



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA PSICOLOGÍA CLÍNICA**  
**MODALIDAD EXAMEN COMPLEXIVO**

**DOCUMENTO PROBATORIO (DIMENSIÓN ESCRITA)**  
**DEL EXAMEN COMPLEXIVO DE GRADO**  
**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE PSICOLOGO CLÍNICO**

**TEMA**

LAS EMOCIONES INSANAS Y SU IMPACTO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO  
DE UN ESTUDIANTE DE 8VO AÑO DE EGB. EN LA UNIDAD EDUCATIVA ÁNGEL  
POLIBIO CHÁVEZ DEL CANTÓN SAN MIGUEL, PROVINCIA DE BOLÍVAR.

**AUTOR:**

AGUILAR SEGURA EVELYN SIMONÉ

**TUTOR:**

PHD. PATRICIA DEL PILAR SÁNCHEZ CABEZAS

**BABAHOYO - 2020**

## Índice

<b>Resumen</b> .....	1
<b>Abstract</b> .....	1
<b>Introducción</b> .....	1
<b>Desarrollo</b> .....	2
<b>Justificación</b> .....	2
<b>Objetivo general.</b> ....	2
<b>Sustento teórico</b> .....	3
<b>Emociones insanas.</b> .....	3
<b>Rendimiento académico.</b> .....	5
<b>Técnicas aplicadas para la recolección de la información</b> .....	9
<b>Entrevista Clínica.</b> .....	9
<b>Historia Clínica.</b> .....	9
<b>Observación clínica.</b> .....	9
<b>Test psicométricos</b> .....	10
<b>Test de Inteligencia Emocional.</b> .....	10
<b>Inventario de Depresión de Beck.</b> .....	10
<b>Desarrollo de caso</b> .....	11
<b>Resultados obtenidos.</b> .....	11
<b>Situaciones detectadas (hallazgos)</b> .....	13
<b>Soluciones planteadas</b> .....	15
<b>Conclusiones</b> .....	17
<b>Bibliografía</b> .....	19
<b>Anexos</b> .....	21

## **Resumen**

El presente estudio de caso tiene como tema: Las emociones insanas y su impacto en el rendimiento académico de un estudiante de 8vo año de EGB. En la unidad educativa Ángel Polibio Chávez del Cantón San Miguel, Provincia de Bolívar, y como objetivo identificar las emociones insanas y como estas impactan en el rendimiento académico para establecer un diagnóstico a través de los criterios del CIE 10 y DSM V para realizar las intervenciones psicoterapéuticas a nivel individual en la modificación el pensamiento que desencadena una alteración emocional y conductual, para así lograr en el paciente la aceptación de los cambios de la vida personal y social. En este estudio de caso se utilizó el apoyo de test psicométricos como el inventario de depresión de Beck y el test de inteligencia emocional. El análisis, permite generar un diagnóstico estructural como F32.1 Episodio depresivo moderado. Las áreas que han sido alteradas son las áreas cognitivas, conductuales, afectivas y somáticas que se llevaron bajo el enfoque de la terapia Racional Emotiva Conductual.

**Palabras claves:** emociones, rendimiento, estudiante y diagnóstico.

## **Abstract**

The subject of this case study is: Unhealthy emotions and their impact on academic performance and the objective of identifying unhealthy emotions and how they impact academic performance to establish a diagnosis through the ICD 10 and DSM V criteria for carry out psychotherapeutic interventions at the individual level in the modification of thought that triggers an emotional and behavioral alteration and achieve in the patient the acceptance of the changes in personal and social life. To develop this case study, the support of psychometric tests such as the Beck depression inventory and the emotional intelligence test were used. The analysis allows generating a structural diagnosis such as F32.1 Moderate depressive episode. The areas that have been altered are the cognitive, behavioral, affective and somatic areas that were carried out under the approach of Rational Emotive Behavioral therapy.

**Keywords:** unhealthy emotions - academic performance.

## **Introducción**

El presente estudio de caso cuyo tema es “Las emociones insanas y su impacto en el rendimiento académico de un estudiante de 8vo año de EGB. En la unidad educativa Ángel Polibio Chávez del Cantón San Miguel, Provincia de Bolívar”, se enmarca a la línea de investigación de la carrera de Psicología Clínica: prevención y diagnóstico que corresponde a la sublínea de investigación: funcionamiento socio afectivo tanto en el ámbito familiar y su influencia en el proceso enseñanza aprendizaje, en este estudio de caso se realizó la entrevista psicológica clínica para el respectivo diagnóstico y plantear el proceso psicoterapéutico a fin de disminuir la sintomatología presentada.

La importancia de este trabajo se da, porque el paciente logró salir del estado emocional en el que se encontraba, permitiéndose así vivir plenamente para con su familia y mejorando en su rendimiento escolar.

En la Ciudadela Santo Cristo del Cantón San Miguel de la Provincia Bolívar se evidenció un caso de un adolescente de 13 años en donde había presencia de emociones insanas de la cual estaba influyendo en el rendimiento académico, para alcanzar el objetivo de este estudio de caso se estableció una metodología con la finalidad de comprobar cómo las emociones insanas impactan en el rendimiento académico, mediante el uso de técnicas psicológicas como son: la entrevista clínica, la historia clínica, la observación; test de inteligencia emocional, Manual interactivo para misioneros; Test de depresión: inventario de depresión de Beck. Luego del respectivo diagnóstico F32.1 Episodio depresivo moderado, se planteó el proceso psicoterapéutico basado en la terapia racional emotiva conductual, trabajando con las técnicas: Entrenamiento de detención de creencias irracionales (método ABC o ABCDEF) y Valoración del coste-beneficio

Con el respectivo test aplicado se evidenció la emoción insana como es la depresión considerado desde el enfoque TREC debido a su claro contenido de carácter negativo y desagradable.

## **Desarrollo**

### **Justificación**

El presente estudio de caso es importante porque tiene como finalidad realizar un aporte fundamental para el desarrollo de los estudios en psicología clínica, además servirá de guía para futuras investigaciones, propone información acerca de la repercusión que tienen las emociones insanas en el ámbito académico.

El principal beneficiado de esta investigación fue un paciente que es estudiante de la “Unidad Educativa Ángel Polibio Chavez” que pertenece a la ciudadela “Santo Cristo” debido a que se le brindó atención psicológica para realizar el respectivo diagnóstico y por ende se propuso la ayuda psicoterapéutica que requiera, para que de esta forma se encuentre bien psicológica y tener un buen rendimiento académico.

