

UNIVERSIDAD PANAMERICANA
Facultad de Ciencias de la Educación
Maestría en Andragogía y Docencia Superior



**Propuestas de técnicas de visualización guiada para facilitar la
inteligencia emocional en el estudiante adulto**

(Tesis)

Manlio Soto Paiz

Guatemala, octubre 2014

**Propuestas de técnicas de visualización guiada para facilitar la
inteligencia emocional en el estudiante adulto**

(Tesis)

Manlio Soto Paiz

M.A. Patricia Mazariegos Romero (**Asesora**)

M. Sc. Ana María Jerez (**Revisora**)

Guatemala, octubre 2014

Autoridades de la Universidad Panamericana

M. Th. Mynor Augusto Herrera Lemus

Rector

Dra. HC. Alba Aracely Rodríguez de González

Vicerrectora Académica

M.A. César Augusto Custodio Cobar

Vicerrector Administrativo

Lic. Adolfo Noguera Bosque

Secretario General

Autoridades de la Facultad de Ciencias de la Educación

Lic. Dinno Marcelo Zaghi García

Decano

M. Sc. Dilia Figueroa de Teos

Vice Decana

DICTAMEN DE APROBACIÓN
TESIS
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
UNIVERSIDAD PANAMERICANA

ASUNTO: Manlio Soto Paiz

Estudiante de la carrera de Maestría en Andragogía y Docencia Superior, de esta Facultad, solicita autorización para elaboración de Tesis para completar los requisitos de graduación.

Dictamen 01/2014

Después de haber estudiado el anteproyecto presentado a esta Decanatura para cumplir con los requerimientos para elaborar Tesis, que es requerido para obtener el título de Maestría en Andragogía y Docencia Superior, resuelve:

1. El anteproyecto presentado con el título de: **Propuestas de técnicas de visualización guiada para facilitar la inteligencia emocional en el estudiante adulto**. Está enmarcado dentro de los conceptos requeridos para la elaboración de Tesis.
2. La temática se enfoca en temas sujetos al campo de investigación con el marco científico requerido.
3. Habiendo cumplido con lo descrito en el reglamento de egreso de la Universidad Panamericana en opciones de Egreso, artículo No. 5 del inciso a) al g).

Por lo antes expuesto, el estudiante **Manlio Soto Paiz**, recibe la aprobación de realizar Tesis, solicitado como opción de Egreso con el tema indicado en numeral 1.


Licenciado Dinno Marcelo Zaghi Garcia

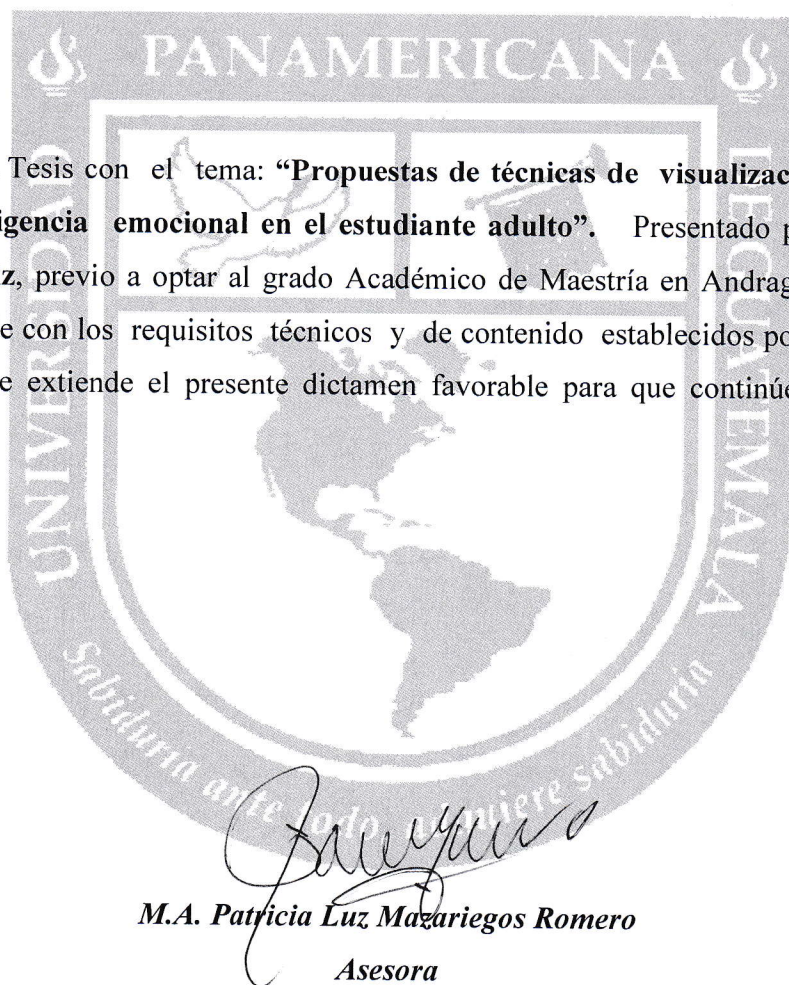
Decano

Facultad de Ciencias de la Educación



UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN.
Guatemala veinte de julio del año dos mil catorce.-----

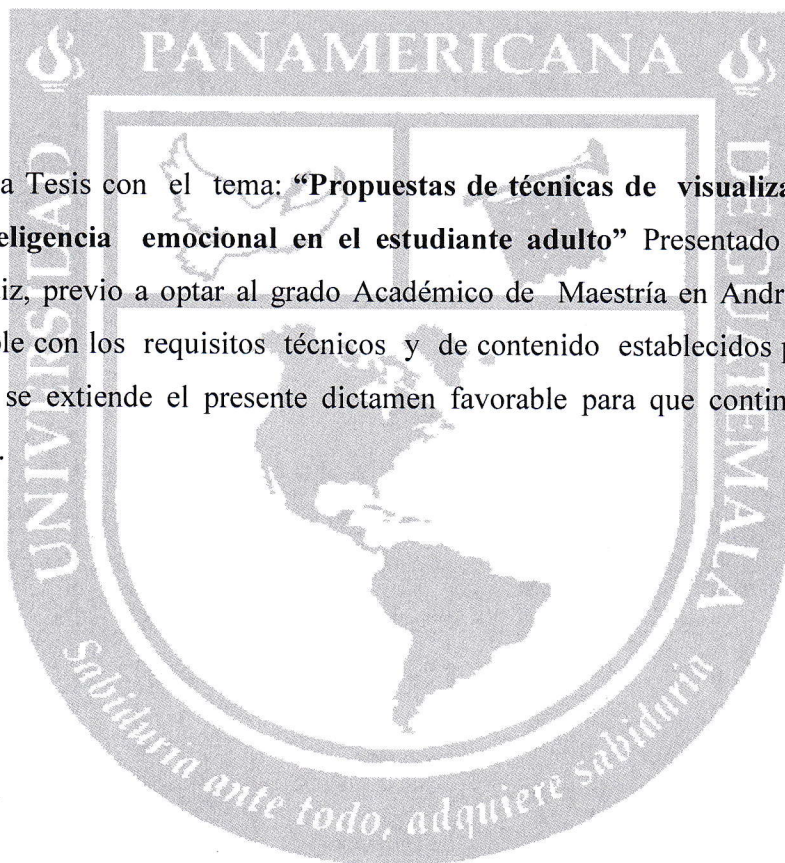
En virtud de la Tesis con el tema: **“Propuestas de técnicas de visualización guiada para facilitar la inteligencia emocional en el estudiante adulto”**. Presentado por el estudiante: **Manlio Soto Paiz**, previo a optar al grado Académico de Maestría en Andragogía y Docencia Superior, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad. Por lo anterior se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.

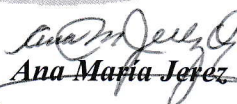


M.A. Patricia Luz Mazariegos Romero
Asesora

UNIVERSIDAD PANAMERICANA, FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN.
Guatemala, treinta de septiembre de dos mil catorce.-----

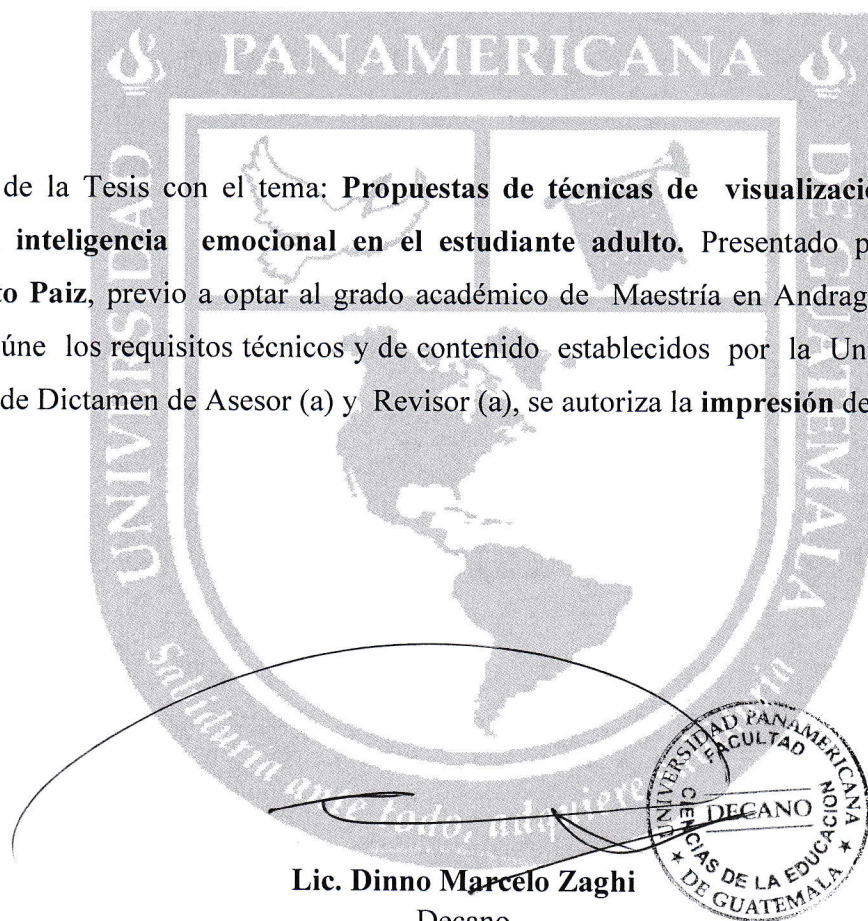
En virtud de la Tesis con el tema: **“Propuestas de técnicas de visualización guiada para facilitar la inteligencia emocional en el estudiante adulto”** Presentado por el estudiante: Manlio Soto Paiz, previo a optar al grado Académico de Maestría en Andragogía y Docencia Superior, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad. Por lo anterior se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.




M.Sc. *Ana María Jerez*
Revisora

UNIVERSIDAD PANAMERICANA, FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. Guatemala, siete de octubre del año dos mil catorce.-----

En virtud de la Tesis con el tema: **Propuestas de técnicas de visualización guiada para facilitar la inteligencia emocional en el estudiante adulto.** Presentado por el estudiante **Manlio Soto Paiz**, previo a optar al grado académico de Maestría en Andragogía y Docencia Superior, reúne los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, y con el requisito de Dictamen de Asesor (a) y Revisor (a), se autoriza la **impresión** de Tesis.



