

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

"AUTOIMAGEN E INTELIGENCIA EMOCIONAL

**(Estudio realizado con adolescentes entre 15 a 19 años de edad del Instituto Dr. Werner
Ovalle, de la cabecera departamental de Quetzaltenango)"**

TESIS DE GRADO

LUZ ELENA CIFUENTES FUENTES
CARNET 15558-05

QUETZALTENANGO, ENERO DE 2016
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

"AUTOIMAGEN E INTELIGENCIA EMOCIONAL

(Estudio realizado con adolescentes entre 15 a 19 años de edad del Instituto Dr. Werner

Ovalle, de la cabecera departamental de Quetzaltenango)"

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES

POR

LUZ ELENA CIFUENTES FUENTES

PREVIO A CONFERÍRSELE

EL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

QUETZALTENANGO, ENERO DE 2016
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: P. EDUARDO VALDES BARRIA, S. J.
VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: ING. JOSÉ JUVENTINO GÁLVEZ RUANO
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS
SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

DECANA: MGTR. MARIA HILDA CABALLEROS ALVARADO DE MAZARIEGOS
VICEDECANO: MGTR. HOSY BENJAMER OROZCO
SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY
DIRECTORA DE CARRERA: MGTR. GEORGINA MARIA MARISCAL CASTILLO DE JURADO

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

LIC. DOUGLAS GIOVANNI COUTIÑO MAZARIEGOS

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

MGTR. LETICIA BEATRIZ LÓPEZ TELLO

AUTORIDADES DEL CAMPUS DE QUETZALTENANGO

DIRECTOR DE CAMPUS: P. MYNOR RODOLFO PINTO SOLIS, S.J.

SUBDIRECTOR DE INTEGRACIÓN
UNIVERSITARIA: P. JOSÉ MARÍA FERRERO MUÑIZ, S.J.

SUBDIRECTOR ACADÉMICO: ING. JORGE DERIK LIMA PAR

SUBDIRECTOR ADMINISTRATIVO: MGTR. ALBERTO AXT RODRÍGUEZ

SUBDIRECTOR DE GESTIÓN
GENERAL: MGTR. CÉSAR RICARDO BARRERA LÓPEZ



Universidad
Rafael Landívar
Tradicón Jesuita en Guatemala

Quetzaltenango, 13 de noviembre de 2015

Ingeniero Jorge Derik Lima Par
Subdirector de Campus
Campus de Quezaltenango
Universidad Rafael Landívar

Respetable Ingeniero

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que en atención al nombramiento que se me hiciera en su oportunidad, procedí a asesorar el trabajo de tesis titulado: “Autoimagen e inteligencia emocional”, realizado por la estudiante: Luz Elena Cifuentes Fuentes, con carné número 1555805, previo a conferirle el título de Licenciada en Psicología Clínica.

El trabajo aludido es de suma importancia en virtud que el mismo es producto de una investigación bibliográfica y trabajo de campo, el cual constituye un material de apoyo tanto para los profesionales de la carrera de Psicología como para los estudiantes; el mismo fue elaborado con las técnicas de investigación adecuadas, habiendo atendido la sustentante los lineamientos propuestos por el suscrito y los requisitos establecidos por la Universidad Rafael Landívar.

Por lo que a mi juicio está concluido y cumple con los requisitos establecidos para este tipo de investigación, por lo tanto solicito se designe el revisor para que emita su dictamen correspondiente.

Deferentemente

Lic. Douglas Giovanni Coutiño Mazariegos
Asesor de Tesis



Universidad
Rafael Landívar
Tradicción Jesuita en Guatemala

FACULTAD DE HUMANIDADES
No. 051250-2016

Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante LUZ ELENA CIFUENTES FUENTES, Carnet 15558-05 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, del Campus de Quetzaltenango, que consta en el Acta No. 05661-2016 de fecha 18 de enero de 2016, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

**"AUTOIMAGEN E INTELIGENCIA EMOCIONAL
(Estudio realizado con adolescentes entre 15 a 19 años de edad del Instituto Dr. Werner Ovalle, de la cabecera departamental de Quetzaltenango)"**

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA CLÍNICA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 19 días del mes de enero del año 2016.



Irene Ruiz Godoy

**MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY, SECRETARIA
HUMANIDADES
Universidad Rafael Landívar**

Agradecimientos

A Dios: Por darme la oportunidad de culminar un peldaño más en mi vida y siempre bendecirme en todo momento.

A mi Familia: Por motivarme, apoyo incondicional en el transcurso de mi vida, brindándome el optimismo y herramientas dándome el soporte moral en todo el proceso académico.

A mis Amigos: Por compartir todos los momentos especiales que convivimos, gracias por estar presentes en este triunfo.

Universidad Rafael

Landívar: Por darnos las herramientas y valores tanto en mi vida personal, como profesional.

A mi Asesor de Tesis

y mi Revisora de Fondo: Lic. Douglas Coutiño por asesorarme en toda la investigación y a Lic. Leticia Tello por su apoyo gracias que Dios les siga dando la sabiduría para que brinden el conocimiento a más estudiantes y los bendiga siempre.

A mis Docentes: Por darme el conocimiento y aprendizajes adquiridos en esta etapa crucial en mi vida.

Escuela. Instituto DR. Werner Ovalle por darme la oportunidad de hacer la investigación con los adolescentes, el apoyo del director y los docentes.

Dedicatorias

Después de un proceso de varios meses, donde elaboré este trabajo de investigación con mucho esfuerzo, en donde no faltaron alegrías, desvelos y ratos tristes, finalmente doy por concluido este proyecto, que empezó con una ilusión, luego como un sueño. Sueño que doy gracias a Dios, por ser siempre mi guía, por darme la iluminación y la fuerza para concluir este proyecto, que como otros más tienes preparados para mí, gracias por tus bendiciones, y por estar conmigo en todo lugar.

Este trabajo de tesis se lo dedico con todo mi corazón, a mi esposo Oscar Enrique Alvarado Lòpez por ser tan especial, comprensivo y darme siempre esa palabra de aliento para no desfallecer.

A mi hijo, Oscar Leonel Alvarado Cifuentes, por tener la paciencia y darme apoyo en los momentos de mi investigación, como muestra de que no hay imposibles, todo se puede lograr teniendo metas, objetivos y una actitud positiva.

A mi hijo, Josè Javier Alvarado Cifuentes, por estar siempre presente en todo el proceso de la carrera, confiar en todo momento y darme ánimo con sus sonrisas y travesuras en el momento idóneo.

A mis padres, Edgar Leonel Cifuentes Robles, Luz Elena Fuentes Barrios; Que con sus sabios consejos, forjaron en mí una persona de lucha de trabajo, y que nunca se debe claudicar, por difícil que se presente el horizonte.

A mis hermanos, con afecto especial, Christian Eduardo, Amalia Argentina, Julio Leonel, por su apoyo moral y solidaridad. Javier Enrique (Q.E.D.) por ser un angelito que brilla que desde el cielo brilla como un lucero que ilumina mi camino.

A mi Mamaita: Argentina Isabel Barrios, por su apoyo en todo momento, por sus consejos motivacionales, lo que agradezco por ser ella muy especial y jugar un papel preponderante en la vida de sus hijos, nietos y bisnietos.

A mi tío, Boris Alonzo por brindarme su apoyo y alegría en todo momento gracias.

A mi suegra: Mirtala Lopez De Leon por su paciencia, apoyo y comprensión infinitamente agradecida.

A mis amigos, Por brindarme el apoyo en los momentos cruciales de la investigación, gracias por compartir una gran amistad con una persona especial que me ayudó mucho y le agradezco que compartimos momentos buenos y malos en el camino de la carrera a Glendy Julissa Ovalle, y todas las personas que me brindaron su amistad sus oraciones gracias.

De igual manera, debo de dar las gracias a cada uno de los catedráticos con los que tuve la oportunidad de compartir en las aulas de la Universidad Rafael Landívar, sus enseñanzas han sido fundamentales en mi preparación académica.

Deseo manifestar un agradecimiento Lic. Douglas Coutiño, Lic. Leticia Tello, por sus consejos, críticas y correcciones, sin las cuales no se hubieran logrado los resultados positivos de este proyecto.

Índice

	Pág.
I. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1. Autoimagen.....	7
1.1.1. Definición.....	7
1.1.2. Como se forma o construye la autoimagen.....	8
1.1.3. Autoimagen y su relación con la autoestima.....	9
1.1.4. Primeros pasos para el autoconocimiento de autoimagen.....	12
1.1.5. La imagen de sí mismo en los adolescente.....	13
1.1.6. Tratamiento para mejorar la autoimagen.....	13
1.2. Inteligencia emocional.....	15
1.2.1. Definición.....	15
1.2.2. Modelos de inteligencia emocional.....	17
1.2.3. Autodominio y mejora personal.....	18
1.2.4. Elementos de la inteligencia emocional.....	18
1.2.5. Vida emocional.....	20
1.2.6. Veinticuatro quilates de la educación emocionalmente inteligente.....	21
1.2.7. Como mejorar la inteligencia emocional.....	23
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	25
2.1. Objetivos.....	26
2.1.1. Objetivo general.....	26
2.1.2. Objetivos específicos.....	26
2.2. Variable o elementos de estudio.....	27
2.3. Definición de variables.....	27
2.3.1. Definición conceptual de las variables o elementos de estudio.....	27
2.3.2. Definición operacional de las variables o elementos de estudio.....	28
2.4. Alcances y limites.....	28
2.5. Aporte.....	28

III	MÉTODO.....	30
3.1.	Sujetos.....	30
3.2.	Instrumento.....	30
3.3.	Procedimiento.....	31
3.4	Tipo de investigación, diseño y metodología estadística.....	31
IV.	PRESENTACIÓN DE ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	34
V.	DISCUSIÓN.....	41
VI.	CONCLUSIONES.....	45
VII.	RECOMENDACIONES.....	46
VIII.	REFERENCIAS.....	47
	ANEXOS.....	52

Resumen

La etapa de la adolescencia es un período crucial en el desarrollo de la conducta del ser humano, en la cual se puede llegar a tener una autoimagen alta o baja, vulnerable susceptible de cambios, por lo que es indispensable tener la capacidad de conocer las emociones y auto motivarse, se deriva que al tener una adecuada inteligencia emocional, ayuda de manera infalible a tener confianza en sí mismo, que se manifiesta en la seguridad. En la presente investigación se tiene como objetivo determinar la relación que hay entre la autoimagen e inteligencia emocional en los adolescentes de 15 a 19 años del Instituto Dr. Werner Ovalle de Quetzaltenango, para alcanzar dicho objetivo se aplicó un diseño de investigación descriptivo y se tomó una muestra de 95 estudiantes de una población de 126.

En relación a los instrumentos de investigación, para analizar la autoimagen, se aplicó un cuestionario de treinta ocho ítems denominado a su vez un cuestionario de AF-5, se califican cinco aspectos que son laboral, social, emocional, familiar, físico, la percepción que las personas tienen de si mismo, fue elaborado por Fernando García y Gonzalo Musitu editado por TEA Ediciones, S. A. en Madrid España en 1999. Además un test de inteligencia emocional de 63 ítems para calificar las reacciones emotivas, control o descontrol de emociones; elaborado para Guatemala por el Licenciado Heberto Efraín De León De León, el cual está diseñado para adolescentes.

Palabras clave: Autoimagen, inteligencia emocional, adolescentes, conductas

I. INTRODUCCIÓN

La autoimagen forma parte de la autoestima, que se caracteriza por la apariencia física en el ser humano; en ocasiones puede ser relevante para los adolescentes debido a que atraviesan una etapa crucial en el desarrollo de la personalidad, cuenta mucho para ellos determinar cómo se visualizan, así mismo le dan mucha importancia a la percepción que tienen los demás de su persona, conducta, por lo que es vital crear seguridad, no obstante de una manera positiva todas las situaciones con las que se enfrenten cotidianamente, determinar y alcanzar sus objetivos con éxito. De lo contrario el adolescente va a sufrir una serie de conflictos consigo mismo, por falta de aceptación al sentirse rechazado en su ámbito social, lo que conlleva a un deterioro de su autoestima de sus actividades socio ambientales.

La autoimagen afecta en la persona, se aprecian cambios en varios factores tanto psicológicos, biológicos, conductuales y cognitivos, que afecta a todo el ser de la persona, por la razón que no se siente con capacidad para emprender actividades o proyectos en los cuales pueda auto realizarse.

Muchos de los aspectos que se toman en cuenta en el proceso de formación de los adolescentes, a nivel básico y diversificado, es el aspecto afectivo-emocional que suele llamarse inteligencia emocional. A través de la investigación científica, se han hecho diversos estudios con respecto a las dos partes que conforman el cerebro, como lo son el cerebro racional y el cerebro emocional, que juntos forman la vida psíquica.

La inteligencia emocional (IE) está vinculada con un conjunto de habilidades, que se basan en la capacidad de reconocer los sentimientos propios y ajenos, para que sirvan de guía al pensamiento de la acción. Por tal virtud la autoimagen va de la mano con la IE, ya que a lo largo de toda su vida, el adolescente acumula vivencias, sentimientos, pensamientos y emociones que afectan lo más íntimo de su ser. Esto lleva a construir criterios y conceptos de sí mismo, de donde se deriva la autoimagen, es importante para el desarrollo integral. Todo ello le permite al individuo, una sana relación con las otras personas, en el ámbito laboral, confianza en sí mismo, actitud mental

positiva, metas favorables, automotivación, solidaridad, compromiso, vinculación con actividades sociales en busca del bien común.

La importancia del estudio es brindar herramientas a los adolescentes y estudiantes de nivel diversificado para propiciar una autoimagen e inteligencia emocional sana, poder actuar en diferentes situaciones de una forma satisfactoria sin negativismo, para tener la confianza en sí mismo que sus emociones sean equilibradas para alcanzar cualquier meta en la vida. En el campo de la psicología clínica el valor del estudio se justifica en la descripción de las características, las conductas de los jóvenes, para identificar la autoimagen e inteligencia emocional que obtenga cada estudiante del Instituto Dr. Werner Ovalle, así los mismos puedan tener una mayor seguridad, dominio de sí mismos en los ámbitos en que se desenvuelvan: Académico, profesional y personal.

El objetivo de la investigación se basa en determinar la relación que hay entre la autoimagen e inteligencia emocional en los adolescentes de 15 a 19 años del Instituto Dr. Werner Ovalle de Quetzaltenango

A continuación se presentan algunas investigaciones previas al tema:

Prensa Libre (2011) en el artículo titulado Como mejorar la autoestima de los adolescentes, que se publicó en la revista familia en la edición electrónica de prensa libre, comenta todavía están en proceso de conocerse los adolescentes, pero la mayor parte de los jóvenes están al pendiente de las figuras públicas para imitarlas compararlas, se identifican con características físicas. Los padres de familia deben de aprender a conocer a los jóvenes, indagar que les llama la atención de los personajes del momento o de la televisión para tener más comunicación y estar pendiente para orientarlos que tengan sus propios criterios, no imitar a nadie.

Herrera (2011) en su tesis titulada Determinar si existe relación entre el nivel de autoestima y el desempeño laboral en un grupo de mensajeros de una empresa dedicada a repartir correspondencia, ubicada en la Ciudad de Guatemala, presenta dentro de sus objetivos el análisis de la relación entre el nivel de autoestima y el desempeño laboral en un grupo de mensajeros. Se tomó una muestra de estudio de 164 mensajeros de ambos sexos, comprendidos entre las edades

de 18 a 63 años, con una antigüedad laboral en un rango de 6 meses a 13 años a quienes se les aplicó un test de elaboración propia que mide autoestima y los datos de desempeño fueron proporcionados por la empresa de estudio, correspondientes al mes de Julio del 2011. El diseño fue de tipo descriptivo correlacional para la obtención de resultados se utilizó el programa estadístico SPSS el cual analizó el coeficiente de Pearson. La conclusión que se llegó fue que la autoimagen juega un papel importante en todos los ámbitos de la vida de los adolescentes con una autoimagen fortalecida se tendrá una buena interacción interpersonal, definirá sus características físicas sin ningún problema. También se concluyó que la baja autoestima causa frustración, lo que lleva a una consecuencia donde se colocan etiquetas, si los adolescentes no están preparados con su auto imagen y tienen una autoestima baja van a acceder a todo tipo de etiquetas y les va afectar en todo su ámbito personal, social.

