



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO



**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PSICOLOGÍA CLÍNICA
MODALIDAD PRESENCIAL**

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

TEMA:

**INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO
ACADÉMICO DE UN ESTUDIANTE DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD
EDUCATIVA CARACOL**

AUTOR:

CESAR ESTALYN ERAZO MIRANDA

TUTOR:

DRA. GINA ESMERALDA BELTRAN BAQUERIZO MG. T.F.

BABAHOYO - 2020

Resumen

A través de este estudio de caso se indagó sobre inteligencia emocional y su incidencia en el rendimiento académico de un estudiante de la Unidad Educativa Caracol, en el desarrollo se evidenció que, efectivamente el estudiante se ve afectado ya que no posee un autocontrol de sus emociones, su mayor repercusión es en el contexto educativo.

Para detectar la incidencia de mi variable independiente en el rendimiento académico de este adolescente, procedí a recolectar información a través de las entrevistas, técnicas psicoterapeutas y test psicométricos, mismos, que validaron mi estudio.

En base a la información que se obtuvo, establecí un plan terapéutico, enfocado en la terapia cognitivo conductual, para reestructurar los esquemas de pensamiento, que se reflejan de forma negativa en las emociones y el comportamiento del estudiante. Lo que originó resultados favorables en su contexto académico.

Palabras claves: Inteligencia, activación, esquemas, autorregulación.

Summary

Through this case study, it was investigated about emotional intelligence and its incidence in the academic performance of a student of the Caracol Educational Unit, in the development it was evidenced that, indeed, the student is affected since he does not have self-control of their emotions, their greatest impact is in the educational context. This is because emotional intelligence plays an important role in the achievements or failures of people, therefore, therefore,

To detect the incidence of my independent variable in the academic performance of this adolescent, I proceeded to collect information through interviews, psychotherapeutic techniques and psychometric tests, which validated my study.

Based on the information collected, I established a therapeutic plan, focused on cognitive behavioral therapy, in order to restructure the thinking patterns, which are negatively reflected in the student's emotions and behavior. At the end of the process, the techniques achieved a great advance in relation to the thoughts that the adolescent initially manifested.

Keywords: Intelligence, activation, schemes, self-regulation.

INDICE GENERAL

Resumen	I
Abstract.....	II
Índice general.....	III
Introducción.....	1
Justificación.....	2
Objetivo general	3
Sustentos teóricos.....	4
Técnicas aplicadas para la recolección de datos	12
Resultados obtenidos.....	14
Situaciones detectadas	16
Soluciones planteadas.....	18
Conclusiones.....	20
Recomendaciones.....	21

Introducción

Este estudio de caso práctico se apega a la línea de investigación asesoramiento psicológico, y la sub-línea de investigación radica en la asesoría y orientación educativa, personal, socio familiar vocacional y profesional.

A través de este presente estudio planteo el tema: “Inteligencia emocional y su incidencia en el rendimiento académico de un estudiante de bachillerato de la Unidad Educativa Caracol. Con el propósito de averiguar cómo incide la inteligencia emocional en el rendimiento académico, mediante un estudio explícito nutrido de bases sólidas y científicas, que permita hallar factores que lo fundamenten.

Se ha demostrado que la inteligencia emocional cumple un rol fundamental en el éxito o fracaso de las relaciones familiares, sentimentales o laborales de un individuo. De forma semejante esta concepción ha tenido una gran incidencia en el ámbito educativo, lo primero que se ve afectado es esta área son las relaciones entre docente y estudiantes, convirtiéndose aquello en una dificultad en el momento del aprendizaje.

Este estudio se desarrolla para determinar y analizar la inteligencia emocional y los factores que influyen en el rendimiento académico, asimismo, identificar los recursos que tiene el estudiante para superar esta adversidad en dicho contexto.

Para llevarlo a cabo he hecho uso de los instrumentos que verificaron la información y resultados del mismo, estos son: la observación, entrevista, historia clínica, técnicas psicométricas y psicoterapéuticas. Los mismos que permitieron percibir un panorama amplio de la situación del estudiante, por consiguiente, el desarrollo de alternativas para mejorar su calidad de vida en el contexto emocional y académico.

Es importante mencionar que el presente documento cuenta con el siguiente esquema de desarrollo: justificación, sustentos teóricos, técnicas aplicadas para la recolección de información, resultados obtenidos, conclusiones, bibliografía y anexos.

Justificación

Se dispuso realizar este estudio tomando en cuenta la información adquirida de un estudiante de la Unidad Educativa Caracol. Con la finalidad de demostrar el rol que cumple la inteligencia emocional en la vida de un individuo.

La relevancia de este estudio radica en conocer el grado de inteligencia emocional del estudiante y su incidencia en el rendimiento académico, así pues, tomar el control en lo que respecta a esta variable independiente, por consiguiente, establecer el desarrollo y aprendizaje de habilidades no solo el contexto educativo sino, que favorezca el bienestar social, las relaciones interpersonales, equilibrio emocional, y eviten el surgimiento de conductas disruptivas.

Se requiere crear conciencia en la necesidad de anexar al currículo académico, el desarrollo y aprendizaje de habilidades que faciliten un buen rendimiento. La finalidad de desarrollar este estudio es beneficiar a la comunidad educativa en general, pero en particular a los padres de familia y docentes que están inmersos en la relación con un estudiante de la Unidad Educativa “Caracol”.

La trascendencia de este estudio tiene como base, la información que brinda el paciente durante todo el proceso terapéutico, información que se obtuvo y que será fundamental para estudios futuros.

