



**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD AJUSCO**

**LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**CALIDAD DE VIDA E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN  
ATENCIÓN AL ADULTO MAYOR COMO GRUPO  
VULNERABLE**

**Tesis en modalidad de:**

**Informe de Intervención profesional**

**PRESENTAN**

**PEREZ RAMIREZ OMITSU REGINA**

**VERTIZ MANZANO LORENA LISSET**

**Asesor**

**Dr. Armando Ruiz Badillo**

**Agosto de 2023**

## Índice

<b>Resumen .....</b>	<b>4</b>
<b><i>Introducción .....</i></b>	<b>5</b>
<b><i>Objetivos.....</i></b>	<b>8</b>
<b><i>Marco referencial.....</i></b>	<b>10</b>
<b>Adulto mayor.....</b>	<b>10</b>
<b>Intervención psicopedagógica .....</b>	<b>11</b>
<b>Análisis de necesidades del contexto de intervención .....</b>	<b>12</b>
<b>Planificación y diseño de la intervención psicopedagógica .....</b>	<b>13</b>
<b>Evaluación de la intervención .....</b>	<b>13</b>
Principios de intervención psicopedagógica .....	14
Funciones de la intervención psicopedagógica.....	15
Áreas de intervención psicopedagógica.....	16
Modelos de intervención psicopedagógica.....	17
Factores de intervención.....	18
<b>Bienestar Psicológico, inteligencia emocional en adultos mayores.....</b>	<b>20</b>
Inteligencia Emocional .....	21
Emociones, clasificación y dimensiones.....	24
Calidad de vida .....	25
<b><i>Procedimiento.....</i></b>	<b>26</b>
<b>Fase uno: Diagnóstico .....</b>	<b>28</b>
Participantes.....	28
Instrumento para evaluación de la calidad de vida .....	28
Aplicación de la escala diagnóstica .....	29
Resultados de diagnóstico.....	29
<b>Fase dos: Diseño y aplicación de la intervención .....</b>	<b>36</b>
Escenario .....	36
Diseño de la intervención.....	37
Aplicación del diseño de intervención .....	39

<b>Evaluación de la intervención .....</b>	<b>43</b>
Reporte de la evaluación del taller y participantes.....	44
<b>Conclusiones .....</b>	<b>50</b>
<b>Referencias .....</b>	<b>60</b>
<b>Anexo 1 .....</b>	<b>63</b>
<b>Anexo 2 .....</b>	<b>66</b>
<b>Anexo 3 .....</b>	<b>91</b>
<b>Anexo 4 .....</b>	<b>96</b>
<b>Anexo 5 .....</b>	错误!未定义书签。
<b>Anexo 6 .....</b>	<b>105</b>

## Resumen

El presente trabajo da a conocer la intervención profesional que realizaron las sustentantes como producto del trabajo durante las prácticas profesionales curriculares, del programa académico–Licenciatura en Psicología Educativa–en el escenario Grupos Vulnerables; el cual está enfocado al trabajo comunitario con adultos mayores.

Para identificar una problemática dentro de este grupo de **adultas mayores** se aplicó la escala de Calidad de vida (FUMAT), que registra aspectos: sociales, emocionales, físicos, de relaciones interpersonales, de bienestar material, de desarrollo personal, de auto determinación, de inclusión social y de derechos humanos. Esto permitió detectar algunas necesidades que involucran un bienestar emocional y social. Basado en los aspectos emocionales asociados a la vejez y a la perspectiva de calidad de vida se diseñó una intervención educativa específica y aplicada a las participantes de este informe.

Se definen diversos conceptos relacionados con la vejez y con la intervención psicopedagógica y que son necesarios para entender el desarrollo de la intervención profesional llevada a cabo; así como el tipo de diagnóstico realizado, los resultados obtenidos del diseño de intervención y su aplicación en campo y finalmente se presentan las conclusiones respecto a este ejercicio psicoeducativo.

Utilizaremos el término **adultas mayores** durante todo el desarrollo del informe, debido a que la población con la que se trabajó en el centro de prácticas profesionales para elaborar dicha intervención psicopedagógica son específicamente mujeres.

## Introducción

La calidad de vida se refiere a la estabilidad de una persona o bien de un grupo social y se puede abordar desde diferentes perspectivas. El presente trabajo se centra en el ámbito de la salud física y mental.

La **calidad de vida** va a combinar componentes subjetivos y objetivos donde la meta será el bienestar individual y grupal, privilegiando 5 dominios principales (Giusti, 1991).

- 1) Bienestar físico: Relacionado a la salud y desenvolvimiento en actividades físicas
- 2) Bienestar material: en los cuales se incluirá privacidad vivienda, transporte y posesiones
- 3) Bienestar social: Va a ser toda acción que tiene que ver con relaciones interpersonales con la familia, las amistades, etc.
- 4) Bienestar emocional: Es el estado de ánimo en el cual nos sentimos bien, tranquilos, percibimos que dominamos nuestras emociones y somos capaces de hacer frente a las presiones del día a día, siendo la base para lograr una vida sana, feliz y plena.
- 5) Bienestar desarrollo personal: Es un proceso de superación y crecimiento que nos ayuda a identificar nuestros verdaderos intereses y objetivos vitales para adquirir y potenciar los recursos necesarios para alcanzarlos y así dar sentido a nuestras vidas.

De acuerdo con Robles (2010), la calidad de vida se relaciona con diferentes propósitos como la evaluación de las necesidades de las personas y sus niveles de satisfacción, la evaluación de resultados de programas y servicios, la dirección y con la guía en la provisión de estos servicios y la formulación de políticas nacionales e internacionales dirigidas a la población en general y a otras más específicas.

Según Zetina (1999), a la vejez se le percibe como una edad de deterioro asociada a la disminución en las capacidades físicas y mentales, a diferencia de otras etapas de la vida que se consideran de crecimiento y desarrollo.

Los adultos mayores presentan desventajas como la mayor exposición a enfermedades, sobre todo crónico-degenerativas e incapacitantes, muestran también condiciones de dependencia económica y pobreza, pérdida de las capacidades físicas y mentales y disminución en su grado de autonomía y adaptabilidad. En relación con lo anterior y de acuerdo con Ordorica (2010), en México se estima que entre 2010 y 2050 el número de personas en edades avanzadas que presentará impedimentos físicos pasará de 3 a 15 millones, de modo que se multiplicará por cinco en este periodo, esto sin considerar el posible incremento en la esperanza de vida, lo que acentuará dicha cifra.

La calidad de vida también resulta de la unión de diferentes factores como la vivienda, los bienes, el ingreso, el vestido, la alimentación, la educación, el apoyo social percibido e incluso variables socio-demográficas como la edad y el sexo. Vera (2007), concluye en su investigación que, tanto para esta gente como para su familia, la calidad de vida también se asocia a elementos secundarios como los cuidados y una protección digna, además del respeto hacia su condición de persona y de ser humano, pues genera ambientes de dependencia que repercuten en el hogar.

De acuerdo con el Censo de Población y Vivienda 2020, México está compuesto por una población de **126,014,024 personas de las cuales 8,139,094(6.4%) son mujeres de 60-85 años y más mientras que 7,003,882(5.6%) son hombres de 60-85 años y más** a lo largo de los años, se han creado instituciones y programas para brindarles apoyo lo cual es fundamental, pues esta población aumenta cada día y requiere de atención a sus necesidades.

Un aspecto importante relacionado con el crecimiento de la población adulta mayor, es el aumento de la esperanza de vida al nacer. Este indicador se define como el número de años que se espera viva, en promedio, una persona recién

nacida en un momento determinado. Las proyecciones de Población del Consejo Nacional De Población CONAPO (2015) indican que la esperanza de vida en México incrementa de 72 años en 2017 a 73 años en 2030, en hombres y en mujeres de 77 años en 2017 a 79 años en 2030.

La esperanza de vida ha aumentado, así como el número de la población de personas mayores, pues con datos de la proyección de población del CONAPO (2015) la Ciudad de México sería la entidad con el mayor porcentaje de población adulta mayor (PAM), con el 20.4% respecto al total de la población en 2030. De estas personas, 57 de cada cien serán mujeres y los restantes 43, hombres.

Como podemos ver, uno de los cambios más significativos es el incremento de la población de adultos mayores respecto de la población en general. Esto puede deberse al progreso científico y tecnológico que beneficia a las personas, así como al mejoramiento de las condiciones de desarrollo y bienestar en la población.

Pero, en realidad, la población de adultos mayores que aumenta cada día ¿Tiene una buena calidad de vida?