Por lo anterior se recomendó a la empresa, considerar las relaciones encontradas con base a ellas implementar talleres de autoestima, cursos de desarrollo humano para los empleados, con el fin de mejorar el desempeño, ayudar a su crecimiento personal.

Naranjo y Gonzales (2012) en el artículo titulado Análisis y estrategias, que aparece en la revista autoestima en la adolescencia, en la edición electrónica rodríguez. naranjo, explica que los factores más relevantes de la conceptualización del adolescente, en su autoimagen son relevantes para las características físicas, para respetarse, valor sus estrategias como adolescente para su conducta.

Se consideran indicadores de una autoimagen insuficiente, una persona carece del respeto a sí misma, no repara en sus necesidades y deseos, no confía que tiene la capacidad para ganarse la vida o hacer frente a los desafíos cotidianos.

Es visible de forma natural directa que distinguen a una persona que tiene una autoimagen saludable sobre quien tiene una autoimagen afectada con el placer que la misma persona proyecta del hecho de estar vivo, se ve en su mirada, se siente en la tranquilidad con la que se expresa, habla de sus virtudes, defectos de forma honesta y directa.

León (2012) en su tesis titulada Establecer si la implementación del programa Galatea incrementa la autoestima en adolescentes que son víctimas de maltrato físico psicológico becados por la Fundación Francisco F. León y Roberto Fong que han sido víctimas de maltrato físico psicológico, planteó dentro de los objetivos de investigación verificar si al participar en el programa Galatea se incrementa la autoestima de un grupo de adolescentes víctimas de maltrato: Se utilizó un muestreo por conveniencia; la encargada de dicha Fundación seleccionó a los jóvenes que participaron en el programa y se dividió en dos grupos: uno de control y otro experimental de una forma aleatoria. Se aplicó el cuestionario A-EP, cuestionario para la evaluación de la autoestima en educación primaria, a todos los adolescentes entre las edades de 12 a 18 años. Fue de tipo cuantitativa, con un diseño pre-experimental que contó con pre test y pos test, con dos grupos. Se llegó a la conclusión para motivar al adolescente de manera afectiva, debe asegurarse que siempre se valore, para tener la confianza con ello saber cuáles son sus capacidades, habilidades para despertar su iniciativa, creatividad, entusiasmo y lograr sus metas en un tiempo adecuado.

Consumer (2008) en el artículo titulado Autoestima un equilibrio necesario pero complejo que aparece en la revista psicología consumer eroski en la edición electrónica consumer, comentan que la autoimagen es como se ve al adolescente así mismo, los niveles de la autoestima tienen que estar altos para que no le afecte.

La autoimagen es el marco del análisis de la personalidad, uno de los aspectos más esenciales de la estructura del ser humano, que está influenciada por experiencias u opiniones relevantes del entorno, como sentimientos percepciones de sí mismo, que muestran una imagen reflejada en un espejo de satisfacción o insatisfacción.

La inseguridad que pasan los adolescentes, el ambiente donde se desenvuelven tiene que ver para su autoimagen o autoestima, porque refleja la imagen de ellos mismos así las experiencias diarias que van a tener y fortalecer, valorar cada día de su vida.

Vélez (2014) en el artículo titulado Que es la autoestima que aparece en la revista diario femenino, en la edición electrónica de diariofemenino, comenta que la autoimagen son

sentimientos, pensamientos del propio adolescente, que tiene hacia su persona y mira su imagen desde una perspectiva de superioridad como también de inferioridad, de igual manera trae varias situaciones basadas en la racionalización, su propia cognitiva que se fundamenta en la construcción de la identidad de esta etapa de la adolescencia, para hacer una autoimagen adecuada, debe estar conformada por características físicas, emocionales, psicológicas, que se describen y los individualizan en el grupo social.

Moreno y Vicente (2009) en el artículo titulado Revisión histórica del concepto de inteligencia emocional, que aparece en la revista latinoamericana de psicología en la edición electrónica de redalyc, comenta que hay una prueba psicométrica que ha llegado a conceptualizarse en la inteligencia emocional que abarca toda la parte afectiva, de la esencia del ser humano, tiene dificultad con la interacción en el contexto social y el ambiente, como también en las teorías importantes, en la psicología a fin de que se puede medir la inteligencia, con la capacidad de la conciencia de la sensibilidad para discernir los sentimientos con la comunicación interpersonal con autenticidad y la sinceridad.

Consumer (2007) en el artículo titulado Aprender a vivir las emociones, que aparece en la revista la vida emocional en la edición electrónica consumer, comenta que la inteligencia emocional de las personas tiene responsabilidad, equilibrio para describir los sentimientos e interpretar los pensamientos emociones de tal manera que se puedan tomar decisiones, razonar de la mejor forma, el ser humano debe tener la capacidad de entender la complejidad de los cambios emocionales, las causas determinadas en un contexto social.

Montenegro (2006) en el artículo titulado Inteligencia emocional, que aparece en la revista de psicología en la edición electrónica prensa libre, comenta que debe conocerse la persona para controlar las emociones, y tener una mejor relación con la familia, amigos en el ámbito laboral, estudios. Pero tener claro que el adolescente tiene ver cuáles son sus puntos de fortaleza como las habilidades virtudes, para que se conozca más con los demás adolescentes puedan estar fuerte en todo su ambiente tener la facilidad de poder manejar toda su parte emocional, con aprendizaje lógico de la inteligencia.

Hernández (2013) en su tesis titulada Determinar el nivel de correlación entre inteligencia emocional y *adaptación* social en adolescentes pertenecientes a un grupo de estudiantes de turismo de un colegio privado de la ciudad capital de Guatemala. Desarrolla dentro de sus objetivos determinar el nivel de correlación entre inteligencia emocional y *adaptación* social en adolescentes de 16 a 19 años de ambos sexos pertenecientes a un grupo de estudiantes de cuarto bachillerato en turismo de un colegio privado de la ciudad capital de Guatemala. Se alcanzaron los resultados que se establecieron si el grado de correlación es estadísticamente significativo entre el cuestionario de adaptación de H.M. Bell para adolescentes y el TMMS, entre ambas, se utilizó la fórmula para calcular la de Pearson a través de puntajes directos de las variables XY que establece Levin (1979). El diseño fue de tipo descriptivo correlacional, a la conclusión que se llegó fue que permite conocer a los adolescentes, sus emociones sentimientos para coordinar e interactuar con los demás en su vida cotidiana. Enfrentar sin mayor problema sus inconvenientes, para controlar todas sus emociones.

La inteligencia da los conocimientos y las habilidades para manejarlas. Se concluyó que, en general, no existe una correlación estadísticamente significativa ya que mientras mayor fue el puntaje en lo que respecta a ciertas sub escalas de inteligencia emocional, menor es su puntaje dentro del cuestionario de adaptación social. Por el contrario se presentaron correlaciones negativas que no respondieron a las hipótesis planteadas, pero que evidenciaron correlaciones negativas significativas en algunas escalas. Por lo anterior la recomendación que se le dio al colegio que los adolescentes tengan el optimismo para enfrentar la cotidianidad, la autoestima, el compromiso con el trabajo, el deseo de cambio, la valentía, la decisión, la dominancia, la tolerancia, la consideración con los demás y la sociabilidad, que son componentes básicos de lo que hoy se conoce como inteligencia emocional.

Salazar (2014) en su tesis titulada Establecer si existe relación entre la inteligencia emocional que se representan con sus siglas (*IE*) y el manejo de conflictos del puesto de trabajo en la empresa comercial los hermanos S.A. despliega dentro de sus objetivos establecer si existe relación entre la Inteligencia Emocional (*IE*) y el manejo de conflictos del puesto de trabajo en la Empresa Comercial Los Hermanos S.A. se contó con una población de estudio fue de 17 sujetos de género masculino, solteros y casados, entre las edades de 18 y 40 años con un nivel académico de

diversificado y universitario los cuales ocupan puestos administrativos, ventas y bodegueros. A quienes se le aplicaron dos instrumentos, el primero es un Test de Inteligencia Emocional (*TIE*) para medir el nivel de Inteligencia Emocional a través de 5 indicadores: el auto-conocimiento, auto-motivación, empatía y habilidades sociales; el segundo instrumento es un Test de Estrategias de Manejo de Conflictos (*TEMC*) con el fin de determinar que medio utiliza para manejar sus conflictos. El diseño fue de tipo descriptivo correlacional. A la conclusión que se llegó fue que el adolescente debe manejar destrezas intelectuales saber que va tener conflictos internos como externos. Para tener control de su vida, la importancia de desarrollar habilidades y estrategias de las emociones, es porque le van a permitir a los jóvenes enfrentar los conflictos de la vida cotidiana de manera más práctica.

Se recomendó a la empresa que realice programas de capacitación para fomentar y fortalecer a todos sus colaboradores el uso adecuado de las estrategias para el manejo de conflictos y el control de las emociones, para mantener un clima organizacional agradable.

Buena vida (2014) en el artículo titulado Como funciona la inteligencia emocional, que aparece en la revista vida en la edición electrónica de prensa libre, comenta que la comprensión tienen mecanismos intelectuales y trae pensamientos e ideas creativas, los adolescentes tienen que estar conscientes que la inteligencia emocional, asumen que deben ser claros con los sentimientos e identificarlos con los nombres para que la familia, amigos, puedan saber en qué situación transitan los jóvenes para orientarlos con responsabilidad, para tomar la mejor decisión es respetar a los demás con sus sentimientos.

1.1. Autoimagen

1.1.1. Definición

Vernieri (2006) define que la autoimagen es la aceptación positiva, de lo que se refleja a otros, que está basada en la apariencia personal y el cuidado que se tiene de sí mismo, el adolescente tiene que estar firme en su autoimagen amarse, quererse.

Para poder enfrentarse a todo comentario de los pares, pero también tiene que tener claro que el individuo es único, por lo tanto debe conocer sus habilidades, capacidades como sus limitaciones, con un ambiente favorable, los medios adecuados se forma su imagen, porque es una conducta aprendida, todo ello contribuye a buen desempeño en medio ambiente.

El adolescente tiene que tener una perspectiva clara objetiva de su imagen, para determinarse a sí mismo, como la representa ante las demás personas, la autoimagen está formada por sus cualidades internas como externas, debe de tener un equilibrio para fortalecer su imagen propia de adolescente.

Beauregard, Bouffard y Duclos (2005) explican que la autoimagen es tener la representación del valor personal que se reconoce, como un conjunto de actitudes o creencias, para enfrentarse a la vida, la autoimagen se representa de una forma afectiva que se hace uno mismo, son pensamientos positivos, de sus cualidades habilidades, la capacidad para enfrentarse a los desafíos y poder superar las dificultades, con optimismo con la certeza que el adolescente va a transmitir su autoimagen a las demás personas retribuyéndole la confianza seguridad en sus actos, sentimientos, al igual que sus capacidades físicas, intelectuales, sociales, actitudes.

1.1.2. Como se forma o construye la autoimagen

Powell (2005) comenta que la construcción de la autoimagen es la raíz de un concepto que tiene el adolescente de sí mismo o de cada individuo, son los pensamientos o sentimientos que el puberto tiene como persona, estos pueden ser acertados o equivocados del joven, tiene el derecho de decidir cómo quiere manejar su autoimagen con el mismo y con las demás personas.

La base fundamental de la imagen del adolescente es tener confianza y seguridad, con otros elementos que van enlazados para tener éxito en la imagen, siempre va a tener una connotación con la familia para lograr un acuerdo con los pensamientos de los adolescentes, es difícil coincidir pero los jóvenes, no deben de perder de vista mejorar sus relaciones interpersonales, para un mejor desempeño.

Sentirse bien es tener la confianza y la seguridad siempre que tenga pensamientos positivos sin importar la situación en ese momento. Estar orgulloso sea cual fuere su género, tiene que estar el adolescente conforme con su identidad, ante todo respetarse, saber cuáles son sus derechos para poder defenderse en cualquier momento de su vida personal. Aceptar siempre a las demás personas, pero también hay que tener en claro que todas las personas son diferentes respetarles su opinión sus criterios propios, para sentir el amor que están brindado en cada momento de la vida. Con la convicción que esta es la clave para construir la autoimagen de los jóvenes, tener el valor de ser capaces de enfrentarse a sí mismos y a su ambiente, mostrarse siempre con su esencia, como es sin caretas defender sus derechos el caso lo amerite y ser justos cuando se reclame justicia.

Para salir adelante sin importar todas las adversidades que van a vivir en su crecimiento y esperar o creer que sus necesidades serán cubiertas que sus deseos, si no satisfechos, serán al menos reconocidos en algún momento, tienen que tener la confianza para tomar las decisiones correctas, levantarse, tenga alguna derrota, que de esa experiencia va a obtener un aprendizaje positivo, saber que la estructura familiar juega un papel importante en la formación de su autoimagen.

1.1.3. Autoimagen y su relación con la autoestima

Lelord (2009) establece que la autoimagen es una serie de formas que se representan como algo externo de si mismo, el valor de apreciarse, en esto se basa la autoimagen verse al espejo, enfrentarse a las críticas negativas o positivas, para formar su propia autoimagen, esta parte es aprendida de los modelos que estén en su ambiente.

La diferencia con la autoestima, que es uno de los aspectos más importantes de la personalidad de los adolescentes, en la medida que ellos se aprecian, en esa misma medida se incrementa la confianza, seguridad y responsabilidad en los jóvenes, miran con más claridad la forma interna como va ligada con las demás partes de la autoestima, se forma en cada pensamiento o sentimiento que tiene el adolescente para decirle a todos sus pares o su ambiente que es dueño de expresar y verse bien sin miedo a críticas o regaños que le pueda ocasionar situaciones incómodas.

La autoimagen es la proyección de sí mismo, por tal razón le dan mucha importancia a la opinión ajena, como los ven los demás, si se tiene una buena autoimagen no hay ningún problema, la imagen de sí mismos y la autoestima van unidas o entrelazadas porque una depende de la otra, si en una no hay equilibrio, las dos tiene que estar balanceadas, estables para que el adolescente tenga la confianza de decidir cómo desea manejar la imagen con la autoestima.

La autoestima tiene tres elementos importantes los cuales son: La confianza, la visión y el amor a sí mismo, estos tres componentes, son indispensables para obtener una autoestima armoniosa, son los aspectos que el adolescente debe tomar en cuenta para estar bien interna como externamente o poder valorarse sin ningún inconveniente para la vida.

El desarrollo de la autoestima es un proceso que va con ciertos elementos y juicios, que construye el adolescente, para poder afrontar cada momento de la vida. A continuación se presenta dichos elementos, cada uno va a funcionar como base del siguiente hasta llegar a la formación de la autoestima:

- Autoaceptación: Es el resultado de los propios juicios, admitir reconocer lo que la persona acepta sus habilidades, limitaciones, es tomar conciencia de que se puede equivocarse, pero al fallar le permite pensar e intentar nuevamente, de esa manera como se responsabiliza se conoce y sus propias asperezas. Cuando aceptan a los demás jóvenes se van auto valor, es sentir el gusto con lo que son lo que hacen, les ayuda a fijar objetivos, metas, para establecer vínculos sociales adecuados.

Brinda un cuadro de las principales características, peculiaridades, rasgos físicos, es una valoración de imagen personal, erige la autoaceptación y amor propio, es expresar los sentimientos de aprecio, amor, que se le da en el entorno familiar, amigos, o también puede ser lo contrario de rechazo o desprecio.

- Autoevaluación: Tener una evaluación se debe de dejar a un lado la imagen distorsionada que tengan los adolescentes ser precisos, la evaluación equivale a un inventario de cualidades,

confeccionar la lista de limitaciones, de esa manera se logra la capacidad interna para evaluar la forma de ser, o actuar satisfactoriamente.

