a través del diálogo con su pareja y la forma de alejarla es meditando y darse su tiempo para pensar y así sentirse mejor.

Participante Mari

Reconocimiento emocional. Las emociones que identifica en sí misma son la ira, alegría y nervios. Refiere que con la ira se desespera mucho para poder decir y hablar lo que le molesta, con la alegría apapacha mucho y con los nervios empieza a tartamudear mucho. Las situaciones en que siente alegría son cuando ve a su familia, los nervios cuando expone, la ira cuando la ignoran o hablan mal de ella. Cuando Mari siente ira, la forma de

expresarlo es a través de gritos, insultos, aventar objetos, “me comporto muy impulsivamente, no me controlo” sic. Sus necesidades emocionales sería el querer aclarar algo cuando siente ira o el sentir y dar amor si está alegre.

Las emociones que reconoce en las otras personas son la tristeza, la ira y la felicidad, puesto que observa si una persona está molesta, es seria y no habla, si están felices hay sonrisas, y si alguien se siente triste se aísla, no participa o tiene vergüenza.

Facilitación emocional. Cuando se le preguntó qué pensamientos acompañan a sus emociones, Mari mencionó que de la felicidad ella se visualiza con la gente a quien quiere “pienso que me la voy a pasar bien, que vamos a convivir” etc. Sobre el uso o utilización de sus emociones, ella refiere que la felicidad hace que se concentre más rápido, que rinda más. Sin embargo menciona que trata de no tomar decisiones basadas en emociones fuertes puesto que reconoce que a veces le gana y según ella no es así. El sentimiento que la hace ser más creativa es la tristeza “me enfoco en lo que pienso y escribo pensamientos” sic.

Comprensión emocional. En este apartado, Mari cree que el amor se relaciona con el cariño y que la tristeza lleva a la depresión. Sobre cómo se siente antes y después de un sentimiento, respondió que cuando está nerviosa, primero siente despreocupación, nervio, y luego tranquilidad.

Regulación emocional. Sobre el manejo de sus emociones, refiere que se controla cuando está nerviosa, así como cuando está contenta. Lo que dice no controlar es la ira, puesto que cuando siente nervios piensa que todo va a estar bien, que no es nada del otro mundo, etc. En la felicidad dice no controlarse, ya que quiere abrazar y no sentirse limitada. En cuanto a la ira también comenta que el control de ella depende también de la otra persona. Para mantener una emoción agradable, Mari trata de que lo malo que surja, buscarle el lado positivo, pero si se trata de alejar una emoción negativa, se le dificulta mucho “cuando estoy triste se me dificulta salir de la tristeza... busco no estar sola, evito canciones tristes” sic.

Participante Jen

Reconocimiento emocional. Las emociones reconocidas por Jen fueron el enojo, la tristeza, y a veces la alegría. En cuanto al enojo, refiere que cualquier cosa le molesta, que no le hagan caso, las discusiones con su esposo, “depende de la molestia, me pongo triste” sic. Menciona que normalmente discute con su esposo “discutimos por todo, no hay acuerdo”, y es él quien le refleja que se altera mucho, que grita, “no le hago caso, contesto grosera, alterada”, así como suele decir lo que piensa y después se da cuenta que se expresó mal. Comenta que haber vivido la separación de sus padres hace que tenga temores y restricciones hacia su pareja “el miedo o el pensar que puede pasar tal cosa” sic.

En cuanto a reconocer las emociones en las otras personas, refiere que su tía tiene cambios de temperamento muy rápidos “no mide y dice las cosas”, sin embargo cree que también es algo padre porque nunca duda en servir a los demás “cuando le molesta algo lo dice, cuando está alegre es amable”. Jenny creció con su tía, por lo que refiere ser la única persona en la cual identifica sus emociones “en los demás no, cuando conozco gente se me hace complicado porque no me presto a entablar una plática, no tengo facilidad para detectarlo” sic. Referente a su familia, dice saber identificar cuando una emoción es honesta o deshonesto puesto que depende la forma en la cual le dicen las cosas “no hay interés” sic.

Facilitación emocional. Los pensamientos que acompañan a la emoción de enojo de Jenny son “estoy harta”, “¿Por qué me pasan este tipo de cosas?” y que no puede soportar a alguien con pensamientos negativos (pareja). Refiere que cuando está muy molesta “cae” en tristeza, por lo que pone música, se levanta, arregla, baña a su hija y sale a pasear. En cuanto al uso de sus emociones para tomar decisiones, refiere que a veces las utiliza aunque no siempre “una vez lo hice y estaba firme en la decisión pero influyó mucho mi hija...me he detenido por ella” sic. Jenny comenta que no suele utilizar sus emociones para tomar decisiones ya que se propone ser paciente y mejorar “lo que siento por mi hija me hace pensar diferente”, es decir cambiar de opinión.

Conocimiento emocional. Jen si cree que los sentimientos estén relacionados puesto que lo puede notar con su hija, “de quererla, estar ahí con ella y luego sin que haga nada me altera” sic. Refiere que a veces se molesta sin justificación pero luego puede darse cuenta que estuvo “me gana el estrés, eso me rebasa” sic. En cuanto a la intensidad de las emociones, comenta que con solo “ver” siente coraje y molestia la cual puede durar una semana hasta que vaya cediendo ante la discusión hasta los 15 días, etc.

Regulación emocional. Al preguntarle a Jenny sobre el manejo emocional, refiere que no las controla y relata lo sucedido con su esposo el día anterior donde de manera excepcional pudo controlar su enojo y tratar de ver el lado positivo a la situación, “controlo el 20%, me pongo a pensar si es mi carácter” sic. En cuanto a mantener una emoción agradable, ella comenta que después de una discusión, pacta con su esposo el empezar desde cero “él pone de su parte, hacemos todo en orden, pero cuando se rompe es incómodo, desgastante” sic. Finalmente cree que para alejar una emoción desagradable podría pensar en otras cosas aunque no se mostró segura de ello.

Participante Marle

Reconocimiento emocional. Reconoce la alegría, tristeza y enojo a través de sus gestos. Cuando está triste no quiere hacer nada y prefiere apartarse, cuando está molesta se altera mucho, grita, y se sale de control, ya sea con su novio o con cualquier otra persona. Menciona que no le gusta que las demás personas sepan cómo se siente por lo que trata de ocultar sus emociones y no expresarlas. Sin embargo, cuando está feliz lo demuestra, aunque no es siempre. En cuanto al reconocimiento de las emociones en las otras personas, comenta que se da cuenta a través de sus gestos y actitudes, “si están tristes se ven apagados y no quieren hablar”, “si están contentos se ríen por cualquier cosa” en referencia a sus amigos.

Facilitación emocional. Menciona que la mayoría de las veces se deja llevar por sus emociones negativas y esto hace que no pueda pensar bien las cosas y actúe de mala forma. Sus pensamientos son de culpa y enojo “no lo soporto”.

Conocimiento emocional. Menciona que la tristeza se relaciona con el enojo, el amor con la alegría. Para ella la ira es una emoción muy negativa porque le hace comportarse de una manera que a veces no desea “me enojo muy rápido”.

Regulación emocional. Manifiesta no saber controlar sus emociones, ya que no siempre puede entender lo que pasa. Le cuesta trabajo demostrar lo que siente, ya que se considera un poco orgullosa y sus emociones dependen según las circunstancias.

3.1.2.2. Análisis de contenido de las entrevistas IE de los participantes con pareja

Habilidad	Categoría	Análisis
Percepción emocional	Emociones Reconocidas	Las emociones identificadas por los participantes fueron la tristeza cuando no prestan atención ni pueden concentrarse, la alegría cuando si hay concentración en clase, el enojo se percibe cuando alzan la voz y se molestan por cualquier cosa. Finalmente la ira cuando se perciben con desesperación para hablar. Si existe nervio un participante lo nota porque empieza a tartamudear.
	Causas de la emoción	Los participantes atribuyeron que la tristeza puede deberse a problemas familiares, como malos entendidos así como discusiones con la pareja. Consideran que concluir una meta personal así como ver a la familia es causa de la felicidad. Si hay enojo puede deberse a discusiones con la pareja y finalmente nervios cuando se trata de exponer en clase.
	Formas de expresión	Si los participantes se encuentran alegres, lo expresan a través de bromas o incluso cantando; si se encuentran tristes hacen gestos o lloran. Sin embargo un participante mencionó que no demuestra su tristeza “no quiero hacer nada, no lo expreso”. Cuando hay enojo, se alteran e incluso pueden llegar a ser groseros. Si el enojo es más intenso como la ira, gana la impulsividad “aviento cosas, levanto la voz” sic.
Facilitación emocional	Pensamientos	En las entrevistas, se observó una dificultad para distinguir los pensamientos de los sentimientos, sin embargo algunas respuestas dadas fueron: “¿Qué hice mal?, ¿por dónde debí hacer?, “lo pude haber hecho mejor”, en referencia a la tristeza. Cuando se trataba del enojo, los participantes coincidieron “pensar” “que ya estaban hartos de las discusiones con su parejas, así como “me está engañando” y ¿Por qué me pasan este tipo de cosas? Para la alegría se encontraron pensamientos tipo “valió la pena tanto esfuerzo” o “me la voy a pasar bien”. Solo un participante dijo que cuando se sentía nervioso pensaba “todo va a estar bien”.

	Utilidad	Los participantes se mostraron con dificultad para entender la pregunta sobre el uso de sus emociones como medio para realizar alguna actividad o tomar decisiones. Solo un participante manifestó saber generar la tranquilidad cuando va a exponer a través de pensamientos tipo “si puedo, me va a salir bien”. Las respuestas de los demás participantes fueron variadas, tales como “si estoy triste no quiero hacer nada”, “si estoy feliz se me facilitan las cosas” , y “trato de no tomar decisiones basadas en emociones”
Conocimiento emocional	Relación entre Emociones	Todos los participantes coincidieron que si creen que las emociones estén relacionadas sin embargo se mostraron dudosos al brindar ejemplos. Algunos de estos ejemplos fueron que la tristeza podía relacionarse con la preocupación, irritación y depresión. El enojo con celos, inseguridad, coraje y estrés y finalmente la alegría “a lo mejor con el amor y el cariño”.
	Sentimientos en cadena	En este apartado, la mayoría de los participantes solo pudieron identificar un sentimiento que va en cadena, es decir, lo que sucede antes, durante y después. El sentimiento en común fue el enojo, ya que manifestaron al inicio preocupación, luego irritación y finalmente el enojo, “el enojo va subiendo de intensidad”. Solo una participante mencionó que cuando está nerviosa al inicio siente despreocupación y al final tranquilidad.
Regulación emocional	Manejo emocional	Los mayoría de los participantes, mencionaron que no saben controlar sus emociones, ya sea porque se “dejan llevar” por situaciones conflictivas o porque están al pendiente de la emoción de la otra persona “no controlo la ira ya que depende de la otra persona”. Otro participante mencionó que cuando está triste prefiere alejarse para no hacer sentir mal a los de su alrededor a diferencia de otra participante que mencionó “si estoy molesta hago que la otra persona se ponga de mal humor. El control emocional es bajo ya que reportan como “pocas veces” el logro de este mismo.
	Distancia emocional	La mitad de los participantes refieren intentar controlar las situaciones desagradables a través de darse tiempo para meditar y pensar mejor las cosas, mientras que para la otra mitad de los participantes es algo difícil de realizar, “es muy difícil y desgastante por los constantes pleitos” y “se me dificulta mucho, se me dificulta salir de la tristeza”.

Figura 3. Análisis de contenido de las entrevistas IE en participantes con pareja.

Como se observa en la figura 3, los participantes con pareja pudieron identificar sus emociones y las causas de éstos, mencionando la tristeza, alegría y enojo. La tristeza y la alegría la atribuyeron a situaciones externas, mientras que el enojo a conflictos o situaciones con la pareja. En la expresión emocional, si el sentimiento es positivo no detectan problema para demostrarlo, pero si el sentimiento es negativo refieren poco control de sus impulsos. En la facilitación emocional se observó una dificultad en ambas categorías. En la primera, los participantes manifestaron diversos tipos de pensamientos, alguno de éstos enfocados a la preocupación de lo sucedido y de pensamientos negativos o de desconfianza hacia su pareja. Para el conocimiento emocional, ninguno tuvo problema en relacionar una emoción con otra, ya que se sintieron seguros al afirmar que las emociones se relacionan entre sí, sin embargo, para reconocer las emociones que suceden con ellos mismos antes y después, sólo pudieron identificar el enojo de manera común, ya que se han percatado que el enojo puede ir de leve a intenso. Finalmente para el manejo emocional, reportaron un bajo control de este mismo, ya que no sólo se fijaban en sus sentimientos sino también en los de su pareja.

3.1.2.3. Entrevistas semiestructuradas de la percepción del conflicto

Participante Ana

Comunicación. Lleva 8 años de conocer a su pareja y 5 meses de relación. En cuanto a su comunicación refiere que es muy vaga y pésima ya que hablan poco desde hace 2 meses a la fecha. La frecuencia con que lo ve, es de dos veces al mes siendo esto una de las cosas que le molestan puesto que no tienen tiempo para platicar “solo me ve 30min”sic.

Conflicto. Refiere que los conflictos con su pareja son muy fuertes hasta el punto de no saber si terminar con su relación o darse un tiempo. Los conflictos surgen cada vez que él va a visitarla ya que a Ana se le acuerda todo lo que le molestó en la semana por lo que le reclama gritándole mientras él se queda callado y eso hace que Ana se enoje mucho más. Ana comenta que hubo un tiempo donde se separaron y ambos empezaron a salir con otras personas y ahora que regresaron ha sido un poco más difícil mantener la confianza. Otra de las cosas que dificulta el tiempo de convivencia es el trabajo de su novio ya que trabaja en una planta (negocio propio) por lo que pasa mucho tiempo en ella. Ana comenta

que sus emociones fuertes la dominan ya que basta la palabra “planta” para molestarse de manera automática, sin embargo a pesar de que ella ha querido alejarse, su novio sigue ahí y le dice cosas bonitas.

Resolución. Hasta ahora, no hay forma de solucionar los problemas, ya que Ana se considera poco tolerante y de carácter fuerte, esto hace que las discusiones sean constantes y no haya espacio para buscar la mejor solución.

Participante Nelson

Comunicación. Lleva 6 años de casado y tiene una hija de 2 años con su esposa. Considera que la relación va bien ya que platican todo lo que les pasa, así que las veces que se salen de control son muy raras. La forma de sobrellevar una discusión es llegando a una conclusión y darse la razón de manera alternada.

Conflicto. Sin embargo, de las pocas veces que discuten, el tema gira alrededor de su hija, ya que él considera que la expone mucho cuando hay mal tiempo “yo veo que hay mal tiempo y le digo que no la saque y ella dice que no pasa nada” sic. Nelson refiere que su esposa es la que suele enojarse primero, sin embargo cuando es al revés, ella evita no acercarse puesto que él mismo se lo ha pedido. Otra de las discusiones que surgen en su relación es cuando él llega tarde y ella no le permite explicar lo sucedido por lo que Nelson se enoja mucho al no obtener chance para aclarar.

Resolución.-La forma de resolver una discusión es que los dos se dan tiempo para calmarse y así poder hablar y decir que pasó, finalmente se disculpan si así se requiriese.

Participante Mari

Comunicación. Lleva 3 años y medio con su pareja, vive en unión libre. Manifiesta llevarse bien, ya que lo describe cariñoso, alegre y comprensivo, aunque por el otro lado, admite que se deja llevar por la ira “me está contagiando” sic. Refiere la mayoría de las veces están juntos, en un 80% de las veces, por lo que se crea confianza y hay buena comunicación. El papel que ella realiza en su relación es de cocinar, limpiar ropa, e ir a la escuela que a veces considera que le quita tiempo. En cuanto a su pareja, comenta que es muy responsable pero que también tiene defectos que no les gustan como es el hecho de

tomar “no me gustan que me vean con un hombre borracho. En la toma de decisiones intervienen los dos “no nos imponemos, lo platicamos” sic. Ya sea desde el ir comer, pasear, etc.