Como se mencionó al inicio de este documento, existen diferentes instituciones que atienden al adulto mayor en relación con diversos aspectos de su vida. Entre éstos están los centros de apoyo a grupos vulnerables, los cuales ayudan a grupos de personas que padecen una serie de desventajas, que pueden originarse en un conjunto de factores sociales, personales y culturales. La institución en la que se realizará la intervención, lleva a cabo actividades para mejorar la vida social, emocional, física y cognitiva de la población adulta mayor; siendo relevante la labor y apoyo del psicólogo educativo en el desarrollo de estas actividades.

El presente trabajo se basa en un reporte de intervención profesional en el ámbito psicoeducativo que se realizó por medio del taller de prácticas profesionales en el programa de **Atención a Grupos Vulnerables y Adulto mayor**. Dicho programa se lleva a cabo por parte de la Alcaldía Magdalena Contreras el cual soporta a diferentes grupos que se encuentran en situación vulnerable entre ellos

el adulto mayor. En este caso se trata del Centro “Primavera” que brinda a las integrantes actividades recreativas y diversos talleres.

Como parte del programa de prácticas profesionales se trabajó durante una hora diaria y nuestras principales actividades en este centro eran realizar diferentes talleres que involucraron el área cognitiva, física, social y emocional. A partir de la observación y registro diario en una bitácora de las reacciones percibidas en el grupo intervenido psicopedagógicamente, pudimos percatarnos de ciertas necesidades las cuales corroboramos a través de la aplicación de un instrumento diagnóstico referente a la calidad de vida del adulto mayor.

De acuerdo con lo mencionado anteriormente, el presente trabajo se realizó bajo los siguientes objetivos:

## Objetivos

- Identificar la percepción sobre el nivel de calidad de vida en personas adultas mayores con base en cinco dominios de bienestar dentro de un centro de atención a grupos vulnerables del sur de la CDMX.
- Justificar, diseñar, aplicar y evaluar una intervención psicopedagógica, con el propósito de mejorar la percepción de las adultas mayores sobre su calidad de vida, basada a los cinco dominios de bienestar en adultas mayores de un centro de atención a grupos vulnerables del sur de la CDMX.

La organización de la presente intervención psicopedagógica está compuesta por el marco referencial el cual está enfocado en conceptos principales necesarios para la conceptualización y desarrollo de este trabajo. Esto incluye la definición de calidad de vida y sus componentes, basándonos en la escala Calidad de Vida FUMAT, de Verdugo, Gómez y Arias (2009), y la conceptualización de grupos



vulnerables, tipos de intervención psicopedagógica, la definición de emociones y de inteligencia emocional, etc.

En el trabajo de campo se presentan dos fases la primera corresponde al diagnóstico que se les aplicó a las adultas mayores para identificar las necesidades respecto a cómo perciben su calidad de vida. En la segunda fase se presenta el diseño y la aplicación de la intervención psicopedagógica.

Posteriormente se aplicaron dos evaluaciones la primera es respecto a las participantes y consiste de un cuestionario con preguntas abiertas y cerradas. La cual nos permitirá conocer el sentido, significado y la percepción que adquirieron las adultas mayores durante la intervención respecto al tema emocional y lo que implica. Para evaluar el taller como intervención se llevo a cabo una entrevista estructurada con preguntas abiertas para conocer la opinión y percepción de las adultas mayores sobre lo visto en cada sesión del taller y los cambios que ellas consideran que tuvieron después de la intervención.

Un punto importante que queremos destacar es que debido a la contingencia generada por el Covid-19 no fue posible llevar a cabo la evaluación como estaba planeada, ya que la escala FUMAT se aplicaría por segunda ocasión, con el fin de comparar los posibles cambios respecto a los primeros resultados que se obtuvieron en relación con los factores que implican tener una calidad de vida, por lo tanto esto se vio reemplazado por una evaluación de las participantes y por otra parte una evaluación del taller.

Finalmente se presentan las conclusiones y lo aprendido durante la aplicación de la intervención, así como la relevancia que tiene el papel de psicólogo educativo en este contexto y con la población de adultos mayores.

## Marco referencial

### Adulto mayor

Se considera adulto mayor a una persona que tiene más de sesenta y cinco años de edad, para referirse a estas personas existen diferentes conceptos como: adulto de la tercera edad (Papalia, et al 1990) ,personas de edad avanzada, población adulta, etc., en este caso adoptaremos una definición proveniente de la legislación mexicana.

La secretaria general (2018) en la ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores (PAM) establece que este término pertenece a aquellas personas que cuentan con sesenta años de edad o más y se encuentran domiciliadas o en tránsito en el territorio nacional.

Por otra parte INAPAM, (2018) nos indica que actualmente hay casi 13 millones de personas mayores de 60 años en México, lo cual equivale a un 10% de la población. Pero según proyecciones del Consejo Nacional de Población (CONAPO), en 2030, esa población llegará a los 20 millones 365 mil 839 personas. Bajo estas mismas proyecciones la Ciudad de México sería la entidad con el mayor porcentaje de PAM con respecto al total de la población, este índice está creciendo notablemente ya que de acuerdo al CONAPO en 2014 el en el país había 35 PAM por cada cien menores de 15 años, cifra que aumentaría a 63 en 2030.

La población de adultos mayores se considera un grupo vulnerable, la cual de acuerdo con la Comisión de Atención a Grupos Vulnerables Son: personas que tienen características de desventaja ya sea por edad, sexo, estado civil, nivel educativo, origen étnico, situación o condición física y /o mental, requieren de un esfuerzo adicional para integrarse al desarrollo y convivencia. Cámara de Diputados (2006).

Existen diferentes instituciones que dan la definición de grupos vulnerables, entre estas se encuentran la del Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) que define la vulnerabilidad como “un fenómeno de desajustes sociales que ha crecido y se ha arraigado en la cultura de nuestras sociedades. La acumulación de desventajas, es multi-causal y adquiere varias dimensiones. Denota carencia o ausencia de elementos esenciales para la subsistencia y el desarrollo personal, e insuficiencia de las herramientas necesarias para abandonar situaciones en desventaja, estructurales o coyunturales”. Plan nacional (2006)

Así, por lo anterior, los grupos vulnerables son aquellos grupos que por sus condiciones sociales, económicas, culturales o psicológicas pueden sufrir maltratos contra sus derechos humanos. Dentro de éste grupo se encuentran insertas las personas de la tercera edad, personas con discapacidades, mujeres, niños, pueblos indígenas, personas con enfermedades mentales, personas con VIH/SIDA, trabajadores migrantes, minorías sexuales y personas detenidas. CEDHJ (2019).

### Intervención psicopedagógica

Consiste en la creación como un proceso de manera integral que busca identificar las necesidades del individuo para proyectar apoyo y anticiparse a futuros problemas, en los cuales la intervención se basara en aspectos básicos como la personalidad, entorno familiar, entorno cultural, entorno socioeconómico así como la salud misma del individuo al cual se va a referir cada intervención.

Las intervenciones no son soluciones a la problemática pero son propuestas para inculcar una solución anticipada o prevenir riesgos, en los cuales se ejecutaran estrategias y actividades para que el individuo o los individuos puedan desarrollarse de una manera activa, productiva y constructiva en su entorno social, de esta manera enfocamos que las intervenciones son el mejor método de prevención y corrección de las problemáticas detectadas.

Henao (2006) nos dice que son el conjunto de actividades que contribuyen a dar la solución a determinados problemas, prevenir la aparición de otros, colaborar con las instituciones para que las labores de enseñanza y educación sean cada vez más dirigidas a la necesidades de los alumnos y la sociedad en general.

La concepción de intervención psicopedagógica como un proceso integrador e integral, supone la necesidad de identificar las acciones posibles según los objetivos y contextos a los cuales se dirige.

### Análisis de necesidades del contexto de intervención

El análisis del contexto de una fase previa a la fase de intervención tiene como objetivo conocer en medio donde se va actuar, al mismo tiempo que se detectan necesidades del mismo, este análisis según Álvarez (citado en Martínez 2002) consiste en obtener información sobre contexto ambiental en el que se ubica el centro: descripción geográfica, socioeconómica; educativa y cultural; marco escolar; aspectos de dinámica familiar. Estructura y organización, recursos, clima social: propuestas educativas del centro, organización de la dinámica educativa e instructiva, dinámica de los procesos de enseñanza –aprendizaje: horarios y calendarios, estructura y relaciones dentro del grupo, calidad de la relación entre profesorado y alumnado, así como el propio alumnado, actividades hacia la intervención por parte de los participantes.

A partir de lo anterior se lleva a cabo la detención de necesidades que es entendida como el proceso con el que se canaliza la información durante la búsqueda de una solución; implica una toma de decisiones acerca de las prioridades que debe ser analizado en su contexto y entendiendo que no hay una solución.