- Autoconocimiento: Es la capacidad de entender que se tiene el poder desde el interior, aunado a la capacidad intelectual, para construir la armonía, tranquilidad y sobre todo la felicidad o infelicidad, en ningún momento que la columna principal sobre la que descansa toda esta estructura es la autoestima. Otro elemento fundamental es la madurez para conocer las cualidades y defectos, tener el apoyo para luchar, para auto conocerse hay tres pasos importantes que son:
- Aceptación: Lo más importante es aceptar los pensamientos tanto negativos, positivos, aceptarse a sí mismo es una tarea difícil, aparentemente se ve muy fácil pero la realidad nos dice lo contrario, otro de los retos es no tener miedo ni poner resistencia al cambio, para no caer en el letargo pesimismo, que son hilos conductores a la depresión, actitudes negativas.
- Detección: Es mentalizarse a los cambios que el adolescente va a tener, ir paso a paso, para estructurar los canjes, seguir con el crecimiento interior, indispensable para tomar decisiones.
- Autorespeto: Es disfrutar de la aprobación y el apoyo de las otras personas, pero no llegar al extremo de depender a nivel personal de los demás, aceptar la opinión de las otras personas pero tener presente la esencia propia de los pensamientos y sentimientos, para expresarlo, los otros jóvenes no estén de acuerdo con lo que se expresa, mantener la postura de lo que manifiesta sin entrar en conflicto con los otros, que no haya manipulación en las conversaciones.
- Autoconcepto: Está elaborado en base de numerosas elementos de características físicas, intelectuales, afectivas, sociales que conforman la imagen que un sujeto tiene de si mismo que se va construir a lo largo del desarrollo, que permiten actuar desde su aprendizaje e integración de las capacidades cognitivas, la capacidad de ser independiente del entorno y de los otros.

Es la plataforma de las emociones que contribuyen a la autoconciencia, tiene una de sus expresiones del sentido del yo, como objeto de conocimiento que puede apreciarse en la adquisición de la capacidad de autorreconocimiento, es un reflejo de la capacidad para reconocerse a sí mismo. También es un conjunto de ideas o creencias, que se tiene a sí mismo, pueden llegar a tener limitaciones en la vida, ser más flexibles no criticarse, se debe de tener cuidado con los pensamiento negativos hacia ellos mismos, no hay que llevarse de las malas experiencias que se tuvo en algunas etapas de la vida, para seguir con los proyectos que van durante el proceso, siempre estar conscientes que el ser humano no es perfecto, pero está en busca de la excelencia.

La autoestima es beneficiarse para escuchar la voz interior, hacerse una evaluación así mismo para conocerse, en que debe de cambiar para mejorar y así crece con conocimientos para enseñar sin miedos se muestran como son y sin caretas.

1.1.4. Primeros pasos para el autoconocimiento de autoimagen

Peña (2006) comenta que la autoimagen repercute en el desarrollo de la personalidad que se basa en una estabilidad o equilibrio emocional, pero tener en cuenta que el adolescente va a forjar su propia vida con el paso va a madurar, para que la autoimagen este bien firme, tenga la confianza la seguridad que necesita en esta etapa del adolescente que es impredecible para crear su propia autoimagen.

Para que tengan los adolescentes esa confianza, seguridad de su propia imagen y no estar valiéndose de las perspectivas comentarios positivos o negativos de las otras personas si no que tengan la capacidad de enfrentarse a todas las dificultades cotidianas, quererse a si mismos para poder resolver toda crítica que les hagan a su persona.

El adolescente tiene que tener presente su observación personal, detectar de qué forma se comunica, piensa, siente actúa con los de su misma edad las personas adultas, para que aprenda a observarse, como lo ven los demás o que comunica el propio joven. Descubrir las características de su personalidad que está basada en los estados del yo padre, adulto, niño, el ello es el que

resalta porque se mira en el medio ambiente como está conformada su conducta y su personalidad, o su yo.

1.1.5. La imagen de sí mismo en los adolescente

Riso (2012) establece que es un elemento importante, el enamorarse a pesar de sus defectos o sus limitaciones, saber que es digno de amor y respeto, decimos enamórate de ti mismo es estar amándose su físico y aceptándose no importa sus defectos al contrario tiene que tener ese entusiasmo para valorarse en todos los aspecto saber cuáles son sus cualidades, sus defectos tenerlos presentes para ser incondicional.

Tiene que valorar su imagen el adolescente sin importar su físico si no saber que se ama a si mismo porque se acepta como es no dándole importancia a las críticas que hacen otros jóvenes o el ambiente en donde convive, pero siempre tiene que estar consciente que tiene que ser real, el amarse lo interno como externo no solo de palabras y no se lo crea porque entonces el adolescente se le va a complicar que venga alguna situación que no va a poder enfrentar porque sus bases no son firmes de amarse sinceramente.

La primera impresión en su imagen empieza por la primera palabra que se diga al adolescente al verse reflejado en el espejo desde ahí tiene que tener la impresión positiva para darlo a conocer a otros jóvenes o en el medio que se relaciona, para tener una estabilidad emocional equilibrada sin complicaciones, para poder tomar sus propias decisiones no depender de otras personas que pueda ser mal influenciada y no tenga claro lo que es tener una buena imagen propia y no de las demás personas que la rodean en su ambiente.

Tener su propia imagen formada el adolescente se considera que más seguro de sí mismo tendrá la confianza para poder relacionarse con las demás personas y con sus pares tener la certeza de una adolescencia sana.

1.1.6. Tratamiento para mejorar la autoimagen

Branden (2010) comenta que es importante edificar una autoimagen sana porque esta entrelazada con los logros o los errores que le ocurren a los adolescentes, empieza a proporcionarle las

emociones positivas como negativas, para incrementar la imagen del adolescente que se mantiene en constantes cambios biológicos y en su imagen, tener la capacidad para desarrollar la confianza en ellos mismos y tener la valentía que se va a formar al paso del tiempo que también tiene que definir en la familia que es la base fundamental de la autoimagen.

Hay varias técnicas que pueden mejorar la autoimagen para que tenga todas las herramientas necesarias para aprender cada día de su vida, es necesario que los adolescentes se esfuercen para tener una autoimagen, buena salud emocional como física, para estar bien forjado en su identidad y saber qué hacer cuando se le presenten dificultades.

Convertir lo negativo en positivo: Las personas mayores o los padres en su ambiente tienen una estructura rígida o de forma liberal para darle las reglas a los adolescentes a veces son inadecuadas porque le transmiten de forma negativa los pensamientos, hay que utilizar una herramienta que es poderosa que puede convertir todo a positivo sin importar que estructura tenga formada la familia, si no lo importante que los jóvenes tienen la decisión de cambiar todos sus pensamientos y transformar de forma positiva todo su ambiente. Para no generalizar las experiencias que tenga una forma negativa no debe de pensar que toda su vida va a estar formada de esa manera en el transcurso del desarrollo también tiene que pensar que todas las situaciones que vaya en su etapa, no va a hacer solo negativa también van a tener logros éxitos pero en este pensamiento hay que cambiarlo a lo positivo no comparar una situación con otra si no estar con decisión firme no tener dificultades para poder salir adelante disfrutar libremente de la etapa, aunque otras personas recuerden el suceso y digan que desastroso fue ese episodio de ese momento pero el adolescente tiene que estar preparado positivamente para que no le afecte en los reclamos de sus familiares o de sus mismos pares.

Centrarse en lo positivo: siempre tener presente que el adolescente tiene que estar en constante observación, que conozca sus características, cuáles son sus fortalezas las debilidades pase su evaluación tenga presente todos sus logros que se sienta orgulloso de esos beneficios que son de éxitos, para que todo el tiempo tenga que pensar positivamente. No compararse ya que todo adolescente es diferente, saber que es único e irreplicable, que solo porque algunos tengan más logros o de otra manera haya características negativas siempre el adolescente tiene que saber que

jamás se puede comparar ni sentirse inferior que otros que tenga la validez que todos son iguales con la diferencia que tome la decisión de valorarse, respetarse, y amarse a sí mismo. Los jóvenes tienen que confiar en su forma de pensar y sentir cada situación que viva si no le parece que lo exprese como lo sienta en ese momento, y no preocuparse tanto por el que dirán de las otras personas tiene que ser autentico aunque haya críticas como cosas positivas. Aceptarse siempre con sus cualidades o defectos, que tengan la seguridad de valorarse y quererse, respetarse ante ellos mismos, sin importar las críticas que vengan de la misma familia o pares si no amarse sin limitaciones.

1.2. Inteligencia emocional

1.2.1. Definición

Ferrer (2010) define que la inteligencia emocional, como un conjunto de características personales de cada ser humano, como los sentimientos, actitud, control de impulsos, autoconciencia, motivación, confianza y empatía. La inteligencia emocional se integra en el entorno sociocultural, que tiene un bienestar personal, que se debe de tomar en cuenta con los adolescentes, para que tengan esa capacidad de discernir y actuar de una forma correcta en los estados de ánimo que maneja el individuo.

Para identificar objetivamente los sentimientos, la forma que actúa contribuye a resolver los conflictos internos que tienen los adolescentes como la ira, soledad, temores, tristeza, culpa, vergüenza, las herramientas para saber enfrentarlas y manejarlas son indispensables ya que con ello obtiene un buen manejo de autocontrol sobre sus emociones y sentimientos con esto se fortalece su formación integral como persona.

Goleman (2009) explica que la inteligencia emocional, incluye el autodominio, el celo, la persistencia y la capacidad de motivarse uno mismo; Los adolescentes deben de saber que la inteligencia emocional, tiene relación con los sentimientos, el carácter o los instintos morales, son la base de las emociones, que contrae una acción de impulsos como es la ira, miedo, cambios biológicos, amor, expresión de disgusto, tristeza.

- La ira: En el cuerpo genera adrenalina y un ritmo de energía fuerte que lleva una acción vigorosa, lo cual dificulta controlar el impulso que lo envuelve en ese momento, cambia su postura corporal hasta los pensamientos el corazón palpita más rápido, todo su organismo está en alerta con una conducta negativa que el adolescente no sabe cómo controlar. Con el miedo el cuerpo se coloca en estado de alerta, donde se fija la amenaza más cercana, los adolescentes deben conocer su organismo para enfrentarlo de la mejor manera sin alterarse.
- El amor: Es un sentimiento muchas veces confuso en los adolescentes, por los cambios corporales que se da en los jóvenes ante esta palabra, el organismo se transforma, todo el tiempo están con una luz radiante y la expresión es de disgusto o de asombro depende de la situación, se nota en el área facial se dan varias señales en el área del rostro.

La tristeza produce una caída de energía, se apaga el entusiasmo y las actividades que los adolescentes tienen ante una situación presente como un fallecimiento de un ser querido o una ruptura de noviazgo, empiezan a retirarse o aislarse de todo su ambiente o su grupo social, el adolescente empieza a sentirse frustrado en esta etapa de la vida las alertas que dan los tiene que observarse bien, darle toda la atención empezarlos a inducir a una planificación de vida para que salga de esa tristeza que lleva dentro.

Cherniss y Goleman (2005) comentan que la inteligencia emocional es tan importante en lo que concierne a la crianza del día a día a crear paz armonía en una casa, hay que saber que la inteligencia emocional se debe a las presiones diarias que resiste a una crianza que se debe ser realista, los padres juegan un papel importante para el adolescente los tienen que ver de una forma realista valioso, porque no deben de perder energía ni tiempo emocionalmente en el hogar, tiene que tener relaciones satisfactoria con los niños y los adolescentes con responsabilidad.

La educación emocional e inteligente son herramientas específicas e importantes para tener un ambiente de paz, tranquilidad armoniosa dentro de la familia, que deben de dejar a un lado los padres todo el estrés que viven todos los días, para poder tener ese poder positivo guiar a los adolescentes de una forma sana y un futuro exitoso, pero si los padres lo convierten en una forma

negativa será una catástrofe porque los adolescentes no van a tener esa tranquilidad ni seguridad para su persona.

Los padres deben de ser claros directos con los adolescentes para darles ese calor sentimiento de protección y seguridad que los adolescentes deben de tener en esta etapa de su vida, que es crucial para formar toda su inteligencia emocional para tener esa seguridad poder tener esa relación de confianza entre padres e hijos.

1.2.2. Modelos de inteligencia emocional

Díaz, Anchando & Pérez (2012) definen que la inteligencia emocional tiene modelos de habilidades que describe que es un conjunto de diferencias individuales, como se puede comprender las emociones, para valorarlas expresarlas con exactitud, sean propias o ajenas al adolescente, las cognitivas son las competencias las destrezas, que influyen en las habilidades para afrontar todos los estresores en la vida cotidiana que se representa en una gama de expresiones de emociones, pensamientos, análisis, interpersonales, adaptación, manejo de estrés, automotivación manejo de las relaciones interpersonales.

- Modelos de rasgos: O también se llaman modelos mixtos, en este proceso de la inteligencia emocional, cinco componente básicos, que incluye los atributos de la personalidad como autoconciencia, control de impulsos, manejo de estrés, manejo de relaciones interpersonales, que se consideran que son importantes en la inteligencia emocional, como habilidades capacidades del adolescente, que facilite las metas o tareas, para tener una buena adaptación personal, que serán mencionadas en este momento.
- Conocer las propias emociones: Es tener conciencia de las emociones, conocer los sentimientos en el momento que ocurre, de no ser así el adolescente se siente que no puede manejar sus sentimientos y la reacción negativa no se hace esperar.
- Manejar las emociones: Es una habilidad de las emociones propias del adolescente, que se fundamenta en la conciencia de las propias emociones como la ira, irritabilidad, se debe tomar en cuenta la importancia en las relaciones interpersonales de los adolescentes.

- **Motivarse a sí mismo:** Recordar que la emoción es tener presente una acción, porque las emociones están entrelazadas con la motivación de los adolescentes, que deben ser claros con sus objetivos y actividades, pero saber llevar su autocontrol emocional para poder dominar toda la parte negativa, que se ría, de una manera de impulsividad, es mejor canalizar sus emociones de una forma correcta y positiva en sus actividades diarias.
- **Reconocer las emociones de los demás:** La principal de este punto es la empatía que es la base fundamental de las emociones propias, los adolescentes que son empáticos sintonizan con los demás individuos dentro o fuera de su ambiente.

1.2.3. Autodominio y mejora personal

Elias, Tobias y Friedlander (2013) establecen que “las estrategias no constituyen castigos, son herramientas para inculcar respeto, responsabilidad, autodirección, conciencia de uno mismo y atenta conformidad. La diferencia entre disciplinar, que significa enseñar, castigar, que significa causar dolor, radica en que opinen los progenitores sobre estas técnicas o formas de utilizarlas”.

Todas las técnicas que se utilizan en la crianza o la disciplina que los padres tienen con los niños o adolescentes, tiene que ser de una forma responsable, para que tengan una relación de afecto, para que los adolescentes tengan conductas especiales que no se sienta el ambiente muy rígido, o agradable, para que los adolescentes tengan esa seguridad y autonomía, que pueda guiarse con base firme que no imite a otros.

Los padres tienen que elogiar a sus hijos, darle toda la motivación positiva, para acercarse ganarse la confianza la seguridad que los hijos necesitan hacia sus padres pueda confiar en ellos, sin tener miedo por comunicarse libremente sin presiones ni rigidez sino con respeto y confianza.

1.2.4. Elementos de la inteligencia emocional

Cadena (2008) define que son cinco elementos importantes que contribuyen en la inteligencia emocional, la autoconciencia, control emocional, motivación, empatía, manejo adecuado de las emociones. Las primeras tres partes de la inteligencia emocional, son más personalizadas y está

dirigidas hacia el sujeto, se trata en la madurez intra-psíquica, para lograr mayor conocimiento en la vida emocional.

- Autoconciencia: Este aspecto se enfoca más en el conocimiento de sí mismos, en las fortalezas, debilidades, control de impulsos, conocer su propia identidad, junto con su autoimagen, tienen que tener presente la autoestima y hacer una evaluación realista, para tener confianza, plantearse metas u objetivos, ser independiente en la inteligencia emocional.

- Control emocional: Constantemente es un trasfondo afectivo de buen o mal humor, los individuos, están en busca todo el tiempo de la felicidad, depende de las personas controlar los impulsos de ira o rabia, para saber contraponer sus experiencias de satisfacción o de enojo, los individuos tienen que tomar sus decisiones positivas o negativas, para tener el equilibrio de sus emociones y saber cómo actuar en la vida cotidiana.

- Motivación: Es un encauzamiento de las energías para poder alcanzar las metas que se ha propuesto el individuo o el adolescente, las emociones tienen una fuerza motivadora, para alcanzar todos los sueños que tienen todos los adolescentes poderlos emprender con éxito, que se debe de tener con pasión y desempeño, optimismo.

El optimismo, es la pequeña luz o la esperanza significa “una firme expectativa de que en general las cosas resultaran bien en la vida, no obstante los fracasos frustraciones”, que como resultado un desempeño académico exitoso profesional de los individuos.

- Empatía: Es un elemento que se refiere al auto conocimiento de las emociones para poder conocer las habilidades de los sentimientos de otras personas, es la base fundamental para entablar un afecto en las relaciones de los individuos, la empatía es un símbolo de justicia, que impulsa a defender al más desvalido de las personas.