Conflicto. Sobre los conflictos, ella menciona que cuando discuten se levantan la voz, se insultan e incluso él llega a jalarla del brazo “nos ponemos al tú por tu” sic., esto hace que ella tenga ganas de salirse de ahí e ir con su familia “pienso que no valora lo que es estar juntos” sic. Su pareja tiene 29 años y ella 21, la relación fue a escondidas y ambos son de municipios distintos, por lo que cuando se vino a vivir a Mérida para estudiar, su familia prohibió que se vieran. Cuando decidió irse a vivir con él, tuvo conflictos con su propia familia ya que según se decepcionaron de ella; sin embargo al día de hoy refiere que su mamá la apoya mucho y no le gusta que su familia la vea mal. Finalmente comenta que su suegra es “metona”, pero que saben ignorar y manejar las influencias de las personas ajenas a su relación.

Resolución. Refiere que pese a los conflictos, ella no desea regresar a su casa porque su familia se preocupa mucho por ella y podrían tomarlo a mal o ponerlo en su contra. Manifiesta que ha sentido deseos de dejar todo, sin embargo se aguanta y busca la manera de estar sola para darse tiempo pensar y solucionar las cosas.

Participante Jen

Manifiesta que a los 19 años fue madre soltera de una niña, a los 6 meses conoció a su pareja actual y antes de que su hija cumpliera un año se fue a vivir con él quien es un divorciado con dos hijos. Refiere que su hija de 6 años (curra el 3ero de kínder) desconoce que su esposo no es su papá.

Comunicación.- En cuanto a la comunicación, refiere que es mala ya que considera que hay cosas que se ocultan ambos como para ver quién puede más.

Conflicto. Menciona que ha tenido muchos problemas actualmente, que el primer año de la relación fue bonito, luego que él empezó a salirse de lo bien que se encontraban “yo dejé que pasaran las cosas, yo quise imponerme pero no funcionó” sic. Actualmente

cuando hay conflictos ambos gritan, ella quisiera que su pareja cambiara y él le reclama que ella siempre se encuentra de mal humor “hay un punto donde digo ya no aguanto” sic.

Resolución. Para resolver un conflicto tienen que pasar días o una semana para que se rompa el hielo con una pregunta irrelevante, que da pie a que puedan platicar, retomar el problema y buscar una solución. Jenny manifiesta que el problema principal se centra en el tiempo que pasa entre un conflicto y su resolución. Por otro lado, también comenta que no se siente del todo satisfecha “doy pero no recibo, ¿será que estoy haciendo las cosas mal?” se termina preguntando a sí misma.

Participante Marle

Comunicación. Refiere que no llevan una buena comunicación ya que suele ser un poco reservada y callada cuando las cosas le molestan, de igual forma su pareja tampoco es hablar mucho por lo que pueden pasar varios días sin verse o hablarse “no nos hablamos, sólo dejo que pase el tiempo” refiere que ambos son muy orgullosos, así como también le cuesta trabajo decirle lo que piensa y lo que siente.

Conflicto. Comenta que constantemente tienen muchos problemas de comunicación, ya que no siempre concuerdan con las mismas ideas o gustos y eso hace que ella se enoje y no le diga nada, a lo que él también se enoja y tampoco le dice nada. Refiere que le molesta que pasen varios días y que él no se comunique con ella, ya que son pocas las ocasiones en que se ven, lo que genera desconfianza y un poco de celos. Refiere que el conflicto principal es que no siempre se ponen de acuerdo, por lo que termina ganando el enojo y orgullo por parte de los dos.

Resolución. Refiere que no siempre se resuelve el conflicto, ya que no sabe cómo decirle lo que está pasando así que opta por dejar que pase el tiempo y esperar a que él se acerque a ella. No tienen una forma de resolver los conflictos, ya que suelen distanciarse hasta que el enojo haya disminuido o desaparecido.

3.1.2.4. Análisis de contenido sobre la percepción del conflicto en los participantes con pareja.

A continuación se muestra una figura con el análisis de contenido de las 5 entrevistas realizadas a los participantes con pareja, la cual se dividió en 3 categorías generales: comunicación, conflicto y resolución.

Categoría	Análisis
Comunicación	Tres de los 5 participantes mencionaron que la comunicación con sus parejas es muy mala, entre las causas están el escaso tiempo de convivencia, cuando gana el enojo y no lo expresan adecuadamente, o porque ambos son muy orgullosos “a ver quién puede más”. Los otros dos participantes refirieron tener buena comunicación con sus respectivas parejas, como por ejemplo ponerse de acuerdo en las labores domésticas así como platicar todo lo que les sucede. Cabe mencionar que los últimos dos participantes mencionados viven con sus parejas al igual que una de las tres participantes que refirió tener mala comunicación.
Conflicto	Cuatro de los cinco participantes refieren tener problemas de fuertes a muy fuertes con su pareja, de las cuales en algún momento han pensado en abandonar la relación. La emoción dominante de los participantes en el conflicto es el enojo, del cual 3 participantes afirmaron agresión verbal como los insultos y/o gritar principalmente por parte de ellos más que de sus parejas. Dentro de los motivos principales mencionados que llevan al conflicto se encuentran el enojo acumulado, la falta de convivencia, estar en desacuerdos, y tres menciones para los celos.
Resolución	Cuatro de los 5 participantes coincidieron en darse un tiempo para pensar bien las cosas y así calmar el conflicto o la emoción negativa predominante. Asimismo, refieren que el problema también se centra en el tiempo que pasa del conflicto a la solución, ya sean días, una semana o hasta varias horas, dependiendo de cada participante. Sólo una participante manifestó que no hay forma de solucionar los problemas “soy poco tolerante y de carácter fuerte”, por lo que no se da un espacio para buscar la mejor solución puesto aprovecha cada momento para decir sus molestias acumuladas.

Figura 4. Análisis de contenido de la percepción de los conflictos de pareja

Como se observa en la tabla anterior, dos de las tres categorías (comunicación y conflicto) sobresalen por tener conflictos de pareja fuertes a muy fuertes según cada caso manifestado en la entrevista, así como la categoría de resolución del conflicto en la cual predominó el distanciamiento, ya sea por una emoción negativa o para intentar solucionar

el problema o situación. En cuanto a la comunicación, sólo dos de los 5 participantes refirieron tener buena comunicación a pesar de los conflictos que surgen entre ellos mismos, lo que pudiera deberse al tiempo que llevan de relación o por llevar tiempo viviendo juntos.

3.2. Post-test

3.2.1. Fase cuantitativa

En la última sesión del taller, se les pidió a los participantes que contestaran nuevamente la EARIE de Sosa Correa (2008) para identificar el nivel de inteligencia emocional y así comparar los resultados previos con los posteriores. En la tabla 4 se muestran los resultados de cada participante, así como la media obtenida de cada factor y la media total que se entiende como la suma de todos sus puntajes dividido entre los 11 factores.

Tabla 2. Media de cada factor de cada participante

Sujeto	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10	F11	Total
Mari	4.76	4.18	4.35	4.66	5	4.75	4.66	3.75	4.75	5	5	4.62
Ana	4.88	3.37	4.07	4.66	4	4.25	4.66	4.25	5	3.75	4	4.26
Nel	4.76	1	3.85	4.33	4.5	3.25	4	3.5	4	4.5	1.5	3.56
Jeny	4.88	3.81	4.92	5	4.75	4.25	4.66	4.25	5	4.75	4.75	4.63
Mar	4.76	4.25	3.42	3.66	3.5	4	4.66	4	3.75	5	4	4.09
Media factor total	4.80	3.32	4.12	4.46	4.35	4.1	4.52	3.95	4.5	4.6	3.85	4.23

Como se observa en la tabla 4, los puntajes obtenidos de las medias totales de cada factor se ubican por arriba de la media teórica ($M_t = 2.5$), siendo el factor F1 “Darse cuenta emocional” el más elevado del grupo, mientras que el factor F2, obtuvo el puntaje más bajo en comparación del resto de los factores, sin embargo, la media total obtenida del resto de los factores sigue estando muy por arriba del promedio. En cuanto a los resultados individuales también se observa que en 4 de 5 participantes presentan una elevada IE con rangos que van del 4.09 al 4.63.

Tabla 3. Índice de Inteligencia Emocional de cada participante antes y después del taller

PARTICIPANTE	PRETEST	POSTEST	DIF. DE MEDIAS
Mari	2.95	4.62	1.67
Ana	3.19	4.26	1.07
Nelson	3.5	3.56	0.06
Jenn	2.76	4.63	1.87
Marle	1.98	4.09	2.11
Total	2.87	4.23	1.36

De acuerdo a la tabla 6, se aprecian los resultados individuales de los participantes correspondientes a la evaluación de su Inteligencia Emocional antes y después del taller. Los resultados que se observan representan a la media de los 11 factores que contiene la escala y la diferencia de medias es la diferencia de puntaje que hay entre el pretest y posttest. En la segunda aplicación se puede observar un incremento del índice de la Inteligencia Emocional, siendo Marle y Jenn quienes tuvieron un incremento mayor al resto de los participantes, ya que la primera pasó de 1.98 (muy por debajo de la media) a 4.09 de IE lo que es muy superior a la media, es decir, tuvo un aumento de 2.11 puntos (la diferencia de medias), mientras que Jenn incrementó su índice de 2.76 a 4.63 con un incremento de 1.87. El que menor cambio presentó fue Nelson ya que casi no hubo diferencia en cuanto a sus habilidades de IE lo que podría significar que las conservó.

En la tabla 7 que se muestra a continuación, se aprecian los resultados globales del pretest y posttest de cada factor de todos los participantes, así como la diferencia entre ambos de acuerdo al puntaje máximo de 5.

Como se puede apreciar, los Factores F3, F4, F7, Y F11 fueron los que presentaron un mayor cambio o incremento, es decir que los participantes mejoraron sus habilidades respecto al conocimiento emocional, lo que implica saber que dada una emoción, otra emoción vendrá (F3), mejoraron en saber la causa de una emoción determinada así como su forma de expresarla (F4), se mostró un incremento en la habilidad de percepción emocional específicamente al saber cómo uno mismo debe expresar sus emociones (F7) y finalmente otro incremento en la habilidad de regulación emocional en cuanto a tener la capacidad de lograr emociones determinadas según las circunstancias en uno mismo (F11). Los factores

F1, F2, F6, F8, Y F10, tuvieron un aumento moderado entre los participantes, es decir, que incrementaron sus habilidades en el manejo emocional (F2 Y F6), la facilitación emocional, lo que implica la capacidad de acordarse de una emoción determinada con el objetivo de recordar una situación (F10), de igual manera les favoreció el factor F1 y F10 que se refieren a la habilidad de la percibir e identificar sus emociones. Los factores donde el cambio fue casi nulo fue el F5 Y F9, es decir que los participantes no mejoraron en el control de la distancia emocional así reconocer las cambio de las emociones en uno mismo y en los demás.

Tabla 4. Medias globales por factor de todos los participantes

Factores	Pretest	Postest	Dif. Medias
F1- Darse cuenta emocional (intra/inter)	3.67	4.80	1.13
F2- Manejar las emociones (intra/inter)	1.62	3.32	1.7
F3- Predecir el cambio emocional (intra/inter)	2.75	4.12	1.37
F4- Conocer las causas de las emociones (inter)	2.99	4.46	1.47
F5- Controlar la distancia emocional (intra)	3.41	4.35	0.94
F6- Controlar la distancia emocional (inter)	3	4.1	1.1
F7- Conocer la expresión emocional (intra)	3.08	4.52	1.44
F8- Explicar las sensaciones de las emociones (inter/intra)	2.75	3.95	1.2
F9- Reconocer el cambio emocional (inter/intra)	3.55	4.5	0.95
F10- Recordar emociones para acordarse de sit. (inter/intra)	2.9	4.6	1.7
F11- Lograr emociones determinadas (intra)	2.4	3.85	1.45

3.2.2. Fase cualitativa

En este apartado se muestran las entrevistas posteriores al taller, las cuales se llevaron a cabo con el mismo formato que al inicio (entrevista semi estructurada), así como el análisis correspondiente de todos los participantes de ambas variables (Inteligencia emocional y conflicto).

3.2.2.1. Entrevista semiestructurada post test de IE

Participante Anahí

Reconocimiento emocional. Reconoce el enojo y alegría principalmente, después la tristeza, y la angustia. Las reconoce porque rápido salen a relucir, en su forma de contestar,

según ella lo demuestra rápido. Reconoce la angustia cuando tiene algún problema, exposición o tarea. Con la tristeza comenta que a veces no se puede contener el llanto. El enojo lo expresa gritando. Sin embargo ha mejorado, porque menciona que es “de carácter fuerte”. Compartió una experiencia que le sucedió con su hermanita días antes, pero que después de actuar se dio cuenta que hizo mal y le pidió disculpas, comenta que antes su enojo duraba 2-3 días y ahora ya es menos. Ana mencionó que: “Mi hermanita me contestó mal y yo me callé porque me di cuenta y preferí que habláramos después cuando estuviéramos más tranquilas”.

Ella puede identificar en las personas la alegría, la tristeza y el enojo, la forma en que se comportan, de cómo son sus gestos, sin embargo prefiere preguntar que pasa para verificar si lo que piensa es correcto. Para ella la causa puede ser algún acontecimiento o pensamiento que hace que se ponga alegre o triste o cosas que le hayan pasado. En su pareja identifica también el enojo, ira, alegría y tristeza porque lo demuestra con sus actos.

Facilitación emocional. Según Ana, a la molestia la acompañan los pensamientos celosos, en la alegría o si está feliz la acompañan pensamientos positivos, como por ejemplo el saber que va a salir bien en sus materias. En la tristeza se pone a reflexionar el por qué hizo mal las cosas así como también percibe sentimiento de culpa. En el ejemplo de su hermanita, refiere que era tanto su enojo que se puso a llorar y después a pensar donde ella estaba mal, puesto creyó que su hermanita ya no iba a confiar más en ella porque según debió de entenderla. Comenta que esta semana, tenía que exponer su proyecto final y sintió frustración porque tenía mucha información, sin embargo momentos antes estuvo muy preocupada porque no tenía esa confianza, tenía mucha preocupación y frustración y cuando vio que pasó a exponer un equipo previo, se dijo a sí misma que si podía, que debía estar tranquila, “me puse tranquila” y eso le ayudó a exponer bien y sentirse mejor.

Conocimiento emocional. Para ella el amor se relaciona con la alegría, la culpabilidad en la tristeza, el enojo a veces con la frustración y la ira. En el de enojo depende de la intensidad, depende del problema y de cómo esté, ya que a veces “explota” y se vuelve ira. En la tristeza depende de cómo sea la intensidad de la situación. Según ella los sentimientos se mezclan, puede uno estar feliz pero si de repente le dicen algo que no le

parece, se puede molestar, eso hace un pensamiento negativo, luego se pongo triste, y así sucesivamente, uno lleva a otro.

Regulación emocional. Respecto al enojo, trata de ya no ser muy enojona, si le causa molestia, la evita, pone en práctica el “solo por hoy”, siente que disfruta más las cosas, se pregunta el para que le van a servir las cosas, si vale la pena o no, o si solo ella se lastima, piensa que si son cosas de niñas que no tienen sentido, a veces siente que se va a molestar y piensa cosas que le causen gracia como un chiste o algo que le haya causado mucha alegría para evitar ese sentimiento. Refiere que influye en los demás solo cuando están molestos o tristes, se acerca y les pregunta, trata de tranquilizarlos y que se desahoguen, si son amigos cercanos trata de recordarles buenos momentos para que dejen de pensar aquello que los molesta. Para mantenerse feliz, ve las cosas de manera positiva, trata de tranquilizarse, planea cosas que le generen alegría, para hacer que sucedan, todo de manera positiva. Para estar tranquila, tiene que llorar, sin lastimar, eso la tranquiliza, para no acumular el llanto.

Participante Nelson

Reconocimiento Emocional. Nelson menciona que ahora ha identificado que la tristeza le arroja otra emoción, igual que al estar contento ya que puede saber que emoción es la que sigue. Cuando está enojado sabe perfectamente que es vulnerable a la ira, a gritar, a discutir. Las situaciones que le provocan emociones específicas son con su hija, ya que puede identificar que le hace feliz ver las cosas nuevas de su aprendizaje, entre otras cosas, le agrada y le hace feliz. Con la tristeza refiere que puede ser alguna discusión con algunos familiares, con su esposa o alguna enfermedad referente a su hija, “sé que eso me va a llevar a la tristeza, a estar irritado tal vez” sic. Por ejemplo, cuando se entera que alguna tarea de la escuela no salió como él quería, se pone triste y a la vez enojado. Refiere que cuando se enoja habla solo y piensa que “lo pudo haber hecho bien”; con la tristeza trata de alejarse y pensar. En cuanto a la felicidad comenta que le gusta demostrarlo, le dan ganas de salir, de jugar, o realizar alguna actividad que le guste como dibujar. Refiere que lo que Nelson necesita es pensar, porque eso lo ayuda a reflexionar. Finalmente refiere que cuando siente una emoción desagradable prefiere evadirla y pensar en cosas positivas.