Para Martínez (2002) Algunas ventajas de llevar a cabo las necesidades:

- Mayor compromiso de los participantes en el proceso.
- Apoyo de las instituciones, organizaciones y colectivos.

- Implica a las fuentes antes de ejecutar cualquier solución.
- Ahorrar tiempo y esfuerzo en la fase del diseño y planificación de los programas de intervención.

Nos ofrece diversas formas de solucionar problemas ofrecen datos, fundamenta los programas de intervención consiguiendo la adhesión necesaria para su aplicación, proporciona información útil, sistemática, organizada a todos los que intervienen en el proceso

### Planificación y diseño de la intervención psicopedagógica

De acuerdo con Álvarez (citado Martínez 2002) esta fase está integrada por tres pasos:

- a) Elaboración y selección del esquema conceptual del programa: Este apartado amplificaría definir la teoría en la que se basa, metodología de la intervención y aplicación
- b) Delimitación de la oferta global del programa: Implica la elaboración de la hipótesis definición del servicio, determinación de metas y objetivos, fijación de las actividades del programa y especificación del método de intervención y el tipo de programa que se va a diseñar.
- c) Diseño de la oferta: Concreta el programa: Se especifican las unidades de intervención, los resultados que se espera conseguir, la fijación de tipo de participación requerida, los recursos materiales y humanos necesarios para el programa.

### Evaluación de la intervención

La evaluación de la intervención psicopedagógica cobra vital importancia cuando se considera que ha de contribuir a asistir a quienes toman las decisiones sobre la implantación, mejora o abandona del programa. Así mismo contribuye a la mejora y optimización del mismo programa.

La evaluación de la intervención psicopedagógica se realiza no sólo en relación con las deficiencias mostradas en el diagnóstico sino que esta etapa se puede definir como un proceso de análisis y/o valoración para observar si un programa ha conseguido o no alcanzar los objetivos o propósitos para los cuales fue creado (acto citado por Martínez 2002).

Esta fase integra cuatro actividades:

- 1) Identificar los objetivos
- 2) Transformar los objetivos en variables observables
- 3) Recoger datos empíricos relativos a las variables identificadas
- 4) Comprobar los objetivos logrados con los datos empíricos obtenidos estadísticamente el éxito o fracaso en su consecución y el balance económico coste /beneficio.

## **Principios de intervención psicopedagógica**

- a) Principio de prevención: Concibe la intervención como un proceso que ha de anticiparse a situaciones que pueden entorpecer en el desarrollo integral de las personas.

Rodríguez Espinar (1993) argumenta que el principio de prevención traspassa el marco escolar y que es necesario construir un enfoque psico-social-cultural –educativo, promoviendo el desarrollo de la composición funcional y social del individuo .Es decir brindarle al individuo las herramientas necesarias para la reflexión y transformación, mejorando así su desarrollo integral

Con la prevención se busca impedir que un problema se presente o prepararse para contrarrestar sus efectos en caso de presentarse.

- b) Principio de desarrollo: Las concepciones modernas de la intervención psicopedagógica han integrado este principio al de prevención, y esto cobra

pertinencia. Se toma en cuenta que durante todas las etapas del ciclo vital y en particular en la primer fase de escolarización, el sujeto no solo se enfrenta a los cambios propios de su desarrollo evolutivo sino que surge un nuevo contexto de relaciones y exigencias a nivel cognitivo, social, y comporta-mental para lo que muchas ocasiones el sistema familiar lo ha preparado, se postula que la meta de toda educación es incrementar y activar el desarrollo potencial de la persona, (Martinez, 2002).

- c) Principio de acción social: Definido como la posibilidad de que el sujeto haga un reconocimiento de variables contextuales y de esta manera hace uso de competencias adquiridas en la intervención, para adaptarse y hacer frente a estas en sus constantes transformación.

Existen dos posturas en este principio:

- Ámbito de la ordenación: se piensa que la base para impulsar el cambio y el desarrollo personal se encuentra la acción del sujeto ya que el orientador observa una postura reflexiva y verbal

-Contextual y sociológica: para desarrollar condiciones favorables, eliminar obstáculos o favorecer ambientes óptimos se necesita la intervención del orientador dentro del entorno.

### **Funciones de la intervención psicopedagógica**

Según Rodríguez Espinar (1993), de acuerdo con estos principios las funciones de intervención son:

- 1) Orientar las actividades propias del desarrollo curricular al logro de objetivos generales de desarrollo del alumno, existiendo una planificación sistemática y funcional

- 2) Relacionar las experiencias de aprendizaje curricular con los aprendizajes previos del individuo
- 3) Organizar la participación de todos los agentes educativos
- 4) Señalar la necesidad de que los profesionales de la intervención psicopedagógica, colaboren en función de consulta tanto dentro como fuera del marco escolar.
- 5) Planificar y desarrollar un currículum propio de la intervención con objetivos programados abarcando todos los cursos, niveles, ciclos e individuos, no solo los que tienen dificultades o necesidades
- 6) Evaluar y realizar un seguimiento de los efectos de las intervenciones realizadas para poder tomar decisiones y elaborar nuevas rutas de acción
- 7) Considerar las capacidades de los orientadores con el objetivo de identificar si es necesario implementar programas de formación

### Áreas de intervención psicopedagógica

El conjunto de temáticas de conocimiento, formación e intervención propuestas como aspectos centrales para quienes ejecutan acciones psicopedagógicas, se reúnen según Bisquerra (1996) en:

- Programas para desarrollo personal y social
- Programas de apoyo al proceso de enseñanza y aprendizaje
- Programa de orientación para la carrera
- Programa de atención a la diversidad
- Programa para la orientación familiar en el centro educativo



## Modelos de intervención psicopedagógica

Atendiendo a criterios la teoría subyacente en el planteamiento teórico el tipo de intervención y el tipo de organización se han propuesto categorías que clasifican los modelos:

Teóricos: Se conceptualizan como aportes provenientes de las diversas corrientes de pensamiento

Modelos básicos de intervención: Su conocimiento es la unidad básica de intervención clínica por programas, por consultas o psicopedagógicos

Modelos organizativos: Encargados de plantear la manera de organizar la orientación en un contexto determinado.

Modelos mixtos o de intervención: Se han combinado para satisfacer las necesidades de un contexto determinado, ejemplo de estos serían los modelos comunitarios ecológicos, sistemáticos y psicopedagógicos.

Modelo de counselling o modelo clínico: Establece una atención directa e individualizada y concibe la orientación como un proceso clínico en tanto tiene un carácter terapéutico basado en la relación orientador-orientado, de carácter remedial y centrado en necesidades específicas de quien consulta

Modelo de consulta: Ejerce una acción indirecta de carácter preventivo y de desarrollo posibilitando la adquisición de conocimientos y habilidades para resolver problemas; se basa en una visión ecológica de la intervención, y por lo tanto concibe insuficientes al abordaje del sujeto sin tener en cuenta el modelo que lo circunda

Modelo de programas: Se caracteriza principalmente por ser contextualizado y dirigido a todos mediante una intervención directa y grupal de carácter preventivo y de desarrollo. Es uno de los más aceptados de la intervención psicopedagógica por su carácter preventivo, globalizador, comprensivo, crítico, ecológico y reflexivo; concibe los trastornos como resultantes de la relación del sujeto con su entorno sociocultural y su finalidad en último término la potenciación de competencias.

### **Factores de intervención**

Factores externos: Son factores institucionales de poder o autoridad que prescriben tareas

Factores internos: Hacen referencia a las prácticas profesionales que se realizan en diferentes contextos

A partir de estos factores Álvarez Rojo (en Martínez 2002) función informativa: Ofrece información sobre opciones académicas, profesionales y laborales.

Función diagnóstica evaluativa: Está en relación a los alumnos con necesidades educativas especiales, a los alumnos con dificultades de aprendizaje, a las necesidades del contexto y a la evaluación institucional. (Este tipo de función se puede apreciar en la presente intervención, ya que todo fue basado a partir de la detección y diagnóstico de necesidades de este grupo específico de adultas mayores).

Función preventiva: Permite detectar precozmente posibles problemas.

Función terapéutica: Tratamiento y seguimiento de alumnos con dificultades de aprendizaje e integración.

Función de apoyo: Dirigido al profesorado y a la administración educativa.

Función formativa: Formación y actualización del profesorado, alumnado y de las familias.