La trascendencia de este estudio de caso es evidente, debido a que a la futura profesional en el área de la salud mental le permitió aplicar los conocimientos respectivos para dar el diagnóstico y el tratamiento psicoterapéutico, y con esto se logró que el paciente salga del estado psicológico emocional en la que se encontraba, permitiéndose tener una mejor calidad de vida y un buen rendimiento académico.

El acceso a esta información es fácil y además de que el paciente recibió la atención psicológica de forma gratuita, solo dependió de él para que se permita modificar las emociones que estaban generando malestar, por estas cosas mencionadas es que el caso fue factible.

### **Objetivo general.**

Identificar las emociones insanas y como estas impactan en el rendimiento académico de una adolescente de 13 años, estudiante de la Unidad Educativa Ángel Polibio Chaves perteneciente a la Ciudadela “Santo Cristo del Canto San Miguel Provincia de Bolívar, para trabajar en la modificación de las emociones encontradas mediante el plan terapéutico establecido.

## **Sustento teórico**

### **Emociones insanas.**

Melamed, Andrea F. (2016) informa. “Las emociones son sensaciones de cambios corporales que se siguen a partir del contacto con ciertos tipos de estímulos” (pág. 13). Dichos estímulos pueden ser externos o internos; de forma externa dependerá en como perciba el individuo las interacciones con su entorno, a diferencia de los estímulos internos que van enlazados al pensamiento.

Carpena y Darder (se citó en Rafael Enrique Buitrago Bonilla; Aida Karina Avila Moreno y Ruth Nayibe Cárdenas Soler, 2017) Las emociones están relacionadas con las respuestas hacia sí mismo, hacia los demás y hacia el contexto, es por ello que afecta la vida personal, escolar y profesional, es decir, inciden de manera relevante en la satisfacción del bienestar profesional, así en la eficacia social (...)

Las emociones pueden alterar la fisiología corporal, dependiente de la percepción que tenga el sujeto acerca de la sociedad y además de los sucesos que ha vivido durante el transcurso de su vida, estas emociones pueden ser: tristeza, alegría, euforia, y entre otras, las mismas que se verán expresadas por medio de la conducta, “Las emociones son tanto síndromes fisiológicos cuanto sociales y experienciales” (Sergio Ferrer, 2018).

En la investigación realizada por los autores Socorro Clareth Olivo Álvarez; Manuel Bustos Bustos y Osvaldo Fidel Madero Nuñez (2018) informan que en su trabajo de investigación presenta:

Una realidad teórica y práctica social que permitió el análisis para mostrar cómo las emociones negativas (miedo, tristeza, ira, ansiedad y asco), constituyen actualmente uno de los principales factores de riesgo en referencia a la génesis de alteraciones en la salud y su incidencia en el aula de clase. (pág. 180)

Las interacciones que tengan los estudiantes dentro del aula de clases será de suma importancia ya que por medio de estos surgen emociones y conductas, Rebollo Catalán; García Pérez, Rafael; Barragán Sánchez, Raquel; Buzón García, Olga y Vega Caro, Luisa (2018)

informa. “Cuando hablamos de sentimientos no nos referimos a un proceso exclusivamente individual e interno, sino a un proceso relacional. La emoción se construye socialmente” (pág. 4).

Todas las emociones tienen alguna función que les confiere utilidad y permite que el sujeto ejecute con eficacia las reacciones conductuales apropiadas y ello con independencia de la cualidad hedónica que generen. Incluso las emociones más desagradables tienen funciones importantes en la adaptación social y el ajuste personal. (Mariano Chóliz Montañés, 2020)

Piqueras Rodríguez, José Antonio; Ramos Linares, Victoriano; Martínez González, Agustín Ernesto y Oblitas Guadalupe, Luis Armando (2012) comunica. “A pesar de la pujante aparición de la psicología positiva en los últimos años, el estudio de las “emociones negativas”, miedo-ansiedad, ira y tristeza-depresión, tuvo durante todo el siglo XX, y sigue teniendo, mucha fuerza en la investigación psicológica” (pág. 85). Dichas emociones son importantes de conocer debido a que son partes de algunos síntomas de trastornos emocionales y conductuales, que influyen a influir de manera negativa en la vida del ser humano.

Las emociones dentro del ámbito educativo juegan un rol importante, Aránzazu Elizondo Moreno; José Víctor Rodríguez Rodríguez; José Víctor Rodríguez Rodríguez; Ignacio Rodríguez Rodríguez y Ignacio Rodríguez (2018) comunica. “La emoción actúa de “guía” para la obtención de ese aprendizaje, de forma que etiqueta las experiencias como positivas —y por tanto atractivas para aprender— o como negativas —y, por tanto, susceptibles de ser evitadas—” (pág. 4), mientras más agradable sea educarse, mejor será la atención del estudiante para adquirir dicho aprendizaje.

Los pensamientos generan las emociones, si una persona piensa en un momento agradable las emociones que surgen serán de alegría, entusiasmo y de gozo, pero si los pensamientos son erróneos o desagradables la presencia de emociones disfuncionales surgirán, Leonor Lega; Frances Sorribes y Montserrat Calvo (2011) opina. “Los pensamientos irracionales, no empíricos y supersticiosos, son los que crean las emociones negativas y comportamientos disfuncionales como la ansiedad, la depresión, la culpa” (pág. 4), dichas emociones vienen acompañadas con síntomas que se presentan en el comportamiento y en la afectividad que se los puede encontrar en los criterios del DSM 5/ CIE 10.

Alicia Escaño Hidalgo (2019) “Podemos clasificar a las emociones en función de su valencia: emociones positivas sanas (alegría, bienestar, sosiego...), emociones positivas insanas (euforia, manía, hipomanía...), emociones negativas sanas (frustración, tristeza, enfado, pesar...) y emociones negativas insanas (depresión, ansiedad, culpa...)” (pág. 3).

Pacheco, Villagrán & Guzmán (como citó e Federico Pulido Acosta y Francisco Herrera Clavero, 2017) expresa que las emociones influyen de una forma clave en el desempeño académico, actuando directamente sobre el aprendizaje. Cualquier intervención dentro del ámbito educativo debe fundamentarse en la regularidad y la predictibilidad, sin embargo, no se pueden eliminar los estados emocionales que acompañan a este proceso. Se propone, por tanto, que para alcanzar una mayor eficacia y calidad en el proceso de enseñanza-aprendizaje, se incorpore el ámbito emocional al conjunto de todas aquellas dimensiones que intervienen en dicho proceso. La razón es que cuando la enseñanza incorpora las emociones, los resultados son muy superiores a aquellos que se obtienen de aquel proceso impersonal y desprovisto de todo lo afectivo (...)

