



# AUTOVALORACIÓN EN ADOLESCENTES Y ADULTOS

Martha Elena Curcio Borrero  
Alvaro Pico Duque

Director: Dr. Miguel de Zubiría Samper

UNAB BIBLIOTECA	
VENDEDOR	CLASIFICACION
Obsequio	01-02-26 P.E.
PRECIO	372
\$20.000=	047536

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BUCARAMANGA  
FUNDACION ALBERTO MERANI PARA  
EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA  
Bucaramanga, Marzo de 2001

**TITULO**  
**AUTOVALORACIÓN EN ADOLESCENTES Y ADULTOS**

**INVESTIGADORES**

**Martha Elena Curcio Borrero**  
**Alvaro Pico Duque**

**DIRECTOR**

**Dr. Miguel de Zubiría Samper**

**CONVENIO**  
**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BUCARAMANGA-FUNDACION**  
**ALBERTO MERANI**  
**Bucaramanga, Marzo de 2.001**

## TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	3
1. Propósitos	4
2. Justificación	5
3. Proceso Investigativo	8
4. Hipótesis	9
5. Marco Conceptual	10
5.1. Inteligencia Emocional	10
5.1.1. Concepciones sobre Inteligencia	10
5.1.2. La Emoción	13
5.2. Inteligencia Intrapersonal	27
5.2.1. Generalidades	27
5.2.2. La Autovaloración	29
5.2.3. La Autoestima	31
5.2.4. Optimismo	49
6. Definición de categorías de evaluación	50
6.1. Operacionalización de variables	50
6.1.1. Familiar	50
6.1.2. Inteligencia y razón	52
6.1.3. Preparación académica	53
6.1.4. Profesión	53
6.2. Sistema de calificación	53
7. Análisis	56
Conclusiones	66
Bibliografía	68
Anexo 1	70
Anexo 2	72
Interpretación	73

## RESUMEN

Dentro de la inteligencia emocional, la inteligencia intrapersonal es fundamental puesto que ella posibilita sentimientos de autovaloración y apreciaciones personales relativas al yo; recoge dos subcomponentes que son la autoestima y el optimismo, siendo nuestro deseo verificar qué variables intervienen en ese proceso de autovaloración en adolescentes y adultos, diseñamos y aplicamos un instrumento que incluye algunas variables como el ambiente familiar, habilidades y destrezas intelectuales-rationales, sentimientos y emociones, preparación académica, expectativas en la profesión y autoestima y sentido de la vida, entre otros. El instrumento se aplicó a veinte adultos y a veinte adolescentes.



## 1. PROPOSITOS

- Diseñar y aplicar un test que permita identificar las características del proceso de autovaloración, como uno de los factores importantes de la inteligencia intrapersonal.
- Caracterizar las diferencias que se presentan en la autovaloración en adolescentes y adultos en sus distintos subcomponentes: Autoestima y optimismo.

## 2. JUSTIFICACION

Estamos en una nueva era; nuevos paradigmas; un nuevo mundo: nuclear, espacial, tecnología sensorial, un mundo atómico, robotizado, tecnocrático, seres masificados y despersonalizados, un mundo globalizado, con nuevos planteamientos de familia y de grupos afectivos; hoy se piensa en el hombre desechable, clonado o eterno según los últimos avances de la ciencia médica.

¿Puede la tecnología reemplazar al hombre, crearlo, cambiar sus partes? Está la tecnología para mejorar el mundo o el hombre?, ¿Es la persona y su calidad, el centro de tales preocupaciones?

Parece ser que se asiste a la pérdida de la individualidad, el bombardeo de la información, el acelere de la vida cotidiana, y las nuevas formas de comunicación que impiden que el individuo se dedique tiempo a sí mismo y a la relación íntima con otras personas, dando prioridad a otras cosas, máquinas, computadores, tecnología, entre otros. Se han dejado de lado las humanidades, es decir el hombre mismo, se da más importancia al ser que piensa que al ser que siente. La sociedad occidental anima al hombre a suprimir sentimientos y emociones y a vivir de acuerdo con su cabeza, a negarse a sí mismo y a vivir para el futuro.

Nuestra investigación se enmarca dentro de la preocupación que existe por la calidad de vida, no ajenos a la psicología, a la pedagogía y ciencias afines. Estudios que permitan profundizar en el conocimiento de la inteligencia emocional, sus características y componentes, así como sus posibilidades y formas de medición, no se hacen necesarios sino indispensables. Otras mirada a las emociones desde ámbitos educativos y no puramente

psicológicos, nos permitirán avanzar hacia una perspectiva mucho más holística del hombre.

Dentro de la inteligencia emocional se encuentran tres dimensiones bien diferenciadas: la inteligencia intrapersonal, la interpersonal y el control emocional, en este estudio se privilegiará la inteligencia intrapersonal que hace referencia al individuo en relación consigo mismo, es decir aspectos relacionados con su autoconciencia, autoconocimiento, autoadministración y autovaloración con sus dos componentes, autoestima y optimismo.

Analizando un poco más los postulados anteriores, la inteligencia emocional de la cual surgen las relaciones intrapersonales con sus componentes de autoestima y optimismo, ha sido un tema que a nivel de educación tanto en la familia como en la escuela, deja un gran vacío, bien por omisión o porque no se considera ni necesario ni pertinente. Existe un desconocimiento de la formación en cuanto a inteligencia emocional se refiere. Aproximaciones en torno a la búsqueda de información para determinar características de autovaloración en adolescente y adultos han sido difíciles de conseguir debido a los grandes vacíos que existen sobre el tema.

La escuela es un espacio privilegiado para la generación de seres con sólida formación en lo emocional y la transformación social. En una cultura donde impera la ley de la formación, sólo racional, se hace necesario crear espacios que nos hagan comprender que todos debemos formarnos en lo emocional, que tenemos grandes talentos y que debemos ayudarnos unos a otros en este proceso.

Es por eso que nos parece muy importante realizar una descripción a partir de nuestros estudios, sobre la diferencia que existe entre adolescentes y

adultos, en cuanto a los procesos de autovaloración. Esta nueva mirada puede convertirse en el punto de partida de nuevas acciones pedagógicas encaminadas a la construcción de un ser humano integral para una sociedad de convivencia armónica.

Una educación de calidad no puede pasar por alto la formación de un hombre nuevo. Hay que enseñar a las nuevas generaciones, cómo a partir del desarrollo de las inteligencias se promueve un nuevo hombre: que piensa, siente y actúa en una sociedad, que a partir del desarrollo de su inteligencia se constituye en una solución de grandes conflictos.

Ante esta perspectiva se plantean como problemas de investigación:

- Cuáles son las características esenciales de la inteligencia emocional en lo que respecta a la inteligencia intrapersonal?
- Cómo se puede valorar y evaluar la autovaloración?
- Cuáles son las diferencias en la autovaloración de los adolescentes y adultos?



### 3. PROCESO INVESTIGATIVO

#### ◆ Población

20 Jóvenes adolescentes universitarios de 17 – 19 años, de sexo masculino y femenino, colombianos, ubicados en un mismo centro de educación superior.

20 adultos, cuya profesión es la docencia, 35 a 65 años, Colombianos, graduados en diferentes especialidades, grupo mixto.

#### **4. HIPOTESIS**

En el proceso de autovaloración con sus subcomponentes de autoestima y optimismo, existen diferencias entre adolescentes y adultos.

## 5. MARCO CONCEPTUAL

### 5.1. INTELIGENCIA EMOCIONAL

#### 5.1.1. Concepciones sobre inteligencia

El término inteligencia se usa de muchas maneras por diferentes autores. A pesar del acuerdo de muchos científicos sobre los atributos que la constituyen, no existe ninguna definición de inteligencia universalmente aceptada. Lewis Terman (1921) la definió como “la capacidad de pensar de manera abstracta” (Papalia 1993); Piaget (1952) psicólogo suizo que aplicó su amplio conocimiento de la biología, la filosofía y la lógica a observaciones meticulosas sobre los niños y que constituyó una compleja teoría acerca de como adquieren el conocimiento, define la inteligencia como “la capacidad para adaptarse al ambiente” (Papalia 1993). Posiblemente el término más reconocido y aceptado fue el propuesto por Stenberg (1987), la define como un “comportamiento adaptado a un fin”, según él, parece estar determinada en gran parte por factores sociales y culturales.

Para Stenberg y sus seguidores, la conducta adaptativa es una conducta que se enfrenta y satisface con éxito los desafíos que encuentra a su paso. Estos desafíos pueden ser internos (planteados dentro del propio organismo) o externos, (presentados por el mundo). Puesto que estos desafíos, internos y externos, difieren de un organismo a otro, resulta difícil especificar una serie de conductas que constituyan “conductas inteligentes”.

Sin embargo, los conceptos tradicionales de inteligencia han cambiado, puesto que se ha demostrado que el coeficiente intelectual (CI) no predice en



absoluto al éxito personal o profesional, se plantea que los test que miden el coeficiente intelectual, lo hacen de una manera simplificada, puede definirse esto como un proceso activo y transformador, en el cual datos sensoriales son sintetizados dentro de representaciones lo más simplificadas.

Muchos han sido los estudios que se han llevado a cabo acerca de la influencia sobre la inteligencia. La creencia de que factores hereditarios están presentes en ella es muy antigua, sin embargo es muy difícil determinar la proporción exacta de la influencia de la herencia. Otro factor que está presente es el ambiente o el entorno, ambientes nutridores, cálidos y enriquecedores, está demostrado, propician inteligencias superiores. Si bien tanto la herencia como el ambiente ejercen alguna influencia sobre el nivel intelectual que podemos alcanzar y sabiendo que no podemos hacer nada respecto a la primera, parece tener sentido preguntarnos que factores ambientales resultan más importantes para favorecer el desarrollo intelectual, y, como individuos y miembros de la sociedad, hacer todo lo posible para que estos factores estén presentes en la vida de todos sus miembros.

La inteligencia también ha sido estudiada desde perspectivas neuropsicológicas y culturales y los test para determinar el coeficiente se han considerado inseparables de la cultura, también se ha propuesto que la conducta inteligente no puede separarse de la influencia de las funciones del paleocerebro o cerebro primitivo, funciones tales como las emociones y las compulsiones.

David Goleman (1996) en su preocupación por estudiar las cualidades que compartieran aquellos científicos considerados los más capacitados, los más brillantes y productivos, comparó sus cocientes intelectuales con los del resto del equipo de investigadores y sorprendentemente no diferían. Goleman

continúo buscando lo que marcaba la diferencia y encontró que la verdadera ventaja no estaba en la inteligencia tradicionalmente considerada, en el CI medido mediante test, sino en lo que él llamó "inteligencia emocional", en lo más profundo de nosotros hay determinismos afectivos que configuran nuestro estilo de respuesta afectiva.

Sin embargo dentro de la psicología y disciplinas afines siempre se han infravalorado las emociones y durante la primera mitad del siglo XX primaba la inteligencia lógica matemática y la lingüística, tuvo allí un gran predominio la inteligencia lógica matemática, pero el desarrollo de la tecnología ha hecho que las máquinas efectúen cálculos con mucha más rapidez y mayor eficacia que los seres humanos. A esta nueva paradoja, a mayor tecnología, mayor necesidad de contacto humano, ha surgido una serie de interrogantes y necesidades de investigación en torno a los aspectos emocionales de la inteligencia, especialmente los relacionados con el dominio intrapersonal e interpersonal.

En 1979 un grupo de expertos de la Universidad de Harvard, inició un estudio sobre el potencial humano y su realización llamado "Proyecto Cero", cuyo resultado es la teoría de las "inteligencias múltiples", según Howard Gardner y sus colegas (1987), hay más "inteligencias" capacidades fundamentales como las que se miden en el CI, de hecho plantean, hay hasta siete inteligencias.

Dice Gardner "afirmo que hay evidencias persuasivas sobre la existencia de varias competencias intelectuales humanas relativamente autónomas, que en lo sucesivo abrevio como "inteligencias humanas". Estas son las estructuras de la mente, hasta el momento no se han establecido a satisfacción la naturaleza y alcances exactos de cada "estructura intelectual", ni tampoco se



ha fijado el número preciso de inteligencias, pero me parece que cada vez es más difícil negar la convicción de que existen al menos algunas inteligencias que son “relativamente independientes entre sí, y que los individuos y culturas las pueden amoldar y combinar en una multiplicidad de maneras adaptativas”.

La inteligencia tradicional es una combinación de la inteligencia lingüística, las otras cinco inteligencias serían la espacial, musical, corporal o cinética, la interpersonal y la intrapersonal. En opinión de los expertos del proyecto, todas las inteligencias son igualmente importantes y todos los seres humanos tienen diferentes combinaciones de inteligencia, sin embargo, no es posible que un ser humano se distinga en todas.

### **5.1.2. La emoción**

Las funciones mentales del hombre se han desarrollado en forma irregular, durante el último milenio, la fuerza muscular ha sido reemplazada por la inteligencia humana, el individuo ya no necesita la fuerza para sobrevivir sino la mente. La psique humana incluye funciones básicas que pueden ser llamadas capacidades emocionales, estas capacidades dependen tanto de factores genéticos los cuales son heredados (genotipo emocional) pero condicionados por factores medioambientales (fenotipo emocional).

La raíz de la palabra emoción es mover, del verbo latino “mover” además del prefijo e que indica alejarse, lo que sugiere que en toda emoción hay implícita una tendencia a actuar.

Pero la capacidad emocional humana, al contrario que las capacidades mentales superiores, está aún muy poco determinada: Emocionalmente el

hombre moderno conserva aún las características del hombre de la edad de piedra, en cambio su capacidad intelectual ha tenido un enorme desarrollo.

Según Goleman “utilizo el término emoción para referirme a un sentimiento y sus pensamientos característicos, a estados psicológicos y biológicos y a una variedad de tendencias a actuar”. Existen cientos de emociones junto con sus combinaciones, variables, matices y mutaciones.