En cuanto al reconocimiento de las emociones con otras personas, refiere que con sus amigos, puede reconocer perfectamente lo que no les gusta, su inconformidad por algo, o cómo se enojan, “puedo ver sus emociones” sic. La forma de identificar estas emociones en sus amigos es porque según “brincan” y en sus ojos no pueden ocultar que están felices, “puedo ver que están emocionados” sic. Refiere que con la tristeza observa que sus amigos están callados, y que cuando habla con ellos confirma que se encuentran sentidos, “quizás porque tienen algún problema, generalmente familiares y económicos” sic. Menciona que en cuanto a su pareja, puede reconocer exactamente cuándo se enoja, “puedo saber cómo se eleva su grado de enojo a la ira”, finalmente puntualiza que “la felicidad también se nota fácilmente”.

Facilitación emocional. Si esta triste se cuestiona el; “¿Por qué?” de sus sentimientos, se pregunta si tiene caso o no estar así, piensa, reflexiona, siempre llega a la conclusión de que: “No vale la pena estar así” y trata de alejar ese sentimiento. Cuando está molesto, lo primero que se cuestiona es; “¿Qué pasó?”, “¿Por qué me molestó tanto?”, por lo que trata de reconocer el origen del sentimiento, si vino de él o de otras personas. Explica que a lo largo de su vida aprendió a reconocer cuando es él quien inicia el problema. En cuanto al uso de las emociones refiere que le ha ayudado a la hora de exponer, “antes no podía reconocer los nervios, ahora me digo a mismo que estoy preparado y que puedo lograrlo”, otra forma de utilizar sus pensamientos es cuando piensa en la felicidad que le transmite su hija ya que le ayuda a realizar adecuadamente sus actividades. Menciona que antes lo hacía inconscientemente (darle utilidad a los pensamientos), pero no se daba ese tiempo de pensar si realmente las veces que lo hacía le ayudaba. Comenta que después del taller pudo darse cuenta que le sirve como un medio para cambiar sentimientos como es el nervio.

Conocimiento emocional. En el caso de la tristeza, puede identificar que sigue el enojo, la ira, cuando esta triste puede reconocer que es muy fácil que pueda enojarse. Menciona que antes se daba cuenta de estos cambios, pero no había pensado que al estar triste siempre se tenía que enojar, ahora que lo sabe, comenta que puede evitar sentirse enojado. Respecto a la alegría, menciona que puede identificar que es alegre, puede invitar

a salir a alguien, también sabe que su esposa lo puede identificar. Antes de la emoción, si es una noticia satisfactoria, si se trata de la escuela o que hizo un buen trabajo.

Regulación emocional. Para manejar sus emociones, primero identifica el sentimiento, si está enojado sabe que en cualquier momento ese enojo puede llegar a la ira, sabe que puede pensar y evitar el sentimiento que sigue. Puede reflexionar con más calma, y decide no querer enojarse. Comenta que también habla con sus amigos, con su esposa. Trata de influir positivamente en las emociones de los otros, cuando nota la tristeza en amigos y familiares trata de aconsejarlos, menciona que esas personas demuestran gratitud ante sus consejos. En la felicidad, comenta que trata de que sus seres queridos sientan la alegría que él tiene, es decir de transmitirla. Para mantener sus emociones agradables, se da su tiempo para prolongar esa actividad o sentimiento que lo hace feliz y se aleja de los sentimientos que le causan estrés, como en no pesar tanto en lo económico ya que lo estresa mucho.

Participante Mari

Reconocimiento emocional. Las emociones que Mari dice reconocer son la tristeza, felicidad, desesperación y angustia, a través de sus gestos, actitud, movimientos, conducta, “si hablo mucho, es que estoy nerviosa” sic. Refiere en cuanto a la actitud que si ve todo positivo es porque está feliz en cambio si ve todo negativo es porque está desesperada. Cuando está triste lo expresa llorando, y considera que la angustia va de la mano de la desesperación “quiere decir que algo me preocupa, no estoy tranquila, no me quedo quieta” sic. Mari distingue las necesidades de sus emociones, ya que manifiesta que si está desesperada necesita solucionarlo para que desaparezca esa emoción, si está triste necesita llorar para desahogarse, platicar con alguien.

Las emociones que reconoce en las otras personas son la tristeza, felicidad, preocupación, ira, así como cuando alguien está nervioso o intranquilo. Menciona que estas emociones, puede reconocerlas a través del comportamiento “si está feliz, es sonriente y participativo, cuando está triste, no participa, se calla” sic. Refiere que sabe cuándo alguien está nervioso si mueve las manos y los pies. Mari considera que las personas que se sienten tristes puede deberse a problemas familiares, escolares o económicos, “necesitan que

alguien les escuche, desahogarse...necesitan compañía” sic; a diferencia de las personas que se encuentran felices, puede deberse por haber recibido alguna buena noticia.

Facilitación emocional. Los pensamientos que surgen cuando se encuentra molesta son algunos como “las cosas no salieron como yo quería”, sin embargo, le costó trabajo poder dar más ejemplos de sus propios pensamientos ante algunas emociones. Algunas acciones que realiza para cambiar su estado de ánimo son barrer, limpiar la casa, entre otras, “si me pongo a barrer, me pone tranquila porque sé que la casa estará limpia” sic. Refiere que trata de ponerse feliz o contenta antes de salir con su pareja para que “todo salga bien”. En cuanto a manipular su emoción para realizar alguna actividad refiere que lo puso en práctica a través de una situación de trabajo en equipo, “traté de sentirme bien, de no molestarme para hablar con un chico que tenía que decirle que estaba fuera mi equipo”.

Conocimiento emocional. Refiere saber que las emociones tienen niveles “del enojo a la molestia, luego a la ira”, así como “con la tristeza, depresión, suicidio”. Menciona que una emoción te puede llevar a extremos. En cuanto a sus propias emociones, reconoce que antes no se daba cuenta de ello “pasaban rápido y no me daba cuenta, ahora ya puedo tranquilizarme” sic.

Regulación emocional. Comenta que ha cambiado en algunos aspectos a raíz del taller, como por ejemplo el ser más empática “te pones en el lugar del otro” sic. Así como dice tratar que sus pensamientos no la lleven a emociones que no desea. Menciona que si se encuentra feliz trata de no tomarle importancia a las cosas que pasan alrededor “ya no dejo que las cosas de mi alrededor influyan” sic. Refiere que la clave está en reflexionar y atraer los pensamientos positivos.

Participante Jenny

Reconocimiento emocional. Ella reconoce la Alegría, tristeza, ira, sorpresa. La alegría la reconoce en su estado de ánimo porque está al 100%, todo lo ve positivo, no ve el lado malo, todo lo ve bien, la tristeza lo reconoce en los pensamientos negativos, en no querer estar con alguien, de llorar, en tener angustias. Comenta que en los días que estuvo triste, sentía la necesidad de querer salir del cuadro en el que estaba, tuvo que irse de la

ciudad, para poder estar con otras personas, ya que si se hubiera quedado aquí no sabría que hacer, “¿estuvo mal?, pregunta” ya refiere que no se sacaba los problemas de su cabeza. Al irse, los primeros días seguía muy afectada pero con el paso de los días, se sintió mejor, “era más mi dolor y desesperación porque yo tuve la culpa...el 90% de lo que pasaba fue por su culpa”, expone. Menciona que ahora las cosas las hará por ella, porque quiere ser mejor, aprender de sus errores. Lo más importante según Jenn es que ya no quería seguir de esa manera, no quería que se terminara...por otro lado, se puso a pensar que no podía estar en la misma situación. Ahora trata de ser más expresiva, “trato con mi hija de abrazarla más, de acercarme a ella, de hacerle gestos, de reírse”. Cuando está triste es muy obvio, no habla, no se maquilla, no quiere hacer nada, pero cuando está muy alegre se ve en su sonrisa, comenta. Ahora trata de demostrar a las personas que le rodean sus sentimientos, y menciona que ellos se extrañan porque es dada a ese tipo de cosas, “antes yo no utilizaba eso, ahora soy más abierta, ya que antes me centraba solo en mí”.

Ella menciona que puede reconocer en lo demás: la angustia, alegría, tristeza, nostalgia, cuando están enfadados, cuando tienen ira, cansancio. Los reconoce por la actitud, la manera de hablar, la manera en que se expresan, los gestos, la forma en que conviven contigo, etc. Para Jenny las situaciones pueden ser problemas, o que ellos mismos se mentalizan de manera negativa o que se enojen por circunstancias ajenas a ellos. Expone que lo que ellos necesitan son controlar sus emociones. Recordó lo que yo dije, sobre la ley de la atracción, de buscar la manera de sentirse diferente.

Facilitación emocional. Menciona que cuando esta alegre, sus pensamientos son de querer triunfar, de querer ser una mejor persona, de tener una mejor calidad de vida, cuando esta triste, se cuestiona ¿Por qué tuvo que pasar algo para que yo cambie mi forma de ser?, ¿Por qué tuvo que pasar eso?, cuando esta confundida, hay momentos en los que piensa si hubo momentos en los que puse de si misma “¿Por qué tuvo que pasar esto?”, “¿Por qué ahorita ya no quiero?”. Comenta que hasta hace 15 días no aceptaba el hecho de que le dijeran que “ya la regué, si no puedo hacer nada, pues que pase el tiempo para recuperarme”. Ahora en que regreso, se sentía segura y su seguridad le hizo decir, “basta”, y dije “te dejo libre”, esa emoción con la que ella llegó le hizo tomar esa decisión. Menciona que esos días le sirvieron para pensar bien las cosas. El objetivo de irse fue para

hablar con su mamá sobre la cuestión económica, el otro motivo fue de ver otras cosas, de ver la vida desde otro punto de vista. El buscar que de alguna manera le hiciera bien para encontrar una solución.

Conocimiento emocional. Según ella los sentimientos se dan por convivir con otras personas, con la convivencia. Por ejemplo los días que estuvo triste lo relacionó con la angustia, la desesperación, cuando estuvo alegre era más amable, cariñosa con las personas, la emoción la llevo a ser más amigable. Su enojo se relaciona con la ira, frustración. Comenta que cuando esta alegre...ejemplo: “mi esposo hizo una acción (pidió pizza), primero me sorprendió, luego me dio alegría, después me dio confusión del porque lo hacía, también me dio miedo ya que no quiero sentirme mal después”.

Regulación emocional. Menciona que la forma que ella tiene para manejar sus emociones es: Evitar pensamientos tristes o negativos, y empieza a recordar las cosas que a hecho bien, pone música, arregla su casa, etc. Para mantenerse alegre trata de no estar sola, de salir, platicar con sus amigos.

Participante Marlene

Reconocimiento emocional. Ella reconoce la Ira, alegría, tristeza. Dice que las reconoce porque se siente diferente y cambia de humor rápidamente. Cuando está triste suele estar callada, se aleja de las cosas, intenta estar en la conversación pero de manera diferente; si tiene ira contesta de una manera un tanto grosera, de manera cortante, se refleja hasta en su tono de voz, se nota que está mal, comenta. Cuando está alegre no le importa lo que esté pasando, se involucra en las actividades. También menciona que cuando está feliz se atreve a todo, cuando está triste pierde las esperanzas, sin embargo la mayoría de las veces reprime sus sentimientos. Al referirse a la ira, comenta que se desquita con todas las personas de su medio social, aunque éstas no tengan la culpa, ya que contesta demostrando su mal humor.

Expresa que en referencia a los demás, sus emociones se reconocen de la misma manera. Cuando están tristes los ve apagados, callados, no es la misma actitud de como los ve siempre, la tristeza se ve en su rostro, si algo les perturba puede ver que están nerviosos o están callados o pensativos. El motivo, atribuye que puede ser a sus problemas, o que le

dan importancias a cosas que no la tienen, así como se preocupen por algo. Cuando están molestos ellos se lo hacen sentir con sus reacciones, con la manera de tratarla. La causa puede ser motivos familiares, o no esperaban algo, etc.

Facilitación emocional. Según ella el pensamiento que la acompaña en la ira es la negatividad, explica que al sentirse enojada, deja de tener motivación y optimismo en sus actividades. Cuando está triste, siente el deseo por expresarse, “quisiera hablarlo para solucionarlo” por lo que siente que no puede, se pregunta ¿Por qué a mí?, se siente sola y se culpa de lo que sucede, cuando se tranquiliza piensa ¿Por qué no lo hice?.

Menciona que cuando está feliz se siente motivada a hacer algo que le gusta, medita e intenta solucionar las cosas. Ejemplo. “Estoy molesta con una amiga y me siento bien, busco resolver, cuando estoy triste no. Espero a sentirme bien, si estoy tranquila, aprovecho ese sentimiento para platicar con mi compañera afectada”.

Conocimiento emocional. Para ella, la tristeza se relaciona con la molestia, con la ira, porque en su experiencia personal ella pasa de estar molesta, a desquitarse, luego se siente triste, comenta “tengo un choque de emociones” y a veces no sabe qué hacer. Primero surge el enojo, luego la tristeza, luego se siente más tranquila.

Regulación emocional. Admite no saber controlar sus emociones, explica que reacciona al momento, “de repente estoy feliz y luego paso a otra cosa”. A veces influye en las emociones de los demás, ya sea negativa o positivamente. Si le hacen algo, busca hacer sentir mal a las personas, si están tristes busca motivarlas o animarlas para que se sientan mejor. Menciona que no puede alejar una emoción desagradable por lo que simplemente trata de evitarla.

3.2.2.2. Análisis de contenido post test sobre la IE de los participantes con pareja.

Habilidad	Categoría	Análisis Pre	Análisis Post
	Emociones Reconocidas	Las emociones reconocidas por la mayoría de los participantes fueron la tristeza, la alegría y el enojo. La primera la refieren a la falta de atención y	La mayoría de los participantes no variaron mucho su respuesta, puesto que la mayoría repitió la tristeza, alegría, enojo y/o ira, sin embargo la diferencia fue en la forma del