Los factores que contribuyen a una falta de control emocional, como menciona la autora Jenny Oquelis-Zapata (2016) en su trabajo de investigación, explica:

Las personas actualmente viven en una sociedad con mucha falta de control emocional y con problemas de violencia familiar. La escuela no es ajena a esta situación y, por ello, esa falta de manejo emocional se evidencia diariamente en los estudiantes, por ejemplo, cuando no están preparados para discutir ideas contrarias que otros proponen, en algún trabajo de exposición grupal o responder al profesor adecuadamente en clase, ante una pregunta que quizás resultó incómoda o que no sabían o comprendían o explicar de manera educada, porque surgió un hecho de indisciplina en el aula. (pág. 6)

### **Rendimiento académico.**

En el área de psicología se trabaja el rendimiento académico para la estabilidad emocional, disminución de emociones insanas (estrés, frustración, ira) por no poder cumplir con los objetivos y metas inducidas por los padres durante el ciclo educativo, se trabaja la baja tolerancia a la frustración, generados por los pensamientos irracionales, permitiendo así al

profesional trabajar de mejor manera con el paciente en su manejo de la responsabilidad para grandes metas, cuando dichas expectativas en el individuo no llegan a cumplirse surge un desequilibrio emocional que genera afectación psicológica en donde se ven reflejados en las emociones y conductas del sujeto; ejecutarlo bajo el análisis e intervención en el pensamiento y comportamiento humano de estas escenarios educativos.

El rendimiento académico es la actitud de cómo lleva el estudiante el proceso de enseñanza-aprendizaje, los conocimientos se los pueden evaluar para ver el nivel de aprendizaje adquirido por parte del educando y si obtiene una buena calificación se lo tomará como alto rendimiento académico, caso contrario se lo etiquetará como bajo rendimiento académico.

La complejidad del rendimiento académico se inicia desde su conceptualización. En ocasiones se le denomina aptitud escolar, desempeño académico o rendimiento escolar, pero, generalmente, las diferencias de concepto solo se explican por cuestiones semánticas ya que se utilizan como sinónimos. Convencionalmente se ha determinado que rendimiento académico se debe usar en poblaciones universitarias y rendimiento escolar en poblaciones de educación básica regular y alternativa. (Héctor A. Lamas, 2015)

El rendimiento escolar es un nivel de conocimientos demostrado en un área ó materia comparado con la norma de edad y nivel académico, encontramos que el rendimiento del alumno debería ser entendido a partir de sus procesos de evaluación, sin embargo. la simple medición y/o evaluación de los rendimientos alcanzados por los alumnos no provee por sí misma todas las pautas necesarias para la acción destinada al mejoramiento de la calidad educativa. (Edel Navarro, Rubén, 2013)

El rendimiento académico está influenciado por los problemas personales, sociales y educativos, como es de conocimiento general, el entorno influye sobre el ser humano y viceversa, a su vez modifica el comportamiento y estado emocional, cuando un estudiante presenta problemas en el rendimiento académico, se debe tomar en cuenta los problemas que hay en la familia porque el estudiante puede estar desconcentrado de sus tareas al pensar en la problemática que hay en el hogar y estos generan un bloqueo mental, debido a que una persona con buen estado emocional puede desarrollarse en cualquier área que lo desee.

Las causas del bajo rendimiento académico son muy variadas, de las cuales se pueden enunciar: desintegración familiar, estilos de crianza, padres trabajadores, desinterés de los padres, adicciones, hijos predilectos, hijos no deseados, por citar algunas. Dichas causas pueden estar asociadas a variables pedagógicas y personales del alumno; entre las pedagógicas se consideran: maestría pedagógica-personalidad, proceso didáctico, acompañamiento pedagógico, clima de la clase y tamaño del grupo. De las variables personales del alumno se han estudiado las sociodemográficas, las familiares, motivacionales, cognoscitivas y emocionales. Específicamente las familiares requieren del trabajo de la familia con el estudiante, sus problemas y los vínculos que establece con la institución educativa. (Lic. Patricia López Mero, I Lic. Asunción Barreto Pico, Lic. Eddy Rigoberto Mendoza Rodríguez y Dr. Max Walter Alberto del Salto Bello, 2019)

Fineburg (como se citó en Melanie Itself barrios Gaxiola y Martha Frías Armenta, 2015) piensa que el rendimiento escolar o logro académico, se refiere a cualquier medida del progreso de un estudiante en un contexto escolar o en un área académica correspondiente. Este se mide por los resultados de un estudiante sujeto a prueba, calificaciones, puntajes de las pruebas estandarizadas, o la inscripción en la escuela (...)

Para el rendimiento académico adecuado no tan solo las emociones influyen, además se ven alteradas la atención y memoria, lo cual trae como consecuencia aspectos negativos del aprendizaje, dichos aspectos contribuyen en la falta de solución de problemas que genera frustración en el estudiante y por ello el plan de trabajo educativo debe ser modificado para con el estudiante que lo requiera.

Alcalay y Antonijevic (citado en Rubén Edel Navarro , 2003) La motivación escolar es un proceso general por el cual se inicia y dirige una conducta hacia el logro de una meta. “Este proceso involucra variables tanto cognitivas como afectivas: cognitivas, en cuanto a habilidades de pensamiento y conductas instrumentales para alcanzar las metas propuestas; afectivas, en tanto comprende elementos como la autovaloración, autoconcepto (...)

Ministerio de Educación (citado por Melanie Itself barrios Gaxiola y Martha Frías Armenta, 2015) expresan que, por ser un factor cuantificable, el rendimiento es tomado como un criterio

para medir el éxito o fracaso a través de un sistema de calificaciones de 0 a 10 en la mayoría de los centros educativos públicos y privados; por lo tanto, las calificaciones dadas y la evaluación tienen que ser una medida objetiva sobre el estado de los rendimientos de los alumnos (...)

Es importante tener en claro que el rendimiento académico no siempre tiene que ver con el C.I. del estudiante, los intereses, junto con las cosas que le gusten, motivan e impactan en el proceso de enseñanza-aprendizaje, no porque un estudiante tenga una baja calificación quiera decir que es vago, en el rendimiento académico influyen muchos factores para que el estudiante obtenga una calificación.

De acuerdo al sustento de los autores mencionados, el sujeto de estudio presentaba síntomas de un episodio depresivo moderado, síntomas como: sentimientos de tristeza, disminución de actividades, aumento de cansancio, falta de confianza, pensamientos irracionales como “ya nadie quiere juntarse conmigo”, “nadie me quiere”, disminución en toma de decisiones, deducción del apetito, bajo peso, alteración en la memoria y atención, que influyeron en sus actividades escolares, como el no realizar las tareas asignadas por sus docentes y no participar de manera regular en las horas académicas correspondientes, lo cual trae como consecuencia aspectos negativos del aprendizaje y su desarrollo académico.