Para aquello se procedió a recopilar información a través de diversos instrumentos que validaron y aportaron datos relevantes para a esta realización. Este estudio tiene un valor teórico debido a que analizó de manera minuciosa las variables, permitiendo poseer un enfoque más amplio el mismo que contribuyó a apreciar con mayor alcance del objetivo propuesto. El aporte primordial es que el estudiante desarrolle la habilidad de percibir y establecer distinción en los estados de ánimo, emociones, sentimientos de los demás, conocimiento sobre sí mismo, y la capacidad para adaptarse y actuar ante ese conocimiento.

El estudio es factible para aquellos que deseen continuar aportando información a estas variables. Se contó con los recursos materiales y la colaboración del sujeto de estudio.

Objetivo

Determinar inteligencia emocional y su incidencia en el rendimiento académico de un estudiante de bachillerato del colegio “Unidad Educativa Caracol”

Sustentos teóricos

Inteligencia emocional

La inteligencia emocional es una disposición para captar, entender y aplicar de manera oportuna y con ímpetu la perspicacia de las emociones, en tanto que fuente de energía humana, información, que condicionan la capacidad propia de enfrentar aspectos del entorno alcanzando éxito y reconociendo nuestros sentimientos, de los demás y de emplear las relaciones. (Páez, 2015, p.270)

Es la capacidad que tiene un individuo para reconocer sus sentimientos y los de los demás, motivación propia, controlar de forma asertiva las emociones, tanto en nosotros como en las relaciones interpersonales. Se considera como el conjunto de habilidades, las cuales son capacidad de motivación, constancia frente a las decepciones, control de impulso, retardar la gratificación, controlar el humor, prevenir trastornos que inciden en la capacidad de pensar, demostrar empatía, consolidar esperanza (Goleman, 1995). Para que se desarrollen estas habilidades se debe considerar autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía, habilidad social.

La inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual. La inteligencia emocional se refiere a un “pensador con un corazón”, que percibe, comprende y maneja relaciones sociales. (Salovey, 1997, p, 10)

Autorregulación

Se refiere a la habilidad para controlar los impulsos de su comportamiento, esto se va desarrollando a través del tiempo e implica áreas relacionadas al desarrollo social, cognitivo y emocional. (Henriiquez,2011) afirma:

Se considera como la integración apropiada de la emoción y percepción, como resultado se evidencia un comportamiento adecuado. Para todo aquello se vale del autocontrol: habilidad para gobernar sobre sus emociones e impulsos conflictivos. Confiabilidad: ser fiel al criterio de sinceridad e integridad. Integridad: asumir con

responsabilidad nuestra conducta. Adaptabilidad: permisividad para enfrentar los cambios. Innovación: no incomodarse ante la idea de los demás y aceptar sus posturas. (p.31) En esencia la autorregulación es un proceso autorreferencial, puesto que nos ayuda a establecer metas, por ende, fijar rutas.

Motivación

Es un conjunto de procesos que dan un origen a la activación y la persistencia de una conducta, están conformados por agentes en la capacidad de provocar, controlar y guiar una conducta hacia el objetivo establecido. Estos pueden ser el compromiso, la iniciativa y el optimismo. Según Fuentes (2020) expone “Son particularidades de las emociones que alientan los logros y el alcance de los objetivos” (p360). A este respecto la motivación es conocida como el impulso que mueve toda conducta que permiten generar cambios al nivel escolar, como en la vida en general

Empatía

Es la capacidad que posee una persona para colocarse en el lugar de otro. Es decir, crear conciencia y comprender las emociones, sentimientos, preocupaciones de alguien ajeno a nosotros. “La empatía es la habilidad para comprender las necesidades, los problemas, sentimientos de los demás, ubicándose en su lugar y de esta manera contestar oportunamente a sus reacciones emocionales” (Balart,2013, p.32). La empatía se logra cuando se logramos combinar nuestro nivel intelectual: la escucha activa, comprensión, orientación hacia el servicio. Con nuestro nivel conductual: asertividad, aprovechamiento de la diversidad.

Inteligencia

Han sido muchos los intentos por darle una concepción exacta a la inteligencia, sin embargo, esto no ha sido posible ya que hasta el momento no hay una definición única. A lo largo de la historia este concepto ha recibido muchos cambios que se deben a los hallazgos y avances en el campo del conocimiento.

Ardila (2016) afirma:

La inteligencia es la capacidad humana para asimilar, almacenar, crear información y hacer uso de ella para la resolución de problemas, facultada que también ha sido otorgada a los animales e incluso a los ordenadores. Sin embargo, el ser humano va más allá, tanto que ha desarrollado la capacidad para iniciar, guiar, controlar operaciones mentales, y todas las

actividades que manejan información. El ser humano aprende, reconoce, se relaciona, es capaz de mantener el equilibrio sin saber cómo lo hace. Asimismo, tiene la capacidad de incorporar esas actividades y procesos mentales para hacerlos voluntarios, con la intención de controlarlas, tal como sucede con la atención o el aprendizaje, dejando de ser automático como funciona en los animales, sino que se focaliza en determinar objetivos. (p.99)

Concluimos en decir que la inteligencia es la capacidad para mental, que entre muchas cosas implica la aptitud para razonar, planificar, recordad, resolver problemas, comprende ideas complejas, aprende. Esta concepción nace con el ser humano, se perfecciona con el tiempo y a través de experiencias académicas y muere con él.

Tipos de inteligencia

Conviene enfatizar que todos los seres humanos son parecidos al hecho de tener la facultad para pensar, razonar, resolver problemas etc. Sin embargo, siendo muy parecidos, somos muy diferentes en nuestras capacidades de razonamiento y aprendizaje. A este respecto Vaquero (2010) señala que “Existen varias inteligencias múltiples, están relacionadas entre sí, pero bien diferenciadas” (p19).

Inteligencia lingüístico-verbal: se caracteriza por demuestra la habilidad en la comprensión de palabras y el buen uso de lenguaje. Generalmente las personas que desarrollan este tipo de inteligencia, son los grandes oradores, cantantes, poetas escritores, políticos, esto se ve reflejado en su expresión.