### *Atención a la diversidad*

Para Velaz (1998), la atención a la diversidad incluye:

- 1) Discapacidad mental, física o sensorial permanente o transitoria
- 2) Sobre dotación
- 3) Abandono escolar
- 4) Problemas de la diferencia cultural
- 5) Depravación social y cultural/o desadaptación social
- 6) Dificultades de aprendizaje de distinto tipo

Para Álvarez y Soler (citado en Martínez 2002) se deben de adoptar medidas curriculares y organizativas para llevar a cabo esta atención

- a) Medidas curriculares: Hace referencia a las adaptaciones curriculares según los itinerarios educativos, la diversificación, la acción tutorial, entre otros.
- b) Medidas organizativas: Se enfoca en los refuerzos, agrupamientos y apoyo a los alumnos con necesidades educativas especiales.

Martínez (2002), menciona que la orientación en la atención a la diversidad no debe centrarse en un contexto educativo, sino en cualquier contexto de intervención productivo, social, comunitario a lo que se llama educación no formal que se define como todo proceso programado de enseñanza y aprendizaje que no se enmarca dentro del ámbito de la enseñanza oficial, pero que la complementa.

## Bienestar Psicológico, inteligencia emocional en adultos mayores

De acuerdo a Mayer y Salovey (1997). El bienestar psicológico es un conjunto de todas aquellas acciones e interacciones que tenemos el entorno del ser humano en sociedad, puesto que el bienestar psicológico esta en relación con la salud, salud física, relaciones interpersonales de tal manera que todas la acciones subsecuentes dan el criterio para que cada individuo pueda tener un equilibrio en su entorno para dar como resultado una estabilidad emocional que será plasmado con sus acciones y comportamiento ante su entorno social a lo cual se resume como bienestar emocional.

Los mismos autores definen a la calidad de vida como la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno

El bienestar emocional es el estado de ánimo en el cual nos sentimos bien, tranquilos, percibimos que dominamos nuestras emociones y somos capaces de hacer frente a las presiones del día a día, siendo la base para lograr una vida sana, feliz y plena.(Giusti, 1991).

El Bienestar Emocional, de acuerdo a Bisquerra (1996) Es un sentido de calidad de vida donde compaginan en un estado completo bienestar físico, social y de salud. La World HealthQuality of Life, la define como aquella percepción de la posición en la vida en el contexto de la cultura y de sistema de valores en el que nos desenvolvemos y en relación con nuestras metas, expectativas y valores, que incorporan el bienestar físico y psicológico, en este sentido determinamos

que el bienestar emocional es el resultado final de todas acciones positivas y equilibrio de emociones a través de la inteligencia emocional la cual permitirán que el individuo pueda mantener una relación armoniosa con la sociedad.

### **Inteligencia Emocional**

Mayer y Salovey (1997) definen a la inteligencia emocional como la habilidad de 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

Salovey y Mayer (1990) indican que la Inteligencia emocional es la habilidad de manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones.

Anteriormente hablamos de lo que es la inteligencia emocional y el bienestar emocional y podemos determinar que ambos términos van de la mano, debido a que la inteligencia emocional se encarga de procesar y regular nuestras emociones para mejorar la toma de decisiones, la resolución de problemas, el logro en la vida personal y profesional, así mismo es como se va cultivando el bienestar emocional donde se busca un estado de ánimo positivo de nosotros mismos.

Por otra parte Daniel Goleman en 1995 definió 5 componentes de la inteligencia emocional

**Autoconocimiento:** La conciencia humana involucra la capacidad de identificar cuáles son sus fortalezas y debilidades. Además de la capacidad innata para la toma de decisiones.

**Autocontrol:** Se refiere al control de emociones: positivas y negativas que una persona puede experimentar. Este permite controlar sus sentimientos e impulsos, sobre todo en el área laboral.

**Automotivación:** Es la fuente de la superación personal y la energía positiva capaz de darnos aliento aun cuando lo que nos rodea o lo que nos llega no es satisfactorio. Es por ello que refiere a la voluntad de logro independiente de los obstáculos

**Empatía:** Se trata de saber cómo se siente la otra persona por sus expresiones, gestos, etc. Las personas con alta empatía fomentan y retienen talento con mayor facilidad, muestran una sensibilidad interpersonal e intelectual, por lo que parece que tendrán más éxito en trabajos que implique trato con el cliente.

**Habilidad social:** Las relaciones interpersonales son clave para el desarrollo personal y profesional. Es evidente que mantener relaciones sociales saludables repercute positivamente en nuestra vida. Las personas con altas capacidades sociales son más eficaces a la hora de liderar cambios o persuadir a otras personas, por lo que serán buenos gestores de equipos de trabajo.

Es importante conocer qué factores puede implicar tener una buena calidad de vida, a pesar de que tenemos la idea que todo va entorno a lo económico tener está va más allá de eso, tomando como referencia a Verdugo, Gómez y Arias (2009) que diseñaron una escala de evaluación de la calidad de vida en personas mayores FUMAT, que cuenta con ocho diferentes dimensiones que se describen a continuación:

**Autodeterminación:** El poder que tiene cada individuo guiándose bajos sus principios y valores en los cuales se guían es a la capacidad de tomar sus propias decisiones que le corresponden guiándose con responsabilidad para las mismas

**Derechos:** Ser considerado igual que el resto de la gente, que le traten igual, que respeten su forma de ser, opiniones, deseos, intimidad, derechos.

**Inclusión social:** Considerar a cada ciudadano en condiciones de igualdad sin prejuicio de su gentilicio, procedencia, educación, sexo, raza, grupo étnico, orientación sexual, expresión y/o identidad de género, contexto religioso, edad, generación, discapacidad, estatus social, color o afinidad política, sin ninguna excepción. Es un desarrollo que asegura que todas las personas tengan las oportunidades y los recursos necesarios para participar plenamente en la vida económica, social y política de su respectivo país, así como para disfrutar de unas condiciones de vida totalmente normal, y tener la posibilidad de participar de manera igualitaria en todas las dimensiones sociales de su entorno

**Desarrollo personal:** Es la capacidad que tiene cada individuo de aprender distintas cosas, tener conocimientos y realizarse personalmente.

**Relaciones interpersonales:** Es la interacción entre uno o más individuos que también se pueden dar en asociaciones o grupos en las cuales se basan en sentimientos empáticas intereses, actividades físicas, trabajo, etc.

**Bienestar material:** Es aquel en el cual cada uno de nosotros vamos a determinar de manera individual, puesto que cada persona va alcanzar este nivel según sus expectativas, necesidades y metas, al ir cumpliendo con cada una de ellas va ir adquiriendo una satisfacción en lo cual en algunas investigaciones arrojan como resultado que el bienestar materia ayuda a incrementar el bienestar psicológico , en lo cual concluimos que es la satisfacción de cada individuo a razón de ir cumpliendo todas sus necesidades materiales y económicas

**Bienestar emocional:** estado de ánimo en el cual nos sentimos bien, tranquilos, percibimos y dominamos nuestras emociones lo que nos permite hacer frente o adaptarnos a las situaciones y demanda ambientales.

**Bienestar físico:** El bienestar físico depende de nuestra salud , en ella no con lleva que al tener una salud física nuestro entorno será más adecuado para obtener un bienestar físico adecuado implica mantener un equilibrio con nuestra dieta y el tiempo que le podamos proporcionar a nuestro cuerpo con actividades físicas al mantener esa armonía obtendremos un bienestar físico y una salud

psicología en una operación donde ocupamos a nuestra actividades físicas y sociales como objetos de suman van a dar como resultado felicidad por ende un bienestar.

Esta escala es de gran utilidad ya generalmente los instrumentos que evalúan la calidad de vida en los adultos mayores la relacionan directamente con la salud sin tomar en cuenta otros aspectos de la vida de las personas, además de que esta escala no es de carácter subjetivo y no se basa en la percepción de la persona evaluada es todo lo contrario es una evaluación objetiva de calidad de vida que busca generar cambios.

### **Emociones, clasificación y dimensiones**

Las emociones son el conjunto de cambios fisiológicos, cognitivos y conductuales que surgen de la valoración consciente o inconsciente de un estímulo, en un contexto determinado y en relación a los objetivos de un individuo en un momento concreto de su vida (Blanco, 2019)

Las emociones desempeñan un papel fundamental en la supervivencia, el mantenimiento de la especie, las relaciones sociales y la comunicación.

Asimismo, cumplen una función motivacional que nos predispone a repetir una y otra vez comportamientos vinculados a emociones positivas. Scherer, (2005).

La emoción se genera como una respuesta organizada a un acontecimiento externo o un suceso interno (pensamiento, imagen, conducta, etc.) Primeramente tiene lugar el proceso perceptivo del evento, al que sigue una valoración. El resultado es una reacción neuropsicológica, comporta mental o cognitiva. Si conduce a un comportamiento, este ocasiona una predisposición a la acción (Bisquerra, 2003).