## **Técnicas aplicadas para la recolección de la información**

En esta sesión se describirá las técnicas usadas en el proceso de intervención psicológica al paciente para el recogimiento de información.

### **Entrevista Clínica.**

La entrevista clínica es una interacción psicólogo- paciente con el fin de recopilar información a través de la realización de preguntas y obtener de manera específica la sintomatología que presenta el paciente, identificar la demanda, dicha entrevista se lleva en efecto durante 40- 60 min.

Se realizó la entrevista clínica al paciente de este presente estudio de caso, adolescente de 13 años, donde se recopiló síntomas presentes y concretar la manera de proceder en la intervención psicológica.

### **Historia Clínica.**

Herramienta psicológica para recolectar toda la información sobre la vida familiar y personal del paciente, sintomatología tanto física, emocional y exploración del estado mental para llevar a cabo la estructuración del diagnóstico para su respectivo pronóstico, proceso psicoterapéutico y evolución de nuestro paciente. Se realizó la entrevista clínica con el sujeto de estudio donde se exploró los aspectos de su estado mental, emocional y físico, sus síntomas y relaciones familiares, los hechos traumáticos en su vida y que están afectando o influyendo en sus emociones insanas a fin de disminuir sintomatología y mejorar su calidad de vida.

### **Observación clínica.**

La observación clínica es un papel fundamental en una intervención psicológica ya que a través de ella se puede obtener información no verbal del paciente, su condición de sufrimiento, su tono de voz, la manera de sentarse y expresiones faciales. Al llevar a la práctica dicha técnica se pudo observar al paciente un poco nervioso, mirada triste y preocupada, tono de voz suave y postura rígida.

## **Test psicométricos**

### **Test de Inteligencia Emocional.**

El test de inteligencia emocional de José Andrés Ocaña, establecido en uno de sus libros “mapas mentales y estilo de aprendizaje” consta con preguntas que permiten explorar el pensar, hacer y sentir del individuo, a través de las opciones de respuestas: nunca, algunas veces y siempre, respuestas que serán de sumatoria para conocer cómo se encuentran sus emociones, pensamientos y comportamientos, donde 0-20 puntos determina muy bajo que todavía no se conoce suficientemente sus emociones, lo que vive, sus capacidades y relaciones; bajo emociones escasas, reconocer que emociones siente y como debe expresarlas para el desarrollo de su personalidad; medio bajo, en esta conoce sus emociones pero no sabe controlarlas y como debe expresarlas, ni relacionarse con los demás de manera satisfactoria; y muy alto se lo considera un “héroe de las emociones” ya que es consciente de sus emociones, de quien es, puede comunicarse de manera eficaz con quienes lo rodean.

### **Inventario de Depresión de Beck.**

En este inventario creado por el Psiquiatra Aaron Beck, consta con un cuestionario de 21 preguntas, donde se responde a través de los síntomas presentados durante las últimas semanas, se lo administra a partir de los 13 años de edad, dicho inventario es de respuestas múltiples dadas desde 0 al 3, las sumas de las opciones dan como resultado los niveles e intensidad de depresión ya sea normales (0- 10 puntos), leve perturbación (11-16 puntos), estados depresivos intermitentes (17-20 puntos), depresión moderada (21-30 puntos), depresión grave 31- 40) y depresión extrema más de 40.

## **Desarrollo de caso**

### **Resultados obtenidos.**

Este caso trata de un adolescente llamado Juan Carlos Vera, nombre ficticio que se le da al paciente debido al código ético, su edad es de 13 años, nació en Montalvo, 15 de noviembre del 2003, su estado civil es soltero, de religión católica, se encuentra cursando el octavo año de educación general básica, su composición familiar es nuclear ya que está conformada por padre, madre y hermano de 5 años de edad.

1. En la primera entrevista se procedió a trabajar el 15/07/2020, con la aplicación del rapport, recolección de información personal y familiar, explorar su estado mental y sintomatologías que presentan para llegar a un diagnóstico y plan de trabajo psicoterapéutico, el paciente se mostró colaborador ante la entrevista y respondió sin ningún problema a las preguntas realizadas para la recolección y conocimiento de la información.

2. En la segunda entrevista realizada el 22/07/2020, se aplicó los test psicológicos correspondientes: el primero en aplicarse fue el test de inteligencia emocional, de la cual permitió identificar el tipo de emoción insana que estaba sintiendo el individuo, además de apoyarse de la observación y preguntas realizadas de la entrevista psicológica, se dio receso de 15 minutos al paciente lo cual en ese lapso de tiempo se calificó el test, luego de tener el resultado se continuó con la sesión con una segunda aplicación de test, usando el Inventario de depresión de Beck, debido a la presencia de depresión que era evidente, el test de inteligencia emocional arrojó características que daban como síntomas depresión, donde se deseaba determinar la intensidad de la depresión del sujeto.

3. En la tercera entrevista llevada a cabo el 29/07/2020, se le dio a conocer el resultado de los test aplicados y el respectivo diagnóstico para la comprensión del surgimiento de las alteraciones de sus emociones y comportamientos. Se estableció la manera de proceder el tratamiento a través la Terapia Racional Emotiva Conductual, ya que dicho enfoque se centra en las emociones insanas y pensamientos irracionales. Dichas emociones y pensamientos irracionales generaban una perturbación, se le envió

al paciente la tarea de realizar un autorregistro de sus días a través del modelo ABC, para que en la siguiente entrevista se pueda debatir las creencias irracionales presentadas durante dicho tiempo.

4. En la cuarta entrevista se la ejecutó el 05/08/2020, allí se revisó la tarea del método ABC para que el paciente comience a comprender que no es la situación lo que le genera el malestar, sino la forma en cómo interpreta esa realidad, se reforzó el método durante la entrevista hasta que logró comprender. Se logró junto con el paciente desactivar el acontecimiento que generaba malestar y cambios en su conducta, permitiendo así la disminución de la sintomatología que presentaba por varias ocasiones.

5. Durante la quinta y última sesión se realizó el 12/08/2020 donde se trabajó los cambios que han surgido en su vida por la situación alterante, se logró identificar que las emociones insanas impactan en el rendimiento académico, debido a que cuando la presencia de la depresión su rendimiento académico era bajo, al instante que se modificó dicha emoción el sujeto mejoró en sus estudios. Él pudo aceptar las ventajas y desventajas de los cambios que han surgido de manera social, personal y escolar, teniendo un deseo de comenzar nuevamente con su vida escolar para mejorar su rendimiento académico que había dejado en el momento del cambio de estilo de vida.