Inteligencia lógica matemática: Este tipo de personas tienen grandes habilidades con los cálculos, facilidad de pensamiento abstracto, lógico, la población que se apunta en este tipo de inteligencia son aquellos: físicos-matemáticos, ingenieros, arquitectos, científicos y economistas.

Inteligencia espacial: Este tipo permite al individuo, dominar y comprender el espacio, volumen y calculo. Son personas con capacidades para percibir de manera minuciosa aspectos visuales, dibujan o crean imágenes mentales visuales, llegan a ser pilotos, diseñadores, fotógrafos, arquitectos.

Inteligencia musical: Se relaciona con la percepción del sonido y tiempo, esencialmente son aquellos que estudian y crean música, es propio de cantantes, compositores, músicos.

Inteligencia interpersonal: Se caracteriza por la capacidad que desarrolla el individuo para comprender el estado emocional del otro, sus intenciones, deseos o motivaciones, aunque este no lo exprese. Es propio de los psiquiatras, psicólogos,

pedagogos, abogados vendedores.

Inteligencia intrapersonal: Este tipo caracteriza al individuo que lo desarrolla ya que posee la habilidad para realizar introspección; es decir, se autoevalúa los sentimientos, las metas que se ha planteado, abundan los pensamientos reflexivos, le facilita a la persona conocerse y superarse a sí mismo, no es característico de alguna profesión en especial, sin embargo, se reconoce que es propia de las personas con alta estima propia, aquellas que se preocupan por su crecimiento espiritual.

Inteligencia existencial: Le permite al individuo interesarse e indagar en cuestiones del aspecto filosófico, generalmente son aquellos que se preguntan ¿De dónde venimos? ¿A dónde vamos? ¿Para que existimos? Son aquellos filósofos o religiosos.

Inteligencia naturalista: Poseen una habilidad para reconocer y comprender el entorno, en gran medida son personas capaces de relacionarse entre especies o grupos de individuos reconociendo similitudes y diferencias entre ellos. Es propio de biólogos, botánicos, exploradores.

Emoción

Todos los seres humanos experimentamos emociones que tienen un rol importante en la dinámica de todos los fenómenos sociales.

Choliz (2015) afirma:

Es un proceso que se activa a través de una experiencia corporal, es decir, cuando el organismo percibe alguna situación de peligro, amenaza o descompensación con el fin de poner en marcha los recursos a su disposición y equilibrar la situación. Existen seis emociones como base: miedo, sorpresa, aversión, ira alegría y tristeza. Cada emoción prepara al organismo para una forma diferente de reacción. Además, esto va a depender de la particularidad del individuo, la experiencia y el aprendizaje de la situación concreta. No existen emociones buenas o malas, todas son válidas. En contraste, se consideran positivas o negativas en relación al malestar o bienestar que contribuyan, pero todas cumplen una función importante en la vida. (p.8)

Por lo tanto, las emociones son mecanismos que nos contribuyen a reaccionar con rapidez, ante hechos que no esperábamos, que funcionan de forma automática.

Rendimiento académico

El rendimiento académico es definido como un constructo, enfocado en las habilidades

demostradas, conocimientos adquiridos, actitudes y valores del estudiante en el proceso académico. Se reconoce como una capacidad para hacer frente a ciertos estímulos académicos, este puede ser interpretado según los objetivos establecidos del área educativa, es el resultado de todos los propósitos, iniciativas y esfuerzo escolares por parte del docente, padres de familia y estudiantes (Tingo,2017). Naturalmente la valía de la institución educativa, de los maestros en ocasiones se juzga por los conocimientos del estudiante, sin embargo, cabe destacar que este depende también de la aptitud, factores afectivos y emocionales, ejercitación, y las condiciones por las cuales el estudiante obtuvo un logro o fracaso. En síntesis, el rendimiento académico se define como el conocimiento y comprobado en el contexto escolar.

Tipos de rendimiento académico

El rendimiento académico es citado como la aptitud de cambios concernientes al estudiante, mediante el proceso de descubrir que surge a través del proceso del aprendizaje en su preparación, formación y preparación del mismo. (Tingo ,2017) Se considera que el aprendizaje del estudiante no solo es el resultado de diferentes evaluaciones ejecutadas por la institución académica, en contraste, se ha descubierto que la formación del estudiante está relacionadas a la madurez física, psíquica y el desarrollo emocional. Generalmente este se puede medir con el promedio de notas que obtienen el estudiante a lo largo del periodo académico.

Rendimiento individual

Es aquel que demuestra en la recopilación de información, aspectos en relación a las experiencias, aptitudes, comportamientos, deseos. Aquello admite al docente la elección de las siguientes opciones escolares. En este tipo incide la interacción de las emociones. Partes de la realización individual están corroboradas por el análisis de la información y las predisposiciones biopsicosociales y académicas. (Caipo, 2019, p. 25)

Rendimiento social

Hace referencia a la labor que realizan las instituciones u organizaciones pedagógicas. (Caipo, 2019 afirma: “Para que las instituciones pedagógicas logren un efecto en una persona, debe antes impactar a la población en general donde se establece” (p25). Para aquello se valen de los factores del entorno, el campo de la población donde está inmerso el aprendiz, el lugar del espacio establecido por la cantidad de personas a los que se aplica la instrucción

pedagógica.

Factores que influyen en el rendimiento académico

La personalidad

La personalidad del individuo se va construyendo desde la infancia, incidiendo en ella aspectos importantes como la herencia genética, el entorno del individuo, las experiencias, la influencia social que se van presentando a lo largo de la vida, todo aquello forma la personalidad. Que el estudiante tenga esta concepción de sí mismo es trascendente, en el contexto académico, de manera oportuna para los docentes, ya que al conocer la personalidad de sus estudiantes podrán comprender y orientarse a la manera de llegar a ellos para descubrir y explotar sus capacidades intelectuales (Palacios, 2017). Por lo que cada estudiante rinde en el proceso de manera diferente, no por lo que es, sino por lo que cree ser.