- Manejo adecuado de las habilidades sociales: El individuo que tiene un alto nivel de inteligencia emocional, tiene habilidades para relacionarse con otras personas, las características

que reúne es simpatía, respeto, lazos de amistad, posee todas las herramientas para tener buenas relaciones interpersonales.

1.2.5. Vida emocional

Jiménez (2008) establece que todo lo relacionado a lo emocional, lleva a hablar de los sentimientos, pero lo más importante es conocer que hay emociones positivas y negativas.

Amor y cariño es una jerarquía de valores emocionales positivos, pueden ganarse el bienestar confianza de la familia, amigos compañeros de escuela o trabajo. Con aprecio gratitud es tener el autoestima elevada es amarse respetarse a sí mismos como a las demás personas, como medio para alcanzar la felicidad. El interés y curiosidad deben constantemente prepararse, educarse, para tener una gama de amplitud de curiosidad, los intereses deben ser saludables no permitir que entre la monotonía obstrucción personal.

El entusiasmo que manejan los individuos con sus actividades ocupaciones del día a día de la vida, con creatividad pasión deben de trabajar su crecimiento personal, y su misión de objetivos para tener éxito en todo lo que emprendan determinen este punto es clave para toda la firmeza dedicación, madurez para concentrar las energías positivas para alcanzar sus metas, no verlo de una forma negativa como la frustración y la tristeza, sino con responsabilidad.

Que da la flexibilidad al haber situaciones donde se debe ceder y no ser rígido en las adversidades que pasan en la vida, que no se pueden cambiar si no verlo de un punto de vista más flexibles con madurez para saber enfrentarlo. Para tener confianza con una autoestima elevada con seguridad en sí mismo, reconocer con humildad las cualidades que el adolescente tiene y trabajar en ello, dar la enseñanza a otros.

Alegría, buen humor son sentimientos de bienestar que disipan los temores, ira, frustración, tristeza, culpabilidad en ti mismo, fomenta el poder de transmitir a los demás ese contagio de positivismo a todos los que te rodean. Para que tenga vitalidad en el manejo de sus emociones, se tiene que valorar el cuerpo en el área física como psicológica, tienen que tener un equilibrio en

todos los ámbitos del cuerpo para saber enfrentar cada incomodidad de la vida saber relajarte para enfrentarlo.

Los sentimientos son un sinónimo de la emoción, que va desde lo interior hacia afuera, es la expresión que manifiestan todos los adolescentes, que puede ser bueno o malo, es depender que forma o actitud este presente, en los cambios físicos del individuo, en qué situación se encuentra todo su sistema nervioso se altera afecta todo su ser, como el cuerpo alma, están afecta toda su experiencia emocional, que se observa en el ambiente con quienes conviven.

1.2.6. Veinticuatro quilates de la educación emocionalmente inteligente

Elias, Tobias y Friedlander (2013) definen que “veinticuatro quilates requiere que conozcamos bien nuestros propios sentimientos, que asumamos la perspectiva de nuestros hijos con empatía, que controlemos nuestros propios impulsos, que observamos con cautela nuestra actitud como padres, que nos dediquemos con esfuerzo a mejorar la educación de nuestros hijos y que utilicemos nuestras dotes sociales para llevar a cabo las ideas”.

El tiempo solo de los padres, es muy importante valioso, para que tengan energía emocional positiva en el hogar, para tener relaciones satisfactorias con los niños o adolescentes, con responsabilidad respeto, para guiarlos con valores éticos morales con una buena comunicación familiar y el entorno, la educación de inteligencia emocional son recursos específicos, que contribuyen con la paz armonía en la familia.

Lo más importante que los padres trabajen bien sus emociones, para que puedan construir de manera positiva creativa las emociones de sus hijos, respetar la parte biológica y los sentimientos que tengan los niños o adolescentes, para conseguir un ambiente agradable sin estrés con sana diversión entretenimiento con los hijos.

Si los padres no pueden manejar las emociones, en familia o entorno van a provocar una serie de problemas, como hijos insatisfechos, rebeldes fuera de control sin los límites claros, irresponsables sin disciplina, los niños o adolescentes empezaran a tener varios conflictos con

sus emociones, no sabrán manejar las emociones van a imitar todo lo que este a su alrededor, a continuación los cuatro principios de la crianza emocionalmente inteligente que se describen son:

- Sea consciente de sus sentimientos y de los demás: Es reconocer el aspecto sentimental saber cómo manejarlo y cómo influye hacia su persona máxime el adolescente que sabe cómo llevar sus emociones comportándose de una manera relajada.

- Muestre empatía y comprenda los puntos de vista de los demás: No hay que juzgar a los demás, se debe conocer los sentimientos de las personas para tener lazos de empatía, para interpretar lo que la otra persona siente, todo nuestro lenguaje no verbal que significa expresión corporal, el lenguaje verbal dicen cómo se expresan las emociones, de las personas.

Los padres deben de tener ese lazo importante que es la empatía con sus hijos porque es vital para el aprendizaje de los niños o adolescentes, para que tengan una aptitud social positiva, para que pueda controlar los impulsos emocionales, pueda el adolescente tener esa libertad de tomar la decisión de una forma efectiva cuando se presente una situación incómoda la pueda resolver sin ningún problema.

- Haga frente de forma positiva a los impulsos emocionales de conducta regúlelos: Sin habilidades cognitivas los adolescentes tendrán inseguridad en la vida, les va ocasionar diferentes conflictos en la toma de decisiones, se van a desconcertar al no saber cómo controlar emociones, deben cultivar la habilidad de seguridad para un mejor autocontrol.

- Utilice los dotes sociales positivos a la hora de manejar sus relaciones: Los padres deben de enseñar a sus hijos como dirigir a su familia con responsabilidad brindar espacios pertinentes, también es importante saber escuchar con atención, cuando los hijos comenten algo, respetar los sentimientos que manifiesten en ese momento, para que los adolescentes puedan desenvolverse mejor en sus relaciones sociales, pero siempre tomar en cuenta cómo se maneja su grupo familiar.

1.2.7. Como mejorar la inteligencia emocional.

Cadena (2008) comenta que, “si quieres conquistar la excelencia llegar a ser un triunfador, por adquirir los cinco elementos que integran la inteligencia emocional reconoce y comprende las propias emociones, controla cada día mejor tus sentimientos emociones, aprovecha el dinamismo de emociones como una gran fuerza motivadora, cultiva la empatía para comprender las emociones de los demás, perfecciona tus habilidades sociales para unas adecuadas relaciones interpersonales”.

Reconoce y comprende emociones: Registrar las propias emociones sentimientos, saber distinguir entre pensamientos emociones de tal manera que los adolescentes le pongan un nombre a sus emociones, saber en qué momento le sucede más frecuente como se siente con su cuerpo y su psique, para conocer sus elementos emocionales, su propia autoimagen su sentido de identidad. Buscar la cumbre del bienestar emocional es energía positivas que fluye sin mayor presión; pero se puede contrarrestar en forma negativa si no se maneja los caracteres de flujo donde haya angustia y aburrimiento, es aprender a canalizar las emociones, lograr las metas ser productivo con actitud controladora que se basa en las experiencias propias. Que regula emociones con la diferencia que las personas maduras tienen el control emocional, la coordinación de sus impulsos lo contrario de los adolescentes que no saben controlar sus impulsos ni las emociones, es importante dominar los sentimientos es la clave del bienestar emocional, que es el autocontrol, es la madurez física o emocional, tiene como características responsabilidad, confiabilidad, justicia, buenas relaciones interpersonales, produce paz, la seguridad de uno mismo, es el autodomínio que es un crecimiento diario.

Encauza el dinamismo motivador las emociones: Aquí tiene como regla básica el autocontrol la disciplina, las emociones tienen una fuerza motivadora, porque para lograr las actividades con mucha energía para bienestar del adolescente lo lleva a la satisfacción general en la vida individual comunitaria.

Saber canalizar las emociones positivas: Para que todas las actividades sean del agrado del adolescente, hay que tener presente el amor, respeto como manifestarle sus emociones positivas

aprender a manejar sus sentimientos e impulsos, el autocontrol de el mismo y su entorno ambiental.

Si las canaliza de forma negativa sus emociones, va ser difícil de tener autocontrol y ser autosuficiente en todas las actividades, el ambiente será hostil, sin ganas de tener metas ni sueños en la vida, el adolescente va ser una persona frustrada porque no va a saber cómo manejar sus emociones ante cualquier situación incómoda, que se le presente en la vida cotidiana.

Se concluye que la autoimagen es la aceptación positiva, de lo que se refleja a los demás, basándose en la apariencia personal el cuidado que se debe tener al cultivar la autoestima para fortalecer cada día la seguridad confianza, los pensamientos positivos para consigo mismo de sus virtudes, habilidades capacidad para enfrentar retos y superar dificultades.

La autoimagen que cada uno conforma incluye no solamente el aspecto físico, es decir las características exteriores, sino también todas aquellas cuestiones vinculadas a nuestro interior: Ideas, opiniones, sentimientos, emociones, entre otras cuestiones, que van determinándose con el correr de las situaciones, elecciones y decisiones que se toman en la vida cotidiana.

Con respecto a la inteligencia emocional se refiere a los controles emocionales o impulsos que presenta la persona ante diferentes situaciones, la forma en que maneja las emociones, presenta un equilibrio estabilidad en todos los aspectos de su vida.

La importancia de la inteligencia emocional reside en el hecho de que permite a los individuos estar en contacto no sólo con sus propias emociones, si no también considerarse sensibles y empáticos respecto de situaciones o fenómenos externos.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La inteligencia emocional se refiere a tener la capacidad de conocer sus emociones y automotivarse, para poder adaptarse a un entorno social, al mismo tiempo que el individuo, pueda modificar su conducta, que va entrelazada en los cambios de su entorno. La mayor parte en la vida el ser humano interactúa con otras personas, diferentes expectativas, intereses y características personales, para percibir la reciprocidad emocional.

En Guatemala los medios de comunicación juegan un papel muy importante en la sociedad, porque proponen un modelo audio visual a través de ver y escuchar publicidad en donde muestran edecanes con cuerpos perfectos. En contraste a esta promoción los padres deben de educar a los hijos de una manera responsable dándole la confianza a los adolescentes, para que ellos construyan su propia perspectiva de su figura física, como también su control emocional, para que ellos lleguen a la edad adulta tengan esa seguridad propia y un equilibrio claro entre su figura y sus emociones.

La autoimagen es parte vital del desarrollo de todo ser humano para lograr desempeñarse en todos los ámbitos personales como laborales de su vida. Impulsa a las personas a nuevos retos, emprenderlos de una forma positiva tener un mejor concepto de sí misma, por medio de conductas actitudes que reflejaran el comportamiento, no obstante personas que conforman su entorno.

Es un tema importante en el ámbito social, ya que a los adolescentes les motivará a buscar oportunidades con todas sus energías esfuerzos para llevar a cabo sus evaluativos, que se refiere a un conjunto de características tales como la imagen corporal, sentimientos positivos negativos que el individuo experimenta sobre sí mismo.

Este estudio es relevante para los adolescentes, ya que la inteligencia emocional es aplicable en todos los ámbitos de la vida; Debe tomar en cuenta el control de las emociones para reconocer los sentimientos ajenos e influir positivamente en los objetivos tener confianza en sí mismo en las relaciones interpersonales firmes duraderas. Este nivel de habilidades de la inteligencia

emocional permitirá a los jóvenes estudiantes adaptarse a los diferentes grupos sociales en los que puedan participar en el futuro.

En el Instituto Dr. Werner Ovalle de la cabecera departamental de Quetzaltenango, los adolescentes del nivel diversificado de las edades de 15 a 19 años, atraviesan un problema emocional; según comentarios del director del establecimiento, porque se dejan llevar y comparten conductas opiniones de sus compañeros líderes o de estrato social mayor para ser aceptados; No tienen un criterio propio para decir no, una autoimagen fortalecida e inteligencia emocional para tomar sus propias decisiones. Todo ello se refleja en la rebeldía de los jóvenes, no poner atención en clases en la ausencia estudiantil.

La importancia de este estudio en el campo de la psicología clínica es describir las características las conductas de los jóvenes, para identificar la autoimagen e inteligencia emocional que obtengan los adolescente para que los mismos tengan una mayor seguridad confianza en sí mismos en los ámbitos en que se desenvuelven: Académico, profesional, personal.

Por lo anteriormente expuesto surge la siguiente pregunta de investigación:

¿Qué relación hay entre la autoimagen e inteligencia emocional?

2.1. Objetivos

2.1.1. Objetivo general

- Determinar la relación que existe entre la autoimagen e inteligencia emocional en los adolescentes.

2.1.2. Objetivos específicos

- Indicar como está la autoimagen en los adolescentes
- Evaluar la inteligencia emocional de los adolescentes.
- Relacionar la autoimagen y la inteligencia emocional.

2.2. Variable o elementos de estudio

Autoimagen.

Inteligencia emocional.

2.3. Definición de variables.

2.3.1. Definición conceptual de las variables o elementos de estudio

Autoimagen

Powell (2005) comenta que la construcción de la autoimagen es la raíz de un concepto que tiene el adolescente de sí mismo o de cada individuo, son los pensamientos o sentimientos que el puberto tiene como persona, estos pueden ser acertados o equivocados del joven, tiene el derecho de decidir cómo quiere manejar su autoimagen con el mismo y con las demás personas.

La autoimagen califica lo físico del ser humano, que el individuo tiene que tener claro cómo se percibe el mismo, para que el medio ambiente donde se desenvuelva sea seguro, no tenga que imitar a otros crear una imagen distorsionada.

Inteligencia emocional

Ferrer (2010) comenta que la inteligencia emocional, es un conjunto de características personales de cada ser humano, que se toman en cuenta como los sentimientos, actitud, control de impulsos, tener autoconciencia, motivación, confianza y empatía, la inteligencia emocional se integra en el entorno sociocultural, que tiene un bienestar personal, que se debe de tomar en cuenta con los adolescentes, para que tengan esa capacidad de discernir y actuar de una forma correcta en los estados de ánimo que maneja el adolescente.

La inteligencia emocional se refiere que el ser humano debe de expresar todas sus emociones de ira, tristeza, alegría con todas las personas que le rodean, para que tenga un equilibrio emocional y no tenga conflictos por no poder expresar más adelante todo lo que siente, están propensos de manifestar patologías.

2.3.2. Definición operacional de las variables o elementos de estudio

Las variables de estudio, autoimagen e inteligencia emocional se operacionalizaron a través de un cuestionario, el cuestionario AF-5 fue elaborado por Fernando García y Gonzalo Musitu y editado por TEA Ediciones, S. A. en Madrid España en 1999. La prueba evalúa la percepción que tiene el sujeto acerca de si mismo enfocándose específicamente en los aspectos laboral, social, emocional, familiar y físico. El cuestionario se compone de 30 frases, seis para cada área, que describen formas de percibirse a si mismo sobre diferentes aspectos. La prueba se valora en una escala de 1 a 99 para que la persona responda con mayor exactitud y certeza. La aplicación puede ser individual o colectiva, en personas desde el 5º grado de nivel primario hasta universitario y adultos no escolarizados. La duración aproximada tomando en cuenta la aplicación corrección es de 25 minutos. Contiene un manual una hoja de respuestas auto corregible.

El test de inteligencia emocional de 63 ítems califica reacciones emotivas, control o descontrol de emociones, se enfrentan ante diversas situaciones o hechos que la vida les presenta; Es un mismo estímulo, es percibido con alegría, neutralidad u hostilidad elaborados para Guatemala por Licenciado. Heberto Efraín De León De León, diseñado para adolescentes.

2.4. Alcances y límites

El estudio que se realizó en el Instituto Dr. Werner Ovalle de Quetzaltenango. Con estudiantes de 15 a 19 años, las limitantes fueron las huelgas de parte de los profesores y no pudieron llegar los estudiantes, los alumnos no se encontraron con el entusiasmo para realizar la evaluación.

2.5. Aporte

Para los estudiantes de 15 a 19 años del Instituto Dr. Werner Ovalle de Quetzaltenango se pretende beneficiar con esta investigación identificar si la autoimagen influye positiva o negativamente en la inteligencia emocional y establecer cómo la autoimagen la inteligencia emocional afecta la vida cotidiana de los jóvenes estudiantes del nivel diversificado.