P E R C E P C I O N E M O C I O N A L		concentración en clase, la segunda a la presencia de los anteriores, y la tercera la reconocen cuando se alza la voz. Sólo dos participantes mencionaron la ira “cuando me empiezo a desesperar” y el nervio, dando un ejemplo de ello “siento nervio cuando empiezo a tartamudear”.	reconocimiento de éstas puesto refieren darse cuenta a través de sus pensamientos, actitudes y/o conducta como por ejemplo: “si estoy enojado soy vulnerable a la ira, gritar o discutir”. Por otra parte, dos participantes mencionaron la angustia y sólo una participante incluyó la sorpresa.
	Causas de la emoción	Los participantes atribuyeron que la tristeza puede deberse a problemas familiares, como malos entendidos así como discusiones con la pareja. Consideran que concluir una meta personal, así como ver a la familia es causa de la felicidad. Si hay enojo puede deberse a discusiones con la pareja y finalmente los “nervios” cuando se trata de exponer en clase.	Las respuestas que los participantes proporcionaron estuvieron un poco más detalladas y hacen referencia a ejemplos personales y/o reflexivos, a diferencia del pretest donde las respuestas fueron un poco más generalizadas. En cuanto a la felicidad, un participante refiere experimentarla cuando ve a su hija; en la tristeza, otro participante refiere una experiencia de pareja donde estuvo cerca de una separación. En el enojo otra participante refirió a problemas aunque ahora intenta no darles importancia. Finalmente dos participantes agregaron la angustia haciendo referencia a sus características de personalidad y cuando se trata de tareas en el ámbito escolar.
	Formas de expresión	Algunos participantes refirieron que si se encuentran alegres, lo expresan a través de bromas o incluso cantando; si se encuentran tristes hacen gestos o lloran. Sin embargo sólo un participante mencionó que no suele demostrar su tristeza “no quiero hacer nada, no lo expreso”. En cuanto al enojo, algunos mencionaron que se alteran e incluso pueden llegar a ser groseros pero si el enojo es más intenso como la ira, gana la impulsividad “aviento cosas,	Todos los participantes refirieron demostrar la alegría y/o felicidad, en la tristeza la mayoría manifestó alejarse y/o quedarse callados y sólo dos participantes fueron consistentes en demostrarlos a través del llanto. En cuanto al enojo, se observa una diferencia entre los participantes quienes refirieron darse cuenta de lo que hicieron mal y pensar lo sucedido, como por ejemplo: “...pido disculpas, mi enojo dura menos tiempo”. Asimismo, la mayoría de los participantes refieren una mejora general, tales como:

		levanto la voz” afirma un participante. No hubo una respuesta global ya que en las respuestas se ven permeadas por las características individuales de los participantes.	“trato de demostrar mis sentimientos y ellos se extrañan porque yo no soy dada a ese tipo de cosas”, “he mejorado porque después de actuar me doy cuenta de lo que hice mal”, a excepción de una participante que mantuvo la misma respuesta en cuanto a esta categoría ya que mencionó que “reprimos mis sentimientos, si tengo ira soy grosera...”.
F A C I L I T A C I O N E M O C I O N A L	Pensamientos	En las entrevistas, se observó en la mayoría de los participantes dificultad para distinguir los pensamientos de los sentimientos, sin embargo algunas respuestas dadas fueron “¿Qué hice mal?, ¿por dónde debí hacer?, “lo pude haber hecho mejor” haciendo referencia a la tristeza. Cuando se trataba del enojo, los participantes coincidieron “pensar” “que ya estaban hartos de las discusiones con su parejas, así como “me está engañando” y “¿Por qué me pasan este tipo de cosas?”. Para la alegría se encontraron pensamientos tipo “valió la pena tanto esfuerzo” o “me la voy a pasar bien”. Solo un participante dijo que cuando se sentía nervioso pensaba “todo va a estar bien” (pensamiento positivo).	En esta categoría hubo un incremento de respuestas en la mayoría de los participantes, ya que se observó una menor dificultad para distinguir los pensamientos de los sentimientos. Para los pensamientos tristes se observó una tendencia introspectiva, como por ejemplo: “¿Por qué me siento así?”, “¿Por qué tuvo que pasar algo para que yo cambie mi forma de ser?, ¿Qué hice mal?, para el enojo las respuestas estuvieron divididas, ya que la mitad refirió continuar con pensamientos de celo y falta de motivación, mientras que los otros participantes manifestaron pensar “¿Qué pasó?...¿Por qué me molestó tanto? Y “las cosas no salieron como yo quería. Finalmente para los pensamientos alegres todos coincidieron en pensamientos positivos, de triunfo, etc.
	Utilidad	Los participantes se mostraron con dificultad para entender la pregunta sobre el uso de sus emociones como medio para realizar alguna actividad o tomar decisiones. Solo un participante manifestó saber generar la tranquilidad cuando va a exponer a través de pensamientos tipo “si puedo, me	Todos los participantes manifestaron respuesta acorde a la pregunta, ya que no tuvieron dificultad para proporcionar algún ejemplo, sin embargo los ejemplos fueron enfocados a situaciones escolares y personales más no de pareja a excepción de una participante que manifestó “trato de ponerme feliz antes de salir con mi pareja para que

		va a salir bien”. Las respuestas de los demás participantes fueron variadas, tales como “si estoy triste no quiero hacer nada”, “si estoy feliz se me facilitan las cosas”, y “trato de no tomar decisiones basadas en emociones”	todo salga bien”. El resto de las respuestas fueron “antes de exponer no podía reconocer los nervios, ahora me automotivo diciéndome a mi mismo que estoy preparado y que puedo lograrlo”, “busco sentirme bien para encontrar una mejor solución”, “tenía cero confianza antes de exponer pero ahora me digo “si puedo, estate tranquila”. Se observa mejoría en esta habilidad, sin embargo faltó consistencia en la práctica para poder llevarlo a nivel de pareja.
C O N O C I M I E N T O E M O C I O N A L	Relación entre Emociones	Todos los participantes coincidieron que sí creen que las emociones estén relacionadas sin embargo se mostraron dudosos al brindar ejemplos. Algunos de estos ejemplos fueron: la tristeza podía relacionarse con la preocupación, irritación y depresión. El enojo con celos, inseguridad, coraje y estrés; y finalmente la alegría “a lo mejor con el amor y el cariño”.	A diferencia del pretest, se observó una mayor seguridad en la habilidad aprendida así como la facilidad de proporcionar ejemplos. Hubo un aumento en el conocimiento emocional así como las relaciones entre emociones, algunos ejemplos estuvieron enfocados de acuerdo a vivencias personales y otros muy generales en relación a lo aprendido. Algunos ejemplos fueron: “cuando estoy triste puedo reconocer que es muy fácil enojarme”, “la tristeza se relaciona con el enojo y con la ira”, “los sentimientos se dan por la convivencia, puedo relacionar mis emociones con mis acciones”, “los sentimientos se mezclan”, “las emociones tienen niveles, una emoción te puede llevar al extremo”.
	Sentimientos en cadena	En este apartado, la mayoría de los participantes solo pudieron identificar un sentimiento que va en cadena, es decir, lo que sucede antes, durante y después. El sentimiento en común fue el enojo, ya que manifestaron al inicio preocupación, luego irritación y finalmente el enojo, “el enojo va subiendo de	Cuatro de los cinco participantes manifestaron reconocer los cambios que sucedían antes y después de una emoción, “antes no me daba cuenta de ello, pasaban rápido y no me daba cuenta” refirió una participante. De manera general las respuestas indican un ligero incremento positivo, sin embargo y a diferencia del pretest, no todos los ejemplos se

		intensidad”. Solo un participante mencionó que cuando está nerviosa al inicio siente despreocupación y al final tranquilidad.	enfocaron al enojo ya que también hubo una participante que refirió sorpresa, alegría, confusión y miedo en una experiencia que tuvo con su pareja. En cuanto al enojo que fue la emoción más mencionada refirieron: “primero surge el enojo, luego la tristeza y finalmente la tranquilidad”, “no había pensado que al estar triste siempre me tenía que enojar, ahora lo evito”. Sólo una participante no pudo identificar los sentimientos en cadena, ya que refirió “los sentimientos se mezclan, puedo estar feliz y luego molesta o triste, uno lleva a otro”.
R E G U L A C I O N E M O C I O N A L	Manejo emocional	Los mayoría de los participantes, mencionaron que no saben controlar sus emociones, ya sea porque se “dejan llevar” por situaciones conflictivas o porque están al pendiente de la emoción de la otra persona “no controlo la ira ya que depende de la otra persona”. Otro participante mencionó que cuando está triste prefiere alejarse para no hacer sentir mal a los que se encuentran a su alrededor, a diferencia de otra participante que mencionó “si estoy molesta hago que la otra persona se ponga de mal humor”. El control emocional es bajo ya que reportan como “pocas veces” el logro de este mismo.	Contrario al pretest, la mayoría de los participantes mencionaron haber mejorado en su manejo emocional “he cambiado algunos aspectos a raíz del taller, controlo mis pensamientos para evitar emociones indeseables”, también manifestaron poner en práctica todo lo aprendido, “trato de ya no ser enojona, pongo en práctica el sólo por hoy y disfruto más las cosas”, otro participante mencionó que puede reflexionar con más calma y “decide” no querer enojarse, mientras que otra participante refiere tener una fórmula: “evito los pensamientos tristes o negativos, recuerdo las cosas que he hecho bien”. Por lo anterior, se puede decir que hubo un aumento significativo en el control emocional en 4 de 5 participantes, a excepción de una chica que manifestó seguir reaccionando al momento sin poder controlar su emoción.
	Distancia emocional	La mitad de los participantes refieren intentar controlar las situaciones desagradables a través de darse tiempo para meditar y pensar mejor las cosas, mientras que la otra mitad de los	La mitad de los participantes que refirieron controlar las situaciones agradables, mantuvieron respuestas similares a las anteriores, como por ejemplo: “la clave está en reflexionar y atraer los pensamientos positivos”,

		participantes mencionaron que es algo difícil de realizar, “es muy difícil y desgastante por los constantes pleitos”, “se me dificulta mucho, se me dificulta salir de la tristeza”.	“planeo cosas que generen alegría, veo las cosas de manera positivo”, así como “trato de no pensar en las situaciones que me estresan”. La otra mitad de los participantes refirieron no poder alejar una emoción negativa por lo que tratan de evitarlas o al menos tratar de no prolongar dicha emoción. De manera general, no se observa alguna diferencia significativa, ya que las respuestas se mantuvieron casi igual entre los mismos participantes.
--	--	--	--

Figura 5. Análisis de contenido post test sobre la IE de los participantes con pareja.

Lo que se observa en la figura de arriba, son los datos comparativos de los participantes en relación a la IE antes y después del taller. En la categoría facilitación emocional, sobresale un cambio en los pensamientos atribuidos a la “tristeza”. En la categoría “utilidad” también se observa un cambio positivo, ya que todos los participantes respondieron favorablemente respecto a los ejemplos para el uso de sus emociones. De igual forma, como se observa en la habilidad de “conocimiento emocional”, también presenta un incremento en la categoría de sentimientos en cadena, a diferencia del pretest donde las respuestas fueron breves o inexistentes. Finalmente el “manejo emocional” forma parte de los cambios positivos que se encontraron en el análisis del post test, ya que aumentó el dominio de los participantes proporcionando ejemplos de sus nuevas formas de control emocional.

Las categorías “reconocimiento emocional” y “distancia emocional” se mantuvieron iguales, es decir, no se encontró una mejora, incremento o decremento en las respuestas dadas por los participantes.

3.2.2.5. Entrevista semi estructurada post test sobre la percepción del conflicto

Participante Ana

Comunicación. Considera que ahora es mejor porque se dio cuenta que había algunos pensamientos que tenía erróneos y que le hacían sentirse mal “yo pensaba que él tenía que estar conmigo y que él no tenía que influir en mí”. Refiere que el taller le abrió

caminos para poder dialogar con él, de que no solo uno fallaba, sino los dos. Ana expresa que ahora se llevan mejor, “si ocurre algo, en vez de que grite o yo le reclame, ahora lo platicamos más”. En su problema, buscaron una solución a la planta, le dijo que si ella estaba cambiando él también tenía que cambiar, “pusimos una valoración en la relación, yo por mi carácter y el por el tiempo y que si los dos querían que mejorara que tenían que poner de su parte”. Refiere estar contenta porque él cambió su día de descanso, la va a buscar, y está más pendiente de ella. Asimismo afirma que “yo estaba fallando en que me molestaba rápido si llegaba tarde a mi casa, yo era muy celosa, ahora nos tenemos más confianza, ya no me molesto porque ahora me dedica más tiempo”. Refiere que inició cosas nuevas entre ellos, “ahora compartimos actividades como ver películas, lo acompaño al fútbol, etc.”

Conflicto. Ya no nos peleamos como antes, ya que ahora trato de no enojarme tanto porque me di cuenta que el poco tiempo que lo veía siempre era lo mismo. Ahora nos comunicamos mejor y llegamos a acuerdos para las cosas que me molestaban.

Resolución. “Un día, me sentía mal, me empezó a dolor mi costilla, me fue a ver y me molestó que fuera solo porque me sentía mal, entonces pensé que tenía que decirle las cosas que a mí me molestaban porque era la única forma que él supiera lo que yo quería y esperaba”. Le pidió hablar ya que decidió no molestarme pase lo que pasé, y mantenerse tranquila, “empezamos a platicar, al principio muy distantes, me dijo que ya no era la misma, me dijo mis fallas y eran cosas que yo no contemplaba”, ella le dijo las cosas que le molestaban, que no le dedicara tiempo. “Al final llegamos a un acuerdo donde los dos teníamos que cambiar y ahora estoy poniendo de mi parte, borré las ideas malas que tenía muy feministas, ahora es más bonita y mejor la relación”.

Participante Nelson

Comunicación. Refiere que ya había comentado que sentía que tenía buena comunicación con su esposa, lo único que percibió es que ahora tratade ayudarla a que no se exalte, “le digo lo que no me gusta, antes no se lo decía, antes ambos nos exaltábamos”, ahora se dicen lo que no les gusta, al final de cuentas coinciden en que a ambos no les gusta exaltarse al momento de intentar arreglar las cosas.

Conflicto. Siento que ha habido un cambio, no significativo, pero si en la educación de nuestra hija, del mismo modo, le digo lo que no me gusta las cosas que hace con la niña. Siento que soy yo el que dio el primer paso, me ayudó el taller. Ahora trato de preguntarle lo que no le gusta y yo trato de decirle lo que no me gusta. Yo siento que con la comunicación es más fácil entendernos.

En mi relación lo primordial es de que tenemos pendiente todo, estoy pendiente de todo lo que le pasa a ella, y ella también conmigo, las fechas y momentos significativos, es agradable cuando llega ese día y nos podemos felicitar ambos y ahora con nuestra bebé es más intenso la felicidad. He notado un cambio, antes veía más discusiones antes de tener a mi bebé, ahora quizás solo son diferencias, pero ya no discutimos como lo hacíamos antes.

Me gustaría comentar sobre el taller, también las actividades si las hacíamos inconscientemente, ahora sé que puedo alejarme de los sentimientos desagradables, intento prolongar mis sentimientos agradables.

Participante Mari

Comenta que su esposo siempre ha sido muy impulsivo, que no piensa en las consecuencias y que antes de tomar el taller ella era así “ahora soy más tolerante y comprensiva” sic. Refiere que trata de verle el lado positivo y que al surgir una discusión piensa en otras opciones “a lo mejor se le atravesó algo (si llega tarde)”. En cuanto a la comunicación, menciona que ahora es más de pareja e incluso le comparte lecturas. Asimismo, refiere que ya sabe cómo tranquilizarlo puesto que le dice “nada más vamos a platicarlo, estate tranquilo, los dos vamos a estar bien” sic; Sin embargo, para poder hacer esto comenta que primero se tranquiliza a ella misma para poder calmar a su pareja y pensar en las posibles causas del conflicto así como sus posibles soluciones. Finalmente considera que ya son más estables “ya no hay tanto roce en nuestras emociones” sic., evita molestarse diciéndose que no pasa nada para poder seguir platicando.

Participante Jenn

Comunicación: Refiere que cuando empezó el curso, ella habló con él y le dijo que hay muchas cosas que ha hecho y he ocultado y que quería que él también le dijera lo que

ha hecho y ocultado con el fin de generar más confianza, “Le di una semana para que me dijera, y no me dijo nada”. Comenta que después de 2 meses estalló el problema lo que causó que se distanciaran, relata que: “había cero convivencia, empezó a llegar tarde, en la madrugada, hasta que llegó un día en que estallé (semana santa), lo saqué de mi casa como siempre lo hago, se quedó una semana más y luego le pregunté qué sucedía, en la noche me dijo que ya no sentía lo mismo por mí, que estaba cansado, que yo no iba a cambiar, que siempre lo iba a sacar, que quería regresar a su vida de antes”. Ella le manifestó que pensaba que él ya tenía otra persona, que estaba cansado o que quería regresar con su familia “él me dijo que estaba equivocada, que lo que él quería era recuperar a su familia, a sus hijos”. Su pareja le dijo que a raíz de que empezaron los problemas fuertes (febrero) sus hijos (12 y 11) empezaron a buscarlo de nuevo, “su ex esposa empezó a acercarse a él, aprovechó que teníamos problemas para hacerse la buena y yo la mala”. Esta noticia le impactó mucho, ya que él le reclamó las veces que ella lo había sacado y “sobajado”. Jenn manifiesta que le pidió otra oportunidad, y él le dijo que estaba inseguro, que se sentía presionado, “me traía pensando un montón de cosas, le dije que seguramente ya había pasado algo entre ellos, él le pidió tiempo pero seguíamos teniendo intimidad, el me reprochó que nunca tuvimos un hijo”. Por todo lo anterior, ella decidió alejarse por uno días pero un día antes de que se fuera (29 de mayo) refiere que hablaron y tuvieron intimidad, al día siguiente llegó a casa de su mamá, desconectó el teléfono “a los 4 días prendí el teléfono”, cuando llegó a Mérida él habló porque quería hablar ella, “fue a verme, se puso a llorar, abrazó a mi hija, le dije que dejemos las cosas así, que no quería más problemas”. Jenn afirmó que hizo mal al no reconocer la verdad, que lo dejaba libre, que quería terminar en los mejores términos, que le deseaba bien, y que también no le pareció que haya buscado refugio en otra persona. “Él me dijo: ¿Qué pasaría si yo te dijera que ahorita me quiero quedar contigo?” ella respondió que nada porque no quería que las cosas siguieran igual, “me dijo que lo pensara, me reclamó que no le aguantara nada, que me extrañó esos días que se fue, etc. ”A todo esto, Jenn le dijo que ya se sentía tranquila para dejar las cosas como están sin embargo no llegaron a nada claro. Comenta que con el paso de los días hablaron, él le pidió tiempo para decidir, porque tenía miedo a que ella cambie y regrese a ser cómo era, por lo que le dijo que el cambio era por ella y no por él, “le dije que no tenía por qué esperar a que él decidiera, se invirtieron los papeles”. Manifiesta que le pidió que

cuando esté con ella respetara su presencia, que no se mensajee con su ex “ahora ya no toca el celular cuando estoy con él”. Hubo una discusión por el día del padre, “se puso furioso, me empezó a gritar, a reclamar sobre mi conducta, él me dijo que sabía que yo no iba a cambiar”, ella le pidió que tuviera paciencia. Al final le dijo que tenía razón, que dejaran las cosas así, “le dije que no tenía caso la relación, él le dijo que era impaciente y que las cosas no siempre son en el momento en que ella quiera”. Ambos se tranquilizaron.