Lic. Dinno Marcelo Zaghi
Decano
Facultad de Ciencias de la Educación

Contenido

Resumen	i
Introducción	ii
Capítulo 1	1
Marco conceptual	1
1.1 Antecedentes	1
1.2 Justificación	10
1.3 Objetivos	11
Capítulo 2	12
Marco teórico	12
2.1 Inteligencia emocional y aprendizaje	12
2.2 Andragogía un enfoque en educación para adultos	15
2.3 Nuevas tendencias en la enseñanza-aprendizaje	17
2.4 Cerebro, visualización y aprendizaje	18
2.5 Visualización y regulación emocional	19
2.6 Antecedentes del uso de la imaginación y la visualización	20
Capítulo 3	24
Marco metodológico	24
3.1 Planteamiento del problema	24
3.1.1 Pregunta de investigación	24
3.1.2 Hipótesis	24
3.1.3 Variables	24
3.1.4 Definición conceptual de las variables	24
3.1.5 Definición operacional	25
3.1.6 Límites y aportes	25
3.2 Metodología	26
3.2.1 Población o universo	26
3.2.2 Muestra	26
3.2.3 Instrumentos	26

3.2.4 Técnicas	26
3.2.5 Tipo de investigación	26
Capítulo 4	27
Presentación y discusión de resultados	27
4.1 Presentación de resultados	27
4.2 Discusión de resultados	30
Conclusiones	31
Recomendaciones	32
Referencias bibliográficas	33
Apéndice	36
Anexos	44
Anexo 1 Listo de cotejo	44

Índice de Tablas

Tabla 1 Operativización de las variables	25
Tabla 2 Competencia que miden los ítems de la auto evaluación	29
Tabla 3 Resultados de la sesión	29

Resumen

En este informe se presenta el estudio Propuesta de Técnicas de Visualización Guiada para facilitar la Inteligencia Emocional en el estudiante adulto, realizado con el objetivo de Diseñar una técnica de visualización interior que facilite la Inteligencia Emocional en el estudiante de la carrera de Psicología clínica de la universidad Panamericana. Guatemala.

Se realizó un estudio cualitativo descriptivo, se tomaron como sujetos de estudio quince estudiantes de la carrera de Psicología clínica y consejería social, del segundo año de la carrera, se aplicó la técnica de teatro interior en una sesión de dos horas, los resultados evidencian que si se aplica el guion de la técnica propuesta de forma sistemática los estudiantes acceden a un estado de relajación que propicia la visualización, incrementado las competencias emocionales.

Se concluye en que Se concluye en que el diseño de una técnica de visualización interior, facilite el desarrollo de la Inteligencia Emocional en el estudiante de la carrera de Psicología clínica de la universidad Panamericana.

Introducción

Dentro de los estudios nacionales que se ha realizado sobre la Inteligencia Emocional, varios de las tesis orientadas que se consultaron se orientan al área pedagógica de la inteligencia emocional y además a la medición de la misma. García (2008) los estudios dirigidos a docentes realizados evidencian la importancia de tal concepto para el área de la educación para adultos o a nivel superior. Dentro de la investigación a nivel internacional se observa la tendencia de usar utilizar técnicas para incrementar o potenciar ciertas cualidades de la inteligencia emocional. (Velásquez, 2011) (Archila, 2004).

La literatura disponible sobre el tema deja observar que el aprendizaje y las emociones están íntimamente ligadas tanto a nivel cognitivo como neurofisiológico, por lo tanto es tarea del plan de estudios diseñar un camino de entrada a esos patrones cognitivos y neuronales. La concepción de la emoción positiva y la eficacia del aprendizaje se pueden lograr a través de formar experiencias subjetivos de forma imaginaria las cuales el cerebro procesa de la misma manera que la realidad.

El presente trabajo está dividido en 4 capítulos. En el primero de ellos, llamado marco conceptual, se presenta una exposición de las tesis nacionales que tratan el tema de la Inteligencia Emocional y que fueron seleccionadas por su relevancia acorde a la pregunta de investigación. Luego se muestra una selección de tesis de maestrías y doctorados a nivel internacional que también tratan del tema de la Inteligencia Emocional desde un punto de vista andragógico.

El segundo capítulo, llamado marco teórico, se hace una revisión de la literatura referente al tema para sustentar científicamente, la validez de la pregunta de investigación. Por lo anterior, se redacta una serie de subtemas referentes a la relación entre las emociones y el aprendizaje, así también, entre el cerebro y las conexiones neuronales involucradas en la visualización. Este capítulo culmina en la propuesta del uso de la visualización para modificar conductas y adquirir nuevas destrezas a través de la imaginación emotiva.

En el tercer capítulo, llamado marco metodológico, es una bitácora de los procedimientos para tratar el tema y exponer la técnica propuesta llamada Teatro Interior, la cual busca facilitar la Inteligencia Emocional a través de la visualización. Además, es presentado el proceso de evaluación realizado con una escala realizada para este trabajo.

El último capítulo, titulado como presentación y discusión de resultados, se da a conocer las reacciones a la aplicación de la técnica propuesta, en un grupo de estudiantes de psicología de la Universidad Panamericana de Guatemala, ciudad. Luego de la aplicación de la técnica de visualización guiada, los estudiantes realizaron una autoevaluación para recabar los efectos de la misma. Los resultados de la auto evaluación se presentan en este apartado, se discuten y analizan estos hallazgos con el afán de determinar las efectividad de la propuesta.

Capítulo 1

Marco conceptual

1.1 Antecedentes

Archila, (2004) en su tesis Evaluación de la inteligencia emocional en el estudiante universitario de la escuela de ciencias psicológicas de la universidad de san Carlos de Guatemala y propuesta de un programa; parte la necesidad y motivación de realizar un trabajo investigativo en donde se profundice el tema de Inteligencia Emocional y se evalué por medio de un instrumento que incluya las áreas de la inteligencia emocional: auto conocimiento, autorregulación, auto motivación, empatía y relaciones interpersonales; conociendo las fortalezas y debilidades de los estudiantes, para potencializar las unas y superar las otras, permitiendo con esto una auto evaluación y proponer el desarrollo de las competencias en determinadas áreas.

Los sujetos de su estudio fueron 100 estudiantes de la escuela de ciencias psicológicas de la universidad de San Carlos de Guatemala. Utilizó para su objetivo un instrumento no estandarizado que adjunta a su tesis en los anexos. No se da cuenta del autor de este instrumento. De acuerdo a los datos obtenidos en el instrumento de Inteligencia Emocional, hay evidencias que el estudiante maneja adecuadamente algunas de las áreas de la inteligencia emocional, por otra parte existen algunas debilidades, en donde se requiere que se trabaje y estimule estas áreas para poderlas fortalecer e incrementar en los estudiantes de psicología sujetos de estudio, instrumentos para recopilar información, resultados importantes.

Se comprueba la hipótesis: Los estudiantes del primer año de la Licenciatura en Psicología, poseen un cociente emocional en términos normales, predominando principalmente dos de las cinco áreas de la inteligencia emocional: autorregulación y automotivación. Concluye entonces que los estudiantes del Primer Año de la carrera de Licenciatura en Psicología, en un buen porcentaje manejan adecuadamente, el área de autoconocimiento, siendo esta una de las habilidades requeridas para el buen manejo de las emociones.

Velásquez (2011), de la universidad de san Carlos de Guatemala enfoca la teoría de la inteligencia emocional hacia el docente y su capacidad de influir en el desarrollo de la misma en los estudiantes. Propone entonces la tesis titula Influencia de los docentes en el desarrollo de la inteligencia emocional de sus estudiantes. Su objetivo fue determinar la influencia de los docentes en el desarrollo de la inteligencia emocional de los estudiantes del 7°, 9° y 11° semestre 2011 de la licenciatura de en pedagogía de la universidad Mariano Gálvez de la ciudad de Quetzaltenango.

Los sujetos de estudio fueron 20 docentes y 196 estudiantes. Para la investigación se utilizaron boletas de encuestas para docentes y para estudiantes. La investigación fue documental, se llevó a cabo el estudio y análisis de documentos, libros, páginas de internet, revista. Los resultados demostraron que un 60% de los docentes consideran que los estudiantes desarrollan la inteligencia emocional durante el curso que imparten, mientras que el 45% de los estudiantes consideran que no desarrollan su inteligencia emocional durante el desarrollo de su carrera. Tanto los docentes como los estudiantes consideran de suma importancia que el docente utilice técnicas adecuadas a la hora de impartir sus clases, como también el uso adecuado de los métodos constructivistas, para ayudarles a desarrollar su inteligencia emocional.

Se concluyó que el 100% de los docentes y estudiantes consideran de importancia el que aprendan a manejar sus emociones adecuadamente para mantener buenas relaciones ya que esto les permite tener un buen rendimiento académico; y que son los docentes de género femeninos quienes más influyen en el desarrollo de su inteligencia emocional.

También de la Universidad San Carlos de Guatemala la autora García (2008), quien investigo en el área pedagógica, que la inteligencia emocional también es necesaria para conocer e identificar factores que influyen en el comportamiento del niño y la niña durante el desarrollo de la misma. García (2008), tomando la premisa anterior enfoca su investigación desde el efecto que la separación de los padres en los niños de edad escolar y como ello afecta su inteligencia emocional y por ende determinar si existe otro efecto en el rendimiento académico de los niños en una escuela urbana mixta de la ciudad de Guatemala.

La investigación en mención se realizó con un diseño descriptivo y utilizó un cuestionario como instrumento para recopilar la información. Se utilizaron tres cuestionarios: el cuestionario de Inteligencia Emocional de Daniel Goleman, un cuestionario elaborado por las maestras sobre rendimiento escolar y un cuestionario para maestros sobre el entorno familiar del alumno. Para la aplicación de los instrumentos, se seleccionó una población conformada de 58 niños y niñas que viven con padres separados, que cursan tercero, cuarto y quinto grado de nivel primario de la “Escuela Oficial Urbana Mixta Mezquital Uno” Jornada matutina. Se obtuvo la muestra al azar constituida por 30 niños y niñas a través de un sorteo por medio de papilitos que contenían los nombres de cada uno, los cuales fueron extraídos por la maestra de cada grado y sección, a quienes se les aplicó el Test de Inteligencia Emocional. Se aplicó un re-test, tomando en cuenta la misma muestra anterior y en base a los resultados obtenidos durante la aplicación del Test, se elaboró y desarrolló un programa de Inteligencia emocional para realizar otro re-test. (García, 2008).

Según los resultados de la investigación de García (2008), los niños y niñas que viven con padres separados, bajan su rendimiento escolar, conducta, relaciones interpersonales, aceptación, autoestima, afecto y comprensión. Del total de la muestra el 33% obtuvo resultados de Inteligencia Emocional Normal. En contraste, el 67% se ubicaron como niños con Inteligencia Emocional Baja. García (2008) anota que dato es muy significativo porque indica que los niños con problemas emocionales se ven afectados en su rendimiento escolar.

García (2008), concluye que un alto porcentaje de niños de la muestra maneja problemas emocionales lo cual influye en su rendimiento escolar. La separación de los padres genera problemas que afectan significativamente el rendimiento escolar de los niños y que muy pocas veces los docentes reciben la capacitación psicopedagógica necesaria para tratar estos asuntos dentro del aula.

Siempre dentro de esta área de investigación, se encuentra el siguiente trabajo que aborda la Inteligencia Emocional para la pedagogía y su posible uso dentro del aula de clases. López (2004), en su tesis titulada La Inteligencia Emocional como Herramienta para alcanzar el éxito

escolar en niños y niñas; investiga el uso pedagógico y didáctico de la Inteligencia emocional para alcanzar el éxito escolar. Según la autora, el objetivo general de la investigación consistió en conocer y aportar los beneficios que conlleva el desarrollo de la Inteligencia Emocional en los niños para su rendimiento académico en el país de Guatemala.