## **Situaciones detectadas (hallazgos)**

Luego de realizar todas las entrevistas psicológicas respectivas para de esta forma recolectar información, se obtuvo como diagnóstico estructural F32.1 Episodio depresivo moderado, lo cual el paciente presenta síntomas que se encontraron en el cuadro sindrómico.

**Cognitivo:** Disminución de la capacidad de concentrarse, pérdida de la confianza.

**Afectivo:** Tristeza, llanto repentino.

**Pensamiento:** Pensamientos recurrentes pesimistas.

**Conducta social – escolar:** Disminución de las actividades placenteras.

## **Resultados de los test aplicados**

### **Test de Inteligencia Emocional.**

Al realizar este test al paciente dio como resultado “muy bajo”, 27 puntos, que en dicho test se lo considera con habilidades emocionales escasas, existe algo que no permite conocerse y reconocer las emociones expresadas y una deficiencia en la interacción y comunicación con los demás.

### **Inventario de Depresión de Beck.**

Se realizó este inventario al paciente dando como resultado en el inventario una puntuación de 18 considerado en este inventario como “Estado de depresión intermitente”

Finalizando la valoración psicológica se determinó en el paciente síntomas compatibles con Episodio depresivo moderado, según el DSM 5 296.22 / CIE 10 F32.1, deben cumplir con tres de los síntomas (anotados antes en F32 y también enumerados a continuación).

A. Deben cumplirse los criterios generales de episodio depresivo (F32).

B. Presencia de, por lo menos, dos de los tres síntomas siguientes:

1. Humor depresivo hasta un grado claramente anormal para el individuo, presente la mayor parte del día y casi cada día, apenas influido por las circunstancias externas y persistente durante al menos dos semanas.

2. Pérdida de interés o de la capacidad de disfrutar en actividades que normalmente eran placenteras.

3. Disminución de la energía o aumento de la fatigabilidad.

C. Además, debe estar presente uno o más síntomas de la siguiente lista para que la suma total sea al menos de cuatro.

: 1. Pérdida de confianza o disminución de la autoestima.

2. Sentimientos no razonables de autorreproche o de culpa excesiva e inapropiada.

3. Pensamientos recurrentes de muerte o suicidio, o cualquier conducta suicida.

4. Quejas o pruebas de disminución en la capacidad de pensar o concentrarse, tales como indecisión o vacilación.

5. Cambio en la actividad psicomotriz, con agitación o enlentecimiento (tanto subjetiva como objetiva).

6. Cualquier tipo de alteración del sueño.

7. Cambio en el apetito (aumento o disminución) con el correspondiente cambio de peso

## Soluciones planteadas

Durante cada situación detectada se pudo trabajar con el paciente en la intervención psicológica de corte Racional Emotivo Conductual donde a partir de la tercera entrevista se pudo efectuar técnicas para las respectivas intervenciones.

Se trabajó de manera individual la modificación de los pensamientos irracionales que generaban una alteración emocional, y la aceptación de los cambios a fin de continuar con su vida, las mismas que permitirán el mejoramiento del estado mental del sujeto.

### Técnicas psicoterapéuticas aplicadas.

**Entrenamiento de detención de creencias irracionales (método ABC o ABCDEF).** – Esta técnica es muy conocida en la TREC, debido a que se busca identificar el acontecimiento activador, el pensamiento y la conducta, de esa forma lo que se quiere hacer entender al paciente es que no son los sucesos que le perturban sino la forma en cómo interpreta la realidad.

**Valoración del coste-beneficio.** – permitió al paciente darse cuenta de las consecuencias de sus actos, que en muchas ocasiones hay que esforzarse y que de esa forma se beneficiará.

A continuación, se detalla en forma de matriz el esquema psicoterapéutico realizado con el paciente:

Hallazgos	Meta Terapéutica	Técnica	Número de Sesiones	Fecha	Resultados Obtenidos
Emociones insanas	Modificar la emoción insana que es generada por el pensamiento irracional.	Entrenamiento de detención de creencias irracionales (método ABC o ABCDEF)	2	29/07/2020 5/ 08/2020	Se desactivó el acontecimiento activador que generaba consecuencias

					emocionales y de la conducta Permitiendo así al paciente disminución de la sintomatología presentada
Rendimiento académico	Generar en el paciente la aceptación de los cambios de la vida personal y social	Valoración del coste-beneficio	1	12/08/2020	Se logró valorar la forma de las ventajas y desventajas del cambio que en la vida cotidiana y los beneficios de los cambios para así mejorar el rendimiento académico.

## Conclusiones

Al llevar a cabo este estudio de caso se pudo comprender como las emociones insanas influyen en el caso del paciente en su rendimiento académico, es importante mencionar que el individuo siempre está expuesto a alguna situación que altere emocionalmente y en sus actividades (situación que genera alteración), pero al trabajar en las emociones insanas será de apoyo para afrontar el acontecimiento activador, el paciente tenía un bajo rendimiento académico tras la alteración de las emociones insanas, generada por sus pensamientos irracionales.

En este estudio de caso se usaron las técnicas como; entrevista clínica y la historia clínica que ayudaron a la recolección de información, de los síntomas presentados, los factores predisponentes y el tiempo de evolución además del apoyo de test psicométricos como el inventario de depresión de Beck que determinó la intensidad y los niveles de estrés y el test de inteligencia emocional para explorar el pensar, hacer y sentir y cómo se encuentran sus emociones, pensamientos y comportamientos, permitiéndome así concluir un diagnóstico estructural dando el respectivo tratamiento psicoterapéutico, la técnica del modelo ABC desactivó el acontecimiento activador generando los pensamientos irracionales y la valoración del coste-beneficio para determinar las ventajas y desventajas del cambio que en la vida cotidiana y los beneficios de los cambios que permiten generar un progreso y desarrollo personal a través del aprendizaje y enseñanzas de la vida.

Este estudio de caso se efectuó de manera Racional Emotiva Conductual, siendo esta terapia la indicada para trabajar pensamientos irracionales en un proceso de psicoterapia para aportaciones más útiles, en donde se dio solución mediante las técnicas valoración del coste-beneficio y el modelo ABC.

Al trabajar este caso se pudo sentir un gusto por el reto establecido y el cumplimiento del objetivo planteado que fue identificar como las emociones insanas impactan en el rendimiento académico, se evidenció con hechos que el paciente se sentía mejor, debido a que su emoción insana desapareció y por ende el rendimiento académico mejoró, además de demostrarlo por medio de la expresión corporal, la colaboración del paciente fue imprescindible para lograr alcanzar este objetivo.