Aunque existe una amplia discusión al respecto, el debate científico de cómo clasificar las emociones continuas, algunos autores hablan de emociones primarias y secundarias y otros las consideran en términos de familias y sus dimensiones, se han descrito como principales familiares la ira, la tristeza, el temor, el placer, el amor y la vergüenza, con sus derivados o asociadas, cada familia tiene un núcleo emocional básico con sus parientes, formando anclas alrededor en incontables mutaciones. En las ondas externas, se encuentran los estados del ánimo que técnicamente hablando, son más apagados y duran mucho más tiempo que una emoción. Más allá de los estados de ánimo se encuentra el temperamento, que hace referencia a la prontitud para evocar una emoción o estado de ánimo determinado y hace que la gente sea tímida, melancólica o alegre. Según Goleman, aún más allá se encuentran los trastornos de la emoción tales como la depresión clínica, o la ansiedad incesante en la que alguien se siente constantemente atrapado en un estado negativo.

Cada emoción o familia de emociones, juega un papel singular, es decir prepara el organismo para una clase de respuestas particular, las principales familias de emociones son:



- **IRA:** En esta familia se encuentran furia, ultraje, resentimiento, cólera, exasperación, indignación, celos, aflicción, animosidad, fastidio, irritabilidad, hostilidad y en extremo violencia y odio patológico. En un estado de ira es muy fácil que se origine una acción violenta vigorosa debido a que la sangre fluye más rápido, se aumenta el ritmo cardiaco, la adrenalina se dispara generando flujos de energía elevada.
  
- **TRISTEZA:** Una de sus importantes funciones es ayudar a adaptarse a una pérdida significativa, produce una caída de entusiasmo y la energía por la vida, especialmente por los placeres y diversiones, así mismo el metabolismo se hace más lento. Este aislamiento introspectivo crea la oportunidad de llorar por una pérdida o una esperanza frustrada, de comprender las consecuencias que tendrá en la vida cada uno y mientras se recupera la energía, planificar un nuevo comienzo. Incluye congoja, pesar, melancolía, pesimismo, pena, autocompasión, soledad, abatimiento, desesperación y en casos patológicos depresión grave.
  
- **TEMOR O MIEDO:** Con éste la sangre va a los músculos esqueléticos grandes, como los de las piernas, así es más fácil huir, el rostro queda pálido debido a que la sangre deja de circular por él. Al mismo tiempo el cuerpo se “congela” aunque solo sea por un instante, las hormonas liberadas al torrente sanguíneo ponen al organismo en alerta general, haciendo que se prepare para la acción, la atención se fija en la amenaza cercana, lo mejor para preparar una respuesta. Dentro de esta familia se encuentra la depresión, ansiedad, nerviosismo, preocupación, consternación, inquietud, cautela, incertidumbre, pavor, miedo, terror. En un nivel patológico, fobia y pánico.

- **PLACER:** Entre los principales cambios fisiológicos del placer o la felicidad se encuentra un aumento de la actividad en un centro nervioso que inhibe los sentimientos negativos y favorece el aumento de la energía disponible, sin embargo no hay un cambio determinante en la fisiología, salvo tranquilidad, lo que ofrece el organismo, además de buena disposición y entusiasmo para cualquier tarea, un descanso general. Aquí se incluye felicidad, alegría, alivio, contento, deleite, diversión, orgullo, placer sensual, estremecimiento, embeleso, gratificación, satisfacción, euforia, extravagancia, éxtasis y en el extremo manía.
  
- **AMOR:** Los sentimientos de ternura y de satisfacción sexual dan lugar a un despertar parasimpático, el opuesto fisiológico de la "lucha" que comparten la ira o el miedo. Esta respuesta de relajación genera en todo el organismo un estado de calma, satisfacción, facilitando la cooperación. Incluye aceptación, simpatía, confianza, amabilidad, afinidad, devoción y adoración.
  
- **SORPRESA:** Al levantar las cejas en expresión de sorpresa hay un mayor alcance visual porque llega más luz a la retina, esto ofrece una mejor percepción del acontecimiento y por su puesto idear un plan de acción. Dentro de ella se encuentran conmoción, asombro, desconcierto.
  
- **DISGUSTO:** Involucra desde desprecio, menosprecio, aborrecimiento, aversión, disgusto y repulsión. En todo el mundo la expresión física para manifestarlo es igual, ceño y nariz fruncidos, labio superior torcido, todo indica poco o ningún ánimo para aceptar la situación.
  
- **VERGUENZA:** Culpa, molestia, disgusto, remordimiento, humillación, arrepentimiento, mortificación y contrición.



Estas tendencias biológicas a actuar están moldeadas además para nuestra referencia de la vida y nuestra cultura. La expresión de las emociones pueden caracterizarse por el tipo de emoción experimentada y por la intensidad con la cual se expresa, estos dos aspectos están determinados por el tipo de personalidad, el temperamento y la vulnerabilidad a la psicopatología.

El ser humano tiene dos mentes, una que piensa y otra que siente y constituyen dos formas diferentes, el conocimiento una, la mente racional es la forma de conocer de la que se es más consciente, se destaca en cuanto a la conciencia la reflexión, el análisis y la meditación. El otro sistema de conocimiento es impulsivo y poderoso aunque a veces ilógico, es la mente emocional.

La dicotomía emocional/racional se aproxima a la distinción popular entre "corazón y cabeza"; existe un declive constante en él incide el control racional emocional sobre la mente, cuanto más intenso el sentimiento, más dominante se vuelve la mente emocional y más ineficaz la racional.

Estas dos mentes operan armónicamente en su mayor parte, entrelazando sus diferentes formas de conocimiento para quienes por el mundo por lo general existe un equilibrio entre mente emocional y racional, en el que la emoción alimenta e informa las operaciones de la mente racional y la mente racional depura y a veces veta la energía de entrada de las emociones. Sin embargo, aunque están conectadas son semi-independientes.

La mente emocional es más rápida que la mente racional y se pone en acción sin detenerse a pensar en lo que está haciendo, su rapidez descarta



la reflexión deliberada y analítica que es el sello de la mente pensante. Las acciones que surgen de la mente emocional acercan una sensación de certeza especialmente fuerte, una consecuencia de ver las cosas de una manera sencilla y descomplicada que la mente no acepta, más dominante se vuelve la mente emocional y más ineficaz la mente racional.

Ekman (citado por Goleman p.p 335) propone que la rapidez de respuesta es esencial para que sea más adaptable; impulsan a responder a acontecimientos urgentes sin perder tiempo evaluando como se debe actuar, ahorran tiempo en una emergencia, cuando se necesita una respuesta instantánea.

Otra de las características de la mente emocional es que es asociativa; toma los elementos que simbolizan una realidad, o dispara un recuerdo de la misma, para ser igual a esa realidad. Es por eso que los símiles, las metáforas y las imágenes hablan directamente a la mente emocional, lo mismo que el arte. Así lo importante no es la identidad objetiva, sino como son percibidas, la mente emocional es indiscriminada y conecta cosas que simplemente tienen características similares y considera sus convicciones como ciertas dejando de lado cualquier evidencia en contra.

Otra característica importante de la mente emocional es reaccionar al presente como si fuera el pasado, responde activando los sentimientos que acompañaban al acontecimiento, recordando el problema, especialmente cuando la activación es rápida y carente de reflexión. Los pensamientos y las reflexiones en el hombre adoptan los pensamientos y reacciones de entonces, la mente racional encuentra explicaciones a los sentimientos que los justifican en términos del momento presente, sin comprender la influencia de la memoria emocional.

Los planteamientos del equipo de Howard Gardner presentan cierta similitud con lo expuesto por David Goleman. Lo que el primero llama "Inteligencias Múltiples" el segundo denomina "Inteligencia Emocional". La intrapersonal que Gardner define como la capacidad de formarse un modelo ajustado, venidero de uno mismo y de ser capaz de usarlo para desenvolverse eficazmente en la vida y la intrapersonal como la capacidad de entender a otras personas; lo que les motiva, como trabajan y cómo trabajar con ellas de forma cooperativa.

El término Inteligencia Emocional fue utilizado por primera vez en 1990 por el psicólogo Peter Salovey de la Universidad de Harvard y John Mayer de la Universidad de Hampshire y se empleó para describir las cualidades emocionales que parecen tener importancia para el éxito. Estas pueden incluir (Shapiro 1997, Goleman 1996, Castro 1997): La empatía, expresión y control de sentimientos, el control de nuestro genio; la independencia, la capacidad de adaptación, la simpatía, capacidad de resolver los problemas en forma interpersonal, la persistencia, la cordialidad, la amabilidad, el respeto.

Las capacidades de la conciencia emocional no se oponen a las del cociente intelectual sino que actúan en un nivel conceptual y en el mundo real. Se ha comprobado que individuos con coeficientes de inteligencia y conocimiento elevadísimo, no triunfan en sus vidas ni en sus relaciones con los demás. Según Goleman la inteligencia emocional es la que permite ser socialmente equilibrado, alegre y delicado, con una notable capacidad de compromiso con las personas y las causas, de asumir responsabilidades.

La definición más importante entre CI y CE, es que el CE no lleva una carga genética tan marcada, esto permite a padres y educadores determinar oportunidades de éxito en los niños. (Goleman 1998, Parkinson 1996).

Salovey (citado por Goleman y Shapiro) plantea cinco esferas principales de la inteligencia emocional:

- Conciencia de uno mismo: Conocer las propias emociones como base para su control.
- Control emocional: Manejar las emociones.
- Automotivación: Ordenar las emociones al servicio de un objetivo en general.
- Empatía: Despierta la sensibilidad hacia los demás.
- Competencia social: Manejo de las relaciones y en gran medida las emociones de los demás.

Según Shapiro (1997) existen capacidades que conforman la inteligencia emocional:

- Las emociones morales: Un desarrollo moral satisfactorio significa tener emociones y conductas que reflejen preocupación por los demás, compartir, ayudar, estimular, altruismo, tolerancia y respeto. Las principales emociones que moldean la conducta moral son la empatía y lo que se podría llamar instinto de atención, que incluye la capacidad de amor.
- Las capacidades del pensamiento de la inteligencia emocional: Los seres humanos tienen la capacidad de inventar y controlar sus emociones simplemente a través del pensamiento. Entre la capacidad del

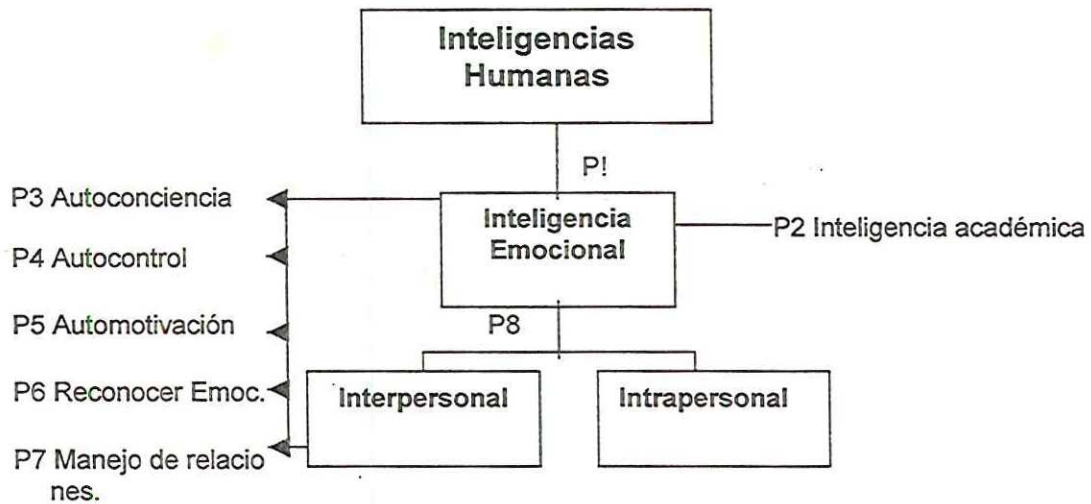


pensamiento se encuentran, el pensamiento realista y el optimismo del que hablaremos más adelante.

- Capacidad de resolver problemas: Conecta conocimiento y experiencia, por tanto está íntimamente relacionada con la edad.
- Las capacidades sociales: La capacidad de llevarse bien con los demás, demanda la necesidad de aprender a reaccionar, interpretar y responder en forma apropiada a las situaciones sociales.
- La automotivación y la capacidad de realización: Incluye aspectos tales como la anticipación al éxito, la persistencia y el esfuerzo, cómo enfrentar y superar el fracaso.

Según Miguel de Zubiría “La inteligencia Emocional” es la capacidad que sirve para comprender, no objetos (objetividad) sino sujetos (subjetividad); ésta tiene dos tipos: Mi subjetividad (intrapersonal) y la subjetividad de los otros (interpersonal). El término inteligencia emocional, dice de Zubiría, hace referencia a la capacidad que tiene el ser humano de comprender a otros y a sí mismo, lo que resulta esencial para su supervivencia social. Como tal requiere de una serie de procesos intelectuales que van desde la simple percepción, hasta la generalización y construcción de una teoría sobre los afectos, creencias y destrezas del ser humano.

El siguiente mentefacto de inteligencia emocional, elaborado por Elizabeth González y Nestor Henao en su tesis “Diseño de un test para identificar empatía” recoge el concepto de una manera muy clara:



P1: La inteligencia emocional es un tipo de inteligencia humana.

P2: La inteligencia emocional no es inteligencia académica, por cuanto ésta se refiere al conocimiento intelectual.

P3: La inteligencia emocional tiene como uno de sus factores más importantes, la autoconciencia o conocimiento de las propias emociones.

P4: La inteligencia emocional tiene como una de sus esferas principales el autocontrol emocional o manejo de las propias emociones.

P5: La inteligencia emocional tiene como factor fundamental la automotivación, que consiste en ordenar las emociones al servicio de un objetivo.

P6: La inteligencia emocional tiene como habilidad fundamental la empatía o capacidad de reconocer las emociones de los demás.

P7: La inteligencia emocional se basa también en el arte de las relaciones, que es en gran medida, la habilidad de manejar las emociones de los demás.

P8: La inteligencia emocional tiene como principales componentes la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal.