Mora señala que nuestras emociones son nuestra identidad y que nada de lo que sucede en la corteza cerebral se produce asépticamente, sin el filtro emocional. Las emociones están ligadas a nuestros procesos cognitivos y de aprendizaje

Bisquerra, (2003), recaba la siguiente clasificación de la emociones;

Emociones primarias, son aquellas que tienen un carácter innato, universales y cumplen con la función adaptativa, por ejemplo: miedo, tristeza, ira, alegría, sorpresa y el asco.

Por otra parte las emociones secundarias, son combinaciones de las emociones primarias y se adquieren con la interacción con los demás, por ejemplo: vergüenza, celos, el optimismo, resignación, nostalgia, remordimiento y la decepción

Bisquerra, (2003), especifica que las emociones tienen diferentes dimensiones:

1. **El valor.**- (positivo o negativo)de la emoción (valencia) que se distribuye a lo largo del eje agradable-desagradable.
2. **La fuerza de la emoción.**- intensidad de la activación, leve fuerte intenso, etc.

## Calidad de vida

En estos grupos vulnerables, hablando específicamente del adulto mayor, un aspecto importante y que generalmente se deja de lado es la calidad de vida; la cual abarca diferentes aspectos, pero en la mayoría de los casos solo se atribuye a las necesidades básicas y económicas o estilo de vida siendo que este concepto hace referencia a el bienestar emocional, salud, trabajo, actividad productiva, relaciones familiares y sociales e integración social y hasta los propios derechos que se tienen como adulto mayor(Papalia, et al 1990).

La calidad de vida depende en gran medida de la cultura y época en la que nos encontramos, pues intervienen una combinación de diferentes elementos, los

cuales tienen que ser evaluados por uno mismo y a pesar de que no existe una definición como tal, diversos autores se refieren a esta como:

- Calidad de vida “es la evaluación subjetiva del carácter bueno o satisfactorio de la vida como un todo» (Szalai, 1980).
- Calidad de vida “es la apreciación que el paciente hace de su vida y la satisfacción con su nivel actual de funcionamiento comparado con el que percibe como posible o ideal» (Celia y Tulskey, 1990).

Generalmente el adulto mayor ignora o le toma poca importancia a todos estos aspectos que implica una calidad de vida, esto debido a diversas circunstancias como puede ser; el cuidado de los hijos, mantener y encargarse del hogar, trabajar etc. Y no satisfacen sus necesidades individuales y colectivas que como lo menciona Giusti (1991), define la calidad de vida como un estado de bienestar físico, social, emocional, espiritual, intelectual y ocupacional que le permite al individuo satisfacer apropiadamente sus necesidades individuales y colectivas.

Es importante que el adulto conozca que tener una calidad de vida es importante y que va más allá de sólo el aspecto de la salud, para lograr esto resulta de gran utilidad una intervención psicopedagógica en centros donde apoyan a este grupo de personas.

## **Procedimiento**

Como parte de nuestra formación, realizamos prácticas profesionales, durante dos semestres en un centro comunitario que pertenece al programa de atención a grupos vulnerables y adulto mayor, en la alcaldía Magdalena Contreras. En este escenario se pudo identificar necesidades psicosociales en las adultas mayores y con ello se trabajó aspectos sobre calidad de vida y bienestar emocional.

En primera instancia, se llevó a cabo un diagnóstico basado en una prueba que mide la calidad de vida englobando ocho aspectos (bienestar emocional, autodeterminación, derechos, inclusión social, desarrollo personal, relaciones interpersonales, bienestar material y bienestar físico). Posteriormente, se hizo un el cómputo de resultados, utilizando como herramienta el programa estadístico SPSS, el cual de manera gráfica nos mostró los aspectos en los que las adultas mayores tienen mayor deficiencia. De acuerdo con los resultados obtenidos, diseñamos un taller de inteligencia emocional y bienestar emocional, lo que nos permitió abordar estos elementos y trabajarlos con las adultas mayores participantes. Además se buscó su activación física y psicológica con actividades lúdicas, tratando de reforzar habilidades en las áreas social, emocional, física y cognitiva con las actividades de cada sesión para evitar lo cotidiano y tedioso de las pláticas informativas.

Para llevar a cabo esta intervención psicopedagógica se plantearon los siguientes objetivos:

- Identificar la percepción sobre el nivel de calidad de vida en personas adultas mayores con base en cinco dominios de bienestar dentro de un centro de atención a grupos vulnerables del sur de la CDMX.
- Justificar, diseñar, aplicar y evaluar una intervención psicopedagógica en adultas mayores, con el propósito de mejorar su percepción sobre su calidad de vida, y bienestar psicológico de un centro de atención a grupos vulnerables del sur de la CDMX.

El procedimiento se dividió en dos fases la primera abarca todos los aspectos relacionados con el diagnóstico y sus resultados, mientras que la segunda fase describe el diseño y la aplicación de la intervención y su evaluación posterior.

## Fase uno: Diagnóstico

### Participantes

En el estudio participaron un total de diez personas con edades entre 60 y 73 años, todas del sexo femenino. Integrantes del grupo “primavera” de un centro comunitario que pertenece al programa de atención a grupos vulnerables y adulto mayor, en la alcaldía Magdalena Contreras.

Al centro acudían un total de veinte adultas mayores pero sólo diez de ellas eran constantes por lo cual se decidió aplicar el diagnóstico a las que se presentaban todos los días, esto con el fin de que no se vieran sesgados los resultados de la intervención.

### Instrumento para evaluación de la calidad de vida

Como parte de nuestro diagnóstico para conocer el nivel de calidad de vida, utilizamos como instrumento la escala de Evaluación de la Calidad de Vida en Personas Adultas Mayores FUMAT (ANEXO 1), de Verdugo, Gómez y Arias (2009), la cual nos proporciona un panorama general de los aspectos que abarca este concepto. Consta de un cuestionario en el cual las participantes responden a cuestiones de su vida diaria, está compuesta por un total de 57 ítems dividida en 8 aspectos diferentes (bienestar emocional, autodeterminación, derechos, inclusión social, desarrollo personal, relaciones interpersonales, bienestar material y bienestar físico).

Esta escala se responde con un formato de tipo Likert de 4 puntos que son: (siempre o casi siempre, frecuentemente, algunas veces y nunca o casi nunca).

En la aplicación del cuestionario de calidad de vida FUMAT se recopilaban datos de los encuestados tales como nombre el cual fue sustituido por número de

participante esto con fines de confidencialidad, también se preguntó la edad y género.

El tiempo estimado que se tuvo para responder la escala fue de una hora.

### **Aplicación de la escala diagnóstica**

Para la aplicación de la escala de calidad de vida llevado a cabo el día 26 de Noviembre del 2019 se tomaron a todas las participantes del grupo que es un promedio de 10 adultas mayores, a cada una se le entregó el material correspondiente, posterior a eso se dio una pequeña introducción principalmente para otorgar la seguridad de que las respuestas compartidas serían utilizadas de manera profesional y con fines académicos. Procedimos a dar las instrucciones, explicando cada apartado de la escala y como debían responderlo ya que se trata de una escala tipo Likert donde 4 es siempre o casi siempre y 1 es nunca o casi nunca. También se les comento que si tenían duda levantarán la mano y les ayudaríamos de manera individual ya que había participantes que no sabían leer.

Para el computo de resultados, se realizó una base de datos utilizando el programa estadístico SPSS ver 21, el cual nos fue de gran utilidad ya que a través de este obtuvimos los datos representados de manera numérica gráfica y con ello pudimos analizar e interpretar en que aspecto de calidad de vida las adultas tenían mayor deficiencia.

### **Resultados de diagnóstico**

Se obtuvieron resultados por cada participante en cada uno de los ocho factores de calidad de vida.

La escala tiene 4 puntos que van de siempre (4) a Nunca (1), se sumaron los ítems correspondientes a cada factor y se dividió entre el número de ítems (promedio de la puntuación por factor). Al estar estandarizados todos los factores se pudo determinar como punto de corte a partir de la media más una desviación estándar teórica (ver tabla 1). De esta forma los puntajes individuales que por

arriba del punto de corte, indican que la participante posee el atributo del factor evaluado. Esto lo podemos ver representado con los números marcados en verde ya se encuentran por debajo del punto de corte.