La investigación de López fue de tipo descriptivo, como instrumentos y técnicas de recolección de datos se realizó una observación directa por semanas dentro del establecimiento educativo, además de una revisión de cuadros de notas y registros de notas y un test de Inteligencia Emocional elaborado por Siegfried Brockert y Gabriele Braun. Además, se realizó un cuestionario con 10 ítems relacionados a los aspectos emotivos e intelectuales de no los niños y niñas. La muestra estuvo comprendida de 66 niños y niñas, siendo 35 mujeres y 31 varones, de sexto primaria, sección “A” con 32 alumnos y sección “B” con 34 alumnos, comprendidos entre las edades de 11 a 16 años de la escuela Rubén González Estrada, jornada Vespertina de San José Villa Nueva, Guatemala. Según la autora, en la muestra de niños y niñas se determinó que obtuvieron un nivel aceptable de Inteligencia Emocional, principalmente a las referentes a la motivación, que se evidenció en su constancia, perseverancia y responsabilidad en la escuela. Cada instrumento permitió establecer una relación entre habilidades académicas y su nivel de respuesta emocional para correlacionarla con el desempeño escolar obtenido al final del ciclo escolar por los niños. En contraste, la autora comenta que cabe notar que existen ciertos aspectos que necesitan ser mejorados en los niños, como la tolerancia hacia conductas de otras personas y el control de impulsos a través del manejo de sus emociones.

López (2004), concluye que de acuerdo a los objetivos planteados para esta investigación, se logró determinar el nivel de Inteligencia Emocional que poseen los niños y niñas de la muestra. Este nivel se evidenció principalmente en la motivación y empatía los cuales influyeron en el desempeño académico y escolar a fin del año lectivo.

Dentro de los antecedentes investigativos internacionales, relacionados a la inteligencia emocional y la educación universitaria, Jaimes (2011), explora la incidencia de la Inteligencia emocional dentro de un ámbito universitario correlacionándolo con los estilos de pensamiento de

Robert Stenberg. Su tesis de maestría se titula Estilos de pensamiento e inteligencia emocional en estudiantes de psicología de dos universidades públicas. El objetivo de este trabajo fue determinar la correlación entre los estilos de pensamiento y la Inteligencia Emocional, la tesis fue realizada en Lima, Perú.

Para realizar el estudio sobre los estilos de pensamiento e inteligencia emocional en estudiantes de Psicología, Jaimes (2011), utilizó una muestra constituida por 289 estudiantes de dos universidades públicas del primero al quinto Año de Psicología a quienes se les aplicó el Inventario del estilos de pensamiento de Robert Sternberg y el Inventario de Inteligencia Emocional del IceBaron. El diseño empleado fue el descriptivo correlacional y comparativo. Jaimes (2011), llega al hallazgo relacional entre los tipos de pensamiento y los componentes de la Inteligencia Emocional. A través del estudio se ha determinado la relación significativa inversa entre el tipo Anárquico del pensamiento con los componentes de la Inteligencia Emocional: Estado de Ánimo General, Manejo del estrés, Adaptabilidad, Relaciones Interpersonales e Intrapersonales.

Finalmente, señala el autor, se puede acotar que los resultados indican que no ceñirse a un sistema organizado de pautas, de reflexión, incide negativamente en la consecución de metas, objetivos y en la satisfacción consigo mismo. Por otro lado, basarse solo en las propias ideas y no buscar otras posibilidades e ideas externas limita las alternativas de solución de problemas en la vida académica y personal. En las recomendaciones se sugiere la aplicación de áreas de desarrollo personal con los estudiantes universitarios específicamente con estudiantes de Psicología para que puedan desarrollar una inteligencia emocional adecuada. (Jaimes, 2011).

Chávez (2010), realiza un trabajo de tesis en la Universidad autónoma del estado de Hidalgo, México que, a pesar de estar en el ámbito pedagógico, es muy importante mencionar en estos antecedentes. Su trabajo se titula Estrategias para el desarrollo de la Inteligencia Emocional en Preescolares. El objetivo de la tesis fue conocer los abordajes teóricos tanto de la inteligencia emocional como de los elementos psicopedagógicos acordes al desarrollo de los niños en edad preescolar.

La investigación de Chávez es de tipo documental realizando una revisión bibliográfica y se culmina en una propuesta documental de estrategias para que el docente aplique en el aula. El propósito de su exploración apunta a encontrar una evidencia de estrategias para potenciar la IE en el aula, documentar estas estrategias y proponer su uso en el aula preescolar. Las estrategias deben ser, según la autora, elementos de la formación de la personalidad del niño. De este punto deriva la importancia de este antecedente para la presente tesis que busca un objetivo un tanto similar pero en el área andragógica. Los resultados del trabajo presentan que existe poca difusión acerca de la educación de las emociones y que la poca o nula educación de las emociones y aplicación de las estrategias afectan directamente la calidad de la vida psicológica en potencia del niño preescolar.

En cuanto a las estrategias específicas para potenciar la Inteligencia emocional, luego de que la autora expone algunas en su revisión bibliográfica, llega a una conclusión relevante, las estrategias para potenciar la IE son básicamente las mismas y lo que varía son los temas, los niveles de dificultad y profundidad. Apunta que son estrategias simples y sencillas para llevar a cabo prácticamente en cualquier espacio. La acción del educador es vital para poner el ejemplo de Inteligencia emocional y proyectar amor y empatía, la actitud del docente que presenta una adecuada inteligencia emocional es una estrategia en sí.

Valdivia (2006) en su tesis de maestría en ciencias titulada: Inteligencia emocional, estrategias de aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes universitarios de psicología. Este trabajo fue realizado en la Universidad Autónoma de Nuevo León, México y su objetivo fue detectar las relaciones entre los factores de: Inteligencia Emocional, de Estrategias de Aprendizaje y Rendimiento Académico en estudiantes de psicología participantes en la investigación.

Según Valdivia el diseño de su estudio fue no experimental con alcance multivariado de corte transversal ya que solo se trabajaron con los datos obtenidos en un solo curso formal. Los sujetos participantes pertenecen a una Universidad local siendo 152 estudiantes de los cuales 113 fueron mujeres y 39 hombres con edades oscilando desde los 17 a 48 a los cuales se les aplicaron dos instrumentos: el Trait Meta Mood Scale (Inteligencia Emocional) y el Motivated Strategies of

Learning Questionnaire (Estrategias de Aprendizaje), ambos adaptados al español específicamente para este estudio, además se recolectó el promedio de calificaciones finales de los estudiantes como medida de Rendimiento Académico. Registra el autor que los resultados mostraron que el Rendimiento Académico está influido tanto por factores de Inteligencia Emocional como de Estrategias de Aprendizaje.

Luego de culminar la investigación propone algunas conclusiones notables. Según el autor en mención, los estados afectivos positivos se han correlacionado con una mayor diversidad de estrategias que posibilitan el aprendizaje que los estados negativos. Las relaciones entre estilos emocionales estrategias de aprendizaje han sido escasamente investigadas por lo que los hallazgos de este trabajo pueden ser un inicio en esta área.

De Souza, (2004) en su tesis doctoral titulada Competencias emocionales y Resolución de conflictos interpersonales en el aula, realizada en el departamento de pedagogía sistemática y social facultad de ciencias de la educación Universidad Autónoma de Barcelona, España. El objetivo del trabajo fue conocer el papel de las competencias emocionales en la integración social del alumnado y analizar los conflictos interpersonales generados en el aula.

De Souza, comenta que conforme al criterio de información que ha planteado obtener el autor, se decidió por el estudio descriptivo y correlacional, debido al interés en describir y analizar relaciones de un fenómeno dado. Los instrumentos de recopilación de información fueron principalmente un Sociograma y mini-entrevista para alumnos y alumnas, Test de: Competencias emocionales y estilo educativo. Se trabajó con una Muestra de 67 Alumnos del primer ciclo inicial del CEIP de Sant Adrià de Besòs además de 19 centros de Barcelona con una muestra de 62 profesores.

De Souza llega en su estudio a importantes conclusiones en la relación de las competencias emocionales y la resolución de conflictos en el aula. La autora anota que las competencias en el alumnado para establecer una buena relación es el vínculo de amistad: identificación como amigos, compañeros de juego, actividad fuera de la escuela y confidencias. Dentro del

compañerismo, para resolver conflictos, aluden a manifestación de apoyo. La personalidad sociable y los valores morales también fueron bastante valorados. En el estudio realizado con los profesores, la autora encuentra que la principal estrategia utilizada para solucionar conflictos fue “dialogar sobre el problema”, como segunda estrategia, tenemos el “profesor pide para reflexionar los niños” y por último en menor porcentaje, “el profesor dicta la solución del problema, o sea el profesor decide qué hacer, no ofreciendo la oportunidad de que el alumno reflexione y busque una solución, decidiendo la solución dictatorialmente”.

Pineda (2012) realizó la tesis Inteligencia Emocional y Bienestar personal en estudiantes universitarios de ciencias de la salud Facultad de Psicología, Universidad de Málaga. Esta investigación doctoral posee dos estudios empíricos en los cuales aborda el tema. Según Pineda (2012), el primer objetivo de esta Tesis Doctoral es relacionar empíricamente la IE y el bienestar personal.

Para alcanzar su objetivo Pineda (2012), presenta dos estudios empíricos para explorar el concepto de bienestar, analizando tanto el bienestar psicológico como el balance afectivo. El primero es un estudio transversal en estudiantes de Ciencias de la Salud, en el que se analiza la relación entre la IE y sus cuatro dimensiones, con las variables bienestar psicológico y el bienestar subjetivo. En el segundo estudio analiza estas mismas relaciones con una muestra distinta, (estudiantes de Fisioterapia) y tras un período de 12 semanas, con el objetivo de confirmar los resultados y extenderlos, analizando su influencia de forma proyectiva.

En el segundo estudio, la autora rescribe que todos los participantes completaron un consentimiento informado y de forma voluntaria rellenaron en Febrero de 2009, al inicio del cuatrimestre, las medidas MSCEIT y Big Five, en horario de clase y en presencia de la investigadora. Posteriormente, anota al autora, que tras doce semanas se pasaron las escalas de afecto positivo y negativo (PANAS), Escala de satisfacción vital (SWLS), la Escala de bienestar psicológico de Ryff (PWB), y la Escala de estrés percibido (PSS). En los hallazgos del segundo estudio se encuentran diferencias en cuanto al sexo, a favor de las mujeres, pero no en todas las dimensiones de la IE. Aunque las mujeres parecen tener mayores habilidades emocionales que

los hombres de forma general, y al comparar las medias hacen un mayor uso de las emociones para facilitar su pensamiento y regular mejor sus emociones. Se observó que cuanto mayor es la puntuación en habilidades en IE, mayor bienestar psicológico tanto en su puntuación total, así como en sus dimensiones de auto concepto, relaciones positivas con los demás, y propósito en la vida. (Pineda, 2012).

Concluye en resumen la autora que en esta muestra de estudiantes en Ciencias de la Salud, aquellos con alta IE perciben un mayor bienestar psicológico y balance afectivo que los que tienen menor IE. Estos hallazgos presentado por la tesis Doctoral de Pineda (2012), brindan soporte empírico al objetivo del presente trabajo que es proponer técnicas que puedan potenciar la percepción de la experiencia emocional –meta-emotivas- identificar lo que siente, comprenderlo, lo cual podría potenciar una mayor IE. La presentación del siguiente trabajo, realizado también en la Universidad de Málaga, será efectivamente complementario para la propuesta de técnicas no cognitiva dentro del salón de clases universitario.