Autoestima

La autoestima tiene inicio en el proceso de socialización, es decir se forma después del discurso de otro, por lo tanto, los factores externos tienen una gran influencia en la misma. Se conoce como agentes socializadores de manera directa o indirecta a quienes estén en contacto con la persona, familiares, personal correspondiente a las instituciones educativas, entidades religiosas, amistades y el vecindario. (Palacios, 2017, p.43)

Las personas con una autoestima elevada, suelen ser menos depresivas, agresivas, negativas que las personas con autoestima baja.

Relaciones familiares

Generalmente sucede, que los padres exigen a sus hijos un buen rendimiento en el ámbito educativo. Según la Clínica de Atención Psicológica Integral (2016) refiere los padres quieren que sus hijos encaminen sus capacidades, que establezcan y mantengan sus metas, que desarrollen conciencia cognitiva, que eleven sus conocimientos, que no se conformen con la información brindada en institución educativa sino más bien que generen la capacidad de búsqueda de información que les proporcione un crecimiento y les evite el fracaso. Casi siempre los padres no llegan a considerar la carga y el estrés académico que enfrentan, siendo esto un factor importante para la alteración en su estado de ánimo.

Hábitos de estudio

Los hábitos de estudios son conductas que alguien aprende por repetición. Se consideran positivos o negativos y esto se debe a la alimentación, tipo de estudio, salud que lleve la persona. A este respecto Ortega (2012) señala La forma de obtener hábitos de estudio es practicando la responsabilidad, constancia y perseverancia por medio de una disposición mental y física para la obtención del logro de las metas establecidas. Conviene señalar que mantiene el deseo de aprender, mientras se mantenga concentrado y no pierda la atención a sus objetivos, va a alcanzar sus metas y como resultado tendrá un rendimiento académico bueno. Cuando el estudiante mantiene la disposición de aprender, aunque su entorno sea disfuncional y lo esté inclinando al fracaso, el mismo desarrollará métodos y estrategias para desarrollar hábitos de estudio, para organizar su vida académica y no relacionarla a su estado emocional; esta voluntad servirá para que el estudiante desarrolle una aptitud para evitar distracciones y mejore su rendimiento.

Desarrollo emocional

Un adolescente no solo experimenta cambios físicos al nivel externo, sino que en su interior se producen cambios hormonales que influyen en su estado de ánimo, esto es un factor fundamental a considerar, en el rendimiento académico del adolescente. Debido a estos cambios el adolescente tiende a un estado emocional intermitente, estas nuevas experiencias conllevan a que no mantenga toda su atención en su rendimiento dentro del contexto escolar. (Acosta, 2017) Las emociones son una pieza clave para el buen desempeño académico de un estudiante, tanto porque están relacionadas con el aprendizaje. Cualquier variable que participe dentro del ámbito educativo debe ubicarse en la exactitud y prevención, a pesar de que los estados de ánimo que son parte de este proceso no se pueden evitar. Por lo tanto, es necesario incluir a las emociones como método de enseñanza, con ellas se podrán obtener resultados muy eficientes en contraste a una enseñanza carente de afecto

El modelo cognitivo conductual y al aprendizaje

Se refiere que la terapia cognitivo conductual se basa en un modelo de tratamiento para abordar varios tipos de trastornos, su enfoque consiste en hacer que el paciente desarrolle un aprendizaje en estrategias y habilidades para afrontar o evitar la reaparición de signos y síntomas de algún problema o trastorno. El objetivo es la modificación de emociones y pensamientos que inciden en la conducta. Este modelo se basa en la observación del

individuo y como este aprende respecto a sus emociones y la respuesta que este emite referente al estudio. Este modelo de aprendizaje propone actividades que generen la modificación de conductas en el ser humano. Gonzales (2019) señala “El modelo de Aarón Beck, es indispensable por las estrategias empleadas dentro de la terapia cognitivo-conductual, puesto que el método de este psicólogo está basado en que el individuo puede llegar a experimentar el sufrimiento por la interpretación que tiene acerca de los eventos que podrían suceder, pero en realidad no le preocupan los eventos, sino que sus ideas de catástrofe es lo que produce la perturbación”. La propuesta de Aarón Beck acerca de la reestructuración cognitiva es para afirmar que es una técnica que se puede aplicar en todo tipo de ámbitos, en particular en el área educativa, para varios tipos de problemas. Estamos hablando de que el paciente tenga la capacidad para elegir con qué tipo de esquema mental prefiere afrontar sus miedos, inseguridad, frustraciones de la vida cotidiana.

Técnicas aplicadas para la recolección de información

Historia clínica.

Es un instrumento de gran beneficio para el terapeuta, puesto que, se la conoce también como el registro de datos de un paciente. Esta es el resultado de diversas exploraciones efectuadas en el paciente, contiene datos referentes a la historia personal. Consiste en realizar interrogantes de forma sistemática desde la primera asistencia al proceso psicoterapéutico. En ella se obtiene información básica y compleja como edad, sexo, residencia, anamnesis, datos sobre la familia, antecedentes psicopatológicos, cuadro psicopatológico actual, diagnósticos diferenciales y estructurales; así como de posible intervención.