- Para la Universidad Rafael Landívar el estudio será un antecedente y nuevo conocimiento para futuras investigaciones.

- Para el país se espera que la investigación se pueda llevar a cabo en diferentes establecimientos educativos para identificar las conductas y emociones que contiene la autoimagen e inteligencia emocional en los estudiantes.
- Para la comunidad Quetzalteca se beneficiará a los ciudadanos con jóvenes que puedan tener acceso a las descripciones de la autoimagen e inteligencia emocional y saber cómo manejarlas en su vida para alcanzar el éxito profesional.

III METODO

3.1. Sujetos

El estudio se realizó con un grupo de estudiantes adolescentes, del nivel diversificado, entre las edades de 15 a 19 años, del Instituto Dr. Werner Ovalle de Quetzaltenango. El universo estuvo formado por 126 sujetos, de los que se tomará una muestra de 95 jóvenes, de ambos géneros, de un estrato social bajo y media baja, de diferentes credos religiosos.

3.2. Instrumento

Para la obtención de los datos se utilizaron los siguientes instrumentos dirigidos: el cuestionario AF-5 fue elaborado por Fernando García y Gonzalo Musitu y editado por TEA Ediciones, S. A. en Madrid España en 1999. La prueba evalúa la percepción que tiene el sujeto acerca de si mismo enfocándose específicamente en los aspectos laboral, social, emocional, familiar y físico. El cuestionario se compone de 30 frases, seis para cada área, que describen formas de percibirse a si mismo sobre diferentes aspectos. La prueba se valora en una escala de 1 a 99 para que la persona responda con mayor exactitud y certeza. La aplicación puede ser individual o colectiva, en personas desde el 5° grado de nivel primario hasta universitario, adultos no escolarizados. La duración aproximada tomando en cuenta la aplicación corrección es de 25 minutos. Contiene un manual una hoja de respuestas auto corregible.

Se aplicó un test de inteligencia emocional de 63 ítems para calificar las reacciones emotivas, control o descontrol de emociones; se calificara de esta manera, se suman las casillas en columnas la cantidad en el recuadro que se encuentra al final de las mismas; de acuerdo a la siguiente ponderación: Primera columna (izquierda) se suman las marcadas, asignándoles un valor de tres puntos. Segunda columna: A cada casilla marcada se le asignara 2 puntos, colocar el resultado al final.

Tercera columna: A cada casilla se le asignara un punto.

Cuarta columna: A estas casillas no se les asignan ningún valor.

Al tener todos los resultados en los cuadros asignados al final de cada columna, se procede a sumar todas las cantidades y este resultado se coloca en el cuadro donde se lee gran total, se coteja en el cuadro de percentiles, con las cantidades que están a lado izquierdo, localizar dicho resultado y tomar el número de la columna derecha. Este es el resultado final convertido a percentiles, el que podrá variar de 0 a 100 puntos. Elaborado para Guatemala por Licenciado Heberto Efraín De León De León, diseñado para adolescentes.

3.3. Procedimiento

- Elaboración y aprobación del sumario: Tres argumentos se elaboraron según la estructura del sumario y se enviaron a revisión para su aprobación.
- Aprobación del tema a investigar: Se aprobó el tema Autoimagen e Inteligencia emocional en adolescentes.
- Investigación de antecedentes: Se presentaron 12 antecedentes sobre tesis, artículos de revistas, artículos de internet y periódicos, relacionados con las variables de investigación.
- Elaboración del índice: Se estructuró el índice en base a las dos variables de estudio.
- Realización de marco teórico: Se consultaron libros físicos y digitales de varios autores relacionados con las variables de investigación.
- Planteamiento del problema: Fundamentado según los estudios del Marco teórico y la problemática observada a nivel nacional, y local, específicamente en los estudiantes de 15 a 19 años del nivel diversificado del Instituto Dr. Werner Ovalle con su respectiva pregunta de investigación.
- Elaboración del método: Incluye sujetos de investigación, instrumento de recolección de datos que se aplicaron, diseño y metodología estadística con la muestra respectiva.
- Análisis de resultado, Se realizó a través de las pruebas psicométricas.
- Referencias bibliográficas: Se presentaron en orden alfabético los diferentes autores de los libros usados para el marco teórico, tesis y artículos según los lineamientos de las normas APA.
- Propuesta para futuras investigaciones.

3.4 Tipo de investigación, diseño y metodología estadística:

Tipo de investigación cuantitativo con un alcance descriptivo: Menciona Sampieri (2010) menciona que una investigación de tipo descriptiva, es aquella que estudia, interpreta las

características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice, describe tendencias de un grupo o población.

La investigación descriptiva examina sistemáticamente analiza la conducta humana personal, en condiciones naturales: familia, comunidad, trabajo, ámbito económico, político. Busca la resolución de algún problema o una meta del conocimiento.

Diseño no experimental de tipo transaccional o transversal: Son estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que solo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos.

Metodología estadística significación y fiabilidad de la media aritmética: Abarca todo tipo de recogida científica de datos con el ordenamiento, tabulación, interpretaciones evaluación de estos. La descripción de lo que es un sentido mucho más complejo, que una simple descripción ingenua de datos que aparecen.

Se puede utilizar una estadística de la información obtenida, con el fin de evidenciar la asociación o no, entre las variables de estudio.

Para este estudio se utilizó la metodología estadística, fiabilidad y significación de la media aritmética.

López (2007) establece las siguientes fórmulas para determinar el tamaño y el error de la muestra mínima en la investigación.

Nivel de confianza 99% → $Z = 2.58$

Formula tamaño de la muestra

$$\frac{no = Z^2 * p * q}{e^2} \quad \frac{no = 1.96^2 * 0.5 * 0.5}{0.05^2} = 384.16$$

Dónde:

no = tamaño inicial de la muestra o (definitivo).

Z^2 = estimador para intervalo de confianza, elevado al cuadrado.

p = probabilidad de éxito.

q = probabilidad de fracaso (1 - p).

e^2 = error muestral al cuadrado.

Dado que se conoce la población o universo:

$$n = \frac{n_0}{1 + \frac{n_0}{N}} = \frac{384.16}{1 + \frac{384.16}{126}} = 95$$

$$N = 126$$

$$n = 95$$

Dónde:

N = Población o universo = 126

n = Muestra de acuerdo a la población 95 personas

López (2007) indica que el método estadístico que se sugiere utilizar para la interpretación de los datos obtenidos será el de significación y fiabilidad de la media aritmética en muestras normales, el cual consta de los siguientes pasos.

Significación de la media aritmética

Nivel de confianza NC = 99% entonces Z = 2.58

Error típico de la media aritmética $\sigma_{\bar{x}} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}}$

Hallar la razón crítica $RC = \frac{\bar{x}}{\sigma_{\bar{x}}}$

Comparación de la razón crítica con el nivel de confianza.

Si $RC > Z$ entonces es significativa

Si $RC < Z$ entonces no es significativa

Fiabilidad

Calcular el error muestral máximo $E = \sigma_{\bar{x}} * z$

Calcular el intervalo confidencial

$$I.C. = \bar{x} + E$$

$$I.C. = \bar{x} - E$$

IV. PRESENTACIÓN DE ANÁLISIS DE RESULTADOS

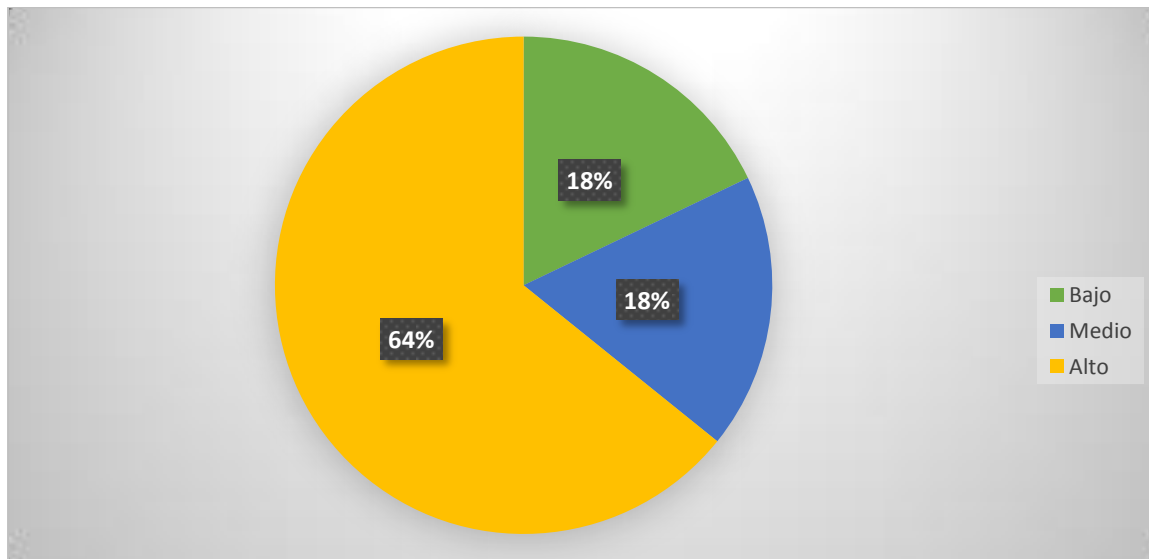
Se presenta los siguientes resultados en cuadros estadísticos y graficas circulares, se midió la autoimagen e inteligencia emocional, se aplicó en el trabajo de campo con 95 estudiantes adolescentes, un análisis del resumen de método de significación fiabilidad de la media aritmética y la gráfica pie.

Cuadro 1 Laboral AF-5

N	i	\bar{X}	σ	$\sigma\bar{X}$	E	Li	Ls	Rc	Significación	Fiabilidad
95	10	64	27.62	2.85	7.35	56.65	71.35	22.45	Si	Si

Fuente: Trabajo de campo en el Instituto Dr. Werner Ovalle.

Grafica 1 Laboral AF-5



Fuente: Trabajo de campo en el Instituto Dr. Werner Ovalle.

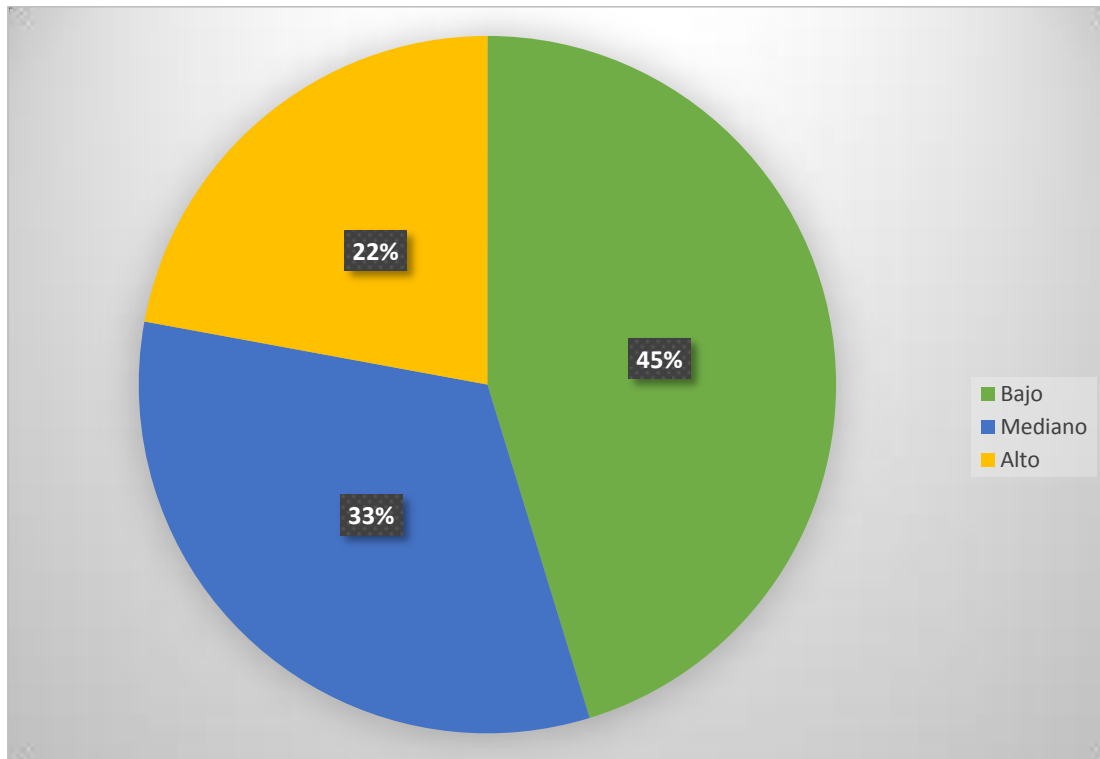
Los resultados obtenidos en el área laboral/académica, el 64% de la población se encuentra bien en lo académico. El 18% del medio y bajo un 18% de la población han descuidado el aspecto académico, lo cual es delicado por las consecuencias sociales y laborales que conlleva.

Cuadro 2 Social AF-5

N	i	\bar{X}	σ	$\sigma\bar{X}$	E	Li	Ls	Rc	Significación	Fiabilidad
95	10	38	26.27	2.71	6.99	31	45	14.02	Si	Si

Fuente: Trabajo de campo en el Instituto Dr. Werner

Grafica 2 Social AF-5



Fuente: Trabajo de campo en el Instituto Dr. Werner Ovalle.

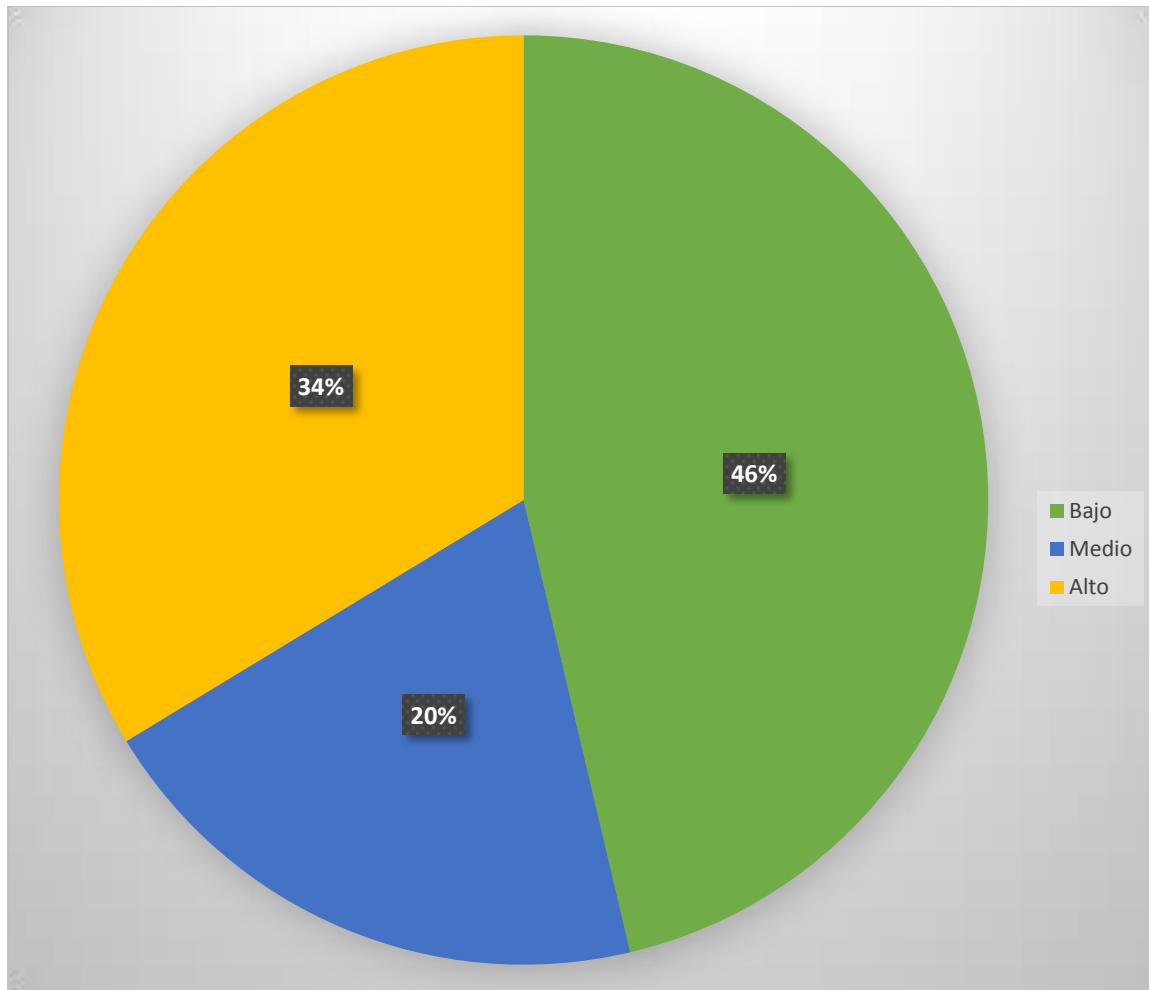
En esta grafica se presenta que el 45% que es el nivel bajo de la población se les dificulta tener contacto social y el 22% alto y 33% mediano tiene la capacidad de tener contacto social.