**Tabla 1**  
**Estadísticos descriptivos y punto de corte de los factores de calidad de vida**

	N	Mínimo	Máximo	Media	DE	Media +DE
BE Bienestar Emocional	10	2.88	3.63	3.24	0.32	3.56
RI Relaciones Interpersonales	10	3.00	4.00	3.53	0.33	3.86
BM Bienestar Material	10	3.00	4.00	3.40	0.33	3.73
DP Desarrollo personal	10	2.50	3.75	2.96	0.38	3.34
BF Bienestar Físico	10	2.83	4.00	3.32	0.42	3.74
AU Autodeterminación	10	2.88	3.88	3.49	0.34	3.82
IS Inclusión Social	10	2.56	3.67	3.13	0.34	3.47
DR Derechos	10	2.20	4.00	2.84	0.59	3.43

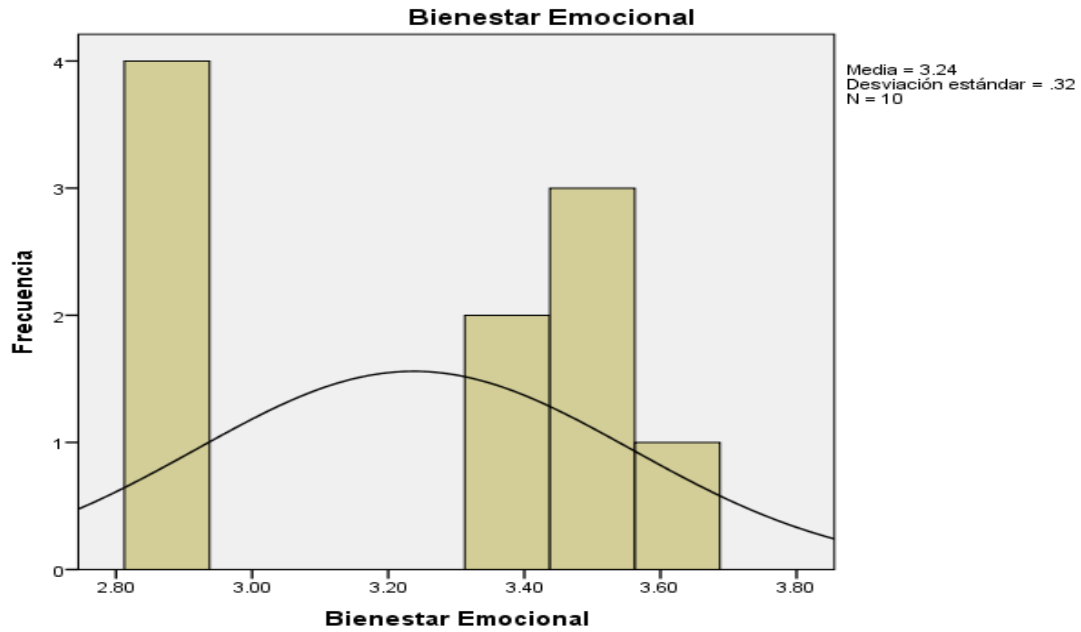
En la tabla 2 se puede observar los puntajes obtenidos por las adultas mayores. Casi la totalidad de las evaluadas presentan puntajes por debajo del punto de corte, lo que indica que tienen niveles bajos de los aspectos evaluados en esta la prueba. Las participantes 2, 5 y 6 tienen tres factores por arriba del punto de corte.

Estos resultados nos permiten deducir que todas las participantes se encuentran con niveles bajos de los factores que conforman la medida de calidad de vida.

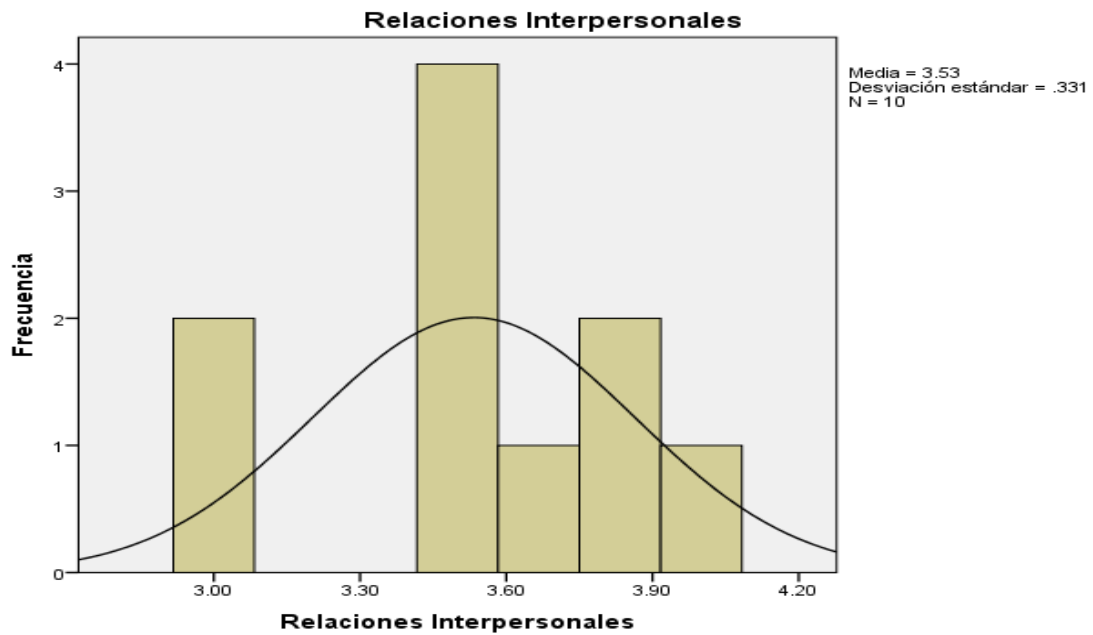
**Tabla 2**  
**Promedio por participante de los factores de calidad de vida evaluados por la escala FUMAT**

	Edad	Bienestar Emocional	Relaciones interpersonales	Bienestar Materia	Desarrollo Personal	Bienestar físico	Auto Determinación	Inclusión social	Derechos
1	73	2.88	3.50	3.00	2.63	2.83	3.00	2.89	3.20
2	70	3.38	3.83	3.43	3.13	3.33	3.75	3.11	2.40
3	69	3.38	3.67	3.71	2.63	3.33	3.50	2.89	2.40
4	73	3.50	3.00	3.29	2.75	3.33	3.38	3.67	4.00
5	66	2.88	3.83	3.43	3.75	3.17	3.50	3.56	2.60
6	62	2.88	4.00	4.00	2.88	3.83	3.88	2.56	2.20
7	73	3.50	3.50	3.00	3.00	3.67	3.50	3.22	3.60
8	60	3.50	3.50	3.14	3.00	4.00	3.88	3.33	2.40
9	61	3.63	3.50	3.71	3.38	2.83	2.88	3.22	2.80
10	67	2.88	3.00	3.29	2.50	2.83	3.63	2.89	2.80
<b>Prom</b>	<b>67.4</b>	<b>3.24</b>	<b>3.53</b>	<b>3.40</b>	<b>2.97</b>	<b>3.32</b>	<b>3.49</b>	<b>3.13</b>	<b>2.84</b>

Debido que el punto de corte que se estableció, es muy alto con respecto a los puntajes obtenidos, a manera de ejercicio se presentan en forma gráfica, cada uno de los factores, basándose como punto de corte solamente la media, y con ello podemos encontrar un ligero cambio en participantes por arriba del promedio. Así también se pueden observar su distribución gráfica.

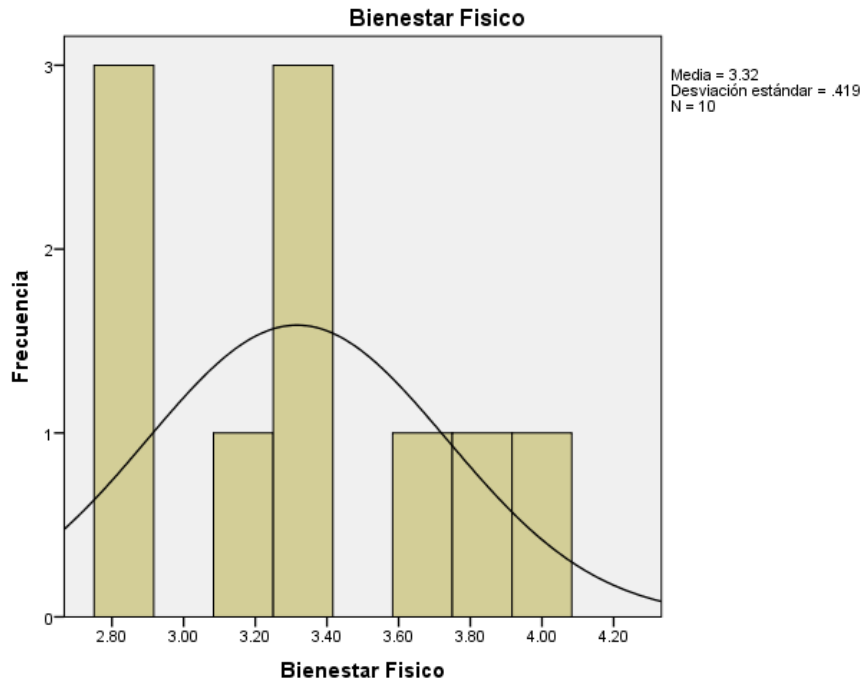


En términos de bienestar emocional se encontró que cuatro personas presentan puntajes por debajo del punto de corte