Se recomienda que el paciente pueda reunirse en un periodo de 3 meses a fin tener un seguimiento de su estado emocional y cognitivo para la conservación de la estabilidad emocional que se ha logrado, ya que la depresión es una enfermedad que puede volver a aparecer y afecte nuevamente en el desarrollo de las nuevas habilidades del desarrollo personal y académico del paciente. Se debe mantener sus pensamientos en forma positiva, adaptarse a los cambios y expresar sus emociones.

## Bibliografía

- Alicia Escaño Hidalgo. (05 de agosto de 2019). *La mente es maravillosa* . Obtenido de La mente es maravillosa : <https://lamenteesmaravillosa.com/tolerar-nuestras-emociones-el-primer-paso-para-ser-feliz/>
- Aránzazu Elizondo Moreno; José Víctor Rodríguez Rodríguez; José Víctor Rodríguez Rodríguez; Ignacio Rodríguez Rodríguez y Ignacio Rodríguez . (2018). La importancia de la emoción en el aprendizaje: Propuestas para mejorar la motivación de los estudiantes. *Ventanas abiertas a la pedagogía Universitaria*, 4.
- Edel Navarro, Rubén. (2013). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 9.
- Federico Pulido Acosta y Francisco Herrera Clavero. (2017). La influencia de las emociones sobre el rendimiento académico. *Ciencias Psicológicas*, 5.
- Héctor A. Lamas. (2015). Sobre el rendimiento escolar. *Propósitos y Representaciones* , 315.
- Jenny Oquelis-Zapata. (2016). *Diagnóstico de inteligencia emocional en estudiantes de educación secundaria*. Piura: Universidad de Piura.
- Leonor Lega; Frances Sorribes y Montserrat Calvo. (2011). *Terapia Racional Emotiva conductual*. Miami : Editorial Investigación.
- Lic. Patricia López Mero, I Lic. Asunción Barreto Pico, Lic. Eddy Rigoberto Mendoza Rodríguez y Dr. Max Walter Alberto del Salto Bello. (2019). Bajo rendimiento académico en estudiantes y disfuncionalidad familiar. *MEDISAN*, 12.
- Mariano Chóliz Montañés . (2020). Psicología de la emoción: el proceso emocional. *Revista de investigación*, 3.
- Melamed, Andrea F. (2016). Las teorías de las emociones y su relación con la cognición: un análisis desde la filosofía de la mente. *Cuadernos de la facultad de humanidades y ciencias sociales*, 13.
- Melanie Itzel barrios Gaxiola y Martha Frías Armenta. (2015). Factores que Influyen en el desarrollo y rendimiento escolar de los Jóvenes de Bachillerato. *Revista Colombiana de Psicología*, 3.
- Piqueras Rodríguez, José Antonio; Ramos Linares, Victoriano; Martínez González, Agustín Ernesto y Oblitas Guadalupe, Luis Armando. (2012). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*, 85.
- Rafael Enrique Buitrago Bonilla; Aida Karina Avila Moreno y Ruth Nayibe Cárdenas Soler. (2017). El sentido y el significado atribuido a las emociones por el profesorado en

formación de la Universidad pedagógica y tecnológica de Colombia. *Contextos educativos* , 2.

Rebollo Catalán; García Pérez, Rafael; Barragán Sánchez, Raquel; Buzón García, Olga y Vega Caro, Luisa. (2018). Las emociones en el aprendizaje online. *Relieve*, 4.

Rubén Edel Navarro . (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. *Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación* , 2.

Sergio Ferrer. (2018). Las emociones. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 3.

Socorro Clareth Olivo Álvarez; Manuel Bustos Bustos y Osvaldo Fidel Madero Nuñez . (2018). *Manejo de las emociones negativas desde el aula: un reto para el equilibrio, salud y conocimiento*. Maracaibo: Universidad Privada Dr. Rafael Beloso Chacín.

## Anexos

### HISTORIA CLÍNICA

HC. # \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

#### 1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombres: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

Lugar y fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_

Género: \_\_\_\_\_ Estado civil: \_\_\_\_\_ Religión: \_\_\_\_\_

Instrucción: \_\_\_\_\_ Ocupación: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Remitente: \_\_\_\_\_

#### 2. MOTIVO DE CONSULTA

---

---

---

#### 3. HISTORIA DEL CUADRO PSICOPATOLÓGICO ACTUAL

---

---

---

#### 4. ANTECEDENTES FAMILIARES

- a. Genograma (Composición y dinámica familiar).
- b. Tipo de familia.
- c. Antecedentes psicopatológicos familiares.

#### 5. TOPOLOGÍA HABITACIONAL

#### 6. HISTORIA PERSONAL

##### 6.1. ANAMNESIS

Embarazo, parto, lactancia, marcha, lenguaje, control de esfínteres, funciones de autonomía, enfermedades.

---

---

---

**6.2. ESCOLARIDAD** (Adaptabilidad, rendimiento, relación con pares y maestros, aprendizaje, cambios de escuela).

---

---

---

##### 6.3. HISTORIA LABORAL

---

---

---

##### 6.4. ADAPTACIÓN SOCIAL

---

---

---

**6.5. USO DEL TIEMPO LIBRE** (ocio, diversión, deportes, intereses)

---

---

---

**6.6. AFECTIVIDAD Y PSICOSEXUALIDAD**

---

---

---

**6.7. HÁBITOS** (café, alcohol, drogas, entre otros)

---

---

---

---

**6.8. ALIMENTACIÓN Y SUEÑO**

---

---

---

**6.9. HISTORIA MÉDICA**

---

---

---

**6.10. HISTORIA LEGAL**

---

---

---

**6.11. PROYECTO DE VIDA**

---

---

---

---

**7. EXPLORACION DEL ESTADO MENTAL**

**7.1. FENOMENOLOGÍA** (Aspecto personal, lenguaje no verbal, biotipo, actitud, etnia, lenguaje)

---

---

**7.2. ORIENTACIÓN**

---

---

**7.3. ATENCIÓN**

---

**7.4. MEMORIA**

---

---

**7.5. INTELIGENCIA**

---

---

**7.6. PENSAMIENTO**

---

---

**7.7. LENGUAJE**

---

7.8. PSICOMOTRICIDAD \_\_\_\_\_

7.9. SENSOPERCEPCION \_\_\_\_\_

7.10. AFECTIVIDAD \_\_\_\_\_

7.11. JUICIO DE REALIDAD \_\_\_\_\_

7.12. CONCIENCIA DE ENFERMEDAD \_\_\_\_\_

7.13. HECHOS PSICOTRAUMATICOS E IDEAS SUICIDAS

**8. PRUEBAS PSICOLOGICAS APLICADAS**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**9. MATRIZ DEL CUADRO PSICOPATOLOGICO**