Particularmente en los antecedentes escolares y de rendimiento académico se averiguó sobre el grado de inteligencia emocional del paciente y si esto incide en dicho rendimiento académico. Se realizaron preguntas referentes a: ¿Cómo te va en el colegio?, ¿Cuál es la asignatura que más te gusta?, ¿Consideras que tus calificaciones son buenas o malas?, ¿Cómo es tu relación con tus compañeros?, ¿Qué dicen tus maestros y tus padres sobre tu comportamiento?, ¿Te enfadas o pierdes el control cuando las cosas te salen como no las quieres?, ¿Cuándo fue la última vez que se sintió avergonzad? ¿Qué ocurrió? ¿Cómo manejó la situación? Aquellas contribuyeron para determinar la situación del mismo.

Observación clínica.

Esta consiste en realizar preguntas o afirmaciones al individuo en situaciones controladas o en el ambiente donde se encuentre, guiando el trabajo, considerando aspectos relevantes para realizar un registro perceptivo. Por consiguiente, si existe una buena interacción, se podrá distinguir los patrones de conducta al inicio y fin de la entrevista.

Técnica Psicométrica (TEST)

Inventario de inteligencia emocional de Barón: versión para jóvenes.

El BarOn EQ-IYV Es apropiado para niños, niñas y adolescentes con edades comprendidas entre los 7 y 18 años. Mide una serie de habilidades que constituyen los factores principales de la inteligencia y, por ello, puede ser utilizado como una herramienta de detección o filtrado en diferentes contextos como escuelas, centros juveniles, centros de protección.

Tiene como finalidad la evaluación de la inteligencia emocional y de sus diferentes componentes socioemocionales por medio de escalas (interpersonal, intrapersonal, adaptabilidad, manejo de estrés y estado de ánimo general) y una índole de inteligencia emocional total. Se compone de 60 ítems distribuidos en 4 escalas a partir de las cuales se obtiene una puntuación total de la IE. El cuestionario responde de acuerdo a una escala Likert de cuatro puntos, en la que las opciones de respuesta abarcan desde “nunca me pasa” a “siempre me pasa”

Técnica psicoterapéutica

Reestructuración cognitiva

Esta técnica se centra en nuestros pensamientos. Consiste en que el paciente identifique y cuestione sus pensamientos desadaptativos, de modo que se queden sustituidos por otros más apropiados y se reduzca así la perturbación emocional o conductual ocasionada por los primeros.

Autorregulación Emocional

Esta técnica desarrolla en la persona la capacidad para conocerse, autorregularse, motivarse requiere algo de práctica, pero al final es muy eficaz. Consiste en detectar las situaciones en las que se pierde el control, mientras la persona se encuentra calmada debe pensar en el desencadenante, identificar los pensamientos que se desencadenan mientras que se deriven de las emociones incontrolables, aprender a controlar la respiración durante la crisis.

Resultados obtenidos

Desarrollo del caso

El paciente identificado es un estudiante de la Unidad Educativa Caracol, tiene 13 años de edad es de nacionalidad ecuatoriana. Proviene de una familia extendida, con un nivel económico bajo, está conformada por mama, abuelos y hermanos. Es el segundo de cinco hermanos, sus padres se separaron hace 3 años. El paciente es derivado del DECE, por bajo rendimiento académico. En el desarrollo del caso se emplearon instrumentos como la historia clínica, observación, técnicas psicométricas y terapéuticas.

Para el presente estudio de caso se realizaron cuatro entrevistas detalladas de la siguiente manera:

Primera entrevista 03/08/2020 09:00. Dirigida a la madre y al paciente.

En esta sesión se procedió a establecer la relación terapeuta-paciente. En primera instancia se habló con la madre donde se mantuvo un discurso libre, se le realizaron preguntas referentes a: ¿Qué piensa de la situación actual? ¿Cómo está su salud? ¿Cómo está su ánimo el día de hoy? etc. Luego se dedicó un tiempo para establecer rapport con el paciente, en el que se realizó preguntas en relación a sus preferencias como ¿Qué cosas te divierten? ¿Qué haces en tus tiempos libres? ¿Cuál es la comida que prefieres? Por consiguiente, se lo preparó para el proceso psicoterapéutico preguntándole ¿Qué piensas ante la idea de tener una entrevista con el psicólogo? El paciente se mostró algo tímido, sin embargo, adquirió el compromiso.

En esta sesión se logró la recopilación de datos personales y familiares del paciente, edad, Motivo d consulta, topología habitacional. Esta, como las otras sesiones tuvieron un tiempo aproximado de 40-45 minutos.

Segunda entrevista 07/08/2020/ 10:00

En esta segunda sesión ya no estuvo presente la madre del paciente por lo que tuve mayor oportunidad para hacer la observación clínica y evaluar la exploración mental del mismo. Además, continué adquiriendo información para el registro de la historia clínica con datos referentes a la anamnesis, antecedentes familiares que no evidenciaron hallazgos de

algún tipo de trastorno. También se realizaron preguntas directas sobre el comportamiento que está presentando y su bajo rendimiento académico, es decir, el motivo de consulta. Aunque al inicio el paciente se mostró sereno, en este punto logró manifestar en un tono alterado y disgustado “Cuando estoy en mi casa mi mamá me regaña por todo a ella la quiero pero no me gusta que me exija y por eso a veces me porto mal con ella y le digo cosas que no quiero, siento que odio a mi papá porque nos abandonó y cuando estoy en el colegio me distraigo ya que siempre me enoja con mis compañeros porque ellos solo buscan la forma de molestarte y como yo no me dejo me mandaron al DECE”. Al finalizar procedí a explicar el motivo de consulta desde el enfoque cognitivo-conductual y envié una tarea de autorregistro.