Enríquez (2011) en su trabajo “Inteligencia Emocional Plena: hacia un programa de regulación emocional basado en la Conciencia Plena, realizado en la Universidad de Málaga, España. Señala Enríquez (2011), en su introducción que las instituciones han reconocido que además de información y formación intelectual, los niños y adolescentes necesitan aprender otro tipo de habilidades no cognitivas.

El objetivo de la tesis doctoral presentada por Enríquez (2011), es el de analizar y comprender la problemática psicoemocional estudiantil en un contexto universitario presentando tres estudios en los que se analizan una serie de variables de ajuste psicológico que de alguna manera afectan al estudiante en su proceso formativo.

La metodología del trabajo del autor se basa en 3 estudios empíricos; en un primer lugar se presenta un estudio comparativo entre estudiantes universitarios de México y España. En este estudio analizó la relación que existe entre la inteligencia emocional (atención, claridad y reparación emocional) de los estudiantes universitarios y las variables de ajuste psicológico que

influyen en su desarrollo personal. En el segundo estudio se analizó la relación mediadora de *Mindfulness* entre la IE y las variables de ajuste psicológico como *burnout*, *engagement*, autoeficacia, satisfacción vital, neuroticismo, *Mindfulness*, empatía y regulación emocional, con una muestra de estudiantes de España. En el tercer estudio se realizó un programa de intervención de Inteligencia Emocional a través de *Mindfulness* con estudiantes universitarios, en el que se aplicó un pretest y un posttest para observar sus posibles cambios en las variables analizadas. Es un programa donde se pretende trabajar con las dimensiones de Inteligencia Emocional (IE) a través de técnicas que caracterizan a *Mindfulness* (MF). El análisis de sus resultados proporcionara información de la incursión de la integración de estos dos constructos importantes enfocados en la regulación emocional en el contexto educativo. (Enríquez, 2011).

Enríquez (2011), llega a conclusiones integrales reveladoras en el campo de la psicología y la educación. Propone que *Mindfulness* puede ser una pieza clave para distinguir entre las personas que prestando atención a sus estados emocionales ganan una mayor claridad sobre los mismos logrando su integración, y obteniendo un incremento en su Inteligencia Emocional. Según plantea el autor, el entrenamiento en Inteligencia Emocional Plena –INEP-, hace que la persona llegue a tomar conciencia de sus patrones condicionados y evite llevar a cabo respuestas impulsivas de las cuales normalmente se derivan en estados emocionales de naturaleza negativa. Agrega que el entrenamiento en INEP cobra una especial importancia, porque ayuda a ver y aceptar la situación presente de un individuo a percibirse de manera diferente y a iniciar con serenidad o al menos con confianza un camino que le permita regular sus emociones y posiblemente desarrollar las habilidades emocionales necesarias para hacer posible el cambio personal.

1.2 Justificación

De acuerdo a la revisión de antecedentes y a la importancia de la Inteligencia Emocional como elemento indiscutible del éxito académico y autorrealización del alumno adulto, se justifica el presente trabajo en cuanto a: 1) la revisión documental de las técnicas que faciliten la Inteligencia Emocional dentro del contexto andragógica y 2) la consecuente propuesta de técnicas para su uso práctico dentro del salón de clases.

Mucho se ha dicho en las últimas décadas, sobre el proceso de aprendizaje, su relación con la emoción y la capacidad de auto dirigirse y auto regularse del individuo. (OCDE , 2003), (Goleman, 2004), (Knowles, Holton y Swanson, 2005). Hasta ahora, una gran cantidad de artículos, tesis y libros se han escrito sobre inteligencia emocional, competencia emocional, o habilidades metacognitivas y su rol en el proceso de aprendizaje. Estos aspectos de la inteligencia del alumno rompen la mecánica, moldes y fórmulas de una educación clásica y presentan la experiencia subjetiva del alumno que está anclada, consciente o inconscientemente, en su proceso de aprendizaje.

A partir de este punto de vista se hace evidente investigar y proponer técnicas dedicadas a facilitar la educación emocional y la conciencia de sí mismo en el ámbito de la educación para adultos. Debido las teorías de inteligencias múltiples de Howard Gardener y la investigación de Daniel Goleman sobre inteligencia emocional, los maestros deben estar abierto a estas propuestas y encontrar la manera de aplicarlos en clase. (Hearn y Garcés, 2003).

1.3 Objetivos

Objetivo General

- Diseñar una técnica de visualización interior que facilite la Inteligencia Emocional en el estudiante de la carrera de Psicología clínica de la universidad Panamericana.

Objetivos específicos

- Verificar los resultados de la aplicación de la técnica del teatro interior en estudiantes de la carrera de Psicología.
- Documentar las reacciones de estudiantes al aplicar técnicas de visualización interior.

Capítulo 2

Marco teórico

Como se expuso anteriormente, instinto, emoción y cognición están íntimamente ligados a nivel cerebral y su actividad es dinámica. Al considerar estos hallazgos y conexiones entre las emociones y el aprendizaje, se meritorio facilitar, dentro el plan de clase, ejercicios para activar y usar las partes del cerebro involucradas en el aprendizaje: cerebro reptiliano, sistema límbico y corteza cerebral. La investigación señala que este objetivo se lograría con técnicas que faciliten la toma de conciencia y el estudiante pueda imaginar y visualizar experiencias emocionales enriquecedoras, tomando en cuenta que las emociones potencian la memoria, por lo que cualquier implicación de las emociones produce una clase de "memorable". (Hearn y Garcés, 2003).

2.1 Inteligencia emocional y aprendizaje

Según los principios de la inteligencia emocional expuestos anteriormente es importante incluir un curriculum que favorezca la autorreflexión, la automotivación y la solución creativa de problemas dentro del contexto educativo universitario y/o andragógica. Según Ruiz y castellanos (2013), es importante para una vida sana y un desempeño adecuado en la misma conocer las propias emociones, manejar las emociones, la propia motivación y reconocer en los demás esas emociones. Según las autoras mencionadas la inteligencia emocional está vinculada a actividades tales como la automotivación, concebida como el empleo de energía canalizada en una dirección para lograr un fin específico. La inteligencia emocional observa la automotivación como el proceso de utilizar las emociones para poner el proceso en marcha. Debido a lo anterior la inteligencia emocional es el uso inteligente de las emociones, haciendo que estas trabajen para uno, utilizándolas para que ayuden a guiar el comportamiento y a pensar de qué manera se puede mejorar los resultados obtenidos (Ruiz y Castellanos 2013).

Para Goleman (2004), la inteligencia emocional generalmente es más importante que el coeficiente intelectual para desenvolverse efectivamente en cualquier clase de trabajo, además existen estudios donde se correlaciona fuertemente con el éxito académico, permitiendo el

desarrollo de la conciencia y el conocimiento de sí mismo. Lo anterior apunta al desarrollo de una capacidad para manejar las emociones personales para incrementar los logros académicos, la autorrealización y las habilidades sociales. La educación emocional de los estudiantes es ahora una tarea necesaria en el ámbito educativo y la mayoría de los docentes debería considerar primordial el dominio de estas habilidades para el desarrollo evolutivo, biopsicosocial, es decir, integral de sus alumnos.

Bisquerra (2008), clasifica las competencias emocionales en cinco grandes vertientes: Consciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades de vida para el bienestar las cuales se describen a continuación.

La *consciencia emocional* trata sobre ser consciente de las propias emociones y las de los demás. Esto se puede realizar a través de la auto-observación y la observación de las personas que nos rodean. Es parte de la consciencia emocional distinguir entre pensamiento, conducta y emoción; comprender las causas y consecuencias de cada uno de ellos; evaluar su intensidad y utilizarlos de manera apropiada en la comunicación verbal y no verbal.

La *regulación emocional* representa responder apropiadamente a las emociones que experimentamos, no debe confundirse con la represión emocional. La regulación, según la clasificación mencionada anteriormente, consiste en un delicado equilibrio entre la represión y el descontrol. Algunos componentes trascendentales de la autoregulación son la tolerancia, la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones, el desarrollo de la empatía y las habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo. Algunas técnicas citadas por el autor son: dialogo interno, introspección, meditación, "*mindfulness*", control del estrés, autoafirmaciones positivas, asertividad, imaginación emotiva y reestructuración cognitiva. Es recomendable según el autor empezar por la regulación de emociones como ira, tristeza, miedo, vergüenza, culpabilidad, timidez, envidia, amor, alegría, etc.

La *autonomía emocional* es la habilidad de no verse gravemente afectado por los estímulos de entorno. Podría concebirse como la capacidad de tener sensibilidad y a la vez invulnerabilidad. Para esto es imprescindible una sana autoestima, auto-motivación, autoconfianza y

responsabilidad. Por ejemplo, la autonomía emocional podría ser el punto de equilibrio en una balanza donde pende por un lado la dependencia emocional y por el otro el desapego y la desvinculación emocional.

Las *habilidades sociales* facilitan las relaciones interpersonales que están construidas de emociones. Poder escuchar y ser empático abren las puertas a las actitudes pro-sociales en contraposición de las actitudes racistas, machistas, sexistas, o xenófobas. La construcción de un clima social favorable a la productividad y la satisfacción depende de las habilidades sociales. Menciona el autor que las emociones interculturales son las que experimentamos cuando estamos con personas de diferente etnia, color, lengua, religión, etc., y que según su regulación apropiada, pueden facilitar o dificultar la convivencia armoniosa entre seres humanos. Las competencias para la vida y el bienestar son habilidades, valores y actitudes que comienzan la construcción del bienestar personal y social. El bienestar emocional se traduce en experimentar emociones positivas y es lo más parecido a la felicidad. Apunta el autor, que no se puede esperar a que vengan dados los estados emocionales positivos, sino que hemos de construirnos conscientemente, con voluntad y actitud positiva.

La relación entre inteligencia emocional y aprendizaje exitoso queda por sí misma evidente de acuerdo a las referencias anteriores. Es imprescindible para el aprendizaje sano que se promueva la autoestima académica, la auto-motivación y realización personal a través de ejercicios específicos dentro del aula no importando cual sea la materia. Dentro del contexto de la educación para adultos existen ya diferentes tendencias y propuestas que buscan implementar técnicas de auto-reflexión y auto-observación para facilitar la inteligencia emocional como herramienta de prevención primaria de la salud. Para continuar con el propósito del presente trabajo ha de plasmarse los principios y fundamentos de las teorías para la educación para adultos, llamada Andragogía, y correlacionarlos con los aportes de la inteligencia emocional y los nuevos enfoques de aprendizaje. En el siguiente capítulo se procede con lo mencionado.

2.2 Andragogía un enfoque en educación para adultos

Después de la primera mitad del siglo XX en el terreno de la educación y la psicología, el movimiento humanista tuvo mucha influencia en las investigaciones y propuestas teóricas contemporáneas. Carl Rogers, el creador de la terapia centrada en el cliente, propuso dentro de su modelo una visión renovadora sobre la educación. Así como estructuró el modelo psicoterapéutico *centrado en el cliente*, también propuso la educación *centrada en el alumno*, la cual propone que el alumno posee la capacidad de auto descubrir el aprendizaje si se le brinda el clima adecuado y la actitud docente facilitadora.