El conocimiento de otros se puede lograr desde cualquier ángulo, libros, revistas, contacto personal; iniciar y mantener podría resultar relativamente fácil, profundizar o adentrar en la intimidad del otro será lo que permita la sensibilización. El aprender a interactuar, conduce a que cada uno pueda identificar conflictos y resolverlos, entre otros, el de poder concluir relaciones sin traumatismos ni tragedias; negociar la diferencia y tolerar, son rasgos importantes en las relaciones con otros.

La inteligencia emocional requiere, menos de trabajo académico (en el sentido de aprendizaje) y más relaciones sociales, por consiguiente, instituciones educativas y padres deben propiciar espacios para su desarrollo. La inteligencia emocional es más visible y menos verbal, se ve en comportamientos y actitudes prácticas.

Los muchachos en la etapa imitativa aprenden que una acción observada puede repetirse porque su ejecución implica gratificación y recompensa (verbal, espiritual, económica). Esto evidencia que la inteligencia emocional se desarrolla más en espacios donde se faciliten las relaciones interpersonales, compartir con el otro, sentirlo, vivirlo, será lo que determine la formación valorativa y el desarrollo alto de la inteligencia emocional.

Valorar y medir emociones no es tarea fácil, se han desarrollado una gran cantidad de test, enfocados especialmente hacia el estudio de la



personalidad y de la psicología. Un ejemplo de este trabajo realizado por García y Cols (1997), quienes plantean que las emociones, el afecto y el humor constituyen una parte muy importante de la psicopatología y subrayan que las escalas disponibles para la evaluación de las emociones, están destinadas a medir el comportamiento subjetivo de las emociones, el humor depresivo, entre otras.

En este sentido apuntan a una evaluación que describe momentos precisos de la vida del individuo, se debe pensar en evaluar la reactividad emocional externa.

La pedagogía conceptual muestra un interés marcado en la evaluación en estos campos. En tanto inteligencia, se desarrolla desde el momento del nacimiento, incluso antes, desde la concepción, puesto que es a partir de la vinculación del bebé con su madre, padre y su familia, donde se van estructurando las operaciones intelectuales relativas a la lectura e interpretación de los comportamientos, sentimientos, creencias y afectos.

Gracias a esta permanente interacción con las personas cercanas, este va logrando aprendizajes fundamentales en aspectos definitivos en la comprensión de lo inter e intrapersonal.

Evaluar los núcleos de desarrollo de la inteligencia emocional, de manera integral, implica realizar un diagnóstico del contexto familiar, social, económico, si se quiere político e ideológico, es allí donde se van a encontrar las debilidades y fortalezas en este campo.



Cooper y Sawat (1998) en su libro “La inteligencia emocional aplicada al liderazgo y a las organizaciones” proponen un cuadro de cociente emocional (versión III) mediante el cual evalúan y dan el perfil individual integrados.

El cuadro de autocalificación consta de tres partes:

UNA: Cuestionario del cuadro de coeficiente emocional.

DOS: Puntaje del cuadro de coeficiente emocional.

TRES: La guía de interpretación del cuadro de coeficiente emocional.

Los cuestionarios de coeficiente intelectual recaudan información acerca del “ambiente general” de una persona, medido en escalas en torno a:

- Sucesos de la vida.
- Presiones del trabajo.
- Presiones personales.

En otra sección informa sobre “Conocimiento emocional” expresado en:

- Conciencia emocional de sí mismo.
- Expresión emocional.
- Expresión emocional de otro.

En la tercera parte se pregunta sobre “Competencias de cociente emocional”, así:

- Intención.
- Creatividad.

- Elasticidad.
- Conexiones interpersonales.
- Descontento constructivo.

En la cuarta sección relacionada con los valores de cociente emocional y creencias, los cuestionarios versan sobre:

- Compasión.
- Perspectiva.
- Intuición.
- Radio de confianza.
- Poder personal.
- Integridad.

Finalmente en la sección V se dan los resultados del cociente emocional, en los siguientes aspectos:

- Síntomas físicos.
- Síntomas de conducta.
- Síntomas de emociones.
- Calidad de vida.
- Cociente de relaciones.
- Optimo rendimiento.

Una vez culminado el test, la persona se ubicará en uno de los siguientes puntajes y rangos:

- Optimo.

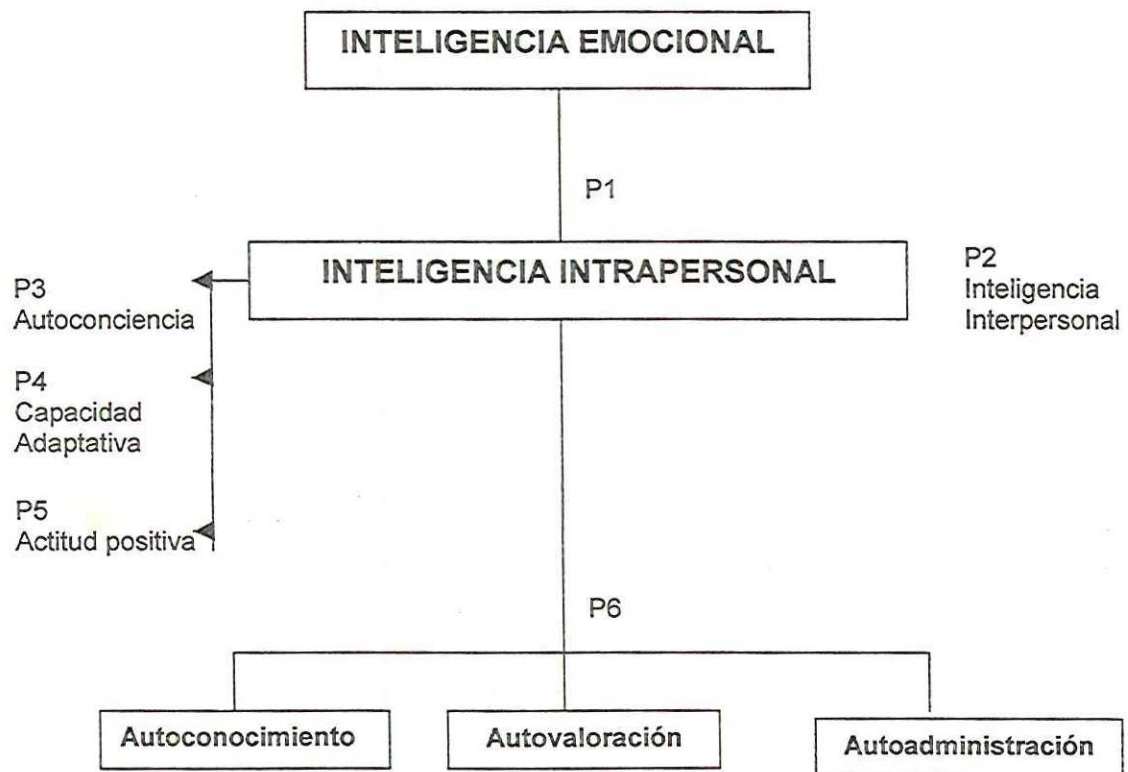
- Diestro.
- Vulnerable.
- Cautela.

La Fundación Alberto Merani, bajo la dirección científica de Miguel Zubiría tiene entre sus producciones investigativas en inteligencia emocional, cuestionarios de tipo socio-métrico para establecer indicadores de inteligencia interpersonal e intrapersonal.

## 5.1. INTELIGENCIA INTRAPERSONAL

### 5.1.1. Generalidades

El siguiente mentetacto ilustra el concepto de Inteligencia Intrapersonal:



P1: La inteligencia emocional es la capacidad general que involucra, entre otros aspectos la inteligencia intrapersonal. Así la inteligencia intrapersonal es según Gardner (1987) “la capacidad de distinguir un sentimiento de placer de uno de dolor, y con base en ese tipo de discriminación involucrarse más en una situación o retirarse de ella”. Señala este autor que “ninguna inteligencia es tan importante como esta, agrupa tipos de capacidades diferenciadas pero complementarias”.

“Por una parte se encuentra el desarrollo de los aspectos internos de una persona. La capacidad medular que opera aquí en el acceso a la propia vida sentimental, la gama propia de afectos y emociones, la capacidad para efectuar al instante discriminaciones entre estos sentimientos y con el tiempo, darles un nombre, desenredarlos en códigos simbólicos, de utilizarlos como un mundo de comprender y guiar la conducta propia. En su nivel más avanzado el conocimiento intrapersonal permite a uno descubrir y simbolizar conjuntos complejos y altamente diferenciados de sentimientos”.

P2: La inteligencia interpersonal, como otro componente básico de la inteligencia emocional, constituye la “habilidad para notar y establecer distinciones entre individuos y en particular entre sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones”.

El conocimiento interpersonal permite al adulto hábil leer las intenciones y deseos de muchos otros individuos y actuar con base en esos conocimientos.

P3: La autoconciencia se convierte en una de las habilidades de la inteligencia intrapersonal, se refiere a conocer y ser consciente de las propias emociones, conocer las partes que componen el yo, conocer cómo piensan y



cómo actúa, todo esto ayudará a fortalecer la personalidad “ser equilibrado emocionalmente, si por el contrario esta habilidad no se desarrolla se correrá el riesgo de poseer una personalidad dividida y sentimientos de minusvalía.

P4: La capacidad adaptativa es otra característica esencial de la inteligencia intrapersonal por tanto que implica la capacidad de modificar patrones de comportamiento, utilizar los recursos propios para acomodarse a las circunstancias del exterior.

P5: La inteligencia intrapersonal tiene como otra característica importante, la actitud positiva que despierta en la persona. La seguridad y el sentimiento de confianza en sí mismo generan el optimismo, es decir, pensar que siempre las cosas van a salir bien.

P6: La inteligencia interpersonal incluye tres modos de comprensión, el autoconocimiento, la autovaloración y la autoadministración. Siendo el objeto de esta investigación verificar si existen o no diferencias en la autovaloración de jóvenes y adultos, profundizaremos sobre autovaloración.

### 5.1.2. Autovaloración



P1: El valorarse a sí mismo consiste en aplicar al yo valoraciones que parten de las creencias que se tienen de sí mismo. Estas creencias van desde lo racional o intelectual, lo actitudinal y lo valorativo o sensible. Es decir el proceso de valorar personal que cada uno atribuye a sí mismo se desprende de las ideas que se tienen del cómo soy, cómo pienso, las acciones que se derivan de éstas y los sentimientos que generan al interior. Si la autovaloración es positiva, se estructura un yo integrado, una capacidad de actuar y responder a las exigencias del medio de una manera sana y adaptativa, pero si por el contrario, es negativa, no hay garantía de procesos síquicos, sociales, adaptativos y eficaces.

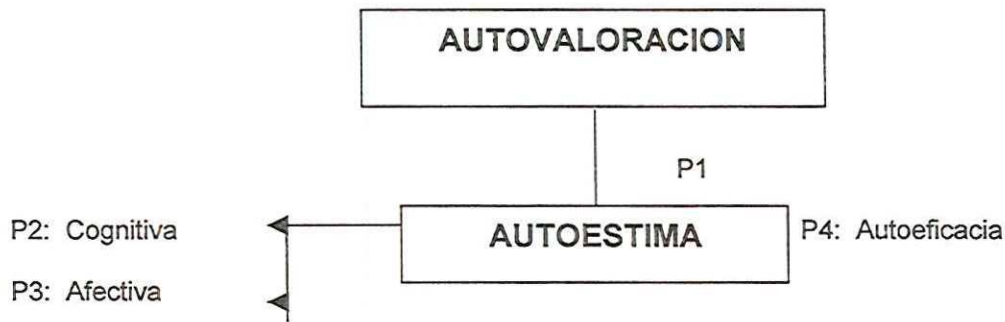
P2: La autoadministración en tanto que pertenezca a la inteligencia intrapersonal difiere de la autovaloración porque ésta consiste en los esfuerzos (mayores o menores) que realiza una persona para encauzar energías del yo sobre las emociones. Los sentimientos y las actitudes que desea modificar o controlar. El autocontrol desempeña aquí un papel muy importante debido a que en el freno inhibitorio de los afectos desbordados, habilidad o capacidad que pueda aprehenderse.

P3: El autoconocimiento constituye el comprender al sí mismo, comprender sentimientos, actitudes y creencias. Para Goleman "la conciencia de uno mismo (self awareness), alude a una atención progresiva a los propios estados internos". De Zubiría considera "estados internos" de una persona, al conjunto de sus peculiaridades, creencias, sentimientos y comportamientos, ellos configuran su ser. Proporcionalizar y conceptualizar estos estados internos corresponde al autoconocimiento o autoconciencia.

P4: Como una característica esencial de la autovaloración, la autoestima o juicio valorativo que tenemos hacia nosotros mismos, permite configurar un estilo de vida determinado, conducirse con fe y autonomía personal.

P5: El optimismo al abordar nuevas tareas y retos se correlaciona con una elevada autovaloración.

### 5.1.3. Autoestima



P1: La autoestima como proceso de autovaloración se convierte en una de las características de la inteligencia intrapersonal, está directamente relacionada con la imagen que tiene la persona de sí misma, de acuerdo con su autoimagen ella se valora a sí misma como positiva o negativa. }

La autoestima es la síntesis del autoconocimiento, autorrespeto, autoconcepto y autoaceptación. Sí una persona se conoce y está consciente de su cambio crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades y si se acepta y respeta, tendrá autoestima, por el contrario si no se conoce tiene un pobre concepto de sí misma, no se acepta, ni se respeta, entonces no tendrá autoestima.



Este proceso de construcción de la autoestima se desarrolla en la infancia y adolescencia y tiene una poderosa influencia de los adultos y es el ambiente familiar el que determina en un gran porcentaje este proceso.

### **Dimensión familiar**

Es el conjunto de personas que conviven bajo el mismo techo, compartiendo alegrías, necesidades, preocupaciones, afectos, recursos y un proyecto de vida. La familia cumple varias funciones como: Reproducirse responsablemente, brindar afecto y compañía, proteger a sus miembros, brindar seguridad, educación, cuidado a sus integrantes; en la familia se forman el hombre y la mujer del futuro que ayudarán a crear una sociedad más justa.