<b>Función</b>	<b>Signos y síntomas</b>	<b>Síndrome</b>
Cognitivo		
Afectivo		
Pensamiento		
Conducta social - escolar		
Somática		

9.1. Factores predisponentes:

9.2. Evento precipitante:

9.3. Tiempo de evolución:

**10. DIAGNÓSTICO ESTRUCTURAL**

**11. PRONÓSTICO**

**12. RECOMENDACIONES**

**13. ESQUEMA TERAPÉUTICO**

<b>Hallazgos</b>	<b>Meta Terapéutica</b>	<b>Técnica</b>	<b>Número de Sesiones</b>	<b>Fecha</b>	<b>Resultados Obtenidos</b>

Firma del pasante

## (B.D.I) INVENTARIO DE DEPRESION DE BECK

**NOMBRE:**.....

**FECHA:**.....

*En este inventario aparecen varios grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada uno de ellos: A continuación señale cual de las afirmaciones, de cada grupo describe mejor sus sentimientos durante la última semana incluido el día de hoy. Rodee con un círculo el número que esta a la izquierda de las afirmaciones que haya elegido. Si dentro de un mismo grupo hay más de una afirmación que considere aplicable a su caso márquela también, asegúrese de haber leído todas las afirmaciones dentro de cada grupo antes de hacer la elección.*

1. 0 No me siento triste
  - 1 Me siento triste
  - 2 Me siento triste siempre y no puedo salir de mi tristeza
  - 3 Estoy tan triste o infeliz que no puedo soportarlo
  
2. 0 No me siento especialmente desanimado (S) ante el futuro
  - 1 Me siento desanimado con respecto al futuro
  - 2 Siento que no tengo nada que esperar
  - 3 Siento que en el futuro no hay esperanzas y que las cosas no pueden mejorar
  
3. 0 No creo que sea un fracasado
  - 1 Creo que e fracasado más que cualquier persona normal
  - 2 Al recordar mi vida pasada todo lo que puedo ver es un montón de fracasos
  - 3 Creo que soy un fracaso absoluto como persona
  
4. 0 Obtengo tanta sastifación de las cosas como las que solía obtener antes
  - 1 No disfruto de las cosas de la manera que solía hacerlo
  - 2 Ya no obtengo una verdadera sastifación de nada
  - 3 Estoy insatisfecho o aburrido de todo

- 5.0 No me siento especialmente culpable
  - 1 Me siento culpable una buena parte del tiempo
  - 2 Me siento bastante culpable casi siempre
  - 3 Me siento culpable siempre
  
- 6.0 No creo que este siendo castigado
  - 1 Creo que puedo ser castigado
  - 2 Espero ser castigado
  - 3 Creo que estoy siendo castigado
  
- 7.0 No me siento decepcionado a mi mismo
  - 1 Me he decepcionado a mi mismo
  - 2 Estoy disgustado conmigo mismo
  - 3 Me odio
  
- 8.0 No creo se peor que los demás
  - 1 Me critico por mis debilidades y mis errores
  - 2 Me culpo siempre por mis errores
  - 3 Me culpo por todo lo malo que me sucede
  
- 9.0 No pienso matarme
  - 1 Pienso en matarme, pero no lo haría
  - 2 Me gustaría matarme
  - 3 Me mataría si tuviera la oportunidad
  
- 10.0 No lloro mas que de costumbre
  - 1 Ahora lloro mas de lo que solía hacer
  - 2 Ahora lloro todo el tiempo
  - 3 Solía poder llorar, pero ahora no puedo llorar aunque quiera
  
- 11.0 Las cosa no me irritan mas que lo de costumbre
  - 1 Las cosas me irritan un poco mas que lo de costumbre
  - 2 Estoy bastante irritado o afectado una buena parte del tiempo
  - 3 Ahora me siento irritado todo el tiempo

- 12.0 No he perdido el interés de otra persona
- 1 Estoy menos interesado en otras personas que de costumbre
  - 2 He perdido casi todo mi interés por otras personas
  - 3 Ya no puedo tomar mis decisiones
- 13.0 Tomo decisiones casi como siempre
- 1 Postergo la adopción de decisiones más que de costumbre
  - 2 Tengo mas dificultad para tomar decisiones que antes
  - 3 Ya no puedo tomar más decisiones
- 14.0 No creo que mi aspecto sea peor que de costumbre
- 1 Me preocupa el hecho de parecer viejo sin atractivos
  - 2 Siento que hay permanentes cambios en mi aspecto que hacen parecer poco Atractivo
  - 3 Creo que me veo feo
- 15.0 Puedo trabajar tan bien como antes
- 1 Me cuesta mucho mas esfuerzo empezar a hacer algo
  - 2 Tengo que obligarme seriamente para hacer cualquier cosa
  - 3 No puedo trabajar en lo absoluto
- 16.0 Puedo dormir tan bien como siempre
- 1 No duermo también como solía hacerlo
  - 2 Me despierto una o dos horas mas temprano que de costumbre y me cuesta Mucho volver a dormirme
  - 3 Me despierto varias horas antes de lo que solía y no puedo volver a dormirme
- 17.0 No me canso más que de costumbre

- 1 Me canso mas fácilmente que de costumbre
  - 2 Me canso sin hacer casi nada
  - 3 Estoy demasiado cansado para hacer algo
- 18.0 Mi apetito no es peor que de costumbre
- 1 Mi apetito, no es tan bueno como solía ser
  - 2 Mi apetito esta mucho peor ahora
  - 3 Ya no tengo apetito
- 19.0 No he perdido mucho peso, si es que he perdido algo
- 1 He rebajado más de 2 kilos y medio
  - 2 He rebajado más de 5 kilos
  - 3 He rebajado más de 7 kilos y medios
- 20.0 No me preocupo por mi salud más que de costumbre
- 1 Estoy preocupado por problemas físicos como, por ejemplo dolores, molestias Estomacales, o estreñimientos
  - 2 Estoy muy preocupado por problemas físicos y me resulta difícil pensar en Cualquier otra cosa
  - 3 Estoy tan preocupado por mis problemas físicos que no puedo pensar en ninguna Otra cosa
- 21.0 No he notado cambio alguno reciente en mi interés por el sexo
- 1 Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estar
  - 2 Ahora estoy mucho menos interesado en el sexo
  - 3 He perdido por completo el interés por el sexo

## Test de Inteligencia Emocional

Las preguntas que encontrarás en este TEST se refieren a la manera habitual que tienes de actuar con las personas con quienes te relacionas. No existen respuestas buenas ni malas, sino respuestas sinceras que deben reflejar tu estilo, tu modo habitual de pensar, hacer y sentir. La manera de responder es la siguiente. De acuerdo a cada comportamiento (pregunta) que tengas, colocarás una cruz en la casilla correspondiente.