En su obra *El proceso de convertirse en persona*, enuncia que el aprendizaje significativo o trascendente se produce con mayor facilidad cuando el alumno se enfrenta en situaciones que son percibidas como problemas. Esto fue un gran paso hacia la renovación del aprendizaje universitario ya que Rogers, además del contacto con los problemas, promueve la autenticidad del docente como facilitador del aprendizaje, y la aceptación y comprensión del estudiante sin dejar a un lado la provisión de recursos (C. Rogers 1972).

Este aporte de Rogers brindó un camino para romper los antiguos moldes de la educación, luego a principio de los años setenta el concepto de Andragogía fue presentado por Malcolm Knowles. Esta idea se basó en que los niños y los adultos aprenden de maneras diferente, este principio fue innovador y desató mucha controversia e investigación. A pesar de las críticas y debates los principios centrales del aprendizaje de los adultos han permanecido. La andragogía en sí misma tuvo bastante influencia de la psicología clínica, por ejemplo los aportes de Freud y la influencia de la mente inconsciente, Carl Jung, y sus conceptos de introversión y extroversión, Erik Erikson, y las ocho etapas del desarrollo humano, Maslow y su énfasis en el rol de la seguridad y terminando con el mencionado anteriormente, Carl Rogers (Knowles, Holton, Swanson, 2005).

Es necesario para el presente trabajo revisar brevemente la estructura del modelo andragógico el cual se basa en varias concepciones diferentes al modelo pedagógico. A continuación los principios del modelo.

La necesidad de aprender: los adultos necesitan saber porque algo tiene que ser aprendido y cuál es su propósito antes de empezar la tarea.

El autoconcepto del alumno: Los adultos tienen un autoconcepto de sí mismos el cual los hace responsables de sus propias decisiones y de sus propias vidas. Cuando han llegado a desarrollar este autoconcepto despierta una profunda necesidad psicológica de ser apreciados por otros y ser tratados por los otros como personas capaces de autodirigirse.

La experiencia de vida del alumno: los adultos llegan a la educación con una gran cantidad de experiencias de su juventud la cual varía tanto en calidad como en cantidad y ello tiene un impacto en su aprendizaje. Estas experiencias deben ser tomadas en cuenta y apreciadas.

Disposición hacia el aprendizaje: los adultos se disponen rápidamente a aprender aquellas cosas que necesitan saber para poder desempeñarse efectivamente en situaciones de la vida real.

Orientación hacia el aprendizaje: a diferencia de los niños y adolescentes los adultos están centrados en la vida dentro de su orientación de aprendizaje. El adulto estará motivado en medida que perciba que lo que aprende le ayudará a realizar mejor su tarea en situaciones de la vida real.

Motivación: los adultos responden a motivación externa, como trabajos, promociones y aumentos salariales, pero el más potente motivador son sus presiones internas entiéndase como el deseo de incrementar su satisfacción, autoestima, calidad de vida y autorrealización. (Knowles, Holton, Swanson, 2005).

Se observa ante los principios anteriores la diferencia entre pedagogía y andragogía y como ella se relaciona con la inteligencia emocional por lo tanto facilitaría el éxito del aprendizaje en adultos, cualquier técnica orientada hacia el logro de la misma.

La educación para adultos revoluciona el propósito de la enseñanza-aprendizaje, en el punto en el cual no es suficiente que los programas de aprendizaje satisfagan las necesidades de aprendizaje del individuo, más bien se busca que el alumno adulto transforme la manera en que piensa sobre

sí mismo y sobre el mundo. Esta capacidad se llama *reflexión crítica o perspectiva de transformación*, conceptos propuestos por Brookfield y Mezirow a su vez. Esta postura abre paso a nuevas tendencias dentro de la educación para adultos que toman en cuenta los procesos mentales y la imaginación.

2.3 Nuevas tendencias en la enseñanza-aprendizaje

Los nuevos descubrimientos en el área de la neuropsicología, aprendizaje y cognición han dado paso a posturas modernas que involucran la atención en la creación mental, la imaginación y la relajación para facilitar la inteligencia emocional, la autorrealización y el aprendizaje. Tanto en Nueva York con las investigaciones de Sandra Blakeslee en New York Times, como la Universidad de California UCLA y su centro de investigación sobre la conciencia plena, la educación para adultos ha tomado una postura holística que involucra pensamiento, emoción y cuerpo.

Enríquez (2011) apunta que la transformación de la conciencia humana que se está produciendo ante nuestros ojos carece de precedentes en nuestra historia, por lo tanto, las prácticas meditativas de la atención plena (*Mindfulness*) practicadas desde hace siglos en las tradiciones orientales, se han conceptualizado como habilidades psicológicas y están adaptándose a la teoría y práctica de la salud, la psicoterapia y la educación.

Es en este punto donde se vincula la contemplación del acontecer mental y el concepto de *perspectiva de transformación o reflexión crítica* antes mencionado dentro de la educación para adultos. Es aquí cuando converge la necesidad de expandir la inteligencia emocional usando técnicas que faciliten la autoreflexión, y la contemplación de los procesos emocionales y cognitivos para que el estudiante pueda autodirigirse, automotivarse y lograr su realización personal.

Debido a lo anterior, es necesario para los objetivos del presente trabajo seguir en esta línea, la cual nos lleva hacia la comprensión del cerebro y los efectos que produce en el organismo los procesos de auto-observación, visualización de las emociones, la conciencia sobre los

pensamientos y la construcción de objetivos definidos en el espacio mental, como elementos facilitadores de la inteligencia emocional y el aprendizaje efectivo en la educación para adultos.

2.4 Cerebro, visualización y aprendizaje

En el libro cerebro y aprendizaje (El Centro para la investigación y la innovación educativa, 2003) publicó recientes avances en el estudio del cerebro, las emociones y el aprendizaje. En estos reportes se aprecia el aprendizaje dentro de un enfoque neurocientífico y esto es clave para el propósito del presente trabajo en cuanto a la propuesta de técnicas de visualización y facilitación de habilidades emocionales que se desean alcanzar.

Es sabido que el componente básico para el procesamiento de la información en el cerebro es la neurona. En dados momentos una cantidad de neuronas está activa de manera simultánea formando “patrones de actividad” que corresponden a un estado mental particular. Si los patrones neuronales están relacionados con las emociones y el pensamiento, el cerebro ve las imágenes que la persona visualiza con los ojos cerrados y las considera reales.

Los autores del libro en mención indican que las emociones son en parte responsables de la destreza cognoscitiva hallada en niños y adultos. Aquí converge de nuevo la educación emocional y su importancia dentro del sistema educativo. Al descubrirse la base neuronal de estas variables de la personalidad, la neurociencia puede hacerlas más explícitas y potenciar la evolución de los sistemas educativos hacia la enseñanza de la competencia emocional y de autorregulación.

Se puede evidenciar de acuerdo a los reportes científicos en el libro cerebro y aprendizaje que el cerebro está ligado a las propuestas de la inteligencia emocional y los objetivos de la andragogía. La capacidad de auto motivación, autorregulación, la conciencia de las emociones y pensamientos, son clave en la educación exitosa. Estas prácticas, y su consecuencia estructura dentro de un plan de clase, producen un impacto en la neurofisiología del estudiante. Para sustentar lo anterior, se expondrá a continuación de qué manera la imaginación, y específicamente la simbolización o visualización, influye el cerebro humano y puede ser parte de

las herramientas para la facilitación de la educación emocional. A continuación se examina la visualización/simbolización como parte de la regulación emocional que puede llevarse a cabo dentro del salón de clases

2.5 Visualización y regulación emocional

Según el doctor Stephen Kosslyn, citado por la OCDE, el lóbulo occipital del cerebro está involucrado en la percepción y además en la simbolización mental o visualización. Sus investigaciones con neuroimagen, han mostrado que el acto de imaginar o de visualizar activa varias de las mismas áreas del cerebro que la percepción pone en acción. Esto empieza a demostrar que el visualizar eventos repugnantes o placenteros afecta el cuerpo y la segregación de neuroquímicos en él. A continuación se cita un párrafo de la obra en mención:

“Lo que sugieren estos hallazgos es que los estudiantes pueden alterar su estado emocional formando imágenes mentales específicas. Las aplicaciones posibles de la simbolización en la educación incluyen: como ayuda para recordar mejor las palabras al visualizar objetos asociados con ellas, y como una ayuda mental para vencer las fobias y la ansiedad ante los exámenes. (P.83).

Es necesario concluir en ciertos aspectos importantes que relacionan la visualización, el cerebro y la regulación de las emociones:

En primer lugar, las imágenes mentales activan patrones de actividad neuronal que con el paso del tiempo generan nuevas conexiones neuronales cuando se logra el aprendizaje a largo plazo.

En segundo lugar, dentro del estudio en mención se revela que la anatomía del cerebro puede cambiar y modificarse con los procesos del aprendizaje a largo plazo, esto quiere decir que el cerebro posee plasticidad y la perseverancia de una imagen mental modificará el cerebro mismo en su anatomía.

Tercero, imaginar o visualizar activa las mismas áreas del cerebro que la percepción pone en acción, el sistema nervioso procesa las imágenes visualizadas como percepciones reales.

Tomando en cuenta las conclusiones anteriores se puede plantear que las experiencias de autorrealización pueden *ensayarse* en nuestra imaginación de manera consciente y dirigida a través de la visualización. Este entrenamiento afectará directamente al organismo preparándole para la realización de dicha experiencia positiva. Al aprender a visualizar consiente y constructivamente, el alumno será creador de imágenes y pensamientos que se procesaran como realidades para su cerebro, acercándolo a una vida emocional saludable dentro de un contexto de aprendizaje efectivo.

2.6 Antecedentes del uso de la imaginación y la visualización

El uso de la visualización y la imaginación, ha tenido más repercusión en al ámbito clínico y terapéutica de la psicología. En el presente trabajo, tomando en cuenta los antecedentes y la investigación del marco teórico presentado, es evidente la necesidad de su aplicación en el ámbito académico y de aprendizaje. Sin embargo, ha de revisarse brevemente otras aplicaciones que han tenido la visualización e imaginación, para crear un contexto sólido que respalde la presente propuesta.

Dentro del terreno de la corriente conductista y del condicionamiento operante, el uso de la imaginación juego un rol importante. Especialmente en el trabajo con las fobias y la modificación de conducta. La visualización es efectiva para disminuir y eliminar hábitos disfuncionales, como el miedo a los elevadores, y potenciar nuevas conductas efectivas en el individuo. En el caso de las fobias, la exposición al objeto temido puede hacerse a través de imágenes, haciendo que el individuo imagine varias experiencias con el objeto de su temor. Inclusive como parte del proceso de de sensibilización sistemática, el individuo en su ámbito mental puede imaginarse que entra en contacto con la situación temida. De la fusión del conductismo y la psicología cognitiva nace la *modificación de conducta cognitiva*, la cual se basa en la idea de la “*visión condicionada*” o imaginación, (Skinner, 1953 citado por Martin y Pear, 2006).

Cuando alguien describe una escena, se activan nuestros sentidos condicionados, es decir, tenemos asociaciones condicionadas internalizadas hacia las palabras y experiencias. Una imaginación tan vívida, como respuesta a las palabras, se considera como un tipo de pensamiento. Si se imagina un cielo azul muy despejado, el color elicita la actividad del sistema visual asociada al cielo azul, de la misma forma en que la comida provoca la respuesta de salivación en los perros de Pavlov. Ver la escena real es un tipo de pensamiento que activa el sistema visual. Léase la siguiente cita de la obra *Modificación de Conducta*, de Martin y Pear (2006).