Tercera entrevista 17/08/2020 10:00

En esta sesión se procedió a explicar la consigna de un test psicométrico y a su aplicación: Inventario de inteligencia emocional de Barón. Dando como resultado una puntuación de 85 que lo ubicó en la categoría: Baja. Capacidad emocional subdesarrollada, necesita mejorar, las áreas con mayor afectación son: Intrapersonal, manejo de estrés y estado de ánimo general. La prueba tuvo una duración de 20 minutos. Luego revisamos la tarea y procedimos a identificar los pensamientos o situaciones que le estaban generando malestar y que estaban interfiriendo en su contexto familiar y académico. Apoyándonos en la técnica: examinando evidencias. Con las que se obtuvo un gran avance

Cuarta entrevista 20/08/2020 10:00

En esta sesión, ya habiendo identificado la situación problemática continuamos con la reestructuración cognitiva, esta vez utilizando el Análisis costo-beneficio. Además, aplicamos la técnica autorregulación emocional, en la que se educó al paciente a conocerse, autorregularse cada vez que algo le molestaba o lo entristecía y a motivarse cuando no sentía ganas de realizar sus tareas debido a los conflictos en su familia o con el colegio. Antes de finalizar dedicamos 10 minutos a aplicar el ejercicio de respiración y se orientó a utilizarlo cada vez que sea necesario.

Situaciones detectadas (hallazgo)

Área cognitiva

Se observó un lenguaje fluido y acertado en relación a las preguntas realizadas de cada entrevista. A través de la reestructuración cognitiva, se logró evidenciar los pensamientos desadaptativos que tiene el paciente y que a menudo hacen ver de forma negativa el accionar de las personas con las que se relaciona, asimismo de forma negativa como este observa el mundo. Él cree que su bajo rendimiento académico depende de los muchos conflictos con los que tiene que lidiar, los reproches que siempre le hace su madre, la excesiva cantidad de tareas que envía el colegio, las muchas tareas que le tiene que realizar en casa, no solo esto, sino que su padre nunca estuvo, si se interesó por estar presente y apoyarlo, como los demás padres lo hacen con sus hijos. Estos pensamientos automáticos son los que fomentan la ira, la tristeza, agresividad, culpabilidad, por esta razón, su estado emocional casi siempre es alterado. Él refiere que no quiere perder el año, puesto que quisiera ser policía, pero, en ocasiones no sabe porque se comporta así.

Área emocional

La disfuncionalidad que presenta el paciente es desde hace 1 año y medio aproximadamente, las manifestaciones emocionales que ha experimentado son: la ira, tristeza, irritabilidad, agresividad, frustración, culpabilidad. Estos síntomas han incrementado en frecuencia e intensidad, una de las ocasiones que presentó un comportamiento desadaptado, impulsado por estas características, fue hace un año, mientras estaba recibiendo clases presenciales, él no quiso dar una exposición debido a que se encontraba enojado con un compañero del salón, luego al no tolerar que le llamaran por un seudónimo, terminó golpeando a quien lo hizo, después de llegar a casa tuvo una discusión con su madre y se dirigió a ella con palabras ofensivas, él pidió disculpas y luego volvió a presentar este tipo de conductas.

Área conductual

El paciente actualmente recibe clases en línea, pero cuando le toca intervenir porque sus docentes piden su opinión, este no lo hace, no enciende su cámara, el micrófono. El menciona que le da vergüenza, y es en ese momento cuando su madre le llama la atención, le exige que deber esforzarse, pero, este no lo tolera ya que siente que no debe ser obligado, así que termina en llanto por que se vuelve muy enojado, sin embargo, en la entrevista supo manifestar “ella quiere lo mejor para mí, pero a veces no puedo controlarme y digo cosas que no quiero”. A este respecto su madre refiere: “A veces se aísla cuando está enojado con alguien, si escucha comentarios acerca de él, responde de forma altanera y agresiva, cuando intenta realizar sus tareas se frustra porque dice que son muchas y no podrá hacerlas, con su padre demuestra rechazo total y a menudo le falta el respeto, los únicos momentos que le divierten son cuando juega futbol con sus amigos, pero aun con ello discute”.

Cuando se estableció iniciar un plan terapéutico, se estimó que no se obtendría buenos resultados debido a que, el paciente demostró descontento y timidez, por el hecho de ser derivado a otro profesional de la salud, cuando ya estaba recibiendo intervención por parte de la institución, sin embargo, aquella postura tomó otra dirección. Después de la segunda sesión el paciente demostró algo de interés y compromiso, esto se evidenció, ya que, hablaba más, realizaba preguntas. Posteriormente con la recopilación de información, la observación clínica, se aplicó una prueba psicométrica en la tercera sesión, alusiva a la sintomatología exhibida por el paciente.

Ya al iniciar las técnicas terapéuticas “Reestructuración cognitiva” y “Autorregulación Emocional” el paciente demostró mayor entusiasmo y colaboración, reconociendo el beneficio que obtendría al aprender y desarrollar las habilidades para emplearlas en su vida cotidiana.

CUADRO SINDROMICO

Área emocional	Irritabilidad, culpabilidad, frustración, resentimiento.
Área cognitiva	Pensamientos desadaptativos.
Área conductual	Aislamiento social, dificultad para controlar sus impulsos.

Soluciones plateadas

Teniendo en cuenta los resultados que se obtuvieron, en este estudio de caso a través de diversas estrategias empleadas, trabajaremos con una intervención terapéutica enfocada en la terapia cognitivo conductual (TCC), siendo ésta acorde para trabajar con los pensamientos desadaptativos que tiene el paciente, los cuales son claves para originar su descontrol emocional.

El trabajo consiste en establecer las metas y objetivos terapéuticos, enseñar al paciente a que existen alternativas para afrontar su situación, demostrar las capacidades y habilidades que posee para evitar pensamientos y conductas distorsionadas o disfuncionales.