Cuadro 3 Emocional AF-5

N	i	\bar{X}	σ	$\sigma\bar{X}$	E	Li	Ls	Rc	Significación	Fiabilidad
95	10	44	33.25	3.43	8.84	35.16	52.84	12.53	Si	Si

Fuente: Trabajo de campo en el Instituto Dr. Werner Ovalle.

Grafica 3 Emocional AF-5



Fuente: Trabajo de campo en el Instituto Dr. Werner Ovalle.

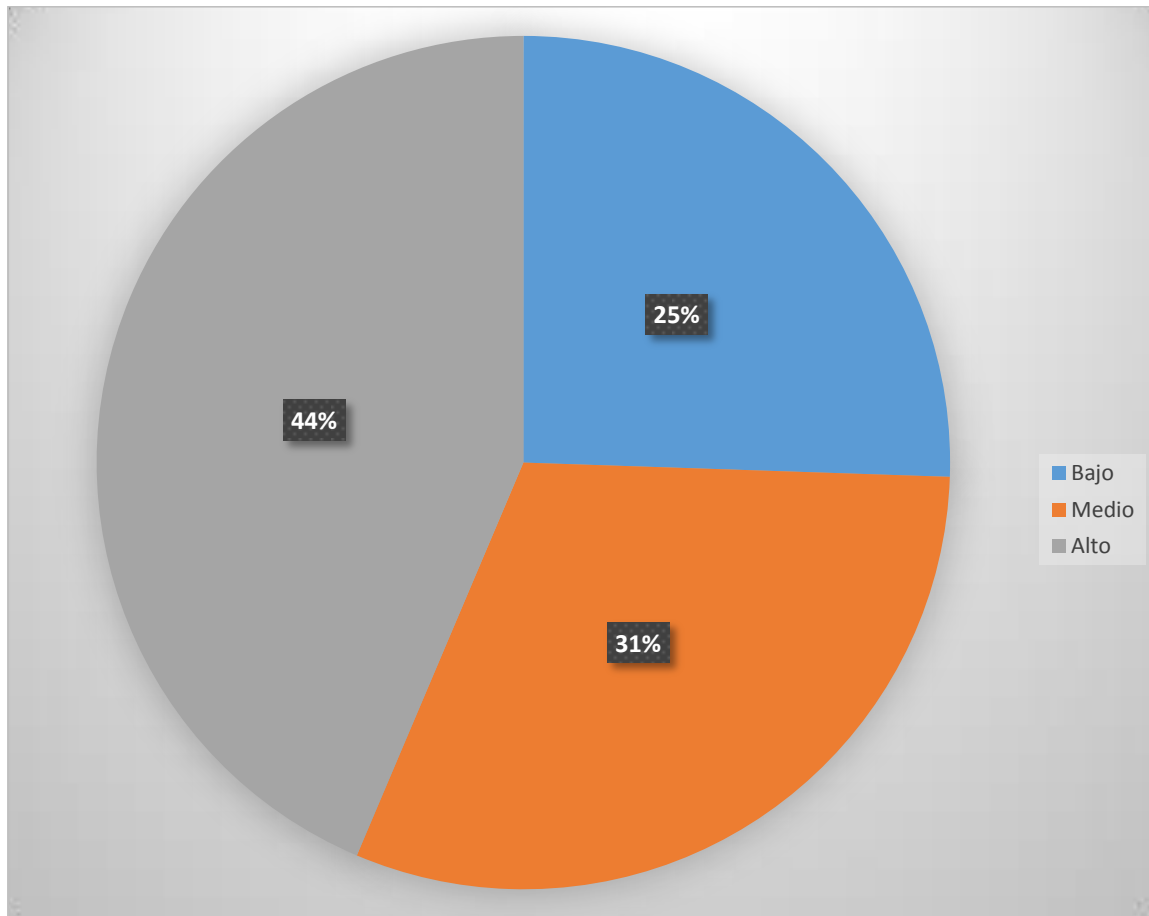
El 46% de la muestra de estudio presentan una situación baja en cuanto a su estado emocional, mientras que el 34% en alto y un 20% mediano de la población se encuentra bien en este aspecto.

Cuadro 4 Familiar AF-5

N	i	X	σ	σX	E	Li	Ls	Rc	Significación	Fiabilidad
95	10	55	29.50	3.04	7.84	47.16	62.84	18.09	Si	Si

Fuente: Trabajo de campo en el Instituto Dr. Werner Ovalle.

Grafica 4 Familiar AF-5



Fuente: Trabajo de campo en el Instituto Dr. Werner Ovalle.

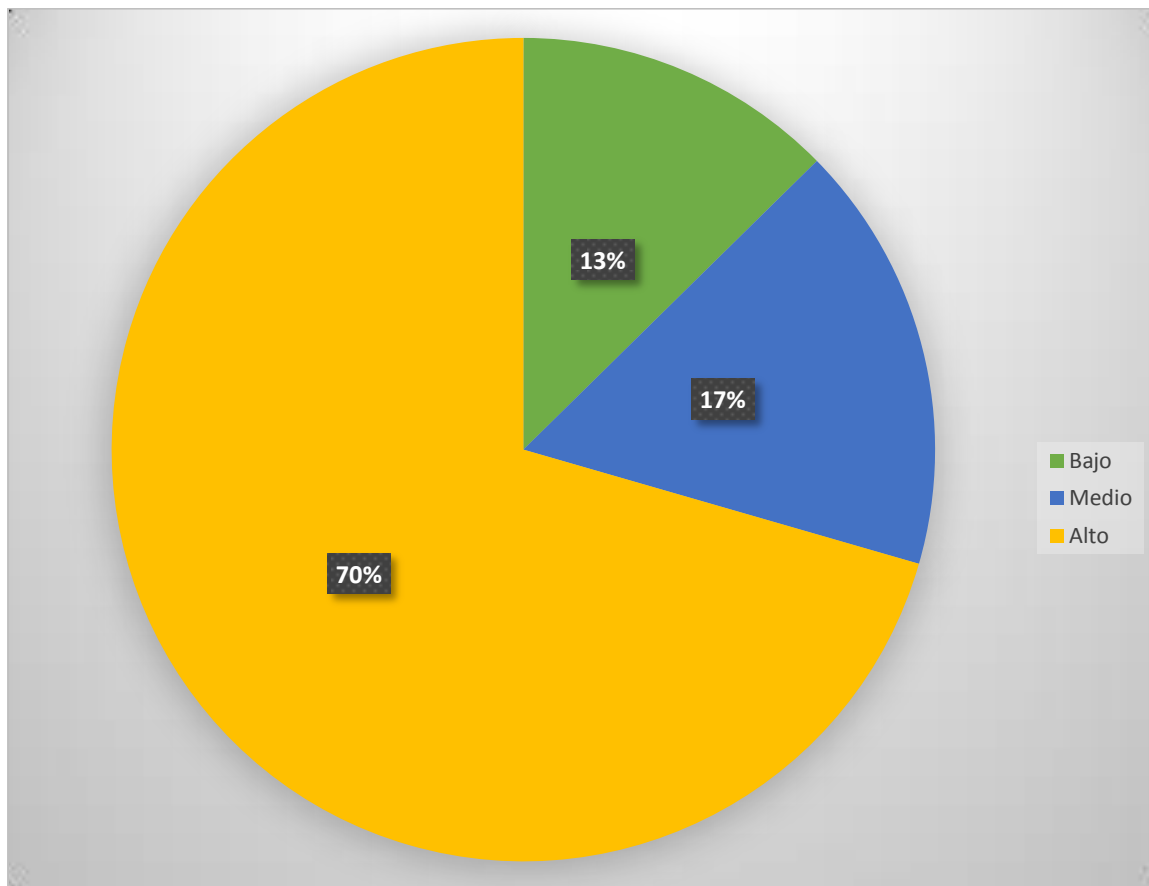
El 44% alto de los adolescentes tienen una relación armónica y comunicativa, está bien, el 31% media de la población, su relación familiar es estable y el 25% baja es la relación familiar es deficiente.

Cuadro 5 Físico AF-5

N	i	X	σ	σX	E	Li	Ls	Rc	Significación	Fiabilidad
95	10	70	27.77	2.86	7.39	62.61	77.39	24.47	Si	Si

Fuente: Trabajo de campo en el Instituto Dr. Werner Ovalle.

Grafica 5 Físico AF-5



Fuente: Trabajo de campo en el Instituto Dr. Werner Ovalle.

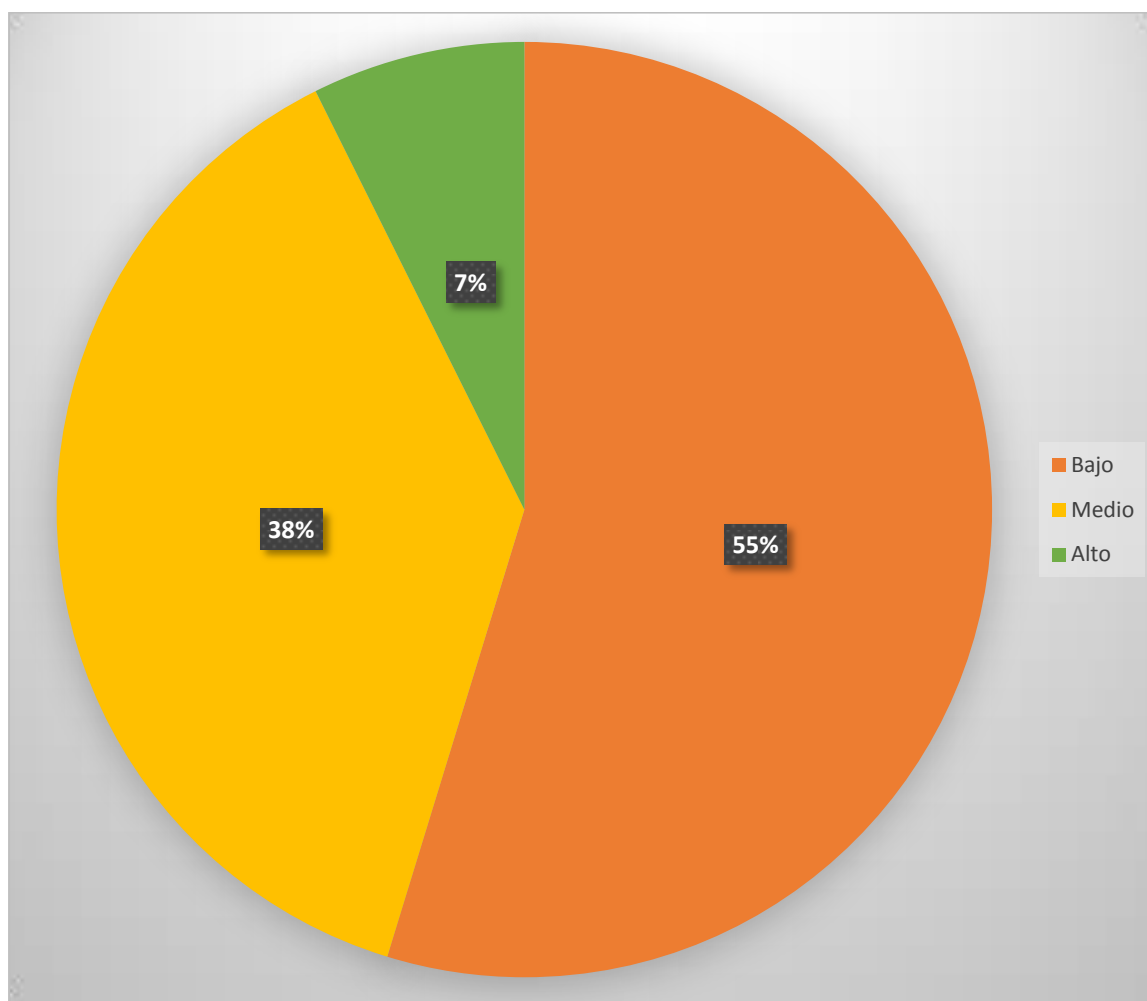
El 13% de los estudiantes presenta deficiencias en lo físico y en el 70% alta de la población, en el área de lo físico manifiestan un desenvolvimiento adecuado, el 17% mediano se preocupan por mantenerse físicamente en óptimas condiciones.

Cuadro 6 Emocional TIE-G

N	i	X	σ	σX	E	Li	Ls	Rc	Significación	Fiabilidad
95	5	55	10.29	1.06	2.73	58.27	57.73	51.88	Si	Si

Fuente: Trabajo de campo en el Instituto Dr. Werner Ovalle.

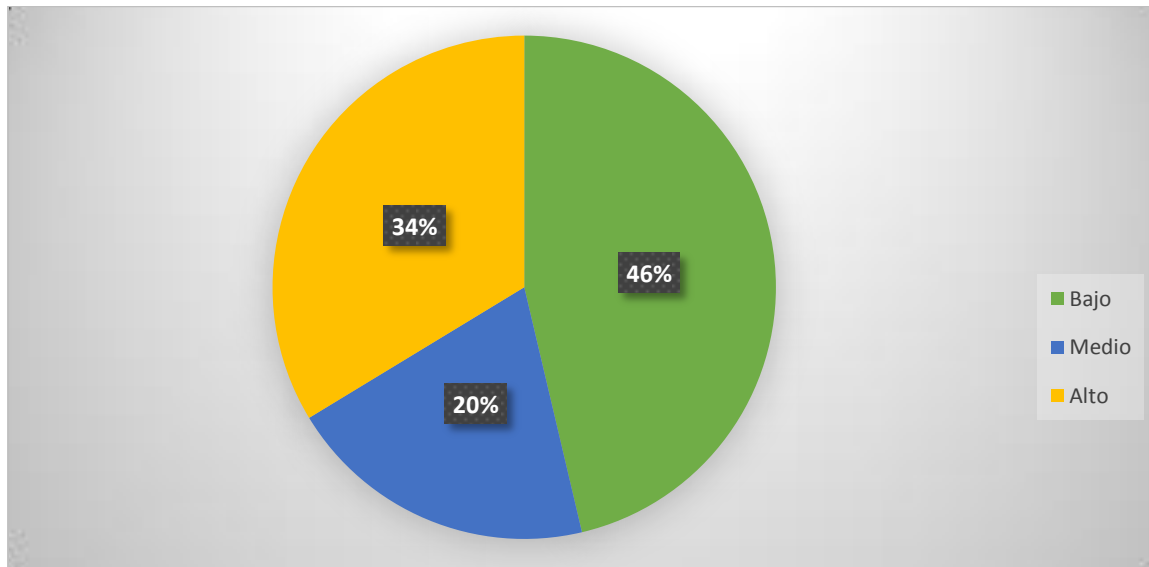
Grafica 6 Emocional TIE-G



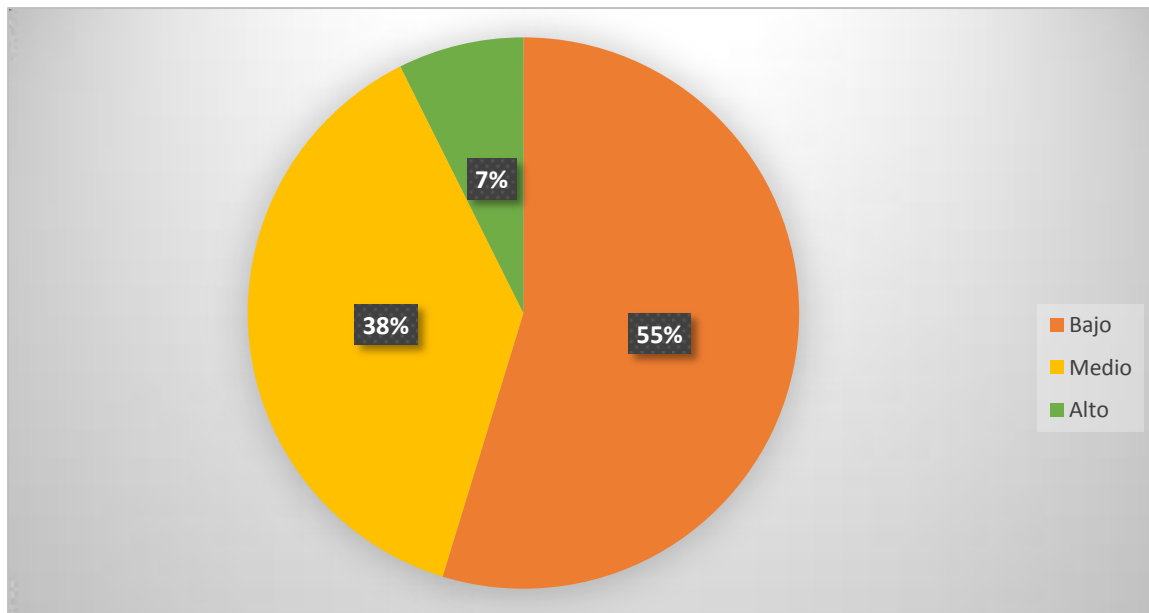
Fuente: Trabajo de campo en el Instituto Dr. Werner Ovalle.