“Experimentar una fantasía, leer o escuchar un cuento es, en cierto sentido, estar ahí. Es como si pudiéramos ver lo que la gente ve en el cuento, sentir lo que ellos sienten y escuchar lo que ellos escuchan. Podemos hacer esto gracias a muchos ensayos de sentido condicionado. Nuestras largas historias de palabras relacionadas con visiones, sonidos, olores y sentimientos reales nos permiten experimentar escenas que las palabras de un autor describen. Las acciones interna que ocurren cuando estamos pensando son reales –realmente estamos viendo, sintiendo, o escuchando cuando respondemos a las palabras.” (Mallot y Whaley, 1983; citados por Martin y Pear, 2006. Pag. 372).

Como se aprecia desde los enfoques conductuales y cognitivos, la imaginación es un modo de pensar. Esta imaginación es considerada como una “conducta privada”. Una persona puede aprender nuevos repertorios de respuestas, aprender nuevos modos de percibir la experiencia y sentirla a través de la imaginación. Esta imaginación produce entonces, una conducta privada. Como el pensamiento no es observable, como la conducta externa, se la ha etiquetado como conducta privada o encubierta. Los principios de refuerzo positivo y condicionamiento pueden ser aplicados a esta conducta privada, de la misma manera que se hace a la conducta externa. Por el hecho anterior, la imaginación es poderosa para ensayar y modificar conductas que no son efectivas. El pensamiento -la imaginación y el autohabla- constituye un tipo de conducta privada que puede modificarse para producir los cambios deseados en la conducta manifiesta o externa. Concluimos entonces que autores de la talla de Wolpe y Skinner han utilizado la imaginación

para sus técnicas de cambios comportamentales, además de Albert Ellis y su imaginación racional-emotiva.

Dentro de otro sendero de la psicología y psicoterapia, del área psicoanalítica, Carl Jung utilizó la técnica llamada “*imaginación activa*”, para que el paciente pudiera interactuar con el material de sus fantasías, dejando que se manifestara libremente para dialogar e interactuar con las imágenes que se presentaban. Todo ello era sujeto de análisis, y perseguía el propósito de incrementar la consciencia e integrar los contenidos disociados o proyectado a la totalidad de la psique.

Otro uso de la imaginación, ampliamente difundido, sucede en la psicoterapia Gestalt creada por Fritz Perls. A continuación parece pertinente citar algunos extractos al respecto, de la obra de Celedonio Castanedo (1997), *Grupos de Encuentro en Terapia Gestalt*, la cual es un referente en cuanto a la técnica Gestáltica se refiera en el ámbito hispanohablante. El autor refiere:

“Las imágenes mentales construida por la mente o las fantasías dirigidas, por la persona misma (autoaplicada) o por el facilitador, son tan extendidas en su uso en psicoterapia que incluso, como hemos dicho anteriormente, la psicología soviética otorga gran importancia a la formación de imágenes mentales producto de la imaginación” (p.130).

Como se aprecia, la imaginación es parte de la inteligencia creativa, además, poseemos una representación interior de nuestro espacio y cuerpo para ensayar movimientos mentalmente. Los rusos utilizaron estas técnicas para entrenar a sus astronautas y atletas para ayudarlos a enfrentar el estrés. Prosigue el autor:

“Las fantasías permiten sentir (sensorial y emocional), y lo que se “ve” es interno, es un mirarse con los ojos hacia dentro y ver como decía Gibrán: “Vuestro cuerpo que es vuestra mayor morada”, y aún: “vuestro cuerpo que es el arpa de vuestra alma” (p.131).

Con la influencia de la hipnosis de Eric Erickson, la psicoterapia Gestalt y las capacidades de sus creadores, Richard Bandler y John Grinder crearon un sistema llamado Programación Neurolingüística o P.N.L. Esta terapia busca acceder a los programas mentales que el individuo a codificado, neuro-lingüísticamente, a través de los ingresos de información visual, auditivo y kinestésico, conocidos por sus siglas V.A.K. De modo similar a la visión conductual-cognitiva, se aprecia en la PNL, que las experiencias quedan programadas en un interacción de representaciones internas y externas, por ejemplo, el patrón de visualizar palabras y sentir a través de un relato sería de al siguiente manera: de auditivo externo –el cielo azul- visual interno –ve el cielo en su mente- kinestésico interno- se siente relajado si el cielo azul está asociado a la paz y serenidad. La PNL propone que se puede cambiar estos programas y sus submodalidades - tamaño, color, distancia, etc,- para cambiar las emociones y comportamientos programados que son disfuncionales. Además, propone que pueden crearse nuevos recursos para que el individuo aprender a terne respuesta más efectivas que lo conduzcan al éxito.

Además de los antecedentes previamente presentados, la imaginación posee un uso médico llamado *imaginación guiada*, además se utilizan en la hipnosis clínica, y según coinciden los autores, proviene de las antiguas enseñanzas orientales de meditación. (Castanedo, 1997 y Molls, 2007).

Luego de esta revisión del uso de la imaginación y la consiguiente visualización, se aprecia su potencial facilitador para crear nuevos aprendizajes tanto cognitivos, como conductuales y emocionales. La visión interna y la creación de escenarios se toma como una conducta privada que activa las mismas áreas visuales de la percepción externa, por ende esta actividad creativa puede resultar en cambios en la conducta externa o manifiesta. La inteligencia emocional, podría entonces ser facilitada por la imaginación guiada dentro de escenas y situaciones sugeridas, para que el alumno adquiera las competencias emocionales necesarias para afrontar el estrés, adquirir auto motivación, además de conciencia y regulación emocional. Es aquí donde el impacto de una la educación emocional potencializa el aprendizaje, un campo que poco a poco empieza a ser explorado por los andragógos y educadores. Por los argumentos anteriores, se procede a presentar la propuesta de una técnica que facilite la Inteligencia Emocional a través de la imaginación creativa.

Capítulo 3

Marco Metodológico

3.1 Planteamiento del problema

Dentro del proceso enseñanza-aprendizaje, las emociones juegan un papel primordial en la adquisición de conocimiento relevante y el descubrimiento del aprendizaje. Dentro del contexto Andragógico, un método o técnica que pueda facilitar la Inteligencia Emocional podría ser de uso práctico para impulsar el éxito académico y profesional. El incremento de la inteligencia emocional, ayuda al alumno adulto a la regulación de sus emociones, la consciencia que tiene de ellas y la manera en que puede auto motivarse y socializar efectivamente en ambientes de aprendizaje.

De acuerdo a lo anteriormente expuesto, el presente trabajo pretende responder a la pregunta:

3.1.1 Pregunta de investigación

¿Cuáles son los resultados de la aplicación de la técnica de teatro interior a los estudiantes de la carrera de psicología?

3.1.2 Hipótesis

Las técnicas de visualización guiada facilitan la Inteligencia Emocional en el estudiante adulto.

3.1.3 Variables

Variable independiente: Técnica de visualización Guiada

Variable dependiente: Inteligencia Emocional

3.1.4 Definición conceptual de las variables

Técnica de visualización Guiada

Es una actividad de introspección y reflexión a ojos cerrados, dirigida por el docente, que permite al alumno universitario crear imágenes que potencian estados mentales positivos para el logro de los objetivos andragógicos.

Inteligencia Emocional

Es la capacidad de ser consciente de las propias emociones a través de la auto observación y la imaginación emotiva, para usarlas en favor de la motivación en el aprendizaje y el logro de los objetivos académicos y destrezas sociales dentro de un ambiente andragógico.

3.1.5 Definición Operacional

Tabla 1 Operativización de las variables

No.	Variable	Dimensión	Indicadores
1.	Inteligencia emocional	Estudiantes	Escala liker
2.	Competencias emocionales	Estudiantes	Consciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades de vida

Fuente: elaboración propia 2014

3.1.6 Límites y aportes

- Límites

El trabajo se limitó al área de Guatemala, Ciudad, realizado en la Universidad Panamericana, con alumnos de la carrera de Psicología Clínica y Consejería Social, licenciatura con una población de 259 estudiantes.

- Aporte

Se presentó la propuesta técnica de visualización guiada llamada, Teatro Interior, como un aporte para uso docente dentro de las aulas universitarias.

3.2 Metodología

3.2.1 Población o universo

259 estudiantes de la carrera de psicología clínica y consejería social en campus central de la universidad Panamericana ciudad de Guatemala, Guatemala.

3.2.2 Muestra

Se tomará una muestra intencionada de 15 estudiantes del curso de práctica uno del segundo año de la carrera de Psicología Clínica y Consejería Social. Este tipo de muestra no responde a criterios estadísticos, más bien se adecua a los recursos disponibles.

3.2.3 Instrumentos

Guion de la técnica del teatro Interior

En este guion se incluyen las instrucciones que el facilitador da a los participantes para que los participantes desarrollen el proceso de visualización correctamente, ver anexo 1.

3.2.4 Técnicas

Para recopilar información se utilizó la técnica de teatro interior. La cuál consiste en realizar ejercicios de visualización como ensayos de las competencias emocionales. La técnica utilizada fue creada por el autor del estudio específicamente para esta investigación.

Esta técnica consiste en utilizar la metáfora del teatro interior para facilitar la visualización de las conductas deseadas.

3.2.5 Tipo de investigación

Se realizó una investigación con enfoque cualitativo de tipo descriptivo.

Capítulo 4

Presentación y Discusión de resultados

A la población sujeta de estudio se le aplicó la técnica del teatro interior en una sesión de dos horas. Los resultados observados se incluyen a continuación.

4.1 Presentación de resultados

Se realizó una sesión de dos horas, iniciando de la siguiente manera:

- ✓ Dentro del contexto de la clase se les pidió prepararse para una actividad especial, todos sentados en su escritorio.
- ✓ Se procedió a leer el guion de la técnica completamente.
- ✓ Durante el desarrollo del guion se realizó una observación de parte del facilitador.
- ✓ Posteriormente se realizó la auto evaluación.

a) Desarrollo del guion

Durante el desarrollo del guion todos los estudiantes permanecieron relajados en su respectivo lugar, pudieron sumergirse en las instrucciones dadas, siendo una persona la que tuvo dificultades para concentrarse y visualizar lo que se le indicaba.

El hecho de que estos estudiantes han realizado constantemente este tipo de técnicas facilita la realización de la sesión y el seguimiento del guion.

b) Observación de la sesión

Al inicio de la sesión todos los participantes se mostraron bastante interesados en participar adecuadamente y en seguir cada una de las instrucciones.

Seguidamente los participantes manifestaron un estado total de relajación.

Se observaba que los estudiantes estaban relajados, con los ojos cerrados dejándose llevar por la imaginación, mostraban pocas reacciones gestuales.

Se observó a una participante que mantenía los ojos cerrados pero en ocasiones los abría, sin corregirle, dejándola continuar con la actividad a su ritmo.

En la fase de salida se observó que los estudiantes abrieron los ojos, y se encontraban en un estado de serenidad a excepción de una persona somnolienta, eso demuestra que no logro los objetivos de la visualización.

En la fase de retroalimentación, estudiantes que voluntariamente compartieron su experiencia, manifestando que les había gustado la experiencia y habían podido observarse así mismos, incrementado su conciencia de las emociones para afrontar obstáculos.

c) Evaluación de la sesión

Para evaluar los resultados de la actividad se realizó una auto evaluación, por medio de una lista de cotejo de cinco ítems, con una escala liker de cinco indicadores, midiendo los grados de acuerdo, va de totalmente de acuerdo a totalmente en desacuerdo.