Refiere sentir que el curso le sirvió bastante porque pudo darse cuenta de algunas cosas, como por ejemplo que “una palabra te mentaliza a que así tiene que ser, y que no necesariamente tiene que ser así”. Comenta que se dio cuenta que ella había fallado por mi miedo a que le hicieran daño, “Me di cuenta que nunca di el 100% por miedo a que me hicieran lo que me hizo el papá de mi hija”.

Participante Marle.

Comunicación. La comunicación es mala, ya que si hay momento donde tienen comunicación, no saben lo que hacen, hay otros momentos donde no se hablan, “dejamos que pase el tiempo, yo hay veces que me pregunto ¿Por qué no me habla?, ¿Por qué no le hablo” sic. Refiere que le molesta que pasen días y él no le hable. Sin embargo antes no le decía que eso le molestaba, ahora ya le dice que porqué las cosas están así o le pregunta por qué no le habla, “y luego él también me pregunta”. Comenta que en los últimos días ya nose ven ni hablan. También menciona que: “Si me quedo callada se que él no tiene barita mágica para adivinar lo que estoy pensando”. Manifiesta que ahora le dice las cosas debido al taller.

Conflictos. Confirma que su relación es de “Si estoy molesta, no te hablo, si estoy molesto, tampoco te hablo”. Las diferencias hacen que se dejen de hablar, por ejemplo, si van a un lugar y ella no quiere ir, ahí empieza el problema... “él me dice que vayamos, si no me siento a gusto, no quiero ir, nos molestamos por mi forma de reaccionar, por mi actitud”. Refiere que últimamente ya son muchos conflictos, “él lo deja así, yo igual”.

Resolución: Refiere que en su relación ambos siempre han sido distanciados y molestos. Así como hay veces que le dice que hablen, eso en ocasiones empeora las cosas.

“No se si seguir así, quizás es miedo...siento que le da más prioridad a sus amigos...tengo miedo a que las cosas empeoren” puntualiza.

General. “Me hizo cambiar y ver las cosas de otra manera”, refiere que antes se molestaba más, porque creía que las cosas debían de salir como ella dijera, “ya lo entendí y si pasa algo intento ver el por qué y solucionarlo, no solo porque no pasó como yo quería”. También comenta que: “cuando tenemos un problema, el hecho de respirar profundo, hacer una pausa, si me sirvió de mucho. En general si me gustó mucho, para reflexionar de las cosas, porque era un momento tranquilo, para hablar”.

3.2.2.3. Análisis de contenido Post de la percepción de conflicto

CATE- GORÍA	Análisis Pre	Análisis Post
C O M U N I C A C I O N	Tres de los 5 participantes mencionaron que la comunicación con sus parejas es muy mala, entre las causas están el escaso tiempo de convivencia, cuando gana el enojo y no lo expresan adecuadamente, o porque ambos son muy orgullosos “a ver quién puede más”. Los otros dos participantes refirieron tener buena comunicación con sus respectivas parejas, como por ejemplo ponerse de acuerdo en las labores domésticas así como platicar todo lo que les sucede. Cabe mencionar que los últimos dos participantes mencionados viven con sus parejas al igual que una de las tres participantes que refirió tener mala comunicación.	De los 3 participantes que manifestaron tener mala comunicación con su pareja, la primera reportó una mayor mejoría, la segunda una leve mejora y la tercera no manifestó diferencia alguna. En cuanto a la primera participante mencionó que: “mejoró la comunicación”, puesto se dio cuenta que tenía pensamientos erróneos: “me abrió el camino para dialogar con él”; la segunda participante refirió que lo único que cambió fue que ahora le dice a su pareja las cosas que no le gustan de él cuando antes solía quedarse callada, sin embargo también manifiesta un leve cambio: “ahora platicamos más y coincidimos que no nos gusta exaltarnos al momento de arreglar las cosas” y la tercera participante mencionó que al principio habló con su pareja para abrir un diálogo y generar más confianza, sin embargo eso fue un parteaguas para otra discusión. Los otros dos participantes que ya tenían buena comunicación con su pareja manifestaron que mejoró en algunos aspectos específicos, como por ejemplo “ahora trato de ayudarla a que no se exalte, le digo lo que no me gusta cuando antes no se lo decía...ahora platicamos más”, la otra participante afirma “ahora es más de pareja e incluso le comparto lecturas, ya sé cómo

		tranquilizarlo cuando le digo que vamos a hablar”. De manera general se puede decir que si hubo un incremento positivo pero varió la intensidad de acuerdo a las características de cada pareja.
C O N F L I C T O	Cuatro de los cinco participantes refieren tener problemas de fuertes a muy fuertes con su pareja, de las cuales en algún momento han pensado en abandonar la relación. La emoción dominante de los participantes en el conflicto es el enojo, del cual 3 participantes afirmaron agresión verbal como los insultos y/o gritar principalmente por parte de ellos más que de sus parejas. Dentro de los motivos principales mencionados que llevan al conflicto se encuentran el enojo acumulado, la falta de convivencia, estar en desacuerdos, y así como tres menciones para los celos.	En este apartado se encontró que de las cuatro participantes que tenían problemas muy fuertes, dos de ellas mejoraron en su relación de pareja lo que implica que hubo una disminución del conflicto así como la desaparición de la idea de abandonar la relación. Las otras dos participantes, sólo una de ellas manifestó un cambio interno más no de pareja “el curso me sirvió para darme cuenta de las cosas en que he fallado por miedo a que me hicieran daño, que una palabra te mentaliza”; la otra participante no manifestó cambio alguno. Finalmente el participante que refirió al inicio tener menos conflictos manifestó que si ha habido un cambio pero en una situación en particular, así como percibir que a pesar de que tenían discusiones ahora las percibe como diferencias “ya no discutimos como lo hacíamos antes”. De manera general se encontró una disminución en la forma de cómo se daban los conflictos, como por ejemplo: “en vez de que grite o reclame, ahora lo platicamos...acordamos que ambos cambiaríamos, pusimos una valoración a nuestra relación” otra participante indicó: “ahora soy más tolerante y comprensiva, trato de ver el lado positivo o pensar en otra opción si surge una discusión, mejoró la convivencia así como el control del enojo como por ejemplo: “nos vemos más tiempo y yo ya no me molesto rápido, le doy tiempo y nos tenemos más confianza.
R E S O L U C I O N	Cuatro de los 5 participantes coincidieron en darse un tiempo para pensar bien las cosas y así calmar el conflicto o la emoción negativa predominante. Asimismo, refieren que el problema también se centra en el tiempo que pasa del conflicto a	Todos los participantes manifestaron encontrar una adecuada solución a sus conflictos, de los cuales 4 de cinco participantes mejoraron en sus relaciones de pareja y proporcionaron ejemplos de estos mismos: “Le pedí hablar, decidí no molestarme pase lo que pase, el estar tranquila. Empezamos a platicar, él me dijo

	la solución, ya sean días, una semana o hasta varias horas, dependiendo de cada participante. Sólo una participante manifestó que no hay forma de solucionar los problemas “soy poco tolerante y de carácter fuerte”, por lo que no se da un espacio para buscar la mejor solución puesto aprovecha cada momento para decir sus molestias acumuladas.	mis fallas y yo las tuyas, al final llegamos a un acuerdo donde los dos tenemos que cambiar algo y estamos poniendo de nuestra parte, otra participante manifestó: hablamos y le pedí que cuando esté conmigo respete mi presencia, al final nos tranquilizamos, me di cuenta que nunca di el 100%”, otro manifestó que “Ahora trato de preguntarle lo que no le gusta y yo trato de decirle lo que no me gusta. Yo siento que con la comunicación es más fácil de entendernos”, finalmente otra participante aportó lo siguiente: “De manera general el taller me hizo cambiar y ver las cosas de otra manera, intentó ver el porqué de lo que pasó y solucionarlo. Cuando tenemos un problema el hecho de respirar profundo, hacer una pausa me sirvió mucho ya que eso me permite reflexionar y buscar un momento de tranquilidad para hablar.
--	--	--

Figura 6. Análisis de contenido Post de la percepción de conflicto

Como se puede ver en el cuadro anterior, no hubo un consenso en particular sobre alguna de las categorías pero si una mejora global, esto pudiera deberse a las características individuales y de pareja que representa cada participante, sin embargo se muestran algunos incrementos o mejoras que se presentan más adelante en la discusión de los resultados.

Capítulo 4. Discusión

En los datos cuantitativos correspondientes a la EARIE, arrojan resultados favorables a la vista, ya que se en las puntuaciones se puede observar un aumento del índice de IE en cada uno los participantes y en la comparación de la media de cada factor pretest y postest. Para el logro de los objetivos, fueron importantes las características de los estudiantes que conformaron el grupo, quienes mostraron disposición, participación y compromiso en cada una de las sesiones impartidas, lo que llevó a concluir el taller satisfactoriamente.

De acuerdo con los resultados obtenidos de la escala EARIE en el pretest, se encontró que los participantes obtuvieron puntuaciones bajas en el índice de IE. Sin embargo también se muestra que los participantes tienen la capacidad de identificar sus propias emociones así como creen identificar las emociones de los demás (Factor 1). Otra de las habilidades que se pudo observar en los participantes, es la capacidad de reconocer el cambio emocional, es decir, saber cuándo se pasa de una emoción determinada a otra, en uno mismo, y en los demás (Factor 9). Por otro lado, se observa una dificultad en la habilidad de los participantes sobre el manejo emocional intra e interpersonal (factor 2), es decir, ¿Cómo influir en uno mismo o en los demás, para generar, mantener, distanciarse o acercarse a una emoción?, habilidad que consideraran no desarrollada antes del inicio del taller. Asimismo, también se encontró un bajo nivel en la habilidad para crear emociones determinadas correspondientes al Factor 11.

Con base en los datos obtenidos de la escala EARIE en el postest, se encontró según los datos cuantitativos que los participantes incrementaron su Inteligencia Emocional de 2.87 a 4.23 de manera global. Esto pudiera deberse a los motivos particulares que llevaron a los participantes a inscribirse al taller. Las habilidades que principalmente incrementaron en los participantes según los datos fueron en referencia a conocer las causas de las emociones y la expresión emocional en al área interpersonal (F4), que también se vio reflejado en las datos cualitativos en cuanto a la comunicación con sus parejas, ya que refirieron una mejora en la relación de pareja.

Otra de las habilidades que mejoraron o incrementaron en los participantes fueron las correspondientes a la “facilitación emocional”, tanto en la categoría de los pensamientos, donde los pensamientos relacionados a la tristeza sobresalen del resto de los pensamientos, ya que éstos estuvieron enfocados a la introspección y/o reflexión de los participantes, así como en la categoría “utilidad”, donde se observó una diferencia positiva, ya que todos los participantes proporcionaron buenos ejemplos a diferencia del pretest donde no supieron que responder, sin embargo las respuestas del post test tuvieron una tendencia a situaciones personales o académicas, más que de pareja. Otra de las Habilidades que se destacan en la figura del análisis, es el “conocimiento emocional”, ya que hubo un incremento en la adquisición de dichos conocimientos, puesto los participantes aprendieron a conocer la relación que existe entre los sentimientos así como la intensidad de cada uno de ellos. Asimismo, en la categoría de sentimientos en cadena, se observó una mayor autoconciencia de lo que sucede antes, durante y después de cada emoción a diferencia del pretest donde las respuestas fueron breves o inexistentes. Finalmente el “manejo emocional” forma parte de los cambios positivos que se encontraron en el análisis del post test, ya que aumentó el dominio de los participantes proporcionando ejemplos de sus nuevas formas de control emocional.

Otra habilidad que también tuvo mejoría, no mayor a las mencionadas con anterioridad es la percepción emocional, específicamente en las causas de sus emociones y en la forma de expresarlas. En cuanto a la primera, los participantes fueron más específicos en sus respuestas basándose en ejemplos personales a diferencia del pretest donde las respuestas fueron un poco vagas y generales. En la categoría de expresión emocional, se observó mejora general, ya que los participantes refirieron “tratar” de ser más expresivos e incluso una participante mencionó que sus familiares se extrañan al verla más expresiva puesto saben que no es dada a demostrar su afecto, en cuanto al resto de los participantes se mostraron con mayor autoconciencia y un ligero cambio conductual según las entrevistas y ejemplos proporcionados. Finalmente para las categorías “reconocimiento emocional” y “distancia emocional” no se encontró una mejora o incremento en las respuestas dadas por los participantes.

En cuanto a los resultados obtenidos de las entrevistas sobre la percepción del conflicto se encontró que sí hubo una mejora favorable para la categoría “comunicación” entre los participantes y sus parejas, puesto manifestaron estar más abiertos al diálogo y a la expresión emocional, que de acuerdo con Flores Galaz y Díaz-Loving (2010) en la relación de pareja la comunicación es un elemento fundamental para mantener la relación lo que favorece un intercambio de información sobre sentimientos, temores y percepción hacia el otro miembro, impresiones y pensamientos.

Ocha de Alda (1995, en Díaz-Loving y Rivera Aragón, 2010) hace énfasis en que las parejas en conflicto generalmente muestran conductas negativas, implicando éstas un mayor número de críticas e interacciones hostiles. Estas últimas tienen que ver con problemas de comunicación, falta de habilidades de negociación y de solución de problemas, tal como se mostró en el pre test de las entrevistas, sin embargo en los resultados obtenidos en el post test se observó una disminución del conflicto en la mayoría de los participantes, así como también un cambio en las causas que lo provocaban, como el enojo, tiempo de convivencia y desacuerdos, ya que a través del diálogo, comunicación y expresión emocional, pudieron controlar sus emociones, y llegar a acuerdos con sus respectivas parejas.

En la resolución de conflictos se puede decir que 4 de los 5 participantes lograron encontrar una solución a sus problemas particulares. Esta mejora puede deberse a la disposición y actitud de los participantes lo que concuerda con Pérez Serrano y Pérez de Guzmán (2011) que los implicados en el conflicto tienen que tener una predisposición positiva para resolverlo. Por otra parte sólo una participante no percibió una disminución del conflicto en su relación puesto manifestó considerar una posible separación, cabe mencionar que ésta participante asistió en pocas sesiones, lo que quizás pueda deberse al mantenimiento de dicha percepción.

4.1. Limitaciones

Tomando en cuenta todo el desarrollo del trabajo, las limitaciones que se encontraron son las siguientes:

- El horario del taller, puesto que se realizaba cuando los alumnos salían de todas sus clases (de 3:30-4pm) e implicaba quedarse 2 horas adicionales, por lo que no todos los inscritos al inicio del taller permanecieron al término de este mismo.
- La aplicación de la escala en el posttest se realizó en la última sesión por lo que hubiese sido más conveniente que se aplicara en un pequeño lapso de tiempo y no necesariamente en la última sesión del taller. Esto sucedió debido a que los alumnos salían de vacaciones y ya no podían asegurar su presencia, aunado a que no pertenecían al municipio de Mérida, sino a los municipios de sus alrededores.
- Otro inconveniente, fueron los días inhábiles, ya que cayeron como 2 o 3 fechas de asueto los días que se llevaban a cabo las sesiones, por ello se modificaron y ajustaron algunos días de la semana para llevar a cabo cada una de las sesiones programadas ; sin embargo en el cambio de fechas, la asistencia no estaba garantizada.
- Se plantea la necesidad de contar con un auxiliar que funja como apoyo en las actividades y dinámicas que se llevaron a cabo durante el transcurso del taller.