La familia comienza con la aparición de los hijos y no es solo un conjunto de personas unidas por un vínculo sanguíneo, sino por un vínculo afectivo. La familia es el núcleo socioafectivo de cada persona. Es el primer momento del aprendizaje del amor, de las relaciones interpersonales y de las normas sociales.

La familia, como núcleo social, se caracteriza por la permanente interacción entre sus miembros, en torno a las funciones específicas de cada quien, por un conjunto de valores y de creencias e igualmente, por su creencia particular de pertenencia. El "sentirnos familia" imprime un sello psicoafectivo que caracteriza cada unidad.

### **Características de la Familia**

- ◆ La íntima relación y asociación; las relaciones personales duraderas.

- ◆ El sentimiento de pertenencia o la identidad como grupo “soy de esta familia”.
- ◆ El espíritu de comunidad, solidaridad, cooperación, compañerismo, búsqueda y satisfacción de necesidades.

Estos elementos nos unen en un sistema de parentesco, en una estructuración de papeles funcionales, lazos sanguíneos y afinidad afectiva como un todo y nos hacen sentir en familia, sin olvidar que cada uno de sus miembros es un ser particular que se enriquece y se nutre en esa forma de relación social y afectiva.

Al nacer dependemos totalmente de los adultos que nos rodean. Por eso la manera como ellos nos reciben, los modelos de personas que son, su comunicación, su forma de expresar afecto, la manera como asumen las situaciones, sus peleas y diálogos, todas sus singularidades, forman el ambiente y una dinámica familiar particular, que consolidan nuestros sentimientos de amor propio, de estima, dignidad, respeto y pertenencia a esta familia. Inevitablemente, somos parte de una familia, nos identificamos con ella y recibimos su herencia cultural. Es tarea fundamental de la familia transmitir los valores, ideas y normas que predominan en el grupo social. Esta función social va definiendo su propia identidad, que se refleja inexorablemente en un conjunto de criterios, creencias, ideales, expectativas y fantasías que la hacen única y particular.

De esa unicidad nace a su vez la potencialidad que tiene la familia para promover el cambio social, para promulgar nuevos valores y actitudes sociales y para construir relaciones más igualitarias y justas entre las personas, creando nuevas actitudes, no solo ante la vida social y personal,

sino ante el respeto, el amor y la sexualidad; o por el contrario perpetuando modelos opresores de la vieja familia patriarcal.

Es indispensable crear conciencia en la comunidad educativa acerca de ese potencial de cambio que muchísimas familias aún no han asumido porque la desconocen. Por eso una educación entendida y aplicada como generadora del cambio debe demandar de la familia sus mayores esfuerzos e incentivar, a través de sus múltiples posibilidades y oportunidades de contacto con todos los miembros de la familia, percepciones más complejas y completas de sus potencialidades, que en el marco de libertad y responsabilidad permitan asumir y realizar un cambio que mejore substancialmente el progreso común, tanto en lo material como en lo espiritual. En sociedades como la nuestra, caracterizada por enormes desigualdades, la educación es sin duda el instrumento más eficaz para ofrecer mejores oportunidades a la población y para construir un entorno más igualitario y justo.

También en la familia comenzamos a valorar y comprender las formas de convivencia, trato entre las personas, responsabilidades y tareas sociales. Por eso, otra clave fundamental para estimular desde la escuela la percepción de la familia como agente de transformación y progreso, consiste en aumentar en todos los niveles el respeto por la singularidad de cada familia; por todo aquello que la hace diferente, más allá de los rasgos característicos generales como costumbres, condiciones socioculturales, valores etc, que identifican a toda sociedad. Esta consideración apunta de manera especial a respetar la forma de organización que haya asumido la familia, que no siempre coincide con las tradiciones religiosas o con las costumbres imperantes en la comunidad, sin que ello reste legitimidad y validez a sus propias decisiones y a su constitución.



## **La comunicación familiar**

La familia debe garantizar buen conocimiento recíproco, cultivo del afecto y estímulo mutuo, que solo se logra en la medida en que se permita establecer su grado un grado suficiente de intimidad, cercanía y solidez.

Es imposible no comunicarse. Cada acción, movimiento, palabra, decisión o conducta, tiene su mensaje para los demás miembros de la familia. La comunicación verbal, es solo una parte de este complejo proceso; el silencio es también una forma de decirse las cosas.

La comunicación familiar exige expresarse en forma personal y transparente, interpretar correctamente contenidos verbales y no verbales recibidos; integrarse en el arte de ejecutar al otro, no limitarse a oír o interpretar palabras, sino llegar al corazón del interlocutor y captar sus necesidades profundas. La comunicación abierta es positiva y saludable; ayuda a la armonía personal y de las relaciones familiares. Toda persona puede modificar modelos y hábitos de comunicación para mejorar las relaciones interpersonales con su familia.

## **Familias nutridoras**

Vivir en una familia de ambiente positivo contribuye en forma dignificativa a satisfacer necesidades humanas básicas; usted se considera una persona importante para los suyos: Cuentan con usted; saben y sienten que cuida de ellos, que está pronto a responder a sus necesidades, respeta a cada uno como ser único e irrepetible y los conoce profundamente. Los ama en el más pleno sentido de la palabra.

No tema afirmar que se trata de una familia feliz, que se puede calificar como seria, fuerte, positiva. Estas familias se describen como nutridoras porque alimentan afectivamente a cada uno de los miembros y permiten crecer como persona aún a los adultos. En este contexto familiar feliz no significa familia sin problemas; significa que existe una comunidad familiar suficientemente fuerte para hacerle frente a las dificultades.

En contexto de vida cotidiana en el anterior tipo de familia, se percibe vitalidad, alegría, amor, fluidez en las comunicaciones y en la expresión de sentimientos y de afectos. El movimiento es armónico; hay actividad y no forcejeo permanente. Las personas se miran directamente, hablan con voz clara y sonora. Los hijos tienen un verdadero espacio para su vida en el hogar y el afecto y la consideración por su proceso de desarrollo, los hace amables, activos, tranquilos.

Se disfruta del espacio físico del hogar, dispuesto para que se comparta y utilice; hay colaboración en el mantenimiento del orden y el aseo y cuidado de los objetos.

Allí existe un espacio para la vida social de los miembros; Los padres tienen sus amistades y comparten con ellos el hogar sin necesidad de ambientes ficticios o de mostrar hijos "a la medida de las expectativas de los demás". Existe igualmente sentido de respeto por ellos que impide hacerlos quedar mal ante los demás, o traicionar su intimidad, dejar en ridículo sus intereses, aficiones, juegos, opiniones, gustos, a los que tienen tanto derecho como nosotros.

Cuando los padres y los hijos están al tanto del mundo unos y otros; pueden discutirlo, opinar, manifestar críticas o preferencias con libertad y respeto mutuo.

El ambiente de una familia nutridora incide en un mejor estado de salud de todos, el riesgo de enfermar es menor y las posibilidades de recuperación mayores.

El contacto físico y la demostración de afecto son espontáneos y fluidos; la pareja se expresa con naturalidad en su papel de esposos y padres y los hijos reciben la mejor lección de educación afectiva y sexual: Aprender a valorar su cuerpo, su sexualidad, afectos y sentimientos; a expresarlos física y verbalmente, como expresión genuina de la propia individualidad.

En estas familias las personas cuentan más que las normas, que los objetos y que los planes. Se trata de capacidad de adaptación y flexibilidad para respetar la individualidad y flexibilidad para respetar la individualidad de todos.

Cuando existe la necesidad de corregir a los hijos, "los padres nutridores saben escuchar, comprender, buscar el momento propicio, tener conciencia de los sentimientos de los demás y del deseo natural de aprender y complacer. Todos estos factores los ayudan a convertirse en maestros eficaces".

En un ambiente familiar así, se muestra, se alimenta al ser personal de cada uno, para llegar a ser más humano, pleno, feliz, capaz de amar, expresar el amor en las relaciones interpersonales, de compartir el mundo con los demás



hombres y mujeres; capaz de comprometerse con los proyectos de vida, con plena libertad y con plena responsabilidad y de participar en la vida social.

Quizás una de las características más sobresalientes de los padres nutridores, es que comprenden que los cambios son inevitables: Los hijos pasan rápidamente de una etapa a otra; el adulto constructivo igualmente nunca deja de crecer y de cambiar; el mundo que los rodea jamás permanece estático. Esta clase de personas acepta el cambio como parte inevitable de la vida y trata de aprovecharlo en forma creativa para que sus familiares sean cada vez más nutridores.

#### **Características de la familia nutridora**

1. Expresan el aprecio recíproco que se tienen.
2. Organizan de tal manera su estilo de vida que tienen tiempo para estar juntos.
3. Utilizan pautas de comunicación interpersonal de buena calidad.
4. Se comportan solidariamente en la búsqueda de la felicidad y del bienestar de todos.
5. Se empeñan en promover el estilo de vida espiritual.
6. Tienen capacidad para manejar positivamente los momentos de crisis.

#### **Familias conflictivas**

Veamos algo de la vida cotidiana en estas familias:

Se percibe generalmente un ambiente de tensión; predomina la frialdad aunque la relación sea muy cortés; los miembros de la familia parecen siempre aburridos.

Todo es movimiento y cada quien jala hacia su lado, tan fuerte como sea necesario, para lograr lo que cada uno desea: Prima la imposición sobre el acuerdo. Se cierran los capítulos de relaciones interpersonales con la ley del más fuerte. Ante la presencia de extraños, la relación con los niños se vuelve bastante tensa; los padres adoptan en ocasiones un comportamiento diferente al acostumbrado, lo que desconcierta a los pequeños y los lleva a comportarse también en forma poco espontánea.

En estos ambientes con frecuencia critican o ridiculizan a los jóvenes frente a los adultos, se descalifica la música que escuchan, sus modales, su vestimenta, sus amistades, la forma como realizan sus trabajos, sus preferencias, el tiempo que pasan con los amigos... se acentúan los problemas de la relación interpersonal.

La comunicación se compone en gran parte por órdenes, mensajes de una sola vía, procedentes del mayor en jerarquía.

Los regaños son frecuentes y poco formativos. Los mayores en jerarquía se limitan a reprochar enfatizando su autoridad y subestimando al transgresor. Generalmente en este medio suceden insultos, avergüenzan a los demás, repudian, maldicen y hasta desean la muerte en medio de palabras que desdican de un ser humano.

En este ambiente tienen cabida los castigos físicos. El ambiente de la familia conflictiva se refleja en las relaciones de padres e hijos: Cuerpos tensos y rígidos, mandíbulas apretadas, ojos bajos, miradas vacías, torpeza en los movimientos, frecuentes estallidos de cólera o llanto.

En estos ambientes hay poco contacto físico y expresiones de afecto llegan a ser tan escasas que se pierde la espontaneidad para brindarlos. No hay un gran sentido del humor.

### **Características de las familias conflictivas**

1. Expresan cada vez menos afecto recíproco; se va instalando la indiferencia.
2. Actúan independientemente en la búsqueda de su propio bienestar.
3. Presentan una notoria indiferencia religiosa.
4. En momentos de crisis se comportan caóticamente y acrecientan las distancias.
5. En la pareja hay altibajos afectivos y con la intimidad sexual.
6. El diálogo es insuficiente; se crean zonas de silencio.
7. La colaboración mutua es variable.
8. Existe desconfianza mutua; pueden mentirse, hacerse trampas, engañarse.
9. Hay irrespeto de palabra y de hecho.
10. No dialogan.
11. Llevan ante la sociedad una vida de apariencia.\*

### **Inteligencia razón**

La inteligencia es un aspecto fundamental de la personalidad y ejerce un papel decisivo en el desarrollo de ella. La palabra inteligencia viene del latín "inteligente" que significa organizar, relacionar, asociar. Se manifiesta en la capacidad para pensar racionalmente, para enfrentarse a los diferentes

---

\* Lucia Pinto de Mariño. 1.997



problemas vitales, para aprender de la experiencia. En este sentido, pensar quiere decir, tener ideas, entenderlas, relacionarlas, razonar y solucionar problemas.

Aristóteles afirmaba que “nada hay en nuestro entendimiento que no haya pasado por nuestros sentidos”.

En tal sentido se relaciona con las aptitudes, que son sus capacidades o habilidades potenciales para ejecutar una tarea o una acción, para aprender algo y realizarlo.

Por otra parte, el aprendizaje implica la posibilidad de cambiar nuestra forma de pensar, sentir y comportarnos, así como adquirir muchas formas de hacerlo, con base en nuestra experiencia.

Aprendemos estableciendo relaciones, dándonos cuenta de las consecuencias de lo que hacemos, imitando a otros, entendiendo el significado de las situaciones, estableciendo abstracciones.

Las aptitudes, la capacidad de aprender y de pensar están, entonces, relacionados específicamente con la inteligencia.

La inteligencia en cuanto aptitud o capacidad, depende en buena parte de la dotación hereditaria. Ahora bien, el desarrollo de ese potencial depende de nuestras experiencias y de las influencias ambientales. La acción del ambiente familiar y cultural, así como la del medio en que vivimos, en general, contribuye a desarrollar en una u otra forma la inteligencia. Pero nuestro interés y nuestro esfuerzo son los encargados de encauzarla hacia

aquellas experiencias y conocimientos que han de darle su máxima proyección.

Las siguientes son entre otras, las características de la conducta inteligente:

1. Acción orientada en plena conciencia hacia un fin determinado.
2. Capacidad para aprender y razonar.
3. Capacidad para relacionarse con el medio en forma eficiente.
4. Adaptación rápida y activa a cada nueva situación.
5. Capacidad de abstracción.
6. Capacidad para establecer relaciones.
7. Capacidad de juicios.

El desarrollo de la inteligencia corresponde también a los intereses personales; cada uno es apto para ciertas tareas y menos apto para otras.