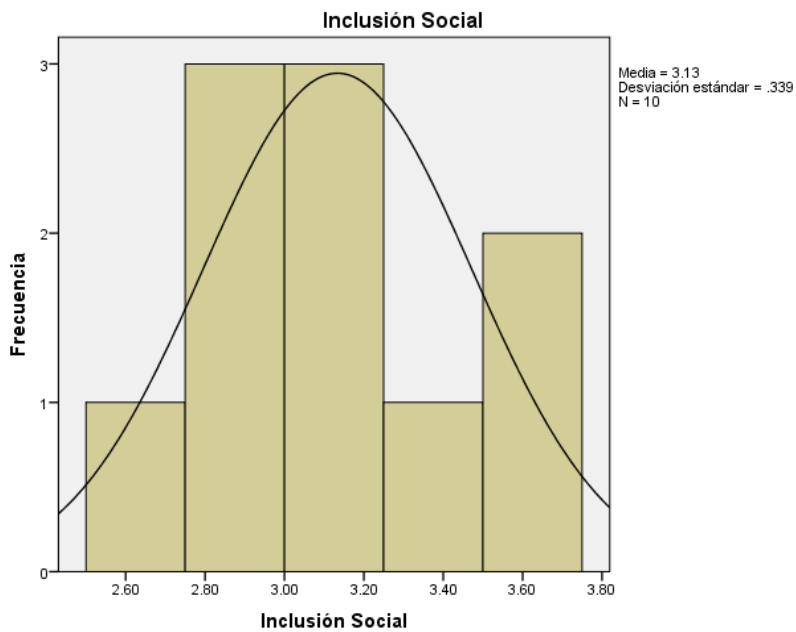


En el factor relaciones interpersonales hay seis personas que se encuentran por debajo del punto de corte.

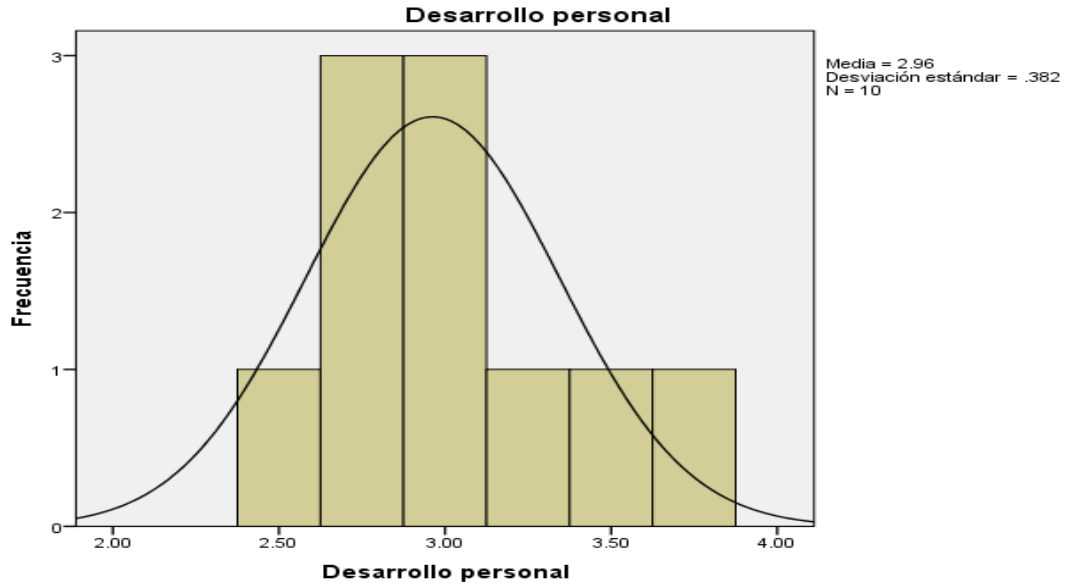




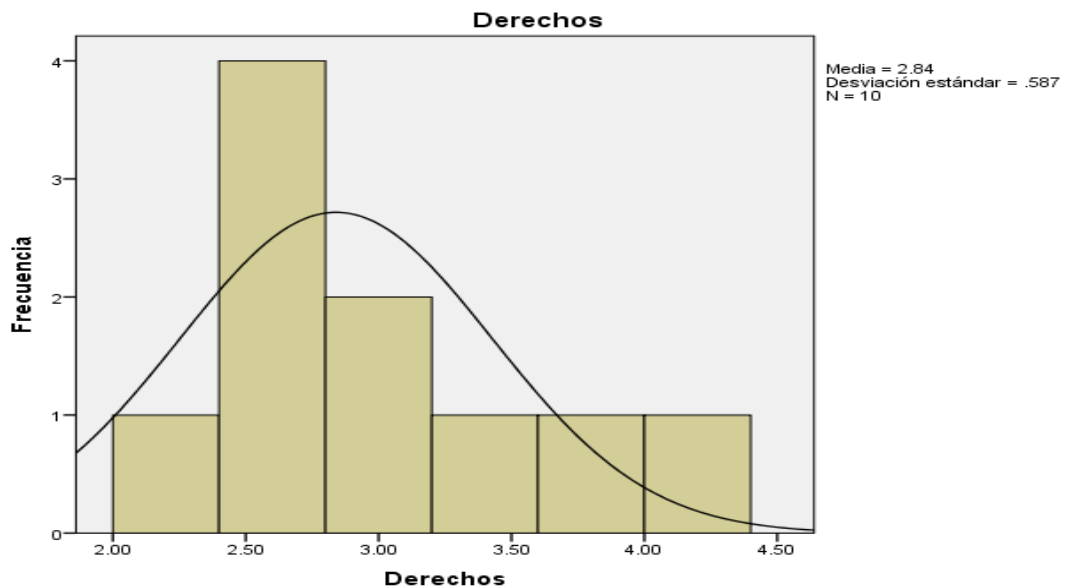
La dimensión de bienestar físico hay cinco personas que se encuentran por debajo del punto de corte.



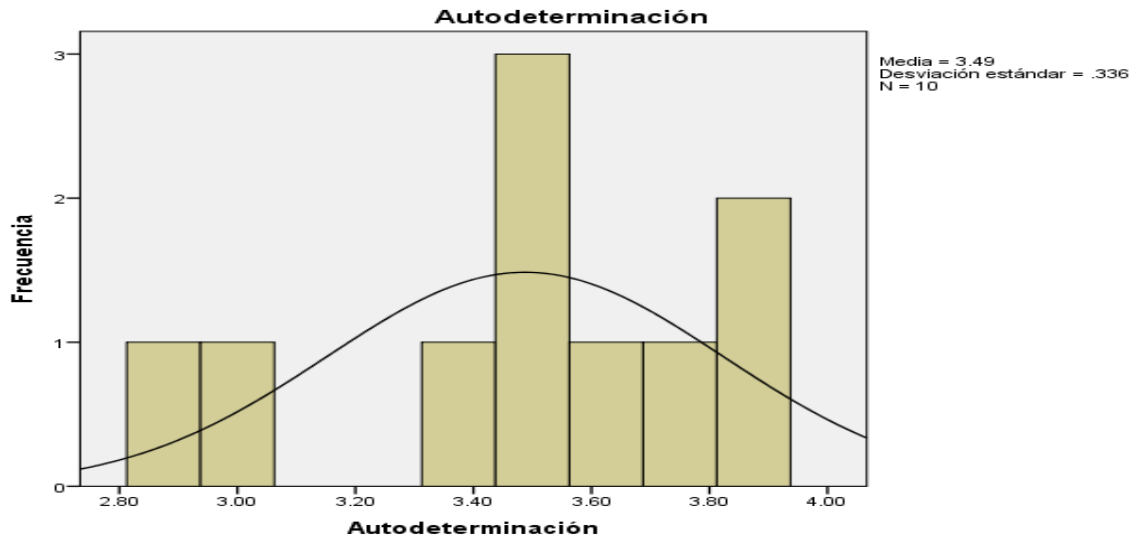
El factor de inclusión social tiene a cuatro personas por debajo del punto de corte una con 2.60 y dos con 2.80.



El indicador de desarrollo personal en las adultas mayores muestra que cuatro personas de diez están por debajo de punto de corte.



En el factor de derecho puede observarse que cinco personas del total tienen un resultado por bajo del punto de corte siendo el indicador con mayor incidencia en tener un bajo nivel.



El factor de autodeterminación cuenta con tres personas se encuentran por debajo del punto de corte.