4.2. Conclusiones

De acuerdo con los resultados de la presente investigación se puede concluir que las habilidades de IE sí pueden incrementarse con la implementación de un taller, sin embargo eso no asegura el incremento en todas las habilidades pero si un aumento o mejora en algunas de ellas.

De acuerdo a la fase cuantitativa y cualitativa, los aspectos que tuvieron un mayor incremento en la adquisición de las habilidades de los participantes fueron aquellos que implicaban saber cómo uno mismo debe expresar sus emociones, el saber recordar emociones agradables de acuerdo a la facilitación emocional, así como un aumento en el control emocional respecto a la habilidad de regulación emocional.

Otros datos que se consideran importantes fueron los resultados de dos participantes cuya IE fue la más elevada respecto al grupo, sin embargo en sus relaciones de pareja no hubo mejora en la percepción de conflicto ni relación con su pareja, por lo que tampoco se

puede garantizar que la IE favorezca las relaciones de pareja, ya que al parecer también pueden influir otro tipo de factores como la familia, economía, tipo de relación, entre otras causas, etc.

Otra de las causas que influyen en la variación de los resultados tanto de IE así como las de Percepción de conflicto es la postura de Díaz Loving (1999) en el componente individual donde se menciona que las características individuales influyen en el estilo de afrontar las relaciones. De esta manera, considera que las características de personalidad, los estilos y la filosofía conllevan a hábitos y estrategias muy particulares de cómo confrontar cada situación.

Una de las causas que pudieron haber ayudado a que los resultados fueran favorables, pudo haberse debido a la asistencia de los interesados, la disposición y cooperación, así como la creación de un ambiente de confianza y respeto hacia cada individuo. Por otro lado, el haber aplicado la escala en la última sesión, pudo haber influido en los resultados positivos puesto tenían reciente la información y las prácticas de la habilidad que se marcaban como tarea. La variación de estímulos en las diversas dinámicas y actividades también pudo ayudar en la creación de un ambiente de aprendizaje donde propiciaba la buena interacción entre todos los participantes.

Finalmente, se puede concluir con base a los resultados cuantitativos obtenidos que hubo un incremento en la IE de los participantes, respecto a la variable sobre la percepción de los conflictos fue donde se encontró más variaciones de respuesta debido a que cada pareja posee sus características particulares, sin embargo los participantes manifestaron que intentaban poner en práctica lo aprendido, aunque no siempre se obtenía el mismo resultado.

Por último y en base a las entrevistas, una participante refirió que mejoró mucho su relación de pareja 3 participantes manifestaron una mejoría muy leve o seguir en esa práctica de lo aprendido y sólo una participante no mostró mejoría alguna, esto pudiera deberse a que no asistió a todas las sesiones o a otras causas ajenas al taller.

Referencias

- Bar-On, R. (1997). *The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence*. Canada: Multi-Health Systems.
- Benaiges Fuste, D. (2010). *Conflictos Interpersonales*. Revista Digital. Recuperado el día 9 de Junio de 2013 en <http://revista-digital.verdadera-seducion.com/conflictos-interpersonales/>
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis-Wolters Kluwer
- Couto Cabral, S. (2011). *Desarrollo de la relación entre inteligencia emocional y los problemas de convivencia: Estudio clínico y experimental*. España: Visión Libros.
- Díaz-Loving, R. (1999). *Antología psicosocial de la pareja*. México: Porrúa.
- Díaz-Loving, R. y Rivera Aragón, S. (2010). *Antología psicosocial de la pareja. Clásicos y contemporáneos*. México: Porrúa.
- Extremera Pacheco, N. y Fernández-Barrocal, P. (2004). *El papel de la Inteligencia emocional en el alumnado*. Revista Electrónica de Investigación Educativa. Vol 6 Núm. 2. Facultad de Psicología, Universidad de Málaga. España.
- Fernández Berrocal, P. y Ramos Díaz, N. (2002). *Corazones Inteligentes*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Fernández Núñez, L. (2006). *¿Cómo analizar datos cualitativos?* Universidad de Barcelona. Recuperado el día 9 de enero de 2014 en <http://www.ub.edu/ice/recerca/pdf/ficha7-cast.pdf>
- Florez Galaz, M. y Díaz-Loving, R. (2010). *La pareja: el caso de Yucatán*. En R. Díaz Loving y S. Rivera Aragón (comp). *Antología psicosocial de la pareja*. México: Porrúa.
- Guilera Aguera, LL. (2007). *Más allá de la Inteligencia Emocional. Las cinco dimensiones de la mente*. España: Thomson editors Paraninfo, S.A.

- Granados Mendoza, M.C. 2001. *Conflicto ¿Problema o invitación?* Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana.
- Goleman, D. (2002). *La inteligencia emocional. Porqué es más importante que el cociente intelectual*. México: Punto de Lectura.
- Hellriegel, D. y Slocum Jr., J.M. (2004). *Comportamiento Organizacional*. 10ª ed. México: Thomson.
- Hernández Sampieri, R; Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2003). *Metodología de la Investigación*. 3ª ed. México: Mc Graw Hill.
- Hernández, R; Fernández Collado, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Jares, X.R. (2007). *Educación y conflicto. Guía de educación para la convivencia*. España: Editorial Popular.
- López, M.E. y González, M.F. (2004). *Inteligencia En Pareja: Un Encuentro Entre La Razon Y La Emoción*. Bogotá: Editorial Norma
- Lazarus, R. y Lazarus, B. (2000). *Pasión y razón. La comprensión de nuestras emociones*.
- Martin, D. y Boeck K. (2007). *EQ. Qué es inteligencia emocional*. Madrid: Editorial EDAF, S.A.
- Martínez Maldonado, P. (s.f.). *Importancia de la inteligencia emocional en las relaciones sociales*. Recuperado el día 4 de junio de 2013 en http://www.inteligencia-emocional.org/informacion/IE_REL_SOC.htm
- Martínez-Otero Pérez, V. (2007). *La inteligencia afectiva*. Madrid: Editorial CCS
- Mestre Navas, J.M. y Fernández Berrocal, P. (2007). *Manual de Inteligencia Emocional*. Madrid: Pirámide.
- Neuburger, R. (1998). *Nuevas Parejas*. México, DF: Paidós.

- Pérez Serrano, G. y Pérez de Guzmán, V. (2011). *Aprender a convivir. El conflicto como oportunidad de crecimiento*. España: Narcea.
- Prozecauski, E. (S.f.). *El concepto del taller*. Recuperado el día 11 de junio de 2013 en http://acreditacion.unillanos.edu.co/contenidos/dis_ambientes_metodos_pedagogicos/Memoria1/concepto_taller.pdf
- Raje Atala, E. (2002). *La pareja. Elección, problemática y desarrollo*. México: Universidad Iberoamericana y Plaza y Valdés, S.A. de C.V.
- Redorta, J. (2007). *Cómo analizar los conflictos. La tipología de conflictos como herramienta de medición*. Barcelona: Paidós
- Romo Martínez, J. (2007). *Los universitarios de Aguascalientes y sus experiencias de pareja*. Ponencia en el IX congreso Nacional de Investigación Educativa, Mérida, Yucatán; UADY. Recuperado el día 10 de agosto de 2014 en <http://www.comie.org.mx/congreso/memoria/v9/ponencia/at16/PRE1178931103.pdf>
- Salovey, P. y Mayer, J.D. (1990). *Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality*. E.E.U.U: Oxford University Press.
- Sastre Vilarrasa, G. y Moreno Marimon, M. (2002). *Resolución de conflictos y aprendizaje emocional. Una perspectiva de género*. España: Gedisa, S.A., biblioteca de educación.
- Sosa-Correa, M. (2009) *Escala Autoinformada de inteligencia emocional (EAIE): validación de la escala de inteligencia emocional autoinformada*. España: Universidad Complutense
- Sosa-Correa, M., Álvarez, S., Carrillo, A. (2011). Intervención integrativa para el fomento de Inteligencia Emocional en jóvenes. *Revista Mexicana de Psicología*, Número especial: Memoria in extenso.pp.. 1723-1725
- Willi, J. (2004). *Psicología del amor*. España: Herder editorial.
- Yela García, C. (2000). *El amor desde la psicología social*. Madrid: Pirámide

Zuloaga, J. (2001). *Secretos para el éxito en la relación de pareja*. México, D.F: Ediciones Paulinas, S.A. de C.V.

Apéndices

Apéndice A

ESCALA AUTOINFORMADA REDUCIDA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL (EARIE)

A continuación se presenta esta escala, la cual pretende generar conocimiento y apoyar al desarrollo científico de este tema. Se espera que esta investigación genere beneficios en cuanto a la salud psicológica de los seres humanos. Le agradecemos su más sincera colaboración ya que sus respuestas son de suma importancia para la sociedad y los especialistas en este tema.

Edad:	_____ años		
Sexo:	Mujer ()	Hombre ()	
Lugar de nacimiento:	Municipio _____	Estado _____	País _____
Lugar de residencia:	Municipio _____	Estado _____	País _____
Si usted estudia:	Nombre de la Institución: _____ Secundaria (), Bachillerato (), Licenciatura (), Postgrado () Grado escolar: _____		
Si usted trabaja:	Nombre de la Institución: _____ Nivel de estudios: _____ Puesto: _____ Antigüedad: _____		
¿Tiene algún problema de salud física o	(SI)	(NO)	Especifique:
has visitado al médico últimamente?			
¿Tiene algún problema de salud mental, o	(SI)	(NO)	Especifique:
has visitado al psicólogo o psiquiatra últimamente?			
Te consideras:	(Zurdo)	(Derecho)	Ambidiestro)

Instrucciones:

A continuación se presentan una serie de enunciados acerca de las emociones, usted debe marcar con una **X** según considere la opción que mejor refleje su opinión en las columnas (que van del 1 al 5) que se encuentran a la derecha, de tal manera que:

5 Significa que usted está **totalmente de acuerdo**.

4 Significa que usted está **más de acuerdo que en desacuerdo**.

3 Significa que usted está **ni de acuerdo, ni en desacuerdo**.

2 Significa que usted está **más en desacuerdo que de acuerdo**.

1 Significa que usted está **totalmente en desacuerdo**.

Enunciados de ejemplo

Enunciados	1	2	3	4	5
A Disfruto montar bicicleta.		X			
B Se hablar inglés.				X	

En el ejemplo del enunciado **A** en donde se colocó la **X** en la columna 2, significa que esa persona normalmente no disfruta montar bicicleta, o que en raras ocasiones puede disfrutarlo, o sea que lo disfruta en un 25%.

En el ejemplo del enunciado **B** en donde se colocó la **X** en la columna 4, significa que esa persona sabe hablar inglés bastante bien, pero no a la perfección, o sea que lo domina en un 75%.

Procure contestar todos los enunciados, recuerde que este test es para conocer la opinión que usted tiene de sí mismo en cuanto al tema de las emociones, por lo que **NO** existen respuestas correctas o incorrectas. Trate de ser sincero consigo mismo y conteste con espontaneidad. Sus respuestas serán tratadas confidencialmente, sólo se usarán de manera global y nunca personalmente.

	Enunciados	1	2	3	4	5
1	Cuando en determinada situación lo mejor es que la persona con la que estoy se sienta triste, puedo lograr que se sienta así.					
2	Sé cómo expresan las personas con las que convivo sus necesidades emocionales.					
3	Cuando lo considero necesario me aparto de mis emociones de miedo.					
4	Después de que mi mejor amigo está alegre sé qué emoción tendrá.					
5	Me doy cuenta que mis sentimientos de tristeza me generan ciertos pensamientos.					
6	Cuando lo considero necesario puedo hacer que alguien se aleje de su emoción de ira.					
7	Creo que los sentimientos de ira de las personas con las que convivo, les generan ciertos pensamientos.					
8	Normalmente me doy cuenta que el estado emocional influye en los pensamientos de las personas.					
9	Después de que mi mejor amigo siente miedo sé qué emoción tendrá.					
10	Después de sentirme con miedo sé qué emoción tendré.					
11	Normalmente me doy cuenta cuando siento tristeza.					
12	Después de sentirme alegre, sé qué emoción tendré.					
13	Cuando creo que alguien debe sentirse con ira logro que se sienta así.					
14	Normalmente me doy cuenta cuando siento alegría.					
15	Puedo saber cuándo alguien pasa de la alegría a otra emoción.					
16	Después de que mi mejor amigo está asqueado sé qué emoción tendrá.					
17	Después de que mi mejor amigo está asombrado sé qué emoción tendrá.					
18	Normalmente me doy cuenta cuando alguien siente alegría.					
19	Podría explicar adecuadamente lo que siente alguien cuando está asqueado.					
20	Puedo saber cuándo alguien pasa de la ira a otra emoción.					
21	Cuando lo considero necesario, prolongo las emociones de miedo de los demás.					
22	Creo que los sentimientos de sorpresa de las personas con las que convivo, les generan ciertos pensamientos.					
	Enunciados	1	2	3	4	5
23	Cuando en determinada situación lo mejor es que la persona con la que estoy sienta asco, puedo lograr que se sienta así.					
24	Después de sentirme triste, sé qué emoción tendré.					
25	Cuando lo considero necesario me aparto de mis emociones de asco.					
26	Cuando lo considero necesario, prolongo mis emociones de asco.					
27	Sé de qué manera puedo expresar mis emociones					
28	Cuando en determinada situación lo mejor es que la persona con la que estoy sienta ira, puedo lograr que se sienta así.					
29	Sé la causa de por qué la gente con la que convivo siente tristeza.					
30	Cuando lo considero necesario, prolongo las emociones de asco de los demás.					
31	Disfruto de los estados emocionales de ira de los demás.					
32	Sé cómo expresar mis emociones de manera apropiada					
33	Puedo hacer que alguien recuerde sentimientos de ira para que se acuerde de situaciones que le generaban esta emoción.					
34	Puedo recordar emociones de ira para acordarme de situaciones que me generaban esta emoción.					
35	En las situaciones en que lo mejor es que me sienta con miedo, puedo lograr sentirme así.					

36	Cuando en determinada situación lo mejor es que la persona con la que estoy sienta miedo, puedo lograr que se sienta así.					
37	Cuando lo considero necesario puedo hacer que alguien se aleje de su emoción de tristeza.					
38	Normalmente me doy cuenta cuando siento ira.					
39	Cuando lo considero necesario puedo hacer que alguien se aleje de su emoción de alegría.					
40	Me doy cuenta que mis sentimientos de miedo me generan ciertos pensamientos.					
41	Si me siento triste y la situación lo amerita puedo cambiar este estado de ánimo.					
42	Me doy cuenta que mis sentimientos de ira me generan ciertos pensamientos.					
	Enunciados	1	2	3	4	5
43	Cuando creo que alguien debe sentirse asqueado logro que se sienta así.					
44	Cuando creo que alguien debe sentirse triste logro que se sienta así.					
45	Podría explicar adecuadamente lo que siente alguien cuando siente miedo.					
46	Disfruto de mis estados emocionales de alegría.					
47	Después de que mi mejor amigo está triste sé qué emoción tendrá.					
48	Cuando me siento alegre, sé la causa de por qué me siento así.					
49	Puedo saber cuándo alguien pasa de la sorpresa a otra emoción.					
50	Cuando creo que alguien debe sentirse con miedo logro que se sienta así.					
51	Cuando en una situación dejo de estar iracundo puedo ver la situación desde otro punto de vista.					
52	Sé cómo expresar mis necesidades emocionales.					
53	Cuando en determinada situación lo mejor es que la persona con la que estoy se sienta alegre, puedo lograr que se sienta así.					
54	Después de que mi mejor amigo está iracundo sé qué emoción tendrá.					
55	Cuando debo sentirme con miedo logro sentirme así.					
56	Puedo recordar emociones de sorpresa para acordarme de situaciones que me generaban esta emoción.					
57	Cuando en una situación dejo de estar triste puedo ver la situación desde otro punto de vista.					
58	Cuando lo considero necesario, prolongo las emociones de ira de los demás.					
59	Después de sentirme con asco sé qué emoción tendré.					
60	Sé cómo expresan su tristeza las personas con las que convivo.					
61	Me doy cuenta que mis sentimientos de alegría me generan ciertos pensamientos					
62	Después de que mi mejor amigo está sorprendido sé qué emoción tendrá.					
63	Puedo recordar emociones para acordarme de situaciones que me generaban esta emoción.					
64	Cuando en determinada situación lo mejor es que la persona con la que estoy se sienta alegre, puedo lograr que se sienta así.					
	Enunciados	1	2	3	4	5
65	Sé cómo me voy a sentir después de un estado emocional determinado.					
66	Sé cómo se va sentir alguien con quien convivo, después de un estado emocional determinado.					
67	Puedo recordar emociones de miedo para acordarme de situaciones que me generaban esta emoción.					
68	Puedo controlar los estados emocionales de asco de los demás.					
69	Después de que mi mejor amigo siente ira sé qué emoción tendrá.					