En este sentido, somos más inteligentes para las tareas que nos asignan. Por eso es tan importante que nos habituemos y no solamente a hacer lo que queremos. Sí amamos nuestro trabajo, nuestro estudio, cada vez nos interesamos más en él y nuestra inteligencia podrá desarrollarse con mayor amplitud.\*

En otro sentido se parte de las definiciones más simples del hombre para llamarlo "animal racional". Sin embargo, ella hace mención a algunas de las facultades más extraordinarias del ser humano: La inteligencia, su imaginación y memoria y por tanto a su capacidad de aprendizaje, todo lo cual lo diferencia de los otros seres vivos.

---

\* Mora G. Guillermo E. 1.995.

La corteza cerebral del ser humano en sus quince mil millones de células nerviosas que originan mil millones de interconexiones y los diez mil millones de neuronas disponibles en el cerebro, le ofrecen al hombre las condiciones suficientes para aprender todo cuanto desea saber, para apropiarse de todos los conocimientos y avances científicos y tecnológicos acumulados por la humanidad, para aprender todos los idiomas que le interesan.

La corteza cerebral que realiza grandes funciones, significa superiores, como la capacidad de valorar, decidir, pensar, crear, hacer del hombre un ser con las más inmensas capacidades para desarrollarse en todos los niveles.\*

Pero la inteligencia, la imaginación y la memoria deberán ser igualmente útiles para aprender a ser felices y a descubrir el camino de la propia realización humana.

La persona inteligente es lo suficientemente flexible como para ser capaz de responder adecuadamente, tanto en una clase como en un grupo de deportes o en un determinado grupo social.

La persona que no hace esfuerzos por adaptarse a las diferentes situaciones es rígida. No muestra flexibilidad ante la necesidad de adaptarse a las necesidades de la vida. La adaptabilidad, en general, está relacionada con todos los demás factores de la conducta inteligente. Sin ella, no se puede hacer uso del sentido común, comportarse mentalmente lúcido o ser capaz de asimilar gran cosa de las experiencias pasadas. Su adaptación al mundo complicado de las gentes y de las cosas depende de su desarrollo y aprendizaje.

---

\* Miguel de Zubiría Samper. 1.998.



La capacidad para resolver problemas desconocidos en un momento dado, conducirse así mismo eficazmente en situaciones nuevas, comunicar a los demás sus ideas y pensamientos, sacar provecho de experiencias anteriores, todo ello se manifiesta en una conducta inteligente.\*

## **Preparación académica**

### **Importancia**

Frente a un mundo globalizado, cuyas características contemporáneas de tecnificación y grandes avances científicos, el estudio constituye una parte importante de las actividades del hombre actual.

El estudio supone hacer para aprender y comprender y acumular mentalmente ideas y hechos para poder corresponder a ciertos interrogantes. Es natural del hombre cuestionarse y surgir allí respuestas a partir de la fundamentación y preparación propio de intelectuales curiosos, o ser una forma de dar respuesta a los problemas de la vida cotidiana. El fin último de todo estudio es el buscar soluciones a los problemas de la vida diaria. El estudio es una forma de abordar un problema y darle una solución.

Para el hombre de hoy es urgente emplear mucho tiempo en estudiar la forma de perfeccionar el entorno, su salud, las comunicaciones, las relaciones interpersonales y el conocimiento de sí mismos.

---

\* A. Sterra, E. Wright, A. Rice. 1.997.

Estudiar es una forma de estar al día y conocer los movimientos y avances más recientes en el desarrollo creciente de cada una de las áreas del saber humano y las grandes interconexiones de la interdisciplinariedad.

El hombre estudia buscando medios para la protección y posibles elementos que le den seguridad a su vida y a las futuras generaciones; se estudia para prever los movimientos generados en cualquier situación. Se estudia para aprender, desarrollarse, crecer económicamente, para asegurar la continuidad de la vida, desarrollar sus capacidades y dar respuesta al asombro que le producen los nuevos fenómenos.

Solo a través del estudio el hombre ha hecho que las ciencia evolucione y de respuesta a las grandes necesidades del hombre a todo nivel.

A través del estudio el hombre se prepara para asumir nuevos actos que le impone la necesidad de producir para dar solución a sus mediatas e inmediatas necesidades.

### **Profesión y autoestima**

Llamamos profesión a toda actividad que es permanente, que está al servicio de los demás y que es medio de subsistencia, esté o no respaldada por título académico. Llamamos afición a toda actividad que no posee las características citadas pero que ayuda a tener una seria y completa personalidad.

No es tarea fácil buscar y decidirse por alguna. Exige estudio, pensamiento crítico, planificación y un profundo conocimiento de uno mismo.

Un examen sobre las características del trabajo futuro, de los estudios que hacen faltar, así como de las aptitudes específicas y mentales, capacidad física y personalidad le serán provechosas para lograr el ajuste profesional.

### **Elementos a tener en cuenta para una profesión**

#### **□ Exigencias académicas**

Toda profesión, excepto la menos especializada, requiere un nivel de escolaridad.

#### **□ Capacidad mental**

Varía considerablemente, según las personas. Un estudio sobre vocaciones, ha demostrado ser cierta la relación que existe entre la capacidad mental o inteligencia y el éxito que se consiga en una determinada profesión. Hay gente que está insatisfecha con su trabajo porque las características del mismo no son lo suficientemente estimulantes. Otras, en cambio, pueden fracasar por su escasa inteligencia.

#### **□ Aptitudes específicas**

Además de la inteligencia básicamente indispensable, es preciso conocer algo acerca de las propias aptitudes específicas. Algunas profesiones exigen destreza considerable en matemáticas o capacidad para percibir figuras geométricas en el espacio. Otras profesiones requieren especial capacidad para la coordinación motora. Los que se dedican a las letras,



deben poseer facilidad para escribir y para la lectura. Las profesiones artísticas y musicales, también exigen un talento especial.

Al elegir una profesión, es preciso considerar así mismo, la fortaleza física y las condiciones ambientales para el trabajo.

La capacidad para las relaciones públicas es necesaria en casi todos los aspectos de la vida familiar, escolar y laboral. Toda persona depende en cierto grado, de otro o de otras para moverse con eficacia en el seno de la sociedad. Siempre que pueda trabajar cómodamente y sin conflictos con los demás, mejorará usted el proceso global de las relaciones humanas. Ciertos profesionales requieren más aptitudes sociales que otros.

En general se puede afirmar que cuando una persona elige una profesión, busca dinero, prestigio, autorrelacionarse, poder, forma y muchas otras cosas.

Sin embargo, la satisfacción que le produzca su trabajo estará en estrecha relación con sus aspiraciones. Algunos aspiran a la riqueza. Quizá para ellos el dinero simboliza poder o autoridad. También puede significar posición social o prestigio. La riqueza puede proporcionar mejor vivienda, mejores vestidos y permitirse otros muchos dispendios. Las aspiraciones de otros pueden satisfacerse trabajando en algo que suponga una contribución a la humanidad.

Algunas personas se preocupan poco del prestigio. Son felices viviendo al día, trabajando en un edificio sencillo. Otros en cambio, luchan por alcanzar una meta más allá; los hay que necesitan del respeto y la admiración de otros. Cualquiera que sea la aspiración de los demás,

usted debe decidir qué importancia tiene para usted el éxito y cómo obtendría satisfacción de él.

Como el éxito depende de las aspiraciones de cada individuo, debemos asegurarnos de que la meta profesional esté al alcance de nuestras posibilidades, conocimientos y capacidades, para que siempre podamos mantener un interés hasta llegar a la meta planeada.\*

P2: Recientes investigaciones neurológicas marcan una radical diferencia entre valorar y conocer. El autovalorarse involucra áreas neurológicas diferentes a las que participan en el conocerse. La autoestima requiere de procesos cognitivos que se hallan a cargo de las lóbulos parietotemporooccipitales donde se instauran los instrumentos de conocimiento y las operaciones intelectuales.

P3: El proceso afectivo que se desarrolla de los procesos cognitivos (conocerse) implican lo valorativo o sentimientos de aprecio hacia sí mismos, que bien puede ubicarse en los lóbulos prefrontales.

David Bloom y su equipo de investigadores ratifica la idea de que la autoestima tiene sus raíces en los éxitos reales de la persona. No se fabrica repitiendo al niño que es bueno, que es capaz, que es valioso. Arraiga en el ser no en el decir. Durante toda la infancia la autoestima resulta de comparar el rendimiento de cada quien contra el de sus compañeros. El psicólogo Shapiro dice al respecto "desarrollar la autoestima de un niño a través de un elogio y un refuerzo constante, tal como lo han sostenido durante más de veinte años los partidarios del movimiento de la psicología humanista, puede

---

\* A. Sterra, E. Wright. 1.997.

en realidad hacer más daño que bien... ayudar a los niños a sentirse bien con ellos mismos solo tiene sentido si estos sentimientos están relacionados con logros específicos y el dominio de nuevos conocimientos.

P4: Sí bien la autoeficacia forma parte de la autovaloración, difiere de la autoestima por cuanto ella hace referencia a qué tanta confianza se tiene en uno mismo para realizar actividades y lograr las metas.

#### **5.1.4. OPTIMISMO**

“Ser optimista significa tener grandes expectativas de que en general las cosas saldrán bien a pesar de los contratiempos y frustraciones”. Goleman (1995) afirma que las personas optimistas consideran que el fracaso se debe a algo que puede ser modificado de manera tal que logren el éxito en la siguiente oportunidad, mientras el pesimista asume la culpa del fracaso, adjudicándolo a alguna característica perdurable que no es capaz de cambiar.

Stapiro (1997) al respecto dice “el optimismo es mucho más que un simple rasgo atractivo de la personalidad. De hecho puede ser un tipo de inmunización psicológica contra una serie de problemas de la vida”. Seligman escribe que en más de mil estudios que incluyen a más de medio millón de niños y adultos, la gente optimista se mostraba con menos frecuencia deprimida, tenía más éxito en la escuela y en trabajo y curiosamente era inclusive más saludable físicamente que la gente pesimista.



El optimista cree que los acontecimientos positivos y felices se explican a través de cosas que son permanentes (seguirán ocurriendo en diferentes situaciones), el optimista también asume la responsabilidad adecuada para lograr que las cosas buenas sucedan. Si ocurre algo malo, lo considera como algo temporal y específico de esa situación y se muestra realista si es él quien ha causado el acontecimiento negativo.

El pesimista piensa en términos opuestos. Los acontecimientos buenos son temporales, los acontecimientos malos son permanentes, los resultados positivos son el resultado de la suerte o de las circunstancias fortuitas, mientras que los acontecimientos negativos resultan más previsibles.

Sin embargo, ser optimista no significa dejar que el futuro decida por nosotros, todo sería color de rosa, la genuina esperanza se opone a la ingenuidad, Snyder lo define como "creer que uno tiene la voluntad y también los medios para alcanzar los objetivos, sean éstos cuales fueran".

## **6. DEFINICION DE CATEGORIAS DE EVALUACION**

### **6.1. Operacionalización de variables.**

#### **6.1.1. Familiar**

Familia es el conjunto de personas que conviven bajo el mismo techo, compartiendo alegrías, necesidades, preocupaciones, afectos, recursos y un proyecto de vida. Por las funciones que cumple como reproducirse responsablemente, brindar afecto y compañía, proteger a sus miembros, brindar seguridad y educación, cuidado a sus integrantes y por las

822000

características de grupo social de permanente interacción entre sus miembros, en torno a las funciones específicas de cada quien, por un conjunto de valores y creencias e igualmente por su conciencia particular de pertenencia, se constituye en el medio que más altamente influye en el estado de ánimo, visión de mundo, de la vida, de realización personal y social del ser humano. Desde estos elementos se generan niveles bajos o altos de autoestima y optimismo. Por tanto, es una autovaloración regulada.

2. Me siento muy bien cuando estoy con mi familia.
11. Siento que soy aceptado y respetado en mi ambiente familiar.
3. En general me siento satisfecho con mi cuerpo.
4. Expreso mis sentimientos con facilidad.
5. Me dejo influenciar fácilmente por los estados emocionales de otros.
6. Sí reflexiono sobre mi vida, podría sentir que básicamente soy feliz.
7. Considero que el éxito económico determina la felicidad de la vida.
8. Considero que he aprovechado al máximo mis capacidades.
9. Confío poco en la suerte, me da mejor resultado actuar por mí mismo.
12. Siento que mi apariencia física es una puerta para el éxito en la vida.
13. Soy consciente de mis sentimientos la mayor parte del tiempo.
14. Necesitaría hacer muchos cambios en mi vida para ser realmente feliz.
15. Soy responsable de mis estados de ira, angustia y temor.
16. Siento que tengo éxito en las actividades intelectuales y de razonamiento.
17. Veo el lado bueno de las cosas.
18. Veo los retos como oportunidades para aprender.
19. Creo que soy capaz de lograr lo que me proponga.

21. Reconozco en general que llevo una vida afectiva equilibrada.

### **6.1.2. Inteligencia y razón**

La inteligencia es un aspecto fundamental de la personalidad y ejerce un papel decisivo en el desarrollo de ella. La inteligencia significa organizar, relacionar, asociar. Se manifiesta en la capacidad para pensar racionalmente, para enfrentarse a los diferentes problemas vitales, para aprender de la experiencia. La inteligencia depende en buena parte de la dotación hereditaria, de las influencias ambientales, del ambiente familiar y cultural, elementos que contribuyen a desarrollar en una u otra forma la inteligencia. De esta manera los niveles de autoestima y optimismo fluyen de esa capacidad de inteligencia.

8. Considero que he aprovechado al máximo mis capacidades.

16. Siento que tengo éxito en las actividades intelectuales y de razonamiento.

### **6.1.3. Preparación académica**

Para los seres humanos el estudio constituye una parte importante de sus actividades. El fin último de todo estudio es el de buscar soluciones a los problemas de la vida diaria. El prepararse académicamente supone aprender, comprender y acumular mentalmente ideas y hechos para poder responder a ciertos interrogantes. Los factores que influyen en la preparación académica son: La salud, los medios, la concentración, las motivaciones e intereses. La preparación académica es el comienzo de una futura profesión, constituyéndose ésta en una actividad que es permanente; que está al servicio de los demás y que es medio de subsistencia. La



capacidad en este sentido, el interés determina el éxito académico dando seguridad, sentido de perspectiva y de estabilidad a la persona.