Actividades

Técnica Reestructuración Cognitiva

- a.) Autorregistro de pensamientos y conductas: Esta técnica consiste en que el paciente realice anotaciones de los pensamientos automáticos que vienen a su mente, cuando algo le enoja, o lo frustra, asimismo, las anotaciones de las conductas que realiza después de haberse presentado esos pensamientos automáticos.
- b.) Examinando evidencias: Se basa en recoger información de sus pensamientos automáticos, luego a través de un porcentaje se determinan si aquellos están a favor de ser justificados.
- c.) Análisis de costos-beneficios de un pensamiento: Consiste en, valorar las ventajas inmediatas a largo plazo y las desventajas inmediatas a largo plazo de un pensamiento.

Con esta técnica se logra reemplazar esos pensamientos negativos que le inducen una inestabilidad emocional por otros considerados más adaptativos y racionales.

Técnicas de Autorregulación Emocional

Esta técnica consiste en identificar lo que sentimos y expresarlo de forma asertiva, se trata de desarrollar la capacidad y habilidad para encauzar o gestionar las emociones, más no de contener o reprimir una emoción. Tiene como objetivo, hacer que la persona reconozca sus cualidades y sintonice con ellas, identifique y controle una emoción, reconozca que, si se siente de esa forma, es por algo, debe permitírsele, decidir asertivamente que hacer ante una situación de tensión.

- a.) Relajación y respiración: Consiste en eliminar la tensión muscular, ya que, esta es una de las manifestaciones habituales después de la activación emocional. Mientras el paciente se encuentra en una posición cómoda, se le darán indicaciones en relación a cómo debe manejar la respiración, al mismo tiempo que identifica partes de su cuerpo o imagina lugares tranquilos y de su preferencia.
- b.) El semáforo: mayormente el problema que se observa en los niños o adolescentes que no tienen el control de sus impulsos, es que no son conscientes de su estado de activación emocional y eso es lo que inmediatamente los lleva a originar o enfrentar un conflicto. Para aquello, es necesario enseñar a la persona a asociar los colores del semáforo con las emociones y el comportamiento. La estrategia se basa en rojo (Parar) cuando sentimos mucha rabia, nerviosos, queremos agredir a alguien debemos para como lo hace un vehículo, amarillo (pensar) es el momento de identificar el problema y como nos sentimos, verde (solucionar) darse un tiempo sugerir alternativas y elegir la mejor opción.

Conclusiones

En base al desarrollo de este estudio de caso, se pudo establecer y analizar la inteligencia emocional de un estudiante de la Unidad Educativa “Caracol” y como esta incide en su rendimiento académico. Las disfuncionalidades que se evidenciaron apuntan a sus pensamientos desadaptativos o irracionales, que tienen relación a su entorno familiar y académico, los mismos alteran las áreas cognitivas, emocionales y conductuales con manifestaciones que el paciente no logra afrontar asertivamente debido a su baja inteligencia emocional. Con este hallazgo se determinó que el estudiante no cuenta con habilidades en IE, por lo tanto, su incidencia en el rendimiento académico es negativo.

Se logró identificar que el paciente se exime de su responsabilidad como estudiante, y más bien, culpa a sus padres o a las situaciones que le toca experimentar, como las causantes de su bajo rendimiento académico.

Los hechos que contrastan sus argumentos son; la disposición y el interés que demuestran sus padres para ayudarlo a continuar con sus estudios a pesar de la distancia que hay entre ellos, cuenta con los recursos económicos para estudiar una modalidad virtual, los docentes son pacientes a la espera de entrega de sus tareas, mientras tanto, él se demuestra avergonzado y frustrado cuando logra ver sus posibilidades y refiere que no sabe con exactitud porque no logra controlarse, esto es mientras permanece calmado, en cambio, cuando presenta una activación emocional se demuestra, airado, agresivo, rompe en llanto, y con ímpetu al referirse a los demás.

Al inicio de las sesiones se estimó que no obtendríamos buenos resultados, debido a la actitud distante, aislada y disgustada por parte del paciente, pero, el haber establecido un buen rapport, brindó muchos beneficios, uno de ellos fue generar conciencia de la disfuncionalidad, por ende, el requerir, aprender y desarrollar habilidades para emplearlas en su vida cotidiana.

La elección del esquema terapéutico resultó esencial para determinar la importancia de reemplazar pensamientos negativos que inciden en la forma de reaccionar y que alteran la estabilidad emocional de una persona. Al aplicar la técnica de reestructuración cognitiva,

pude evidenciar la correlación de sus pensamientos, emociones y conducta, por consiguiente, como este se vale de ellos para justificar y afrontar la situación que vive.

Recomendaciones

1.- Se recomienda que el paciente continúe desarrollando las estrategias y técnicas aprendidas en este proceso psicoterapéutico, puesto que, son necesarias para su vida cotidiana ya que ayudan a modificar pensamientos y conductas, a afrontar de manera asertiva alguna situación de tensión, a desarrollar la autorregulación emocional, e incluso mejoran las relaciones efectivas. De este modo se fijará un mejor resultado en su comportamiento e influirá positivamente en su rendimiento académico.

2.- Se recomienda a sus padres iniciar un proceso terapéutico que relacione a todos los miembros del sistema familiar.

3.- Se recomienda a las instituciones educativas implementar en el currículo académico la enseñanza de habilidades concernientes a la inteligencia emocional, ya que esto no solo beneficiara el rendimiento académico de los estudiantes, sino que, mejorara las habilidades interpersonales, la capacidad de afrontamiento a situaciones de tensión, autoconocimiento, motivación y autocontrol de los mimos.