Esta escala permite dar una valoración individual y una valoración grupal a la actividad. En donde el mayor puntaje es 375 para el grupo lo que equivale a excelente y el menor puntaje 75 que equivale a totalmente en desacuerdo.

Individualmente el mayor puntaje es 25 y el menor puntaje 5.

Al obtener el mayor puntaje se evidencia que se lograron las competencias emocionales dentro del concepto de la inteligencia emocional. Al obtener el menor puntaje se indica que el participante debe practicar la visualización o que estaba distraído y no pudo concentrarse.

Los ítems de la auto evaluación miden diferentes competencias emocionales de esa forma se pueden evidenciar los resultados globales y por ítem.

Tabla 2 Competencia que miden los ítems de la auto evaluación

No. Item	Competencia emocional que miden
1	Efectividad o facilidad e un estudiante regular ante la tarea de visualizar, introspección, imaginación emotiva, empatía, habilidades de afrontamiento, automotivación
2	Consciencia Emocional darse cuenta de las propias emociones
3	Regulación emocional asertividad e imaginación emotiva
4	Autonomía emocional autoconfianza automotivación
5	Habilidades sociales

Fuente: elaboración propia 2014

En la tabla 2 se puede observar que el resultado grupal fue de 338 puntos, este resultado se ubica entre los rangos de totalmente de acuerdo y de acuerdo, tomando en cuenta que esta es la primera aplicación de la técnica con este grupo, es un resultado satisfactorio, evidenciando que la mayoría de participantes pudo experimentar la visualización de lo indicado.

Tabla 3 Resultados de la sesión

Ítems	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo	Punteo
	5	4	3	2	1	
Fue fácil visualizar las escenas guiadas por el docente	10	1	2	2		64
Pude ser consciente o darme cuenta de mis propias emociones durante el proceso de visualización guiada.	8	4	3			65
Durante la visualización pude observarme haciendo la conducta deseada satisfactoriamente	10	5				70

Los ejercicios facilitaron seguridad y confianza en mí mismo	11	3	1			70
Los ejercicios me prepararon para mejorar mis habilidades sociales	10	4	1			69

Fuente: elaboración propia 2014

4.2 Discusión de resultados

Durante la aplicación del guión del Teatro Interior, se pudo observar el interés y la disponibilidad de los alumnos a realizar este tipo de actividades. Parece que el estilo de la misma rompe con el modelo tradicional de iniciar una clase en el área universitaria. Durante el desarrollo de la técnica, los alumnos siguieron las instrucciones sin problema, lo que evidencia un interés espontáneo en este tipo de experiencias guiadas.

Se pudo observar que los estudiantes accedieron a un estado de relajación en el cual la visualización se facilita. El tono de la piel, la irrigación de sangre y la relajación de la musculatura mostraron los cambios fisiológicos involucrados en la relajación y o meditación. La sesión se llevo a cabo sin problemas, excepto por una alumna que no pudo mantener sus ojos cerrados por mucho tiempo. En general, la sesión proveyó de un momento de reflexión y de un estado neurofisiológico positivo como se pudo observar en la autoevaluación que cada alumno realizó y cuyos resultados grupales se mostraron el presente trabajo.

Respecto a la evaluación, es evidente que el punteo relativamente más bajo se obtuvo en el ítem número uno, el cual buscó mostrar la facilidad del alumno de lograr la imaginación emotiva o visualización. Luego se observa que el resultado es satisfactorio para el presente estudio, permitiendo a los alumnos experimentar, auto observación, incremento de la consciencia emocional, predicción de la regularización de las emociones, confianza, seguridad, serenidad y capacidad de realizar las conductas en ambientes sociales que les sean presentados en la vida cotidiana del alumno adulto.

Conclusiones

- Se concluye en que el diseño de una técnica de visualización interior, facilite el desarrollo de la Inteligencia Emocional en el estudiante de la carrera de Psicología clínica de la universidad Panamericana.
- Se pudo verificar que la aplicación de la técnica del teatro interior en estudiantes de la carrera de Psicología es efectiva, ya que se obtuvo una puntuación de 338 de 375 puntos que es la puntuación mayor, los estudiantes estaban bastante satisfechos con la experiencia vivida.
- Con este estudio se puede documentar las reacciones de estudiantes al aplicar técnicas de visualización, habiendo observado que la mayoría de participantes pudieron acceder a un estado de relajación total que promueve la visualización.

Recomendaciones

- Se recomienda capacitar docentes del área de psicología para aplicar las técnicas de visualización guiada dentro de las aulas universitarias y aumentar la investigación en ésta área.
- Se recomienda realizar una evaluación estandarizada de la inteligencia emocional, previa y posterior, a la aplicación de la técnica de visualización guiada para complementar el presente resultado.
- La aplicación continua de la presente técnica, podría incrementar los niveles de inteligencia emocional en los alumnos universitarios y por lo tanto de la salud mental dentro de las instituciones educativas de nivel superior.

Referencias Bibliográficas

- Archila, (2004) *La inteligencia emocional en el estudiante universitario de la escuela de ciencias psicológicas*. Universidad de san Carlos de Guatemala. Guatemala.
- ANUIES, (2002). Informe. *Deserción, rezago y eficiencia Terminal en las instituciones de Educación Superior de la –Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior*. México.
- Brown, D. (2001). *Teaching by Principles*. Estados Unidos: Adisson Wesley.
- Campo, A. (2003). *La evaluación y formación de los directivos escolares en La evaluación de los centros escolares*. Montevideo.
- Castanedo, C. (1997). *Grupos de Encuentro en terapia Gestalt*. Barcelona: Empresa Editorial Herder.
- Chávez (2010). *Estrategias para el desarrollo de la Inteligencia Emocional en Preescolares*. Universidad autónoma del estado de Hidalgo, México.
- Daniel, G. (2004). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Bantam Books.
- De souza, (s/a) *Competencias emocionales y Resolución de conflictos interpersonales en el aula*. Universidad Autonoma de Barcelona, España.
- Del Val Cid, C. (2005). *Prácticas para la comprensión de la realidad social*. Madrid: McGraw-Hill

- Enríquez (2011), *Inteligencia Emocional Plena: hacia un programa de regulación emocional basado en la Conciencia Plena*. Universidad de Málaga, España.
- Extremera, N. y Fernández P. (2007). *El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas*. Recuperado en Agosto 2014, en <http://redie.uabc.mx/vol6no2/contenido-extremera.html>
- Extremera, N. y P. (2003) *La Inteligencia Emocional: Métodos de Evaluación en el Aula*. Revista Iberoamericana de Educación. España.
- Garcés, I. H. (2003). *Didáctica del Idioma Inglés*. Madrid: Pearson Educación.
- García (2008) *La separación de los padres en los niños de edad escolar y como ello afecta su inteligencia emocional*. Universidad de San Carlos, Guatemala. Guatemala.
- Harmer, J. (20004). *How to teach english*. United States: Adisson Wesley.
- Jaimes (2011). *Estilos de pensamiento e inteligencia emocional en estudiantes de psicología de dos universidades públicas*. Lima, Perú.
- Knowles, H. y. (2013). *The Adult Learner*. USA: Elsevie, Butterworth, Heinemann.
- López (2004). *La Inteligencia Emocional como Herramienta para alcanzar el éxito escolar en niños y niñas*. Universidad de San Carlos, Guatemala.
- Marton, G. y. (2006). *Modificación de Conducta*. Madrid: Pearson Educación.
- Molls, A. (2007). *Aprendiz de Brujo*. Barcelona: Sirio.

- Organización para la cooperación y el desarrollo económicos. (2003). *La comprensión del Cerebro. Hacia una nueva ciencia del aprendizaje*. Mexico : Santillana.
- Pineda (2012). *Inteligencia Emocional y Bienestar personal en estudiantes universitarios de ciencias de la salud Facultad de Psicología*. Universidad de Málaga. España.
- Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo ISSN 2007 - 2619
Publicación # 10 Enero – Junio 2013 RIDE
- Rogers, C. (2001). *El camino de ser Persona*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Ruiz, D. (2013). *Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes*. Madrid: Piramide.
- Valdivia (2006), *Inteligencia emocional, estrategias de aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes universitarios de psicología*. Universidad Autónoma de Nuevo León, México.
- Velásquez (2011). *Influencia de los docentes en el desarrollo de la inteligencia emocional de sus estudiantes*. Universidad de san Carlos de Guatemala. Guatemala.

Apéndice

El teatro Interior: Visualización guiada para la facilitación de la IE

A continuación se describe los ejercicios de visualización, creados por el autor del presente trabajo, para facilitar las competencias emocionales para el desarrollo integral del estudiante. Se ha tomado como marco conceptual el modelo de Bisquerra de las competencias emocionales y para cada una de ellas se proponen ejercicios. Es necesario practicar y repasar el guión para obtener los mejores resultados de estas prácticas. Tanto docentes como estudiantes pueden aplicar estas técnicas. El docente lo puede hacer para disminuir ansiedad en sus alumnos y promover la inteligencia emocional dentro de su aula. Los ejercicios se pueden auto aplicar cuando se ha obtenido práctica en ellos.

El teatro interior como metáfora imaginativa y de auto observación

Para despertar la creatividad y la motivación lúdica, se ha elegido “*El teatro interior*”, como una metáfora, símbolo o alegoría, de la imaginación y la capacidad creativa de la mente y la vez, porque es una imagen flexible en la cual la persona que imagina puede variar de posición entre espectador o protagonista. Además puede tomar una tercera posición como contemplador total, tanto de los actores en escena como del público espectador.

Cada una de estas posiciones permite una identificación o distanciamiento y a la vez permite la auto-observación del comportamiento dentro de las escenas que se reproducen mentalmente. El distanciamiento de una imagen negativa o emocionalmente desbordada puede brindar alivio somático, emocional y permitir el ensayo de la conducta deseada. Por el contrario, protagonizar y ser actor dentro del propio cuerpo permite asociar emociones positivas ya *vividas* y fijar el sistema nervioso en este curso.

Las posiciones básicas de la experiencia

Las dos posiciones básicas son espectador o actor. Cuando queremos distanciarnos de una escena, emocionalmente, con objetivo de regular nuestras emociones y ser conscientes de nosotros

mismo podemos ser espectadores. Cuando queremos revivir algo positivo que ha quedado programado en nuestro organismo seremos actores y estaremos metidos en nuestro cuerpo en el escenario. Una tercera posición es cuando somos el teatro entero y podemos ver todo lo que pasa adentro, tanto espectadores como actores. Cuando somos el teatro, podemos ver desde un punto de vista total que incluye espectadores y actores.

Es necesario recordar que tanto la psicoterapia Gestalt, el psicodrama, la imaginación guiada de uso médico, pasando por la hipnosis clínica y la Programación Neurolingüística, han utilizado técnicas similares para crear estados creativos y positivos en los seres humanos que les faciliten el éxito en sus metas, el auto conocimiento y la sanación de conflictos internos. La técnica aquí propuesta, si bien posee influencia de los enfoques terapéuticos anteriores, está diseñada para ser una herramienta de fácil aprendizaje y uso para obtener resultados rápidos.

En primera instancia, será necesario para el usuario de la técnica repasar el guión de la inducción o preparación previa a entrar al teatro interior. Es por ello que se recomienda leer tanto el guión como los ejercicios en su totalidad, antes de iniciar su práctica. En principio podría el docente leer las instrucciones directamente para adquirir las destrezas de inducción. La técnica se aplica en 4 fases: inducción, entrada, salida y retroalimentación. A continuación se detalla cada una de estas fases.