1. Siento que es importante continuar con mi preparación académica.
10. Siento que aprendo con facilidad y alegría.

#### **6.1.4. Profesión y autoestima**

Llamamos profesión a toda actividad que es permanente, que está al servicio de los demás y que es medio de subsistencia. Elegir una profesión exige estudio, pensamiento crítico, planificación y un profundo conocimiento de uno mismo. En otro sentido, para la realización de una profesión se dan ciertas exigencias académicas, existir un grado considerable de capacidad mental, según la carrera ciertas condiciones físicas y algunas características de la personalidad. Un estudio sobre profesiones ha demostrado ser cierta la relación que existe entre la capacidad mental o inteligencia y el éxito que se consiga en una determinada profesión.

20. Un alto nivel de autoestima está determinado por el desempeño profesional.

#### **6.2. Sistema de calificación**

Se utilizó una escala tipo likert, la cual está específicamente diseñada para medir actitudes, es decir, predisposiciones individuales a actuar de determinada manera en contextos sociales específicos; consiste en un conjunto de intereses presentados en forma de afirmaciones entre los cuales se pide la reacción de los sujetos a los que se les administra. Es en estricto sentido, una escala de medición ordinal aunque algunas veces se trabaja

como intervalos y desde un punto de vista aritmético es una escala sumatoria ya que el puntaje o medida de cada persona en la actitud medida, se obtiene mediante la suma de sus respuestas a diversas preguntas que actúan como estímulos.

En sentido estricto los indicadores son las respuestas dadas, mientras que las oraciones usadas para obtener esa respuesta constituyen los ítems de la escala. Una vez definidos los ítems correspondientes a cada categoría de evaluación, o se determinan los puntajes asignados a cada una.

Las posibilidades de respuesta se presentan en forma de alternativa y el estudiante determina su actitud negativa o neutra. Hay proposiciones que se presentan de una manera tal que indican una actitud contraria al objeto de referencia, de tal modo, que al estar de acuerdo con esa proposición significa precisamente tener una actitud en esa dirección o sentido, es decir desfavorable, se habla entonces de intereses negativos o inversos y de intereses positivos o directos, si la dirección es la misma de la proposición. La ventaja de incluir los dos tipos de ítems de la escala, radica en que evita que las personas respondan mecánicamente a todos los ítems de la escala y posibilita la detección de inconsistencias en las respuestas.

Se usan los siguientes puntajes:

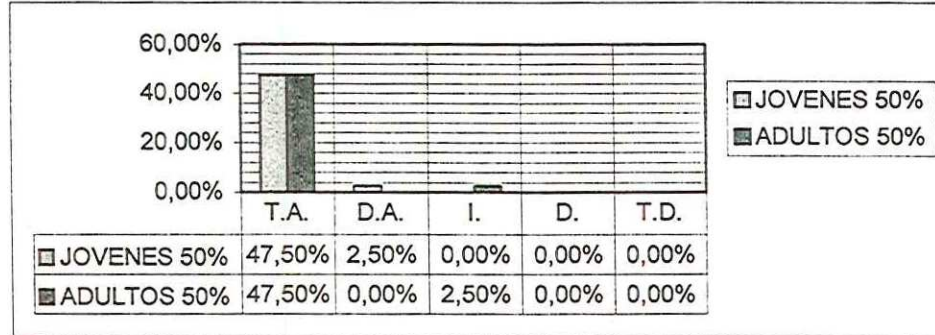
- a. Totalmente de acuerdo.
- b. De acuerdo.
- c. Indiferente.
- d. En desacuerdo.
- e. Totalmente en desacuerdo.

Una vez que las personas han diligenciado el cuestionario, se calculan los porcentajes escalares individuales, sumando para cada persona los puntajes de cada categoría de respuesta que señaló. Es importante tener en cuenta que los ítems negativos se deben convertir a su verdadero valor, puesto que se califican al contrario de los positivos y finalmente se utiliza el método de la diferencia absoluta entre los cuartiles extremos para determinar el poder discriminativo de cada ítem, el cual está dado por la diferencia que existe entre los promedios de los puntajes de ambos cuartiles. Las cruces entre estratos (jóvenes y adultos) para cada preposición nos permite visualizar los elementos constitutivos de la autoevaluación en adolescentes y adultos.



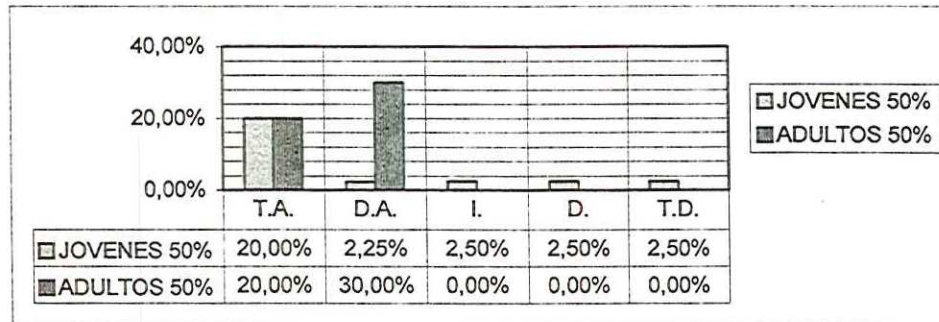
## 7. ANALISIS

### 1. Siento que es importante continuar con mi preparación académica



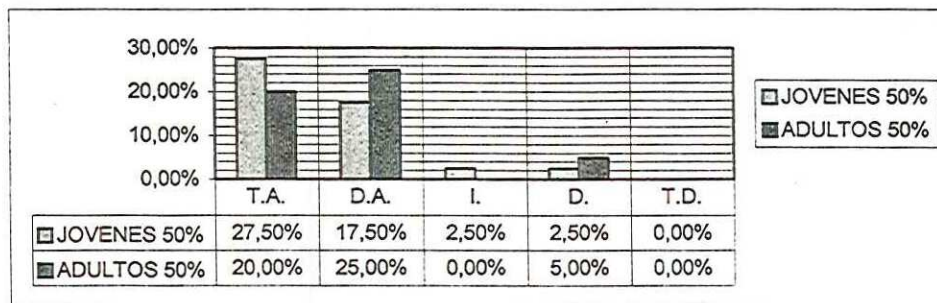
Un 95% de los jóvenes y adultos están totalmente de acuerdo con que la preparación académica constituye una motivación para conservar altos niveles de autoestima. Para un 2.5% es indiferente.

### 2. Siento que aprendo con facilidad y alegría



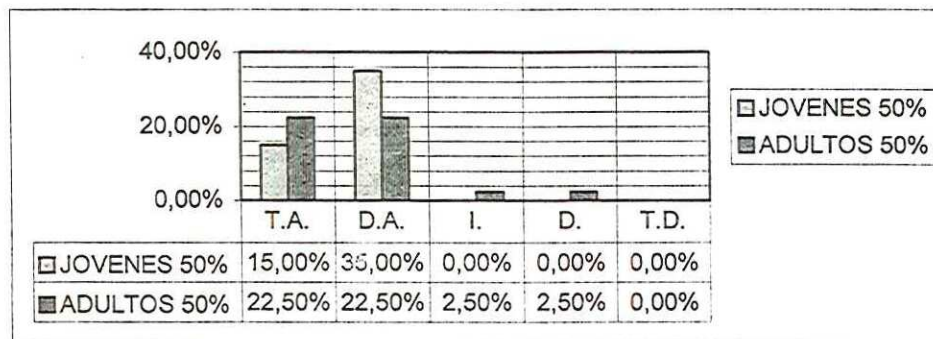
Un 40% está totalmente de acuerdo y un 52.50% de acuerdo, al considerar que su aprendizaje se realiza con facilidad y disfruta haciéndolo; sin embargo para los adultos esta variable es más alta que para los jóvenes.

### 3. Reconozco en general que llevo una vida afectiva equilibrada.



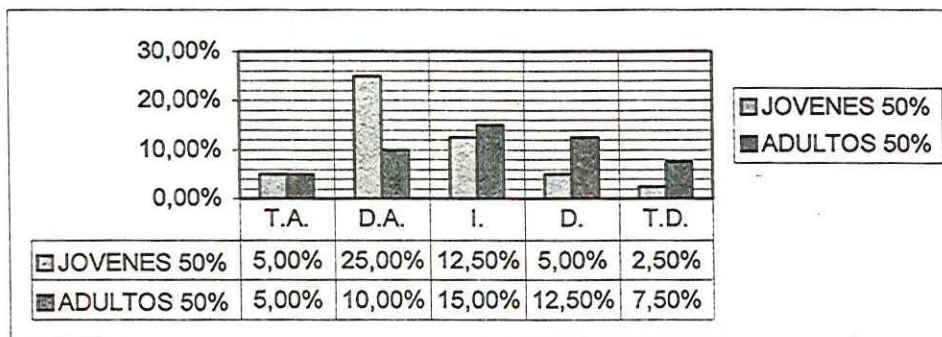
Aunque el 47.50% están totalmente de acuerdo al considerar que llevan una vida afectiva equilibrada, en sentido positivo no.

### 4. En general me siento satisfecho con mi cuerpo.



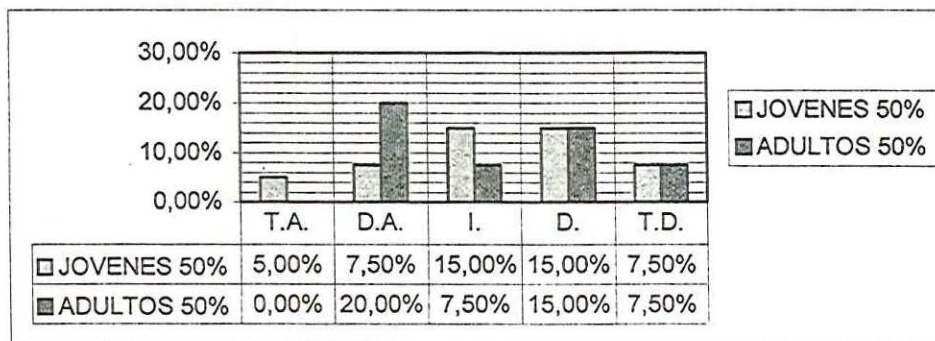
Es significativo que solo un 15.00% de los jóvenes se sientan totalmente satisfechos con su cuerpo y un 35.00% estén solamente de acuerdo, en los adultos la variable es más constante, en ambos rangos se ha obtenido un 22.50%.

**5. Siento que mi apariencia física es una puerta para el éxito en la vida.**



Para un 35% del total, la apariencia física es importante, contra un 27.50% para los que les es indiferente. Un 17.50% que están en desacuerdo y un 10% en total desacuerdo, sin embargo para los jóvenes esta variable tiene más importancia que para los adultos.

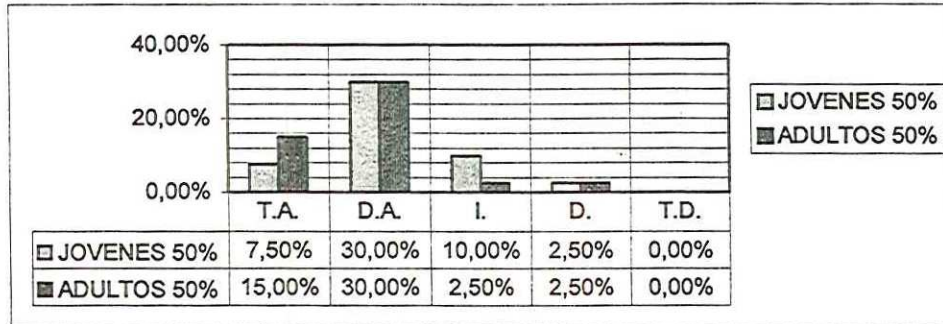
**6. Considero que el éxito económico determina la felicidad de la vida.**



Un 20.00% de los adultos considera el éxito económico como una variable importante en contra del 15.00% de los jóvenes para quienes es indiferente, aunque para el 30.00% del total, está en desacuerdo.

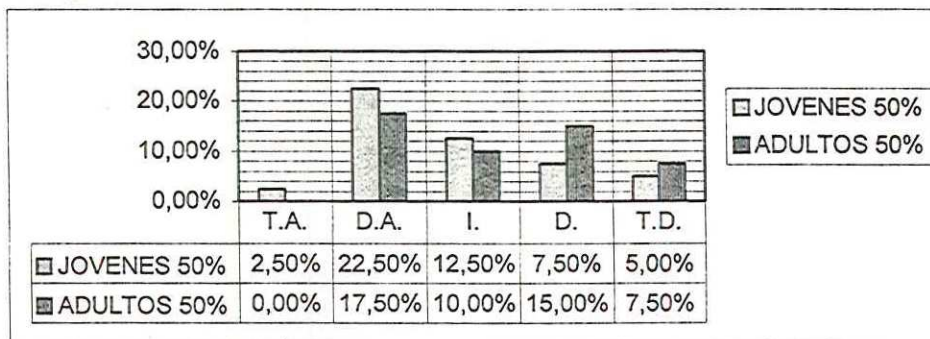


**8. Expreso mis sentimientos con facilidad.**



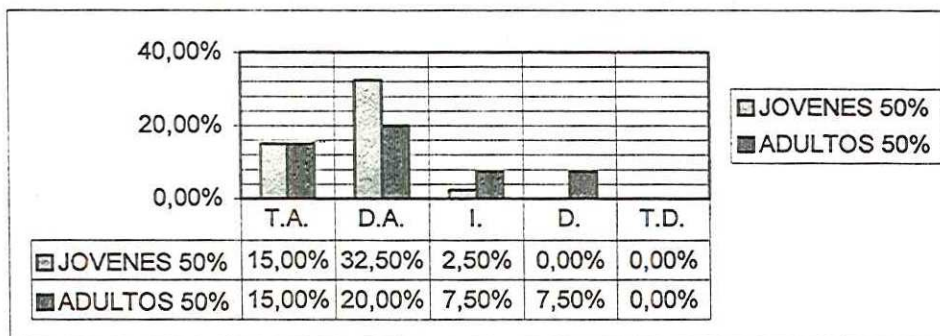
El 22.50% afirma estar totalmente de acuerdo al expresar sentimientos con facilidad, un 60.00% están de acuerdo.