Bibliografía

Ardila, R. (2010). Inteligencia. Córdoba, Argentina. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/racefn/v35n134/v35n134a09.pdf>

Berrocal, P. (2015), Inteligencia emocional y la educación de las emociones. De Nueva York a Salamanca. Recuperado de http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf61modelo_de_mayer_salovey.pdf

Capi, C. (2016). Clínica de atención psicológica integral, Paris, Francia. Recuperado de <https://www.capi.com.mx/blog/2016/05/el-rendimiento-escolar-en-la-adolescencia/>

Choliz, M (2015). Psicología de la emoción. Salamanca, España. Recuperado de <https://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>

Fuentes, M (2015). La motivación. Madrid, España. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v12n1/2218-3620-rus-12-01-359.pdf>

Goleman, D. (1995). Inteligencia emocional. Santiago de Chile. Recuperado de https://books.google.com.ec/books/about/Inteligencia_emocional.html?id=YuybDwAAQBAJ&printsec=frontcover&source=kp_read_button&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Lamas, H, (2015), Rendimiento escolar. Barcelona, España: Debate

Ortega Mollo, B. V. (2012). Universidad San Ignacio de Loyola. San Ignacio, Lolaya. Obtenido de http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/123456789/1215/1/2012_Ortega_H%C3%A1bito%20de%20estudio%20y%20rendimiento%20acad%C3%A9mico%20en%20estudiantes%20de%20segundo%20de%20secundaria%20de%20una%20instituci%C3%B3n%20educativa%20del%20Callao.pdf

Palacios, J, (2017), Descripción de las características de la personalidad y sus dimensiones socioculturales. Puerto Rico. Recuperado de <https://www.palacios.com.ec/books/dscripcionesdelascaracteristicasdelapersonalidasysusdimensionessocioculturales/>

Tingo, T. (2017), Rasgos de la personalidad y rendimiento académico. Riobamba, Ecuador: Universidad nacional de Riobamba.

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

Función	Signos y síntomas	Síndrome
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

Hallazgos	Meta Terapéutica	Técnica	Número de Sesiones	Fecha	Resultados Obtenidos

Firma del pasante

INVENTARIO EMOCIONAL BarOn ICE: NA - Completo

OBJETIVO: El presente inventario tiene como objetivo determinar el nivel de desarrollo de la **INTELIGENCIA EMOCIONAL**

INSTRUCCIONES

Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas:

- 1. Muy rara vez**
- 2. Rara vez**
- 3. A menudo**
- 4. Muy a menudo**

Dinos cómo te sientes, piensas o actúas **LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN LA MAYORÍA DE LUGARES**. Elige una, y sólo UNA respuesta para cada oración y coloca un ASPA sobre el número que corresponde a tu respuesta. Por ejemplo, si tu respuesta es “Rara vez”, haz un ASPA sobre el número 2 en la misma línea de la oración. Esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas. Por favor haz un ASPA en la respuesta de cada oración.

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1.	Me gusta divertirme.	1	2	3	4
2.	Soy muy bueno (a) para comprender cómo la gente se siente.	1	2	3	4
3.	Puedo mantener la calma cuando estoy molesto.	1	2	3	4
4.	Soy feliz.	1	2	3	4
5.	Me importa lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4
6.	Me es difícil controlar mi cólera.	1	2	3	4
7.	Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3	4
8.	Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	3	4
9.	Me siento seguro (a) de mí mismo (a).	1	2	3	4
10.	Sé cómo se sienten las personas.	1	2	3	4
11.	Sé cómo mantenerme tranquilo (a).	1	2	3	4
12.	Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles.	1	2	3	4
13.	Pienso que las cosas que hago salen bien.	1	2	3	4
14.	Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4
15.	Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3	4
16.	Es fácil para mí comprender las cosas nuevas.	1	2	3	4
17.	Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	3	4
18.	Pienso bien de todas las personas.	1	2	3	4
19.	Espero lo mejor.	1	2	3	4
20.	Tener amigos es importante.	1	2	3	4
21.	Peleo con la gente.	1	2	3	4
22.	Puedo comprender preguntas difíciles.	1	2	3	4
23.	Me agrada sonreír.	1	2	3	4

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
24.	Intento no herir los sentimientos de las personas.	1	2	3	4
25.	No me doy por vencido (a) ante un problema hasta que lo resuelvo.	1	2	3	4
26.	Tengo mal genio.	1	2	3	4
27.	Nada me molesta.	1	2	3	4
28.	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	1	2	3	4
29.	Sé que las cosas saldrán bien.	1	2	3	4
30.	Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1	2	3	4
31.	Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	1	2	3	4
32.	Sé cómo divertirme.	1	2	3	4
33.	Debo decir siempre la verdad.	1	2	3	4
34.	Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	1	2	3	4
35.	Me molesto fácilmente.	1	2	3	4
36.	Me agrada hacer cosas para los demás.	1	2	3	4
37.	No me siento muy feliz.	1	2	3	4
38.	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	1	2	3	4
39.	Demoro en molestarme.	1	2	3	4
40.	Me siento bien conmigo mismo (a).	1	2	3	4
41.	Hago amigos fácilmente.	1	2	3	4
42.	Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4
43.	Para mí es fácil decirles a las personas cómo me siento.	1	2	3	4
44.	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
45.	Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	1	2	3	4
46.	Cuando estoy molesto (a) con alguien, me siento molesto (a) por mucho tiempo.	1	2	3	4
47.	Me siento feliz con la clase de persona que soy.	1	2	3	4
48.	Soy bueno (a) resolviendo problemas.	1	2	3	4
49.	Para mí es difícil esperar mi turno.	1	2	3	4
50.	Me divierte las cosas que hago.	1	2	3	4
51.	Me agradan mis amigos.	1	2	3	4
52.	No tengo días malos.	1	2	3	4
53.	Me es difícil decirles a los demás mis sentimientos.	1	2	3	4
54.	Me disgusto fácilmente.	1	2	3	4
55.	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	1	2	3	4
56.	Me gusta mi cuerpo.	1	2	3	4
57.	Aun cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido.	1	2	3	4
58.	Cuando me molesto actúo sin pensar.	1	2	3	4
59.	Sé cuándo la gente está molesta aun cuando no dicen nada.	1	2	3	4
60.	Me gusta la forma como me veo.	1	2	3	4