Fase 1

Inducción:

La fase de inducción es el comienzo de la técnica. A continuación se describen los objetivos de esta fase y su manera de aplicarlos.

Conducir la atención al espacio interior: Se le pide al alumno que desocupe sus manos y mente, aleje cualquier distracción y encuentre una posición cómoda en su asiento. Se pide que se mantengan erguidos sin acostarse sobre su mesa.

Conectar con la respiración y el cuerpo: Para entrar a nuestra mente se le pide cerrar los ojos. Luego se le pide que ponga su atención en su respiración. Luego contará cinco respiraciones

siendo conscientes de cada una de ellas. Esto crea un leve estado de relajación, lo suficiente para que el alumno no duerma y entre en su espacio interior.

Calibrar los sentidos internos: Si es necesario y se posee el tiempo disponible, el guía o docente puede calibrar los sentidos internos. Algunas personas que no están acostumbradas a imaginar escenas en su mente, podrían necesitar estos pasos. Esto se recomienda en un curso más intensivo en esta técnica.

Dar las instrucciones generales: El docente o facilitador puede leer las siguientes instrucciones o memorizar sus puntos clave. Es necesario que estas instrucciones sean claras y el docente o facilitador se muestre seguro al darlas. No existe una manera especial de hablar, se recomienda usar un tono y volumen normal, respetando las pausas y puntuaciones del texto. A continuación las instrucciones.

El teatro interior

Ahora, entrarás en tu teatro interior. Todos poseemos un ojo de la mente, este es nuestro espacio mental y allí reside la capacidad de imaginar. Imaginar es crear. A esta capacidad de ver, oír y sentir le llamaremos simbólicamente, nuestro teatro interior. En este teatro podemos actuar como personajes principales o secundarios. Podemos ser actores, otras veces ser un espectador, o ambas al mismo tiempo, todo es posible en este teatro mágico interior. Podemos usar este teatro y su escenario para ensayar nuestras capacidades emocionales, o de pensamiento y mejorarlas. Todo con el objetivo de lograr nuestra autorrealización. Podemos usar este teatro como un cine donde proyectaremos memorias y también nuestros objetivos para visualizarlos clara y definidamente. Este teatro nos permite aprender de nosotros mismos y así elevar la cantidad de experiencias emocionales enriquecedoras. Además podemos poner nuestros miedos, tristezas y preocupaciones en escena y observarles sin peligro alguno. En este teatro verás y sentirás experiencias creativas y constructivas para que las puedas realizar en el ámbito exterior también. Luego aprenderás como transformar tu ansiedad y preocupaciones en acciones claras para logara tus objetivos. Bienvenido al teatro interior.

Fase 2

Entrada:

La fase de entrada se produce cuando el alumno imagina el teatro, pueden dar algunas otras palabras ricas en lenguaje sensorial para activar los detalles:

Este teatro es totalmente plástico, no hay límites para su forma, dale los detalles que desees. Ahora estás listo para empezar a ver lo que suceden en tu teatro interior. Escuchas las siguientes instrucciones.

Luego en esta fase se dirige la atención al escenario, el cual puede ser una pantalla también si lo prefiere, como un cine. Luego se inicia con el ejercicio elegido.

Fase 3

Salida

La fase de salida es importante. Muchas personas caen fácilmente en un estado de trance o relajamiento profundo. Puede experimentar o actuar emociones reprimidas y por su salud mental es necesario que salgan del teatro de una manera suave y segura. Simplemente al finalizar el ejercicio se les indican que “ahora sales de tu teatro interior, te despides de él, se hace pequeño y desaparece. Regresar aquí y ahora en éste lugar con toda tranquilidad y consciencia.” También puede decirle al alumno al finalizar el ejercicio: “ahora has terminado, sales del teatro y regresas aquí y ahora totalmente consciente. Abre tus ojos.” Otra salida que puede funcionar es guiar con un conteo para abrir los ojos: “y cuando cuente a tres saldrás del teatro interior y abrirás los ojos aquí y ahora totalmente consciente.”

Retroalimentación:

La fase de retroalimentación solamente persigue el objetivo de compartir las experiencias vividas en el teatro interior. Esto es, preferiblemente, voluntario. No se debe forzar a nadie a compartir. Se puede pedir que compartan de manera plenaria con toda la clase, en parejas o en grupos. La variación de las dinámicas de la retroalimentación ayuda a la socialización y la expresión regulada y asertiva de las emociones. Las partes deben compartir y comunicar sin juicios sus

experiencias, no se pone énfasis en el desempeño de las personas. Cada uno posee una experiencia diferente y de diferente intensidad. No se debe valorar si lograron todas y cada una de las instrucciones. Muchas personas se pueden sentirse ansiosas ante su desempeño. Puede ser que algunos necesiten más práctica, o que algunos ejercicios no les hayan quedado claros. El guía o facilitador debe calmarles diciéndoles no es necesario que tengas éxito a la primera y que pueden practicar en sus tiempos libres y a su conveniencia.

A continuación se proponen las experiencias internas o escenarios para cada una de las competencias emocionales.

1) Observa tus emociones.

Objetivos:

- Comprender y ser consciente de las propias emociones y las de los demás.
- Analizar a través de la Auto- observación y observación
- Distinguir entre pensamiento conducta y emoción, evaluar su intensidad y comunicarlas verbalmente.

Emociones en escena:

Eres un espectador que observa el escenario y allí apareces tú mismo. Estas muy enojado en tu salón de clases. Por alguna razón estas muy enojada. Se consciente de lo siguiente: ¿Cómo sientes tu cuerpo? (pausa) ¿qué piensas? (pausa) y ¿Qué haces? ¿Cómo actúas con los demás cuando estas enojado? (pausa) Míralo en el escenario de tu teatro interior.

Cambiando de emociones:

Ahora se cierra el telón o simplemente desaparece la imagen. Se abre el telón y ahora *eres un actor*. Metete en tu cuerpo, siente a través de tus sentidos y mira por tus ojos. Ahora estas sintiendo una emoción diferente. Ahora estas contento. Estas muy alegre. ¿Cómo sientes tu cuerpo? ¿Qué cambios has notado? (pausa) ¿qué piensas ahora? (pausa) y ¿Qué haces? ¿Cómo actúas con los demás cuando estas contento o alegre? (pausa) Vívelo en el escenario de tu teatro interior.

Recomendación: para lograr la motivación para un estado emocionales enriquecedor y efectivo se recomienda la posición de espectador. También, la posición de espectador sirve para distanciarse o desapegarse de los estados disfuncionales, negativos y poco efectivos. Para integrar ambas posiciones se recomienda una tercera posición, siendo el teatro entero que contempla tanto al espectador, como a los actores.

2) El Teatro de la expresión:

Objetivos:

- Facilitar la tolerancia, la empatía y manejo de la ira
- Comprender la frustración en el presente ante las metas y objetivos a futuro
- Analizar y afrontar las situaciones de riesgo y estrés
- Comprender y facilitar la auto motivación

Comunica tus emociones:

Eres espectador y ves en tu escenario o pantalla, una situación en tu vida que provoca emociones que no te permiten desempeñarse efectivamente en la vida. Puede ser en el trabajo, en la universidad o en casa. Obsérvalo sentado desde tu asiento lejos del escenario donde ocurre todo. ¿Cómo te sientes en esa situación? ¿Cuál es tu emoción? ¿Con quién estas? ¿Qué piensas? ¿Cuál sería la solución para este problema? Ahora sales del teatro, te alejas y el teatro se hace más pequeño hasta desaparecer. Regresa aquí y ahora.

Ahora abre los ojos y comunica serenamente tu experiencia con un compañero de la clase.

Examen sin problemas

Como espectador, mira en tu pantalla o escenario como te preocupas ante el examen de hoy o mañana. Mira como te sientes incómodo porque no estás seguro de las respuestas. Luego cambia la escena y ahora como actor, estas dentro de tu cuerpo y se consciente de tus sensaciones. Ahora aléjate y regresa como espectador. Imagina que has estudiado que en tu cabeza existen todas las respuestas que necesitas todas las ideas que necesitas y desde tu lugar como espectador, observa de nuevo el escenario, observa cómo tú mismo, en el escenario respondes el examen

tranquilamente, correctamente, efectivamente, completamente. Contempla esta escena con tranquilidad y llénate de las sensaciones positivas que vienen a ti.

Ceremonia de graduación

Esta escena es para usarse en caso de frustración por el camino hacia la graduación o fin de curso, ante la desesperación y la impaciencia por alcanzar los logros. Se le pide a los alumnos en grupo que visualicen el momento de su graduación y el recibimiento de su título:

Hoy te sientes tal vez desmotivado e impaciente por alcanzar tus metas académicas y ser un profesional. Entra en tu teatro interior y observa el momento de tu graduación. Como espectador imagínate a punto de recibir tu título. Siente la emoción positiva de haber culminado tus estudios. Observa a tus seres queridos cerca de ti. Este es un momento por el que has esperado muchos años. Ahora sabes que cualquier dificultad en el presente puede ser sobrepasada para llegar a este momento. Al abrir tus ojos comparte con tus compañeros tu experiencia.

Descontrol-control

Ante el desborde de las emociones a veces la represión no es la mejor receta porque provoca más ansiedad potenciando la emoción. Es por ello que en el teatro interior podemos dejar que la emoción nos haga perder el control y luego visualizar un estado de equilibrio y relajamiento.

Se le pide al alumno que se pare sobre el escenario de su teatro interior y con la emoción que le molesta, sea tristeza, odio o simplemente deje de contralorar su vida y entre en descontrol. Se le pide que observe lo que pasaría se perdiera el control. Luego de unos segundos, para que elabore su experiencia, se le pide que sea consciente de cómo se siente ahora después de haber dejado todo salir.

3) Cómo me hace sentir el ambiente:

Objetivos:

- Comprender como afectan los estímulos de entorno en estado de ánimo.
- Comprender y observar la propia sensibilidad ante los estímulos externos.

- Experimentar la autoconfianza y responsabilidad ante los eventos externos positivos o dificultosos.
- Tolerar el rechazo e incrementar las habilidades sociales.

Tolerar el rechazo y la desaprobación

Se le pide al alumno que se ubique en su teatro interior y que esta vez sea el mismo alumno, teatro interior, una tercera posición omnisciente. Se le pide que vea a un público molesto que le abuchean y le desaprueban, estando él mismo alumno en escenario a la vez. Pregunte. ¿Cómo se siente? ¿Qué hace? ¿cómo reacciona? ¿Cómo cambia tu cuerpo? Luego se le pide que vea en el lugar del público, en las butacas un hermoso paisaje que le haga sentir sereno, seguro, confiado, puede ser inventado o una memoria en la cual se sintió muy contento, seguro y confiado. Luego se le pide que esa imagen se mueva a la pantalla de cine al fondo del teatro. Ahora a las butacas regresa la gente y empiezan poco a poco a aplaudirle hasta llegar a una gran ovación para el alumno mismo. Se le pide ser consciente de sus emociones.

Anexos

Anexo 1 Lista de cotejo

Auto evaluación de la sesión

Ítems	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
Valoración	5	4	3	2	1
Fue fácil visualizar las escenas guiadas por el docente					
Pude ser consciente o darme cuenta de mis propias emociones durante el proceso de visualización guiada.					
Durante la visualización pude observarme haciendo la conducta deseada satisfactoriamente					
Los ejercicios facilitaron seguridad y confianza en mí mismo					
Los ejercicios me prepararon para mejorar mis habilidades sociales					

Por

Puntuación máxima: 375

Puntuación mínima 75