**8. Me dejo influenciar facilmente por los estados emocionales de otros.**



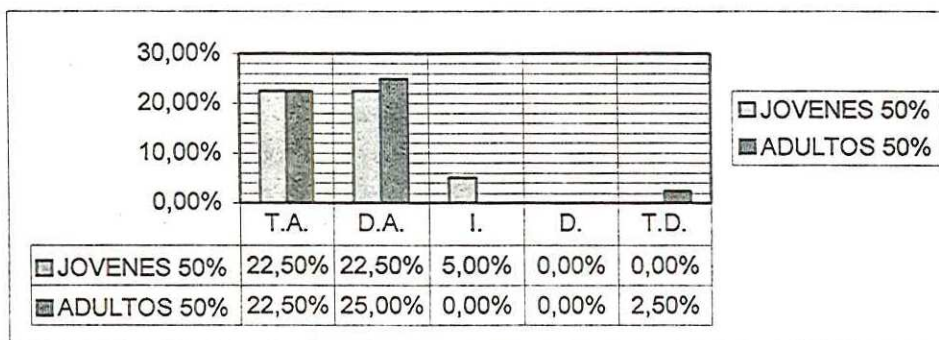
Es significativo que el 40% está de acuerdo al afirmar que se dejan influenciar facilmente por los estados de ánimo de los otros, vale la pena destacar que aquí el 22.50% es de los jóvenes y el 17.50% de los adultos; para un 22.50% es indiferente, o están en desacuerdo y un 12.50% en total desacuerdo.

**9. Soy consciente de mis sentimientos la mayor parte del tiempo.**



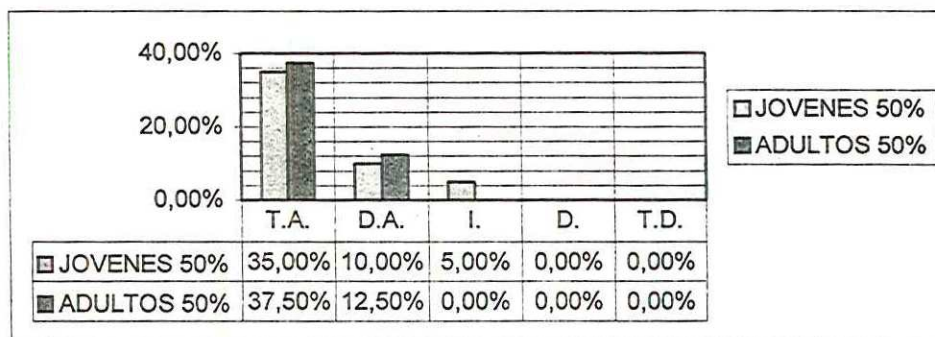
Un 52.50% está de acuerdo al decir que son responsables de sus estados emocionales, un 10.00% manifiesta indiferencia y un 7.5% está en desacuerdo, sin embargo, un 32.50% de los jóvenes asegura estar de acuerdo al ser responsables en contra de un 20% de adultos.

**10. Soy responsable de mis estados de ira, angustia y temor.**



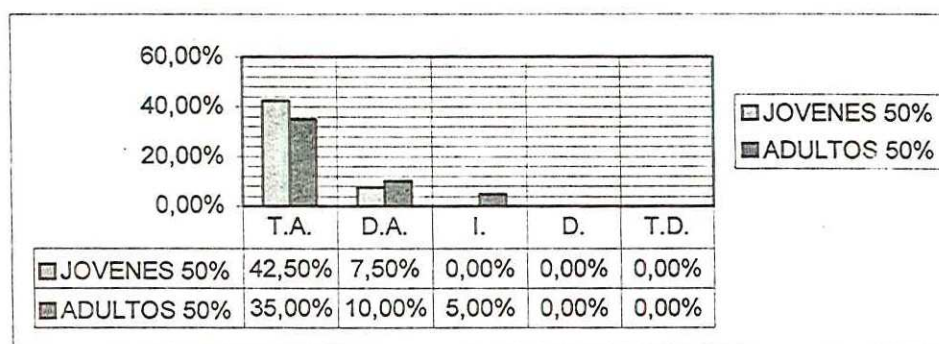
Un 45.00% de jóvenes y adultos están de total acuerdo al sentirse responsables de sus estados de ánimo, el 47.50% está de acuerdo, esta variable tiene una ponderación muy pareja para ambos estratos.

**11. Me siento muy bien cuando estoy con mi familia.**



Un 72.50% se sienten muy bien cuando se hallan en el nucleo familiar, solo para un 5.00% de los jóvenes es indiferente esta variable.

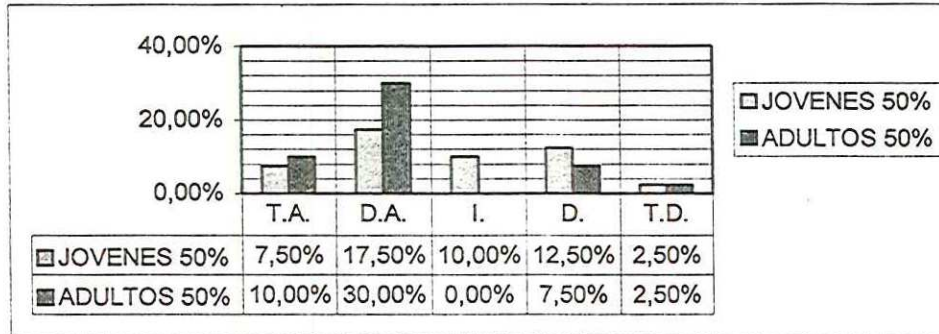
**12. Siento que soy aceptado y respetado en mi ambiente familiar.**



Un 77.50% está totalmente de acuerdo con este criterio, un 17.50% está de acuerdo; es decir se sienten queridos y aceptados en sus familias.

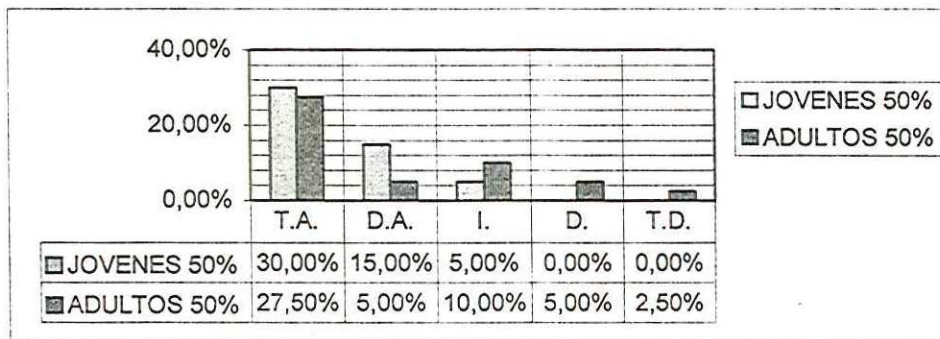


**13. Siento que tengo éxito en las actividades intelectuales y de razonamiento.**



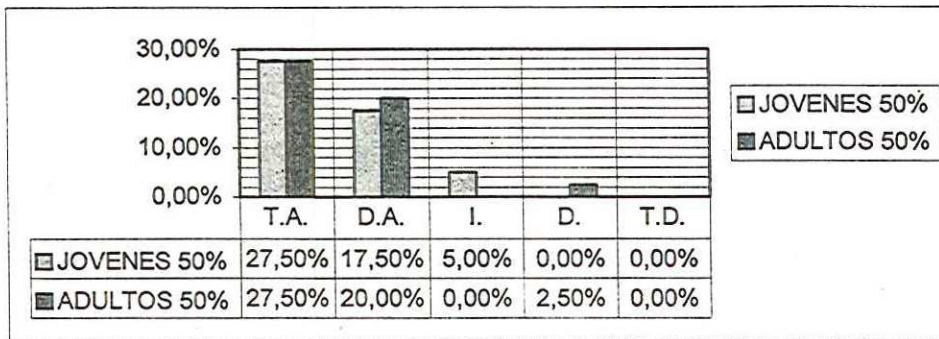
El 44.5% de la población señala estar de acuerdo en esta afirmación, sin embargo, para el 30.00% de los adultos es más significativo en relación a un 17.5% de los adolescentes.

**14. Confío poco en la suerte me da mejor resultado actuar por mi mismo.**



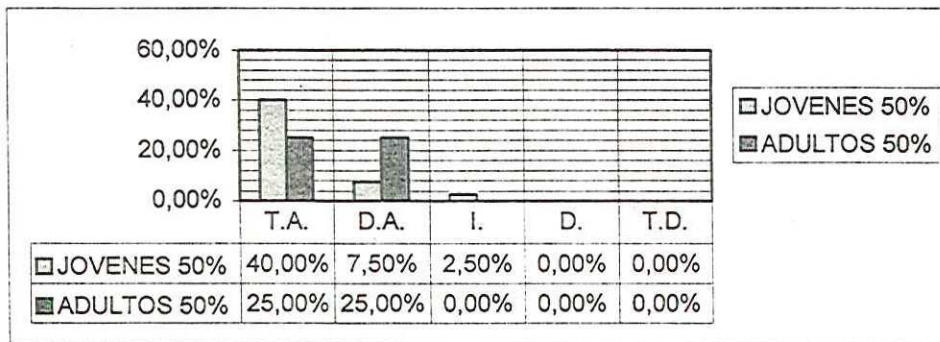
Un 57.5% de la población está totalmente de acuerdo pero para los adolescentes es más significativo con un 30%; el 15% de los adolescentes señala estar de acuerdo con relación a un 5% de los adultos.

**15. Veo el lado bueno de las cosas.**



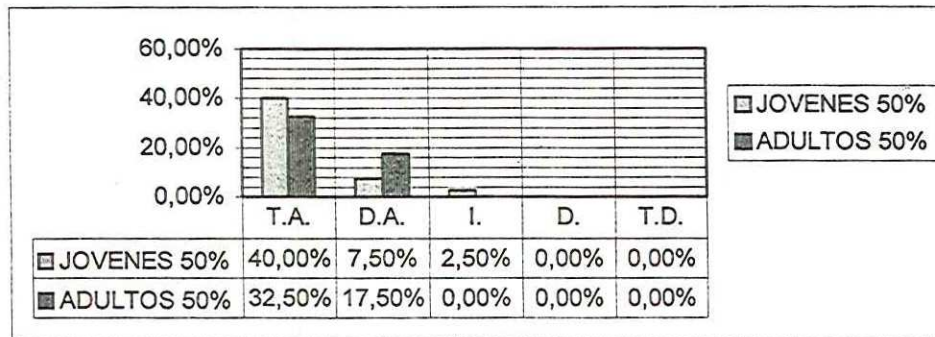
Un 55.00% está totalmente de acuerdo y el 37.50% de acuerdo con el hecho que es importante ver el lado bueno de las cosas, solo para un 5.00% es indiferente.

**16. Veo los retos como oportunidades para aprender.**



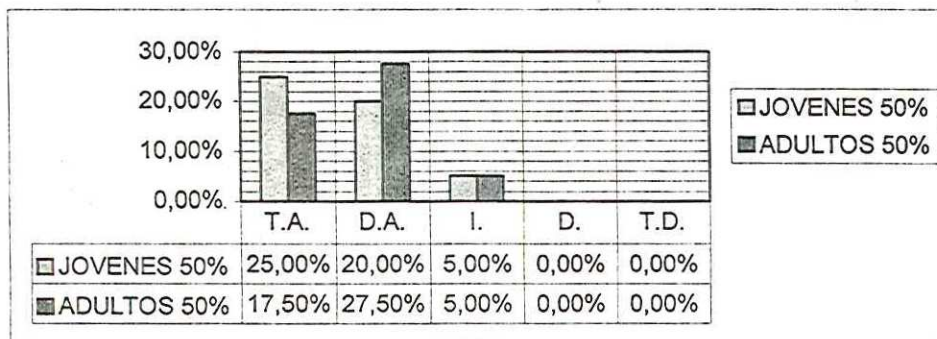
Un 65% está totalmente de acuerdo, el 37.50% de acuerdo, sin embargo para los jóvenes el 40.00%, esta variable tiene mayor significancia, en los adultos es del 7.50%.

**17. Creo que soy capaz de logra lo que me proponga.**



Aunque un 72.50% afirma estar totalmente de acuerdo con la variable, es en los jóvenes donde el porcentaje es más alto.

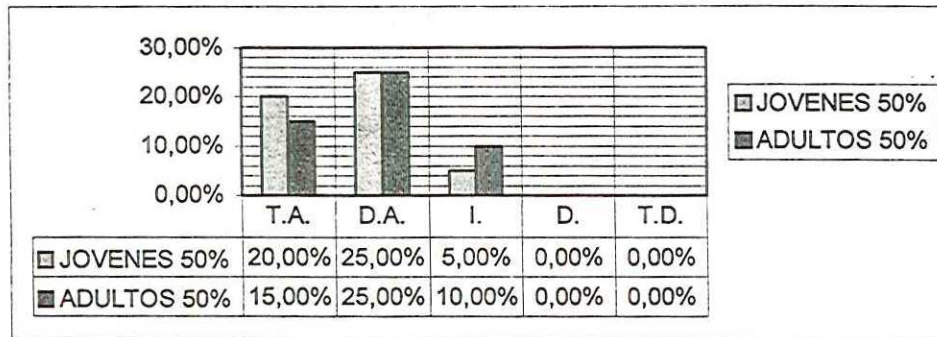
**18. Un alto nivel de autoestima está determinado por el desempeño profesional.**



Un 42.50% está totalmente de acuerdo, un 47.50% de acuerdo en afirmar que lo profesional determina altos niveles de autoestima, sin embargo, en los adolescentes es más significativa esta variable, 25.00% contra 17.50%.