El 55% bajo de los adolescentes sometidos al estudio de investigación, manifiestan disturbios en su conducta emocional el 38% medio de la población es de 7% alto tienen buen desempeño y equilibrio emocional.

Grafica 3 Emocional AF-5



Grafica 6 Emocional TIE-G



Fuente: Trabajo de campo en el Instituto Dr. Werner Ovalle.

En los resultados de estas dos gráficas, no se encuentran diferencias en los porcentajes de bajos, medios, altos, a lo que se refiere la inteligencia emocional de las pruebas AF-5 y TIE-G.

V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Se ha dado a lo largo de otras investigaciones, de identificar autoimagen e inteligencia emocional en adolescentes, el estudio da a conocer como se perciben en lo físico y lo emocional.

En general se puede observar que la mayoría de la población cuenta con un nivel de autoimagen que califica lo físico del ser humano, debido al proceso estadístico para trabajar los datos obtenidos de la población, se tabularon, calificaron en media aritmética, significación y fiabilidad de las proporciones.

Powell (2005) comenta que la construcción de la autoimagen es la raíz de un concepto que tiene el adolescente de él mismo o de cada individuo, son sentimientos que el puberto tiene como persona, estos pensamientos pueden ser acertados o equivocados la influencia que tiene en la construcción es que solo el adolescente tiene el derecho de decidir, como quiere manejar su autoimagen con el mismo y con las demás personas.

La autoimagen implica la conducta del individuo a través de la perspectiva de personas externas o internas, como actúa se comporta, es por ello que las puntuaciones obtenidas de la población se dividieron en tres niveles bajo, medio, alto, tomando en cuenta los resultados estadísticos, que la autoimagen es de un nivel alto del 70% de los adolescentes le dan importancia al aspecto físico, por lo que manifiestan un desarrollo adecuado. Los porcentajes obtenidos fueron los siguientes: Físicos bajos 13%; Medio 17% estos resultados manifiestan que el resto de los adolescentes no le dan la importancia a lo físico.

Beauregard, Bouffard y Duclos (2005) explican que la autoimagen es tener la representación del valor personal que se reconoce, como un conjunto de actitudes o creencias, para enfrentarse a la vida, la autoimagen se representa de una forma afectiva que se hace uno mismo, son pensamientos positivos, de sus cualidades habilidades, la capacidad para enfrentarse a los desafíos poder superar las dificultades, con optimismo con la certeza que el adolescente va a transmitir su autoimagen a las demás personas retribuyéndole la confianza seguridad en sus actos, sentimientos, al igual que sus capacidades físicas, intelectuales, sociales, actitudes.

La prueba AF-5 califica cinco aspectos que son: Laboral/académica, que el 64% de la población está bien, el 36% medio y bajo un 18% han descuidado el aspecto académico; Social el 45% es bajo se les dificulta tener contacto social, el 22% alto y 33% mediano tiene la capacidad de relacionarse con otras personas. Emocional el 46% bajo muestra que la población, no tienen el control emocional, el 34% alto y 20% mediano se encuentra bien en ese aspecto. Familiar el 44% alto tiene buena relación con sus familiares, el 25% baja y 31% media les dan más realce a otras cosas y no la familia. Físico el 70% alto les importa lo físico el 17% medio, 13% bajos no se preocupan por mantenerse físicamente en óptimas condiciones.

Lo anterior expuesto del autor se entiende que los adolescentes tienen presente la imagen corporal, asume un valor propio, porque tienen la responsabilidad de tener una presentación adecuada para su ambiente sentirse cómodos, físicamente beneficiarse con la confianza y la seguridad de ellos mismos, el porcentaje estadístico esta elevado, porque los adolescentes le dan la importancia a esta etapa que es lo físico también los padres deben de darles el apoyo necesario para que los jóvenes no tenga una autoimagen baja, para que pueda desarrollarse en todas las etapas de su vida.

Ferrer (2010) comenta que la inteligencia emocional, es un conjunto de características personales de cada ser humano, que se toman en cuenta como los sentimientos, actitud, control de impulsos, tener autoconciencia, motivación, confianza y empatía, la inteligencia emocional se integra en el entorno sociocultural, que tiene un bienestar personal, que se debe de tomar en cuenta con los adolescentes, para que tengan esa capacidad de discernir y actuar de una forma correcta en los estados de ánimo que maneja el adolescente.

La prueba Test de Inteligencia Emocional General TIE-G, califica los estados de ánimo que se ven reflejados en la estadística el 55% bajo de los adolescentes manifiestan un descontrol en la conducta emocional, 38% medio de la población 7% alto tiene equilibrio emocional.

La inteligencia emocional refiere que el ser humano debe de expresar todas sus emociones de ira, tristeza, alegría con todas las personas que le rodean, para que tenga un equilibrio emocional, según los datos estadísticos de la prueba AF-5 reflejan que el 46% de los estudiantes no tienen el

control emocional mientras que TIE-G el 55% de los adolescentes pueden presentar un desequilibrio emocional que desemboca en las patologías: agresividad, rencor, ira, falta de control de impulsos, lo cual repercute en todas las áreas de su vida y el entorno social.

Hay varios recursos que pueden mejorar la inteligencia emocional para que tenga todas las herramientas necesarias para aprender cada día de su vida, es necesario que los adolescentes se esfuercen para tener la autoimagen bien definida, una buena salud emocional como física, para estar bien forjado en su identidad y saber qué hacer cuando se le presenten dificultades.

Los padres tienen la responsabilidad de brindarles unos cimientos firmes a los adolescentes para formar la autoimagen, darles la confianza seguridad que deben de tener en esta etapa de la vida, porque hay muchos cambios físicos, emocionales, deben de tener el grupo primario de apoyo donde el joven desarrolla el respeto, confianza, amor, inteligencia emocional.

Hay herramientas que le pueden apoyar a los jóvenes para tener una buena autoimagen se empiece a mejorar, que el establecimiento estatal lo debe de tener en cuenta sea una fuente de apoyo para los jóvenes, para que ellos tenga la facilidad de desenvolverse en todos los ámbitos interpersonales desarrollen una inteligencia emocional equilibrada.

Goleman (2009) explica que la inteligencia emocional, incluye el autodomínio, el celo, la persistencia y la capacidad de motivarse uno mismo; Los adolescentes deben de saber que la inteligencia emocional, tiene relación con los sentimientos, el carácter o los instintos morales, son la base de las emociones, que contrae una acción de impulsos como es la ira, miedo, cambios biológicos, amor, expresión de disgusto, tristeza.

La inteligencia emocional en base a lo estadístico de los dos test dan como resultado que están bajos en lo emocional, los adolescentes no tienen el equilibrio que necesitan para poder expresar las emociones en el ambiente familiar, social, pueden entrar en conflictos con las demás personas por no saber distinguir cuales son las emociones que le afecta para su vida diaria, que tiene que encontrar ese apoyo en el ámbito familiar.

Los padres tienen que tomar en cuenta las emociones de sus hijos y apoyarlos en todo momento para que tenga esa seguridad de expresar libremente sus emociones sin ser agredidos por otras personas, tener presente los progenitores para conocer a los adolescentes saber manejar la situación que se pueda estar dando con los hijos y enseñarles los recursos adecuados para responder con una equilibrada inteligencia emocional no tener patologías en la edad adulta.

Por los resultados anteriores los datos obtenidos, son significativos fiables, por lo que este estudio es de relevancia, porque tienen relación con la autoimagen e inteligencia emocional en los adolescentes queda expuesto para futuras investigaciones e intervenciones.

VI. CONCLUSIONES

- La autoimagen se debe fomentar a través de talleres y charlas dirigidas por personas capacitados en el área, con el apoyo de los padres de familia, para que los adolescentes puedan tener un buen manejo de las relaciones interpersonales.
- Los adolescentes que crean una figura propia sin imitación, una inteligencia emocional equilibrada lograran ser ellos mismos.
- Presenta un resultado bajo en la estadística, porque los adolescentes no tiene el manejo adecuado hacia su inteligencia emocional.
- La escuela juega un rol importante en la formación integral del estudiante, en tal virtud los docentes deben asumir su papel preponderante por la influencia positiva o negativa que tiene el proceso enseñanza aprendizaje.

VII. RECOMENDACIONES

- Propiciar, organizar, e impartir talleres de autoimagen, para que los adolescentes tengan mayor seguridad en sí mismos así lograrán una mejor socialización.
- Fomentar la seguridad de los adolescentes para que logren visualizar una figura clara y concisa de su personalidad, con el apoyo del plantel educativo los padres de familia a través de la propuesta que se realizó.
- La presente investigación pretende apoyar futuros procesos de investigación y terapéuticos.
- Que los maestros se preocupen no solo de la formación académica de los escolares, también deben mejorar el desarrollo emocional y autoimagen.

VIII. REFERENCIAS

- Branden N. (2010). *Como mejorar su autoestima*. Ediciones Ibérica es un sello editorial de Espasa Libros, S.L.U. Recuperada de <https://books.google.es/books?id=psvHFOqRuhkC&printsec=frontcover&dq=libros+de+tecnicas+para+mejorar+el+autoimagen+en+adolescentes&hl=es-419&sa=X&ei=peb8VKK1MKK0sASlwIGoBw&ved=0CCAQ6AEwAA#v=onepage&q&f=false>
- Beauregard L. Bouffard R. y Duclos G. (2005). *Autoestima para quererse más y relacionarse mejor*. De Ediciones Narcea, S.A. Recuperada de <http://books.google.com.gt/books/about/Autoestima.html?id=e5ppgHDeN2UC>
- Buena vida. (2014). Cómo funciona la inteligencia emocional. *RevistaVida*. Recuperad de <http://www.prensalibre.com/salud/emociones-vida-inteligencia-salud-0-1247275517>
- Consumer. (2008). Autoestima, un equilibrio necesario pero complejo. *Consumer Eroski*. Recuperada de <http://revista.consumer.es/web/es/20080701/pdf/interiormente.pdf>
- Consumer, (2007). Aprender a vivir las emociones. *La vida emocional*, 22-23. Recuperada de <http://revista.consumer.es/web/es/20071201/pdf/entrevista.pdf>
- Cherniss, C. y Goleman D. (2005). *The Emotionally Intelligent Workplace*. De la edición en castellano: by Editorial Kairos, S.A. Recuperada de <https://books.google.es/books?id=dhrHAgAAQBAJ&pg=PA19&dq=libros+de+como+mejorar+la+inteligencia+emocional+en+adolescentes&hl=es-419&sa=X&ei=pTkFVa3DAoWkgwTQ9IG4CA&ved=0CCYQ6AEwAQ#v=onepage&q=libros%20de%20como%20mejorar%20la%20inteligencia%20emocional%20en%20adoloescentes&f=false>

Díaz N, Anchondo H y Pérez O. (2012). *Inteligencia emocional plena*. De la edición en castellano: by Editorial Kairos, S.A. Recuperada de <https://books.google.es/books?id=155F5styfrEC&printsec=frontcover&dq=libros+de+MODELOS+DE+INTELIGENCIA+EMOCIONAL&hl=es-419&sa=X&ei=Wk0CVdW0GqeasQSNnICgAw&ved=0CEIQ6AEwBA#v=onepage&q=libros%20de%20MODELOS%20DE%20INTELIGENCIA%20EMOCIONAL&f=false>

Elias, M. Tobias S. y Brian, S. Friedlander. (2013). *Educación con inteligencia emocional*. Primera Edición. Derechos de edición mundiales en lengua castellana. México. Random House Mondadori, S.A. de C. V.

Ferrer, C. (2010). *Análisis transcultural de la inteligencia emocional*. Editorial Universidad de Almería. Recuperada de <http://books.google.es/books?id=BRS4mDqa2CoC&pg=PA37&dq=justificacion+de+inteligencia+emocional&hl=es-419&sa=X&ei=OO4nVMbJHtGuggSagIKgCg&ved=0CD4Q6AEwAw#v=onepage&q=justificacion%20de%20inteligencia%20emocional&f=false>

Goleman, D. (2009). *La inteligencia emocional*. Ediciones B. México, Vergara. S.A. de C.V.

Hernández, M. (2013). *Determinar el nivel de correlación entre Inteligencia emocional y Adaptación social en adolescentes pertenecientes a un grupo de estudiantes de cuarto bachillerato en turismo de un colegio privado de la ciudad capital de Guatemala*. (Tesis de licenciatura). Recuperada de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/32/Melgar-Manuel.pdf>

Herrera, D. (2011). *Determinar si existe relación entre el nivel de autoestima y el desempeño laboral en un grupo de mensajeros de una empresa dedicada a repartir correspondencia, ubicada en la ciudad de Guatemala*. (Tesis de licenciatura). Recuperada de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2011/05/43/Melendez-Dale.pdf>

<https://books.google.es/books?id=e5ppgHDeN2UC&printsec=frontcover&dq=libros+de+autoimagen+para+adolescentes&hl=es-419&sa=X&ei=EQYNVZaZJui1sQScsIDwAw&ved=0CE4Q6AEwCA#v=onepage&q&f=false>

Jiménez, A. (2008). *Quiero y puedo acrecentar mi inteligencia emocional*. Instituto Misionero Hijas de San Pablo. Colombia. Editorial Paulinas Bogotá, D. C.

León, O. (2012). *Establecer si la implementación del programa Galatea incrementa la autoestima en adolescentes que son víctimas de maltrato físico y psicológico becados por la Fundación Francisco F. León y Roberto Fong*. (Tesis de licenciatura). Recuperada de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2012/05/42/Ortiz-Odra.pdf>.

Lelord, C. (2009). *La autoestima*. By Editorial Kairos, S.A. Recuperada de <https://books.google.es/books?id=FQ1Il6AdlLMC&printsec=frontcover&dq=libros+de+autoestima+para+adolescentes&hl=es-419&sa=X&ei=O9j7VL3wDLfIsAThxoBg&ved=0CCcQ6AEwAQ#v=onepage&q=libros%20de%20autoestima%20para%20adolescentes&f=false>

López, F. (2007). *Materiales Complementarios de Matemáticas*, México. Lulú Pres Inc.

Moreno, C. y Vicente, E. (2009). Revisión histórica del concepto de inteligencia, una aproximación a la inteligencia emocional. *Revista latinoamericana de psicología* 30, 11-30. Recuperada de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80530101>

Montenegro, G. (2006). Se puede ser emotivamente brillante inteligencia emocional. *Revista D psicología*. Recuperada de www.prensalibre.com.

Naranjo, C. y Gonzales, A. (2012). Análisis y estrategias de intervención. *Autoestima en la adolescencia*. Facultad de Psicología, *Universidad de Málaga, España*, 12, 3, 389-403. Recuperada de <http://www.rodriuez.naranjo@uma.es>.