COMPORTAMIENTO	NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
Me conozco a mí mismo, sé lo que pienso, lo que siento y lo que hago.			
Soy capaz de auto motivarme para aprender, estudiar, aprobar, conseguir algo.			
Cuando las cosas me van mal, mi estado de ánimo aguanta hasta que las cosas vayan mejor.			
Llego a acuerdos razonables con otras personas cuando tenemos posturas enfrentadas.			
Sé qué cosas me ponen alegre y qué cosas me ponen triste.			
Sé lo que es más importante en cada momento.			
Cuando hago las cosas bien me felicito a mí mismo.			
Cuando los demás me provocan intencionadamente soy capaz de no responder.			
Mi fijo en el lado positivo de las cosas, soy optimista.			
Controlo mis pensamientos, pienso lo que de verdad me interesa.			
Hablo conmigo mismo, en voz baja claro.			
Cuando me piden que diga o haga algo que me parece inaceptable me niego a hacerlo.			
Cuando alguien me critica injustamente me defiendo adecuadamente con el diálogo.			
Cuando me critican por algo que es justo lo acepto porque tienen razón.			
Soy capaz de quitarme de la mente las preocupaciones que me obsesionan.			
Me doy cuenta de lo que dicen, piensan y sienten las personas más cercanas a mí (amigos, compañeros, familiares...)			
Valoro las cosas buenas que hago.			
Soy capaz de divertirme y pasármelo bien allí donde esté.			
Hay cosas que no me gusta hacer pero sé que hay que hacerlas y las hago.			
Soy capaz de sonreír.			

Tengo confianza en mí mismo, en lo que soy capaz de hacer, pensar y sentir.			
Soy una persona activa, me gusta hacer cosas.			
Comprendo los sentimientos de los demás.			
Mantengo conversaciones con la gente.			
Tengo buen sentido del humor.			
Aprendo de los errores que cometo.			
En momentos de tensión y ansiedad soy capaz de relajarme y tranquilizarme para no perder el control y actuar apresuradamente.			
Soy una persona realista, con los ofrecimientos que hago, sabiendo qué cosa puedo cumplir y qué no me será posible hacer.			
Cuando alguien se muestra muy nervioso/a o exaltado/a lo calmo y tranquilizo.			
Tengo las ideas muy claras sobre lo que quiero.			
Controlo bien mis miedos y temores.			
Si he de estar solo no me agobio por eso.			
Fermo parte algún grupo o equipo de deporte o de ocio para compartir intereses o aficiones.			
Sé cuáles son mis defectos y cómo cambiarlos.			
Soy creativo, tengo ideas originales y las desarrollo.			
Sé qué pensamientos son capaces de hacerme sentir feliz, triste, enfadado, altruista, angustiado.			
Soy capaz de aguantar bien la frustración cuando no consigo lo que me propongo.			
Me comunico bien con la gente con la que me relaciono.			
Soy capaz de comprender el punto vista de los demás.			
Identifico las emociones que expresa la gente a mi alrededor.			
Soy capaz de verme a mí mismo desde la perspectiva de los otros.			
Me responsabilizo de las cosas que hago.			
Me adapto a las nuevas situaciones, aunque me cuesten algún cambio en mi manera de sentir las cosas.			
Creo que soy una persona equilibrada emocionalmente.			
Tomo decisiones sin dudar ni titubear demasiado.			

## **Resultados**

A las respuestas NUNCA le corresponden 0 puntos

A las respuestas ALGUNAS VECES le corresponden 1 punto

A las respuestas SIEMPRE le corresponden 2 puntos

## **Puntuaciones**

Entre 0 y 20 puntos: MUY BAJO

Entre 21 y 35 puntos: BAJO

Entre 36 y 45 puntos: MEDIO-BAJO

Entre 46 y 79 puntos: MEDIO-ALTO

Entre 80 y 90 puntos: MUY ALTO

## **EL SIGNIFICADO DE LAS PUNTUACIONES**

### **MUY BAJO**

Con esta puntuación debes saber que todavía no conoces suficientemente qué emociones son las que vives, no valoras adecuadamente tus capacidades, que seguramente tienes. Son muchas las habilidades que no pones en práctica, y son necesarias para que te sientas más a gusto contigo mismo y para que las relaciones con la gente sean satisfactorias.

### **BAJO**

Con esta puntuación tus habilidades emocionales son todavía escasas. Necesitas conocerte un poco mejor y valorar más lo que tú puedes ser capaz de hacer. Saber qué emociones experimentas, cómo las controlas, cómo las expresas y como las identificas en los demás es fundamental para que te puedas sentir bien, y desarrollar toda tu personalidad de una manera eficaz.

### **MEDIO-BAJO**

Casi lo conseguiste. Con esta puntuación te encuentras rayando lo deseable para tus habilidades emocionales. Ya conoces muchas cosas de lo que piensas, haces y sientes y, posiblemente, de cómo manejar tus emociones y comunicarte con eficacia con los demás. No obstante, no te conformes con este puntaje conseguido.

### **MEDIO-ALTO**

No está nada mal la puntuación que has obtenido. Indica que sabes quién eres, cómo te emocionas, cómo manejas tus sentimientos y cómo descubres todo esto en los demás. Tus relaciones con la gente las llevas bajo control, empleando para ello tus habilidades para saber cómo te sientes tú, cómo debes expresarlo y también conociendo cómo se sienten los demás, y qué debes hacer para mantener relaciones satisfactorias con otras personas.

### **MUY ALTO**

Eres un superhéroe de la emoción y su control. Se diría que eres número 1 en eso de la INTELIGENCIA EMOCIONAL. Tus habilidades te permiten ser consciente de quién eres, qué objetivos pretendes, qué emociones vives, sabes valorarte como te mereces, manejas bien tus estados emocionales y, además, con más mérito todavía, eres capaz de comunicarte eficazmente con quienes te rodean, y también eres único/a para solucionar posconflictos interpersonales que cada día acontecen.

Fuente: <http://inteligencia-emocionalmarkos.blogspot.com/2007/08/test-de-habilidades-de-inteligencia.html>