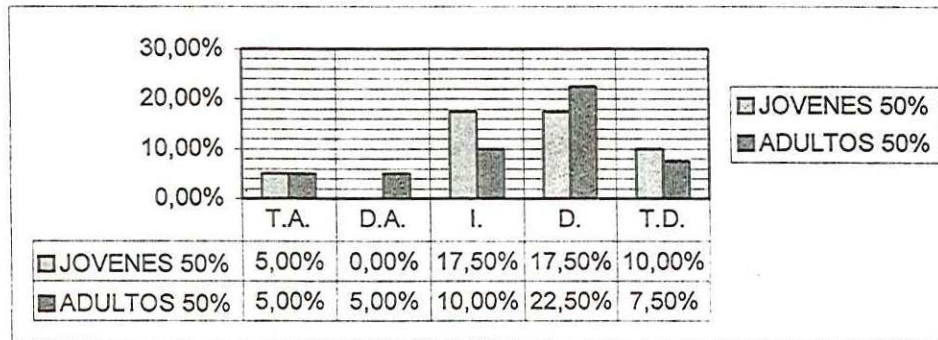


**19. Sí reflexiono sobre mi vida, podría sentir que básicamente soy feliz.**



El 50% de la población está de acuerdo con esta afirmación. Sin embargo, un 35% de la población está totalmente de acuerdo con la diferencia en que para un 20.00% de los adolescentes es más significativo con respecto a un 15.00% de adultos.

**20. Necesitaría hacer muchos cambios en mi vida para ser realmente feliz.**



Un 40% de la población está en desacuerdo con la afirmación, sin embargo para un 22.5% de la población adulta es más significativa con relación a un 17.5% de los adolescentes.

## CONCLUSION.

En el proceso de autovaloración en adolescentes y adultos con sus componentes de autoestima y optimismo y, a partir del análisis de los resultados se puede concluir que:

- a. Aunque en algunas variables las diferencias existen no son ciertamente elemento significativo para corroborar la hipótesis planteada.
- b. Se mantiene una constante en la población acerca del interés por mantener una preparación académica como elemento fundamental en el proceso a autovaloración, sin embargo en los adultos esta variable tiene una significación un poco más alta que para los jóvenes, este debido a que el éxito en este campo genera sentimientos de autovaloración.
- c. El ambiente familiar para jóvenes y adultos tiene una significación muy alta, se constituye en el medio que más influye en el estado de ánimo, visión del mundo, realización personal y social.
- d. El desempeño profesional determina altos niveles de autoestima, variable que tiene muy alta correlación entre jóvenes y adultos.
- e. Para los jóvenes la percepción del propio cuerpo tiene una significación muy alta, lo que no ocurre con los adultos, parte de los sentimientos de valoración personal se ven reflejados en esta aspecto entre los jóvenes.
- f. En el discurrir del trabajo se evidencia la necesidad de realizar un diagnóstico más cercano al sujeto desde sus contextos familiar, social, económico, sus expectativas con respecto a la vida, el desarrollo de sus

capacidades y habilidades para así visualizar en forma más precisa y clara como se dan los procesos de autovaloración.

- g. Es indispensable y necesario realizar estudios que permitan profundizar en el conocimiento de la inteligencia emocional, sus características y componentes; así como sus posibilidades y formas de medición.
  
- h. Otra mirada a las emociones desde ámbitos educativos y no puramente psicológicos, permitirá avanzar hacia una perspectiva más holística del hombre, en cuanto que este tema tanto en la familia como en la escuela, deja un gran vacío, bien por omisión o por que no se considera ni necesario ni pertinente. La escuela debe ser un espacio privilegiado para la formación en lo emocional y la transformación social.



## BIBLIOGRAFIA

- Mora G, Guillermo E. Valores humanos y actitudes positivas. McGraw Hill Interamericana. Santafé de Bogotá, 1.995.
- A, Sterra, E, wright, A, Rice. Personalidad y relaciones humanas, 2da edición. Ed. McGraw Hill Interamericana. México, 1.997.
- De Zubiría Samper, Miguel. El aprendizaje humano: Un enfoque neurofisiológico. Ed. Fundación Alberto Merani. Santafé de Bogotá, 1.998.
- Pontificia Universidad Javeriana. Formación de la afectividad No. 6. Ed. Educar Editores. Santafé de Bogotá, 1.998.
- Pontificia Universidad Javeriana. Formación de la objetividad No. 7. Ed. Educar Editores. Santafé de Bogotá, 1.997.
- Molano de Sicor, Sofía. Relaciones humanas y comportamiento social. Ed. McGraw Hill Latinoamericana S.A. Bogotá.
- Shapiro, Laurence E. La inteligencia emocional de los niños. Ed. Javier Vergara Editor. Buenos Aires, 1.997.
- Riso, Walter. Aprendiendo a quererse así mismo. Ed. Ediciones Gráficas. Medellín, Colombia, 1.997.
- Goleman, Daniel. La inteligencia emocional. Ed. Javier Vergara Editor. Bogotá, 1.996.
- De Zubiría Samper, Miguel. Inteligencia emocional. Ed. Fundación Alberto Merani. Bogotá, 1.999.
- Goleman, Daniel. "Qué define a un líder?". Revista Managemen. 1.998.
- Cooper, Robert, Sawat, Ayman. "La inteligencia emocional aplicada al liderazgo y a las organizaciones". Ed. Norma. Bogotá, 1.998.

- FAMDI. "Cuestionario sociométrico-indicadores de inteligencia interpersonal". Calí, 1.999.
- Henao, Nestor, González, Elizabeth. "Test para identificar la empatía". USACA-FAMDI. Trabajo de Grado. 1.999.

## ANEXO 1.

### AUTOVALORACIÓN EN ADOLESCENTES Y ADULTOS.

Este cuestionario tiene por objeto identificar las características del proceso de autovaloración, como uno de los factores más importantes de la inteligencia intrapersonal. No se trata de un examen, aquí no hay respuestas exactas e inexactas; toda respuesta que refleje fielmente su manera de pensar es una buena respuesta. No se detenga mucho tiempo en cada una; obedezca su primer impulso y siga adelante. Aunque le parezca no hay ninguna contradicción, desde luego es completamente inútil consultar a alguien respecto a lo que se debe escoger; una respuesta que no le es propia, carece de valor. Marque con una X, la casilla correspondiente, teniendo en cuenta lo siguiente:

<b>TOTALMENTE DE ACUERDO</b>	Estoy completamente de acuerdo con el enunciado expuesto----- (T.A)
<b>DE ACUERDO</b>	Estoy de acuerdo, pero no del todo ----- (D.A)
<b>INDIFERENTE</b>	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo----- (I)
<b>EN DESACUERDO</b>	Estoy en desacuerdo (no de acuerdo) pero no del todo ----- (E.D)
<b>TOTALMENTE EN DESACUERDO</b>	No estoy de acuerdo, para nada, con el enunciado ----- (T.D)

ITEMS : Totalmente de acuerdo, de acuerdo, indiferente, en desacuerdo, totalmente en desacuerdo.



## CUESTIONARIO.

1. Siento que es importante continuar con mi preparación académica.
2. Me siento muy bien cuando estoy con mi familia.
3. En general, me siento satisfecho con mi cuerpo.
4. Expreso mis sentimientos con facilidad.
5. Me dejo influenciar fácilmente por los estados emocionales de otros.
6. Si reflexiono sobre mi vida, podría sentir que básicamente soy feliz.
7. Considero que el éxito económico determina la felicidad de la vida.
8. Considero que he aprovechado al máximo mis capacidades intelectuales.
9. Confío poco en la suerte, me da mejor resultado actuar por mí mismo.
10. Siento que aprendo con facilidad y alegría.
11. Siento que soy aceptado y respetado en mi ambiente familiar.
12. Siento que mi apariencia física es una puerta para el éxito de la vida.
13. Soy consciente de mis sentimientos la mayor parte del tiempo.
14. Necesitaría hacer muchos cambios en mi vida para ser realmente feliz.
15. Soy responsable de mis estados de ira, angustia y temor.
16. Siento que tengo éxito en las actividades intelectuales y de razonamiento.
17. Veo el lado bueno de las cosas.
18. Veo los retos como oportunidades para aprender.
19. Creo que soy capaz de lograr lo que me proponga.
20. Un alto nivel de autoestima esta determinado por el desempeño profesional.
21. Reconozco en general que llevo una vida afectiva equilibrada.

ANEXO 2.

Estrato	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	U	V
adulto	1	1	1	2	3	2	2	1	3	1	1	3	1	3	1	1	2	2	2	2	2
adulto	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	4	2	4	2	1	2	2	1	2	2
adulto	1	1	1	1	4	1	4	1	1	1	1	4	1	5	1	1	1	1	1	1	1
adulto	1	2	2	2	3	3	2	2	1	1	1	3	4	3	2	2	1	2	1	2	2
adulto	1	1	2	1	4	1	5	2	3	2	1	5	2	4	2	1	2	1	1	2	2
adulto	1	1	4	4	2	2	2	4	4	2	1	2	2	2	2	4	4	2	2	2	4
adulto	1	2	1	2	3	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2
adulto	1	1	2	2	4	2	4	4	1	2	1	4	2	4	1	2	1	1	1	1	1
adulto	1	1	2	2	5	3	5	2	1	1	1	4	1	4	1	2	1	1	1	1	1
adulto	1	2	3	1	2	3	4	4	3	2	3	5	3	3	1	2	1	2	2	3	4
adulto	1	2	2	2	4	1	3	2	1	2	1	3	2	4	2	1	1	1	2	1	1
adulto	1	1	2	2	4	2	2	2	1	1	2	3	3	4	2	1	1	1	1	2	2
adulto	1	1	2	3	4	2	2	5	2	2	1	1	1	4	1	2	1	1	1	1	1
adulto	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	3	2	5	1	1	1	1	1	2	1
adulto	1	1	1	2	2	2	4	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	2	2	3	2
adulto	1	1	1	1	5	2	5	2	5	2	2	5	2	5	5	2	1	1	1	2	1
adulto	1	1	1	2	5	3	3	2	1	2	1	2	4	1	2	1	2	2	1	2	2
adulto	1	1	1	2	2	2	4	2	4	2	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2
adulto	1	1	1	2	3	1	2	1	3	1	1	2	1	3	1	1	2	1	1	1	1
adulto	3	2	2	2	2	2	4	2	1	2	2	3	4	4	2	2	2	2	2	2	2
Jóvenes	1	1	1	2	3	1	1	3	1	1	1	2	1	5	1	2	1	1	1	1	1
Jóvenes	1	2	1	3	5	2	3	2	1	1	2	4	2	3	1	1	2	1	1	2	1
Jóvenes	1	2	2	3	3	2	3	3	2	4	1	3	2	4	2	3	2	2	2	1	2
Jóvenes	1	3	2	2	1	2	2	2	3	2	1	1	1	4	2	2	1	1	1	1	1
Jóvenes	1	1	1	2	5	1	4	4	2	2	1	3	1	5	1	2	1	1	1	2	1
Jóvenes	1	3	2	1	4	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	4
Jóvenes	1	2	2	4	3	3	3	4	3	1	1	2	3	4	2	2	3	1	1	1	2
Jóvenes	1	1	2	2	2	2	4	5	1	5	1	2	2	4	1	3	1	2	3	2	1
Jóvenes	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	3	2	2	1	1	2	2
Jóvenes	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	5	2	1	1	2	2	1	1	1	2
Jóvenes	1	2	2	2	2	3	5	2	1	1	2	3	2	3	2	1	3	2	1	1	3
Jóvenes	1	1	2	3	3	2	3	3	1	2	1	3	2	3	2	2	1	3	2	3	1
Jóvenes	1	1	2	2	4	2	3	4	2	2	1	2	1	5	2	1	1	1	1	1	2
Jóvenes	1	1	2	2	2	1	5	4	1	3	1	2	2	3	2	2	1	1	1	2	2
Jóvenes	1	1	1	1	2	1	4	2	2	1	1	2	2	3	2	1	1	1	1	3	1
Jóvenes	1	1	2	2	2	1	4	2	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1
Jóvenes	1	1	2	2	4	1	5	1	1	2	1	2	1	4	1	2	1	1	1	1	1
Jóvenes	1	1	2	2	2	1	3	4	1	1	1	2	2	4	1	2	2	1	1	2	1
Jóvenes	1	1	2	3	2	2	4	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	1	1	2	2
Jóvenes	1	1	1	1	2	2	4	1	1	1	1	4	2	4	2	1	2	1	1	2	1



## INTERPRETACIÓN

- A. Siento que es importante continuar con mi preparación académica.
- B. Me siento muy bien cuando estoy con mi familia.
- C. En general, me siento satisfecho con mi cuerpo.
- D. Expreso mis sentimientos con facilidad.
- E. Me dejo influenciar fácilmente por los estados emocionales de otros.
- F. Si reflexiono sobre mi vida, podría sentir que básicamente soy feliz.
- G. Considero que el éxito económico determina la felicidad de la vida.
- H. Considero que he aprovechado al máximo mis capacidades intelectuales.
- I. Confío poco en la suerte, me da mejor resultado actuar por mi mismo.
- J. Siento que aprendo con facilidad y alegría.
- K. Siento que soy aceptado y respetado en mi ambiente familiar.
- L. Siento que mi apariencia física es una puerta para el éxito de la vida.
- M. Soy consciente de mis sentimientos la mayor parte del tiempo.
- N. Necesitaría hacer muchos cambios en mi vida para ser realmente feliz.
- O. Soy responsable de mis estados de ira, angustia y temor.
- P. Siento que tengo éxito en las actividades intelectuales y de razonamiento.
- Q. Veo el lado bueno de las cosas.
- R. Veo los retos como oportunidades para aprender.
- S. Creo que soy capaz de lograr lo que me proponga.
- T. Un alto nivel de autoestima esta determinado por el desempeño profesional.
- U. Reconozco en general que llevo una vida afectiva equilibrad



## CONVENCIONES

1. TOTALMENTE DE ACUERDO.
2. DE ACUERDO.
3. INDIFERENTE.
4. DESACUERDO.
5. TOTALMENTE EN DESACUERDO.