- Peña, M. (2006). *La autoestima en el desarrollo de la personalidad*. Colombia: Sociedad de San Pablo. Recuperada de http://books.google.es/books?id=8NR_LynJ9sEC&pg=PA5&dq=auto+imagen&hl=es-419&sa=X&ei=wzNpVJ65J4zdsATh54GgAg&ved=0CDcQ6AEwAzhQ#v=onepage&q=auto%20imagen&f=false
- Prensa libre. (2011). Como mejorar la autoestima de los adolescentes. *Revista familia*. Recuperada de <http://www.prensalibre.com/familia/familia-como-mejorar-autoestima-adolescentes0479952135.html>.
- Powell, J. (2005). *Porque tengo miedo de amar*. Colombia: Sociedad de San Pablo. Recuperada de <http://books.google.es/books?id=2rwpvNIOghEC&pg=PA43&dq=auto+imagen&hl=es-419&sa=X&ei=-TZpVNrXF4iaNpKngagO&ved=0CCgQ6AEwADhG#v=onepage&q=auto%20imagen&f=false>
- Riso W. (2012). *Enamórate de ti el valor imprescindible de la autoestima (aprendiendo a quererse a si mismo)*. México, S.A. de C.V. Editorial Océano. Recuperada de <http://books.google.es/books?id=dR7g7dk5lrwC&printsec=frontcover&dq=libros+de+psicologia+de+autores+de+autoimagen+de+a%C3%B1os+recientes&hl=es-419&sa=X&ei=vcloVPreCcWnNoS5g6AG&ved=0CDUQ6AEwAQ#v=onepage&q&f=false>
- Salazar, H. (2014). *Establecer si existe relación entre la Inteligencia Emocional (IE) y el manejo de conflictos del puesto de trabajo en la Empresa Comercial Los Hermanos S.A. (Tesis de licenciatura en psicología industrial / organizacional (PD))*. (Tesis de licenciatura). Recuperada de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/43/Galvez-Haroldo.pdf>

Sampieri, R. Collado, C. y Lucio, P. (2010). *Metodología de la investigación*. La quinta edición por Mc Graw Hill. Interamericana. Editores, S. A. DE C.V. Recuperada de https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf

Vélez, L. (2014). Que es la autoestima. *Diario femenino*. Recuperada de <http://www.diariofemenino.com/articulos/psicologia/autoestima/que-es-la-autoestima-definicion-significado-y-tipos-de-autoestima/>

Vernieri, M. (2006). *Adolescencia y autoestima*. 2ª ed. Buenos Aires: Bonum. Recuperada de <https://books.google.es/books?id=OScABwE5FREC&pg=PA5&dq=libros+de+autoestima+para+adolescentes&hl=es-419&sa=X&ei=O9j7VL3wDLfIsAThxoBg&ved=0CCEQ6AEwAA#v=onepage&q=libros%20de%20autoestima%20para%20adolescentes&f=false>

ANEXOS

ANEXO NO.1

Propuesta

“Técnicas para fortalecer la autoimagen en los adolescentes.”

Introducción

La autoimagen se caracteriza por un conjunto de actitudes, que tiene los adolescentes hacia su propia persona, los jóvenes que poseen una baja autoimagen es por el valor que ellos se perciben por sí mismos, y todo esto conlleva a que influya de una forma decisiva en las etapas de su vida y en su medio ambiente.

Las prioridades de la sociedad y de los valores se crean a través, de costumbres, creencias, principios de la cultura en la que crecen y viven, forman el concepto de ellos mismos, en distintos aspectos, corporal, psíquico, comportamental y social, para ayudar a reafirmar la autoimagen que han formado los adolescentes.

Le dan relevancia a la imagen corporal y no se presta para tener un equilibrio emocional, en los adolescentes debe prestar una apariencia congruente a su persona, para recibir todos los halagos, de otros individuos y detectar en que momento para sentirse bien, y encontrar y reconocer todas sus emociones que lo lleven para manejar todo su ámbito personal, laboral, social.

Justificación

Conforme van las etapas del adolescente, va creando su propia imagen a partir de sus experiencias y de la información de los modelados que tienen de los adultos en su medio ambiente, es importante que los jóvenes aprendan a conocerse a sí mismos y desarrollar sus habilidades adecuadas como conducta social, afectiva, intelectual, para que tenga un buen desempeño en su vida para tener éxito en el futuro.

La adolescencia es muy importante para el ser humano, porque experimenta una etapa tan crucial para pasar a la adultez y tener éxitos en todos sus ámbitos de su vida y es relevante en el

equilibrio emocional para no poseer conflictos en la autoimagen y emocional aquí se aprende a definir todo en esta etapa para seguir adelante en todos los proyectos.

Objetivo General

- Contribuir al desarrollo y recuperación de la autoimagen a través de terapias, dirigidas a los adolescentes.

Objetivo Especifico

- Fortalecer la autoimagen en los adolescentes a partir de las actividades para que tengan una buena calidad de vida.
- Capacitar al personal del establecimiento Instituto Dr. Werner Ovalle a través de talleres.
- Los adolescentes aprenda a conocerse y saber cómo desenvolverse en las relaciones interpersonales.

Recursos para la realización

Humanos:

- Adolescentes.
- Practicante de psicología del centro landivariano
- Director del plantel
- Maestros

Materiales

Pliero de papel bond, marcadores, lápices, crayones, hojas papel bond, platos redondos desechables, silicón líquido, lana, palillos de helado grandes.

Metodología

Se aplicará las técnicas a los adolescentes a través de un cronograma donde se indican las siguientes actividades, las fechas y el tiempo no se va a establecer por motivo que lo indicara el plantel educativo y los practicantes. El trabajo a realizar por el director del establecimiento público, para realizar la gestión, con el centro Landivariano de psicología de Quetzaltenango, se basará en guiar a los adolescentes a tener una autoimagen segura, que traerá confianza y

aceptación de ellos mismos, a través de diferentes terapias y actividades que se proporcionara en la propuesta.

FECHAS SEMANALES	TALLERES	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	OBJETIVO
Miércoles	Taller 1	Siluetas	Solicitar a los adolescentes, que se coloque sobre el papel, para dibujarse	Que el adolescente se acepte su imagen
Miércoles.	Taller 2	Mapa de emociones	Se le solicita a los adolescentes que se imagine en que parte del cuerpo las emociones y se usa la silueta del taller anterior y que lo coloree cada parte del cuerpo sus emociones como la ira, miedo, alegría, vergüenza, cariño.	Los adolescentes vayan reconociendo sus emociones y poderlos expresar de una manera saludable y sin conflictos mas adelante.
Miércoles.	Taller 3	Mascaras de emociones	Que representen las emociones, de alegría, enojo, vergüenza, y con cual se	Que los adolescentes se den cuenta que emoción les este molestando y

			identifican mas	darles las herramientas adecuadas para que solucione y se sienta cómodos.
Miércoles.	Taller 4	Confianza	Se trabajará en un área verde previo a darles las instrucciones deben que tener los ojos vendados los adolescentes se colocaran objetos para que ellos vayan identificándolos.	Es importante para que los adolescentes que aprendan a tener la firmeza y la confianza para tomar decisiones.

PRESUPUESTO DE LA PROPUESTA

NUMERO	PROCEDIMIENTO DE LOS TALLERES	TOTAL
1	Pliego de papel bond	Q10.00
2	Marcadores	Q50.00
3	Lápices	Q15.00
4	Crayones	Q40.00
5	Hojas de papel bond	Q50.00
6	Platos redondos desechables	Q10.00
7	Silicón frio	Q30.00

8	Lanas	Q 5.00
9	Paletas de helados	Q10.00
10	Cada terapia de los talleres.	Q2000.00
	TOTAL	Q2220.00

Evaluación

Los resultados obtenidos serán que los adolescentes tengan la capacidad de demostrarse ellos mismos con la seguridad de su autoimagen, la percepción que tengan para poder resolver cualquier circunstancia de la vida, la inteligencia emocional les va a permitir que conozcan sus emociones y puedan tener un equilibrio para todos los ámbitos de su vida y tener el éxito.

ANEXO NO. 2

PRUEBA AF-5

Instrucciones

A continuación encontrará una serie de frases. Lea cada una de ellas cuidadosamente y conteste con un valor entre 1 y 99 según su grado de acuerdo con cada frase. Por ejemplo, si una frase dice “La música ayuda al bienestar humano” y Vd. Está muy de acuerdo, contestará con un valor alto, como por ejemplo el 94. Vea como se anotaría en la hoja de respuestas.

“La música ayuda al bienestar humano”.....94

Por el contrario, si Vd. Está muy poco de acuerdo, elegirá un valor bajo, por ejemplo el 09 y lo anotará en la Hoja de respuestas de la siguiente manera:

“La música ayuda al bienestar humano”.....09

No olvide que dispone de muchas opciones de respuestas, en concreto puede elegir entre 99 valores. Escoja el que más se ajuste a su criterio.

RECUERDE CONTESTE CON LA MAXIMA SINCERIDAD

Nota: Se han redactado las frases en masculino para facilitar su lectura. Cada persona deberá adaptarlas a su propio sexo.

T.I.E = G.

(Test de Inteligencia Emocional General)

Elaborado para Guatemala por Licenciado Inf. Heberto Efraín De León.

INSTRUCCIONES

Alrededor de muchos hechos suceden alterando los estados de ánimo y se ponen molestos; otras veces la situación “es tan molesta” que despierta en ellos enojo o coraje que en un momento dado, toman actitudes que no puedes controlar.

A continuación se le presentarán varios hechos que tal vez usted ha vivido; y si ocurriera en este momento ¿Cuál sería su reacción? Al final de cada idea coloque una x en un número que represente el grado de disgusto, señalando desde el 1 hasta el número 4, conforme la intensidad de molestia:

Marque el numero 1 casi **NADA** le molestó o no le molestaría.

Marque el numero 2 si le molestó o le molestaría **UN POCO MAS**.

Marque el número 3 si le causara **MÁS** molestia, MAS enojo o disgusto.

Marque el número 4 si le provocara **MUCHO ENOJO**, demasiada molestia, o **GRAN CORAJE**.

NOTA: Cada respuesta no es buena ni es mala, solo representa una forma de sentir. Sea sincero y señale cuanto te molestó o lo enojaría lo siguiente:

ANEXO NO.3

Cuadro estadístico laboral de AF-5

Intervalo	F	fa	Xm	$\Sigma f.Xm$	Li	Ls	/d/	$\Sigma f./d^1/$	$\Sigma f./d^1/2$
3 – 12	5	5	7.5	37.5	2.5	12.5	567.5	282.5	15961.25
13 – 22	4	9	17.5	70	12.5	22.5	46.5	186	8649
23 – 32	8	17	27.5	220	22.5	32.5	36.5	292	10658
33 – 42	7	24	37.5	262.5	34.5	42.5	26.5	185.5	4915.75
43 – 52	9	33	47.5	427.5	42.5	52.5	16.5	148.5	2450.25
53 – 62	1	34	57.5	57.5	52.5	62.5	6.5	6.5	42.25
63 – 72	20	54	67.5	1350	62.5	72.5	3.5	70	245
73 – 82	14	68	77.5	1085	72.5	82.5	13.5	189	2551.5
83 – 92	8	76	87.5	700	82.5	92.5	23.5	188	4418
93 -103	19	95	98.5	1871.5	92.5	103.5	34.5	655.5	22614.75
	95			6081.5				2203.5	72505.75

Cuadro social AF-5

Intervalo	F	fa	Xm	$\Sigma f.Xm$	Li	Ls	/d/	$\Sigma f. /d^1/$	$\Sigma f. /d^{1/2}$
1 – 10	14	14	5.5	77	0.5	10.5	32.5	455	14787.5
11 – 20	17	31	15.5	263.5	10.5	20.5	22.5	382.5	8606.25
21 – 30	12	43	25.5	306	20.5	30.5	12.5	150	1875
31 – 40	17	60	35.5	603.5	30.5	40.5	2.5	42.5	106.25
41 – 50	8	68	45.5	364	40.5	50.5	7.5	60	450
51 – 60	6	74	55.5	333	50.5	60.5	17.5	105	1837.5
61 – 70	4	78	65.5	262	60.5	70.5	27.5	110	3025
71 – 80	9	87	75.5	679.5	70.5	80.5	37.5	337.5	12656.25
81 – 90	4	91	85.5	342	80.5	90.5	47.5	190	9025
91 - 100	4	95	95.5	382	90.5	100.5	57.5	230	13225
	95			3612.5				2062.5	65593.75

Cuadro emocional AF-5

Intervalo	F	fa	Xm	$\Sigma f.Xm$	Li	Ls	/d/	$\Sigma f. /d^1/$	$\Sigma f. /d^{1/2}$
1 – 10	23	23	5.5	126.5	0.5	10.5	38.5	885.5	34091.75
11 – 20	10	33	15.5	155	10.5	20.5	28.5	285	8122.5
21 – 30	11	44	25.5	280.5	19.5	30.5	18.5	203.5	3764.75
31 – 40	7	51	35.5	248.5	30.5	40.5	8.5	59.5	505.75
41 – 50	5	56	45.5	227.5	40.5	50.5	1.5	7.5	11.25
51 – 60	7	63	55.5	388.5	50.5	60.5	11.5	80.5	925.75
61 – 70	4	67	65.5	262	60.5	70.5	21.5	86	1849
71 – 80	5	72	75.5	377.5	70.5	80.5	31.5	157.5	4961.25
81 – 90	11	83	85.5	940.5	80.5	90.5	41.5	456.5	18944.75
91 - 100	12	95	95.5	1146	90.5	100.5	51.5	618.5	31852.75
	95			4152.5				2840	105029.5

Cuadro familiar AF-5

Intervalo	F	fa	Xm	$\Sigma f.Xm$	Li	Ls	/d/	$\Sigma f. /d^1/$	$\Sigma f. /d^{1/2}$
1 – 10	9	9	5.5	49.5	0.5	10.5	49.5	445.5	22052.25
11 – 20	7	16	15.5	108.5	10.5	20.5	39.5	276.5	10921.75
21 – 30	9	25	25.5	229.5	20.5	30.5	29.5	265.5	7832.25
31 – 40	5	30	35.5	177.5	30.5	40.5	19.5	97.5	1901.25
41 – 50	11	41	45.5	500.5	40.5	50.5	9.5	104.5	992.75
51 – 60	13	54	55.5	721.5	50.5	60.5	0.5	6.5	3.25
61 – 70	5	59	65.5	327.5	60.5	70.5	10.5	52.5	551.25
71 – 80	14	73	75.5	1057	70.5	80.5	20.5	287	5883.5
81 – 90	5	78	85.5	427.5	80.5	90.5	30.5	152.5	4651.25
91 - 100	17	95	95.5	1623.5	90.5	100.5	40.5	688.5	27884.25
	95			5222.5				2376.5	82673.75

Cuadro físico AF-5

Intervalo	F	fa	Xm	$\Sigma f.Xm$	Li	Ls	/d/	$\Sigma f. /d^1/$	$\Sigma f. /d^{1/2}$
1 – 10	4	4	5.5	22	0.5	10.5	64.5	258	16641
11 – 20	4	8	15.5	62	10.5	20.5	54.5	218	11881
21 – 30	4	12	25.5	102	20.5	30.5	44.5	178	7921
31 – 40	7	19	35.5	248.5	30.5	40.5	34.5	241.5	8331.75
41 – 50	4	23	45.5	182	40.5	50.5	24.5	98	2401
51 – 60	5	28	55.5	277.5	50.5	60.5	14.5	72.5	1051.25
61 – 70	12	40	65.5	786	60.5	70.5	4.5	54	243
71 – 80	13	53	75.5	981.5	70.5	80.5	5.5	71.5	393.25
81 – 90	7	60	85.5	598.5	80.5	90.5	15.5	108.5	1681.75
91 – 100	35	95	95.5	3342.5	90.5	100.5	25.5	892.5	22758.75
	95			6602.5				2192.5	73303.75

Cuadro emocional de la TIE-G

Intervalo	F	fa	Xm	$\Sigma f.Xm$	Li	Ls	/d/	$\Sigma f. /d/$	$\Sigma f. /d^{1/2}$
40 – 44	13	13	42	546	39.5	44.5	13	169	2197
45 – 49	21	34	47	987	44.5	49.5	8	168	1344
50 – 54	18	52	52	936	59.5	54.5	3	54	162
55 – 59	11	63	57	627	54.5	59.5	2	22	44
60 – 64	12	75	62	744	59.5	64.5	7	84	588
65 – 69	13	88	67	871	64.5	69.5	12	156	1872
70 – 74	3	91	72	216	69.5	74.5	17	51	867
75 – 79	1	92	77	77	74.5	79.5	22	22	484
80 – 84	2	94	82	164	79.5	84.5	27	54	1458
85 - 90	1	95	87.5	87.5	84.5	90.5	32.5	32.5	1056.25
	95			5255.5				812.5	10072.25