70	Normalmente me doy cuenta cuando siento tristeza.					
71	Cuando lo considero necesario me aparto de mis emociones de tristeza.					
72	Sé cómo expresan su miedo las personas con las que convivo.					
73	Puedo saber en qué momento paso de la ira a otra emoción.					
74	Si alguien se siente triste puedo hacer que cambie su estado de ánimo.					
75	Podría explicar adecuadamente lo que siente alguien cuando está triste.					
76	En las situaciones en que lo mejor es que me sienta triste, puedo lograr sentirme así.					
77	Cuando debo sentirme triste logro sentirme así.					
78	Podría explicar adecuadamente lo que siente alguien cuando está sorprendido.					

Apéndice B

GUIÓN DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA IE

1. Reconocimiento emocional (Percepción, valoración y expresión emocional)

¿Qué emociones reconoces en ti mismo con facilidad? ¿De qué manera las reconoces? ¿En qué situaciones sientes esas emociones? ¿Cómo expresas esas emociones? ¿Cómo sabes que te expresaste adecuada y claramente? ¿Cuáles son tus necesidades que acompañan a esas emociones?

¿Qué emociones reconoces en otros con facilidad? ¿De qué manera las reconoces? ¿Cómo distingues si esas emociones son honestas o deshonestas en los demás? ¿Qué situaciones crees que provocan esas emociones en otras personas? ¿Qué necesidades se relacionan con esas emociones?

2. Facilitación emocional del pensamiento

¿Qué pensamientos acompañan a esas emociones? ¿De qué manera puedes utilizar tus emociones para realizar alguna actividad o tarea? ¿De qué manera utilizas tus emociones para tomar decisiones importantes? ¿Cómo utilizas tus emociones para cambiar tu punto de vista sobre algo? ¿Qué emociones te ayudan a ser más creativo?

3. Conocimiento emocional

De acuerdo a las emociones que mencionaste con anterioridad. ¿Con qué otros sentimientos se relacionan? ¿De qué manera se relacionan? ¿Qué sientes normalmente antes de que aparezcan esas emociones? ¿Qué sientes después de que se te presentan esas emociones?

4. Regulación emocional

¿De qué manera manejas tus emociones? ¿De qué manera puedes influir en las emociones de los demás? ¿Qué haces para mantener una emoción agradable? ¿De qué manera alejas una emoción desagradable?

Apéndice C

Guía de Entrevista semi-estructurada sobre la percepción del conflicto

Comunicación

- Tiempo de relación
- ¿Cómo te llevas con tu pareja?
- ¿Cómo te comunicas con tu pareja?
- ¿Cómo se comunica tu pareja contigo?

Conflicto

- Describe cómo se desarrolla o lleva a cabo un conflicto
- ¿Qué tipos de conflicto hay? ¿Cómo son?
- ¿Qué conductas surgen cuando hay una discusión?
- ¿cuáles son los pensamientos que surgen ante una discusión?
- ¿qué sientes cuando hay una discusión?

Resolución

- ¿Cómo se resuelve un conflicto o discusión?
- ¿Cuáles son los obstáculos para resolver un conflicto?

Otros

- ¿Cuál es el grado de afecto hacia tu pareja?
- ¿Cuál es la satisfacción con el papel que tienes en tu relación?
- ¿Cuál es la satisfacción que tienes con el papel de la otra persona en tu relación?
- ¿quién se encarga de hacer las cosas y quien decide lo que hay que hacer? (poder)
- ¿Qué piensas de tu pareja?
- ¿Qué sientes por tu pareja?
- ¿Qué aportas a la relación?
- ¿Qué aporta tu pareja a la relación?
- ¿De qué forma influyen los demás en tu relación?

Apéndice D

Taller: “Inteligencia Emocional en los conflictos de pareja”

Sesión 1: Inducción y Evaluación

Objetivo General: Incrementar las habilidades de la Inteligencia Emocional para favorecer el manejo de conflictos de pareja.

Objetivo Específico: Identificar el nivel de IE de cada uno de los participantes mediante la escala Autoinformada de la IE de Sosa Correa (2009).

Actividad	Descripción	Objetivo	Duración	Materiales
1.1.Bienvenida	El facilitador dará unas palabras de bienvenida al grupo, explicará en qué consiste el taller y cómo se llevará a cabo.	Informar a los participantes sobre la dinámica del taller.	10min	Ninguno
1.2.Espejo de los nombres	Todos los participantes están de pie, en círculo. Cada uno se presenta diciendo su nombre acompañado de un gesto (por ej. Un paso y una inclinación, un brinco o un mov. De brazos y boca, etc.). Todos observan atentamente. Al final de su breve presentación el protagonista vuelve a su sitio y todos los demás repiten al mismo tiempo su gesto y su nombre, imitándole, mientras él o ella “se mira”.	Conocer los nombres de los participantes y Facilitar la integración grupal.	15min	Ninguno
1.3.Carta compromiso	Se le proporcionará a cada participante una carta de compromiso que deberán leer y firmar si se encuentran de acuerdo con ella.	Fomentar la responsabilidad de los participantes a través de un compromiso por escrito.	10min	Carta compromiso Lápices
1.4 Escala IE	Se le proporcionará a cada participante la escala Autoinformada de IE, se leerán y explicarán las instrucciones.	Conocer el índice de IE de los participantes al inicio del taller.	50min	Escala IE Lápices
1.5. Cierre	En círculo, se agradece la participación de los	Agradecer a los participantes	20min	Ninguno

	estudiantes y se hace una retroalimentación del instrumento aplicado. Se agendan citas de entrevistas.	su colaboración y motivar a la participación de las siguientes sesiones.		
--	--	--	--	--

Sesión 2: Percepción Emocional

Objetivo específico: Los participantes identificarán sus estados emociones y reflexionará acerca de ellos.

Actividad	Descripción	Objetivo	Duración	Materiales
2.1. Inicio	Se dará la bienvenida a los participantes, se menciona el objetivo de la sesión y las actividades a realizar. Se les preguntan sobre las expectativas que tienen del taller.	Informar a los participantes el objetivo de la sesión y conocer sus expectativas.	15min	Ninguno
2.2.Espejo de los nombres	Todos los participantes están de pie, en círculo. Cada uno se presenta diciendo su nombre acompañado de un gesto (por ej. Un paso y una inclinación, un brinco o un mov. De brazos y boca, etc.). Todos observan atentamente. Al final de su breve presentación el protagonista vuelve a su sitio y todos los demás repiten al mismo tiempo su gesto y su nombre, imitándole, mientras él o ella “se mira”.	Conocer los nombres de los participantes y Facilitar la integración grupal.	15min	Ninguno
2.3.Inteligencia emocional	Se expondrán los conceptos básicos de la Inteligencia Emocional, así como de las habilidades que la componen.	El participante conocerá los conceptos básicos de la IE.	20min	Diapositivas Proyector
2.4. Títeres	Cada participante escogerá un títere que representa una emoción en particular y deberá de explicar cuando fue que se sintió de esa forma. Posteriormente intercambiará el títere con 2 participantes	Los participantes identificarán las emociones básicas a través de sus experiencias previas.	30min	Títeres de diferentes emociones

2.5. Conociendo las emociones	Se pondrán en el centro del salón muchas tarjetas con diferentes tipos de emociones posibles, cada participante deberá de escoger 3 de ellas y explicar por qué escogió esas tarjetas.	El participante identificará los diferentes tipos de emociones a través de las tarjetas y reflexionará el motivo que le llevó a escoger sus tarjetas.	20min	Tarjetas de emociones
2.6. Cierre	Se realiza una plenaria grupal, donde se les pregunta a los participantes lo que se llevan del día, qué emociones aprendieron, cómo se sintieron al compartir sus experiencias y qué emoción se llevan.	El participante reflexionará sobre sus propias emociones así como promover la participación a través de compartir sus emociones.	20min	Ninguno

Sesión 3: Percepción Emocional

Objetivo específico: El participante identificará las emociones en otras personas y/o situaciones a través del lenguaje, sonido, apariencia y/o comportamiento. El participante expresará sus emociones con precisión.

Actividad	Descripción	Objetivo	Duración	Materiales
3.1.La telaraña	Un participante tomará la punta de un estambre y dirá: “me llamo Sandra y estoy entrando feliz”, después deberá de pasarle la bola de estambre a otro participante quien deberá de decir lo ejemplificado y así sucesivamente.	Romper el hielo entre los participantes así como identificar su emoción inicial.	10min	Bola de estambre
3.2.Dibujando mi emoción	Se les repartirá a los participantes una tarjeta donde deberán de escribir una palabra que indique cómo se sintieron el día anterior y al reverso una carita que vaya de acorde a esa emoción. Cada participante mostrará la carita y todo el grupo deberá de identificar cómo se sintió cada participante a través de preguntas y al final corroborarlo con la palabra escrita al reverso.	El participante identificará las emociones en otras personas a través de una situación pasada.	20min	Tarjetas en blanco Plumas
3.3. Historias	Se presenta a los participantes una breve historia, esta puede estar orientada a la relación de pareja y	Identificar las emociones en los demás y en uno mismo.	20min	Historias

	acompañada de una imagen de apoyo. Luego se les preguntará cómo se debe sentir la persona que protagoniza la historia y cómo se sentirían ellos mismos estando en esa situación	Favorecer la empatía de los participantes		
3.4. Baile de emociones	Se pondrán diferentes tipos de música, los participantes deberán de estar de pie y moverse según lo que cada sonido les hace sentir. Al finalizar se hace una retroalimentación sobre las emociones experimentadas.	Identificará sus emociones a través de la música, recuerdos, o situaciones.	20min	Música de diferentes sonidos Bocinas
3.5. Emoción opuesta	Los participantes deberán actuar una emoción contraria a cómo se sienten en ese momento y los demás deberán de adivinar cuál es esa emoción.	Favorecer la identificación de las emociones en las otras personas.	20min	Ninguno
3.6. Cierre y Toma de temperatura final	Se realiza una plenaria sobre las actividades realizadas y se les pregunta en una palabra cómo se van de la sesión.	Reflexionar e identificar la emoción al término de la sesión	15min	Ninguno

Sesión 4: Autoconcepto y Autoaceptación

Objetivo: El participante identificará y valorará positivamente sus propias cualidades con el fin de alcanzar una mejor autoaceptación.

Actividad	Descripción	Objetivo	Duración	Materiales
4.1. Toma de temperatura	Se dará la bienvenida a los participantes y se les preguntará cómo están entrando a la sesión a través de un gesto facial.	Identificar sus emociones a través de sonidos así como conocer la emoción inicial de la sesión	5min	Ninguno
4.2 .El cartero trajo cartas	Se sientan los participantes en círculo y el que se queda a dentro dice: “el cartero trajo cartas para los que tienen orejas”; por lo que deberán de cambiarse de lugar aquellos que cumplen con esa condición o instrucción, el que quede en medio deberá de repetir	Facilitar la integración de los participantes así como generar una actitud positiva y alegre entre los participantes.	10min	Ninguno

	lo mismo para buscar un lugar.			
4.3. Revisión de Tarea	Se les pedirá a los participantes que realicen una lista de 5 sucesos que hayan experimentado, y otros 5 sucesos donde hayan identificado la emoción de la otra persona. Se comparte en plenaria.	Realizar una retroalimentación de las sesiones previas donde los participantes identifiquen sus emociones y las de otros a través de sus propias experiencias.	20 min	Hojas en blanco Lápices
4.4. Autoconcepto	Se les repartirá a cada participante una hoja en blanco el cual deberá de poner su nombre y pasarlo al compañero de a lado quien deberá de escribir una característica, cualidad o impresión positiva. Al finalizar se les preguntará como se sintieron al leer sus hojas y si coincide con ellos o no.	Fomentar el autonecepto a través de las opiniones externas y propias.	20min	Hojas en blanco Plumas
4.5. Autoaceptación	Se les repartirá medio papel bond, el cual deberán de representarse a sí mismos con sus cualidades y defectos para compartir con el grupo.	Identificará las cualidades y defectos de sí mismo, así como aceptará las características personales de cada uno.	15min	Colores Plumones Papel bond
4.6. Completa la frase	Se repartirá a cada participante una hoja con frases incompletas (relacionadas al autoconocimiento) las cuales deberán de completar y posteriormente compartir con sus compañeros: ¿Fue fácil?, ¿difícil?	Identificar las emociones, pensamientos y acciones en situaciones específicas a través de una lista de frases incompletas.	15 min	Hojas con frases Lápiz
4.7. Exposición Autoconcepto y Autoaceptación	Se presentará a los alumnos la información correspondiente al tema.	Conocer la teoría así como la importancia de cada una de las sesiones. Realizar un repaso.	10min	Proyector Presentació ppt
4.8. Cierre	Se realizará una plenaria donde se les preguntará a los participantes qué se llevan y cómo se sienten al finalizar la sesión.	Conocer lo que cada participante ha aprendido así como identificar la emoción final	5min	Ninguno

Sesión 5: Priorizando mis sentimiento

Objetivo: El participante enfocará y priorizará los propios pensamientos basados en los sentimientos asociados a objetos, eventos o personas.

Actividad	Descripción	Objetivo	Duración	Materiales
5.1. Bienvenida	Se dará la bienvenida a los participantes preguntándoles cómo les fue en la semana y con qué sentimiento están entrando a la sesión.	Facilitar el diálogo y confianza así como conocer la emoción de los participantes.	10min	Ninguno
5.2. Retroalimentación	Se les preguntará a los participantes lo aprendido en la sesión anterior, escribirá en el pizarrón la frase: “ser conscientes de las propias emociones es la competencia básica sobre la cual se construyen las demás” con el fin de discutir y relacionarlo con lo anterior.	El participante recuperará y reforzará los conocimientos adquiridos hasta la fecha.	10min	Ninguno
5.3. Ventana de Johari	Se les repartirá una hoja en blanco el cual deberán de dividir en 4 y escribir las frases correspondientes a la ventana de Johari. Se compartirá la información y se preguntará si descubrieron algo nuevo o reforzaron lo que ya sabían de sí mismos.	Reforzar la autoimagen a través de la introspección generada de la ventana de Johari.	20min	Hojas en blanco
5.4. Priorizando en silencio	Los participantes pondrán en círculo sus sillas y se subirán en ellas, deberán de ordenarse por cumpleaños sin hablar. Al finalizar realizarán una lista de pensamientos que surgieron durante la actividad y cuál de ellos hicieron que logaran su objetivo.	Priorizar los pensamientos útiles en el logro de los objetivos e identificar la emoción que conlleva.	30min	Ninguno
5.5. Vida cotidiana	Se les repartirá en parejas dos frases de un libro los cuales deberán de discutir y relacionar con los sucesos de la vida cotidiana.	Recuperar los pensamientos basados en experiencias previas y la utilidad que le dieron a éstos.	20min	Frases de libro
5.6. Cierre	Se realizará una plenaria grupal, donde se les	Motivar a la reflexión así como al	15min	Ninguno

	preguntará cuándo han priorizados sus pensamientos basados en sentimientos positivos. Se proporcionarán ejemplos y se les pedirá que realicen un automonitoreo de sus pensamientos.	automonitoreo de nuestros propios pensamientos.		
5.7. Toma de temperatura	Se les pedirá que a través de un pensamiento manifiesten cómo se van de la sesión.	Conocer la emoción de los participantes al finalizar la sesión.	10min	Ninguno

Sesión 6: Mi punto de vista y el de los demás

Objetivo: El participante identificará las variaciones emocionales que cambian la perspectiva fomentando la consideración de múltiples puntos de vista así como fomentar métodos de resolución de problemas a través de los estados emocionales.

Actividad	Descripción	Objetivo	Duración	Materiales
6.1. Bienvenida	Se dará la bienvenida a los participantes y se les pedirá que indiquen cómo entran a la sesión a través de un movimiento corporal.	Facilitar la expresión emocional a través del lenguaje no verbal y conocer la emoción inicial.	10min	Ninguno
6.2. Retroalimentación	Se les preguntará a los participantes lo aprendido en la sesión anterior y se les informará del plan de sesión.	Reforzar los conocimientos previos así como proporcionar información de la sesión.	15min	Ninguno
6.3. Exposición	Se realizará una presentación en ppt sobre la facilitación emocional y algunos ejemplos con imágenes que se discutirán conforme avance la presentación.	El participante comprenderá la importancia de la facilitación emocional así como fomentar múltiples puntos de vista.	25min	Hojas en blanco
6.4. Solución de problemas	En parejas, se les proporcionará 3-4 problemas, como por ejemplo: como pegar una vela a la pared con una caja y tornillos, etc. Al finalizar se compartirán las respuestas y se discutirá sobre cambiar el punto de vista puede facilitar la solución de un problema.	Fomentar la consideración de diferentes puntos de vista para facilitar la resolución de problemas o conflictos.	30min	Ninguno

6.5. Equipos	Cada participante escribirá en una hoja un problema de pareja, esa hoja se irá pasando a los demás compañeros quienes deberán de dar una posible solución a dicho problema sin repetirse. Al finalizar se comparte al grupo, se les pregunta sobre lo que escribieron sus compañeros y si ellos pudieron haberlo pensado de esa forma.	El participante identificará que cambiar de punto de vista le puede facilitar la solución de problemas así como cambiar su estado de ánimo emocional.	20min	Frases de libro
6.6. Cierre	Se realizará una plenaria grupal, se les preguntará que les pareció la sesión y con que se quedan de ella.	Reforzar la idea sobre facilitación emocional y aprender a darle uso a éste mismo.	15min	Ninguno
6.7. Toma de temperatura	Se les pedirá que a través de un pensamiento que manifiesten cómo se van de la sesión. Se indica tarea.	Conocer la emoción de los participantes al finalizar la sesión.	5min	Ninguno

Sesión 7: Relación entre pensamiento y emoción

Objetivo: El participante identificará los pensamientos racionales de los irracionales y su relación con la emoción y conducta.

Actividad	Descripción	Objetivo	Duración	Materiales
7.1. Toma de temperatura	Cada participante manifestará con un gesto cómo están entrando a la sesión	Conocer la emoción al inicio de la sesión.	10min	Ninguno
7.2. Coctel de frutas	A cada participante se le asignará una fruta (piña, melón, sandía, uva) y cada vez que se mencione ésta misma deberá de cambiarse de lugar. Cuando se diga “coctel de frutas” todos deben de cambiarse de lugar. El que quede en medio es aquel que dirigirá cada cambio. Cada participante elegirá un castigo o reto (bolsa con papelitos).	Romper el hielo entre los participantes. Generar emoción alegre que permita mejorar el desempeño de la sesión.	15min	Papelitos Bolsa
7.3. Tarea	Se recordará lo visto la sesión anterior (facilitación emocional), se les preguntará como les fue en la puesta	Retroalimentar la sesión anterior a través de ejemplos y	10min	

	en práctica de dicha habilidad. Compartir ejemplos.	revisión de la tarea.		
7.4. Pensamientos I.	Se le repartirá a cada participante un papel que deberán dividir en 3 partes. En la primera pondrán un hecho activador y en la tercera la reacción a este hecho. Se les preguntará si están seguros que la reacción es causa directa al hecho y se les mostrará el pensamiento subyacente que perturba la mente. Cada quien compartirá intentando descubrir dicho pensamiento.	Identificar las creencias irracionales en base a situaciones activadoras que proporcionen los participantes.	30min	Hojas en blanco Plumas
7.5. Exposición	Se realizará una exposición sobre los fundamentos básicos de la TREC	Comprender la relación entre pensamiento, emoción y conducta.	20min	Diapositivas Proyector
7.6. Lectura	En binas, se les repartirá un material para leer que deberán de discutir y compartir con el grupo	Identificar las creencias de los participantes a través de la lectura.	20min	Material de lectura
7.7. Toma de temperatura final	Tarea. El participante deberá de identificar sus creencias irracionales y buscar una alternativa sana a ésta.	Poner en práctica lo aprendido en la sesión.	5min	Ninguno

Sesión 8: Comprensión emocional

Objetivo: El participante describirá las emociones y reconocerá las representaciones de estas en las palabras. El participante interpretará los significados de las emociones con respecto a las relaciones (por ej., la tristeza casi siempre acompaña a la pérdida).

Actividad	Descripción	Objetivo	Duración	Materiales
8.1 Bienvenida	Se da la bienvenida a los participantes, se menciona el objetivo de la sesión y las actividades a realizar. Se les pregunta cómo están entrando a la sesión.	Informar a los participantes el objetivo de la sesión.	5min	Ninguno
8.2. Tarea	Se lanzará una pelota a cada participante quien	Revisar el cumplimiento de la	15min	Ninguno

	deberá de decir un pensamiento irracional durante la semana y el pensamiento sano alterno.	tarea. Reforzar lo visto la sesión anterior.		
8.3.Mitos maritales	En parejas se les repartirá un mito según Lazarús que deberán leer y compartir por medio de una cartulina	Identificar las emociones surgidas de la lectura así como sus opiniones y el debate de las creencias irracionales.	20min	Lectura Cartulinas
8.4. Exposición	Se dará una breve explicación sobre la comprensión emocional	Conocer la comprensión emocional según la teoría	10min	Pizarra
8.5. Dar respuestas	Se le repartirá una hoja a cada participante el cual deberá de escribir una expresión que haya dicho o pensando en la semana y el grupo deberá de identificar la emoción y motivo. Por ej. Expresión: “¿Por qué entras en mi habitación y agarras mi reloj?” Frase: “¿Te sientes molesto/a porque necesitas respeto y privacidad? Se pueden dar 4 posibles respuestas: 1.echar la culpa al otro 2.echarme yo la culpa 3.empatizar con mi necesidad, ej. “Me siento...porque necesito...” 4.empatizar con el otro a través de la pregunta: ¿te sientes... porque necesitas...?.	Identificar qué personas o situaciones nos causa determinados sentimientos, qué pensamientos generan esas emociones, cómo nos afecta y qué reacciones nos provocan.	20min	Tarjetas/hojas en blanco
8.6.	Se formarán en parejas y a cada una se le asignará una emoción el cual deberán de poner las posibles causas que puedan provocarla.	Comprender las emociones y sus causas.	20min	Hojas en blanco
8.7. Parejas emocionales	A cada quien se le repartirá una tarjeta el cual deberán de escribir una emoción presentada la semana anterior y al reverso la emoción que lo acompaña.	Comprender la relación que existe entre las diferentes emociones.	15min	Tarjetas/pape litos
8.8. Cierre	Toma de temperatura. Tarea: Identificar 3 emociones de sus parejas y sin preguntar, explicar el motivo por el cual creen que ellos se sintieron de esa forma.	Conocer la opinión de los participantes sobre la sesión. Poner en práctica lo aprendido.	5min	Ninguno

Sesión 9: Comprensión emocional II

Objetivo: El participante comprenderá los sentimientos complejos; por ejemplo, la ambivalencia. También analizará las transiciones entre las emociones, por ejemplo de la ira a la satisfacción.

Actividad	Descripción	Objetivo	Duración	Materiales
9.1. Toma de Temperatura	Se da la bienvenida a los participantes, se menciona el objetivo de la sesión y las actividades a realizar. Se les pregunta cómo están entrando a la sesión.	Informar a los participantes el objetivo de la sesión y conocer la emoción con la inician la sesión	5min	Ninguno
9.2. Exposición	Se explicará que es posible sentir varias emociones ante una misma situación. Se proporcionaran diversos ejemplos	El participante comprenderá los sentimientos complejos, así como la simultaneidad de éstos.	20min	Diapositivas Proyector
9.3. Como te sentirías si...	Se le dará a cada participante una tarjeta con una situación ambivalente donde deberán de decir cómo se sentirían y que harían ante esa situación. Posteriormente se realizará una plenaria.	El participante analizará la posibilidad de experimentar sentimientos ambivalentes a través de una situación proporcionada.	20min	Tarjetas con situaciones
9.4. Rueda de experiencias	Se le pedirá a cada participante que escriba en un papel una situación donde se sintió confundido o ambivalente ante un evento/experiencia, posteriormente deberá de compartir con el grupo.	El participante comprenderá la complejidad de las emociones a través de sus experiencias propias.	20min	Hojas en blanco Plumas
9.5. Transiciones	Se leerá una historia donde el personaje presente transiciones de una emoción a otra, los participantes deberán de identificarlas y tratar de explicar las posibles causas.	El participante identificará las transiciones de emociones a través de una situación.	20min	Historia escrita
9.6. Mis emociones	Sentados en círculo, los participantes compartirán 2 experiencias donde se	Identificará y comprenderá las transiciones de las emociones en sí	20min	Ninguno

complejas	hayan identificado con la historia anterior.	mismo.		
9.7. Cierre	Se realizará una plenaria donde se pedirá que escriban sus conclusiones de la sesión para compartir al grupo.	Conocer los pensamientos de los participantes acerca de lo visto en la sesión a través de sus conclusiones.	15min	Hojas en blanco

Sesión 10: Majeando mis emociones

Objetivo: El participante identificará los sentimientos tanto placenteros como aquellos que no lo son. Distinguir la emoción de su naturaleza informativa o utilitaria.

Actividad	Descripción	Objetivo	Duración	Materiales
10.1. Termómetro	Se le pedirá a cada Participante que comparta con el grupo la emoción con la que llega a la sesión comparándola con un sabor y que explique cómo se relaciona con su emoción y el motivo por el que se siente de esa manera.	Conocer la disposición para trabajar con la que llegan los participantes a la sesión así como favorecer la identificación y expresión de sus emociones.	10 min.	Ninguno
10.2. Revisión de la tarea	Se le preguntará a los participantes de qué forma pusieron en práctica lo aprendido en la sesión anterior.	Fomentar un espacio para compartir sus experiencias y la empatía.	15min	Ninguno
10.3. Exposición	Se realizará una exposición sobre el manejo de las emociones con ayuda de imágenes y ejemplos.	Identificará las palabras claves del manejo emocional, fomentar la participación a través de sus ejemplos y preguntas.	20min	Diapositivas Proyector
10.4. Emociones agradables vs desagradables	Los participantes forman un círculo, cada participante pasará en medio y la mitad de los participantes deberán de decirle sus virtudes o cosas buenas y la otra mitad sus defectos o cosas desagradables. Al finalizar	El participante experimentará emociones agradables y desagradables con el fin de controlar sus emociones y relacionarlo con la vida diaria.	20min	Ninguno

	se compartirá la experiencia y cómo controlaron lo que sentían y cómo lo han aplicado o podrían aplicarlo a la vida cotidiana.			
10.5. “Curándome”	Se le repartirá a cada participante un papel bond el cual deberán de dibujarse a sí mismos y marcar con una tachita los lugares de su cuerpo donde han experimentado emociones desagradables y una palomita las emociones agradables. Se compartirá al grupo y deberán de explicar de qué forma pudieron controlar o mantener esa emoción.	Los participantes identificarán sus emociones desagradables y agradables de sus experiencias previas y conocer cómo controlaron esta misma.	30min	Papel bond Plumones y colores
10.6. Cierre	Se le pedirá a los participantes que escriban en un papel aquello que consideren les falta por mejorar para lograr el control emocional. Se compartirá al grupo y se proporcionarán sugerencias y tips entre todos los participantes.	Conocer los avances de los participantes en el control de sus emociones así como fomentar la participación colaborativa.	20min	Hojas en blanco

Sesión 11: Aprendiendo a Relajarme

Objetivo: El participante identificará y reconocerá sus emociones de cuán claras, e influenciables son. Controlará las emociones negativas y focalizará las placenteras con el fin de manejar las emociones en uno mismo y en otro.

Actividad	Descripción	Objetivo	Duración	Materiales
11.1. Toma de temperatura	Se dará la bienvenida a la sesión, se les pregunta cómo se han sentido y cómo se sienten al momento de entrar a la sesión.	Recapitular las emociones experimentadas de la primera sesión hasta el día de hoy.	10min	Ninguno

11.2. El nudo	Todos los participantes se toman de las manos y pasarán unos debajo de otros hasta enredarse totalmente. Luego, tendrán 2 minutos para regresar a cómo estaban. Posteriormente compartirán cómo se sintieron al realizar la act.	Identificarán sus emociones positivas y negativas, y de cómo éstas influyen en los demás.	15min	Ninguno
11.3. Técnicas de relajación	Se le proporciona a cada participante 3 diferentes técnicas de relajación para leer, discutir, reflexionar y practicar en el salón de clase (respiración, imaginería, etc.)	El participante aprenderá a relajarse por sí mismo para que pueda poner en práctica ante una situación o emoción desagradable.	25min	Copias de la técnica de relajación
11.4. Relajación profunda	Se le pide a los participantes que se pongan cómodos, se pone música tranquila y se les lee un texto de relajación por 10 min. Al finalizar se discute como se sintieron después de la actividad y de qué forma pueden realizarlo en su vida cotidiana.	Experimentar la relajación profunda a través de una dinámica para que el participante pueda llevar a la práctica en los momentos que considera necesario.	20min	Grabadora Música relajante
11.5. Cierre	Se hace una plenaria entre todos, se les agradece su participación en el taller, se les pide que escriban en una hoja lo que les gustó y lo que no les gustó. Este día se agendan las citas para la entrevista final.	Conocer las cosas que facilitaron y/o dificultaron la adquisición de las habilidades	15min	Hojas en blanco
11.6. Convivio	Cada participante dio ideas para llevar a cabo el convivio, se puso en una mesa todo lo que los participantes llevaron para celebrar la “última sesión previo a la evaluación.	Fomentar la convivencia a través de un convivio para escuchar las opiniones y percepciones del taller.	20min	Botas Refresco

Sesión 12: Evaluación Final

Objetivo: Conocer las percepciones de los participantes sobre el taller así como evaluar la IE de los participantes por medio de la EARIE.

Actividad	Descripción	Objetivo	Duración	Materiales
12.1 Bienvenida	Se dará la bienvenida a los participantes, se les dice que será la última sesión, etc.	Proporcionar información sobre cómo se llevará a cabo la sesión.	10min	Ninguno
12.2. Retroalimentación.	Se realizará una retroalimentación de todos los temas vistos a través de una lluvia de ideas que se escribirán en el pizarrón.	Recordar a los participantes la importancia de los temas y conocer si los pusieron en práctica	15min	Hojas en blanco
12.2 Expectativas	Se les repartirá una hoja en blanco donde deberán de escribir lo que esperaban del taller, lo que aprendieron y lo que harán. Posteriormente se compartirá con el grupo.	Conocer si se cumplieron las expectativas de los participantes.	15min	Hojas en blanco
12.4. Escala IE	Se le proporcionará a cada participante la escala Autoinformada de IE, se leerán y explicarán las instrucciones.	Conocer si hubo un cambio en el índice de IE de los participantes después del taller.	50min	Escala IE lápices
12.5. Cierre	Se hace una plenaria con los participantes sentados en círculo, se preguntará sobre la percepción de su experiencia en el taller y sus sugerencias. Finalmente se agradece la participación y colaboración a cada uno de ellos.	Agradecer a los participantes su colaboración y motivar a seguir poniendo en práctica lo aprendido.	20min	Ninguno

Apéndice E

Carta Compromiso y de consentimiento informado

He sido invitado a participar en un taller dirigido a estudiantes de la LIE que desean desarrollar la Inteligencia Emocional, el cual se realizará en este centro educativo (UPN) y será facilitado por la Psic. Sandra Sánchez González, como parte de su tesis de Maestría en Psicología Clínica Aplicada para Adultos de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Yucatán.

Al formar parte del grupo participante, me comprometo a:

- Asistir semanalmente a las sesiones y de manera puntual.
- Participar de manera activa y respetuosa con los demás integrantes y facilitadores.
- Guardar confidencialidad de la información que compartan los compañeros.
- Evitar acudir a las sesiones en estado de ebriedad o bajo efectos de algún estupefaciente.

Este taller se llevará a cabo de manera semanal los días Jueves a partir de las 3:30pm. Tendrá un total de doce sesiones con una duración aproximada de dos horas cada una.

Yo _____, declaro asistir voluntariamente al taller de Inteligencia Emocional que se impartirá en la UPN. Doy mi autorización para que la información obtenida en el taller a través de registros y grabaciones de audio o video pueda ser utilizada de manera confidencial con fines de investigación.

Manifiesto que he comprendido y aceptado las condiciones que anteceden.

Fecha _____

Nombre y Firma

Responsable:

Psic. Sandra Sánchez González