De acuerdo con los resultados obtenidos podemos deducir que todas las adultas participantes en el estudio, tienen niveles bajos o deficiencias es mas de cinco de los diez indicadores.

Los niveles más bajos se encuentran en los factores de derechos y bienestar físico.

Si partimos de estos resultados y nos referimos a necesidades detectadas, a pesar de que el indicador de derechos es el que tiene niveles más bajos de acuerdo con el valor promedio y con mayor incidencia entre las adultas, es un tema que como psicólogas educativas nos limita a realizar una intervención más completa y enfocada en los demás indicadores en los que se presentan necesidades, el trabajo con el factor de derechos implica trabajo de aspecto informativo, por esta razón no será el factor principal para la intervención, sin embargo será retomado dentro de esta.

Los factores de bienestar emocional, relaciones interpersonales, desarrollo personal, autodeterminación e inclusión social son temas que dan pauta para

poder trabajar con las participantes; esto permite realizar actividades más dinámicas e interactivas en las cuales se trabajen diversos aspectos.

El aspecto físico hablando de motricidad fina y gruesa, el desarrollo personal al compartir y expresar opiniones, dudas, sentimientos, perspectivas, inconformidades respecto a su vida y así poder trabajar más una aceptación de estáy lo que continúa para ellas, impartir platicas y la información para que conozcan sus derechos como adultos mayores y qué hacer si estos están siendo violados.

Hay que tener presente que el eje principal para realizar está intervención psicopedagógica es el factor de bienestar emocional debido que este nos permite trabajar los demás indicadores con niveles bajos y mayor incidencia en las adultas mayores. Con esto nos referimos a que las emociones se viven y se sienten todo el tiempo, tienen relación con cada una de las necesidades detectadas en este trabajo; por ejemplo en el aspecto físico, sentirse bien o mal, tener alguna limitación o desgaste nos causa una emoción específica, lo mismo sucede con el desarrollo personal, con nuestros derechos si es que los desconocemos o nos sentimos ignorantes en el tema incluso si creemos que están siendo violentados. Trabajar el aspecto emocional puede generar un impacto en como percibimos y como enfrentamos estas necesidades.

## Fase dos: Diseño y aplicación de la intervención

### Escenario

Las prácticas profesionales fueron el punto de partida para el proceso de intervención y las actividades que se detallan en el presente trabajo, se realizaron en un centro de atención a grupos vulnerables específicamente a adultos mayores, ubicado en el módulo San Francisco “Grupo Primavera” en Rio Chico, esquina con Héroes de Nacozari colonia San Francisco, alcaldía Magdalena Contreras.

El lugar en donde se realizan estas actividades es un espacio reducido, ya que sólo se cuenta con un salón, en donde generalmente las adultas colocan una mesa larga rectangular y sillas para realizar sus manualidades, cada una tiene que traer las cosas que va a utilizar ya que en este salón solo hay pelotas que se ocupan para una clase de zumba que se realiza en la mañana y también tapetes de Foami, el lugar cuenta con un baño pequeño.

Las adultas mayores presentan sólo los martes y jueves en un horario de 16.00 pm a 18.00 pm y la actividad que realizan generalmente es el tejido y manualidades, iniciando con una hora de canto acompañadas de una señora que toca la guitarra.

### **Diseño de la intervención**

Se tomó el aspecto del bienestar emocional como eje principal para el diseño y aplicación de nuestra intervención, debido a que nos permite trabajar los diferentes aspectos en los que las adultas mayores presentan necesidades (derechos, desarrollo personal y bienestar físico), de manera indirecta, ya que en el tema de derechos solo se puede brindar información. Por el contrario, para trabajar el desarrollo de habilidades para mejorar el bienestar emocional, físico, relaciones interpersonales y desarrollo personal, se requirió un mayor trabajo psicopedagógico aplicando diferentes estrategias y utilizando el apoyo de los conceptos de inteligencia emocional; proporcionando un trabajo de intervención relativo a la motivación, reflexión y aceptación de su vida.

Como parte del objetivo del taller de prácticas profesionales independiente de esta intervención se tenían que realizar actividades que abarcaran el aspecto cognitivo, físico, social y emocional desarrollado a través de dinámicas, información y ejercicios los cuales fueron incluidas en las actividades de la intervención para cumplir con ambos objetivos (anexo 2).

De tal forma que el taller que denominamos de inteligencia emocional para promover el desarrollo personal y bienestar emocional en adultos mayores, se planteó en 13 sesiones de una hora, con la carta descriptiva que a continuación se presenta.

<b>Carta Descriptiva Del Taller</b>			
<b>Objetivo</b>	Favorecer la percepción de las adultas mayores respecto a su calidad de vida, principalmente en los aspectos de sus derechos, desarrollo personal, bienestar físico y bienestar emocional, esto a través de la aplicación de conceptos de inteligencia emocional que promoverán el desarrollo de habilidades en factores como lo físico, social y personal.		
<b>Duración</b>	13 sesiones solo dos veces por semana		
<b>Etapa</b>	<b>Duración</b>	<b>Min de participantes</b>	<b>objetivo</b>
Autoconocimiento emocional o autoconciencia	Tres sesiones	5 a 15	Incitar a las participantes a reconocer y expresar sus emociones
Autocontrol emocional o autorregulación	Dos sesiones	5 a 15	Otorgar a las adultas las herramientas para que no solo reconozcan sus emociones sino que puedan controlarlas y las direcciones y enfoquen hacia algo positivo.
Automotivación	Una sesión	5 a 15	Apoyar a las adultas para encontrar nuevas formas de generar optimismo ante situaciones negativas.
Reconocimiento de las emociones de los demás	Dos sesiones	5 a 15	Que perciban y reconozcan las emociones de las personas que las rodean
Relaciones interpersonales o relaciones sociales	Tres sesiones	5 a 15	Que las adultas mayores sean capaces de tener una relación y comunicación efectiva y la interacción sea reciproca.

Derechos e inclusión social	Una sesión	5 a 15	Que conozcan la información acerca de los derechos que tienen como adultos mayores, además que comprendan a que se refiere el significado de inclusión social y lo que interviene.
-----------------------------	------------	--------	--

### Aplicación del diseño de intervención

El presente reporte tiene la finalidad de dar a conocer el resultado de la intervención psicopedagógica, mediante el desarrollo de las actividades realizadas en el **Taller de Inteligencia Emocional**, a las integrantes del programa de atención al adulto mayor pertenecientes al grupo “Primavera.”

El periodo que comprende la realización del taller fue de tres meses, teniendo un inicio el 22 de Octubre del año 2019 y habiendo concluido el 20 de febrero del año 2020. El taller consta de cinco etapas correspondientes, al Autoconocimiento emocional, Autocontrol emocional, Automotivación, Reconocimiento de emociones en los demás y Relaciones interpersonales y una sesión del tema de derechos e inclusión social.

Todo lo sucedido durante el desarrollo del taller, como las actividades, desempeño de las adultas mayores en cada sesión, dudas, retroalimentación, opiniones, conductas y cambios observados fueron registrados de manera escrita en una bitácora diaria. (Algunas imágenes de estas evidencias se pueden encontrar en Anexo 5).

Durante el desarrollo de la primera etapa se observó y se registró que las integrantes se mostraban cohibidas pesar de que ya se habían realizado actividades para prevenir este comportamiento. Por tal motivo, se les indicó que

todo lo que pasara o se dijera en el taller se quedaría ahí, ya que era un espacio precisamente para abrirse emocionalmente sin ser juzgadas, pero que de igual manera se respetaría cualquier decisión al no querer compartir algo frente a grupo.

Por otra parte se observó que las integrantes en esta etapa comenzaron a tener más comunicación fuera de la cotidianidad de sus actividades empezaban hablarse y a interactuar más entre ellas.

La primera fase nos dio la oportunidad de conocer más a fondo cómo era la relación entre las adultas así como un aspecto más personal. Por otra parte la asistencia fue un factor determinante para conocer y hacer una comparación del progreso que iban teniendo, por ese motivo se trataba de persuadir a las integrantes que asistieran en todas las sesiones, tal fue el caso de una de ellas que menciono que no sabía leer ni escribir y esta situación le incomodaba además de tener problemas familiares, en todo momento fuimos empáticas ante su situación, se le ofreció apoyo y discreción para que no se sintiera excluida.

Al inicio de la segunda etapa del taller –correspondiente al control de emociones– las integrantes del programa se expresaban de manera más abierta, inclusive en la primera actividad, relacionada con este tema, hubo un mal entendido. Éste iba relacionado con algo más personal entre dos de las adultas que son hermanas. Esto se debió a que una de ellas consideraba que había preferencia para con alguna de ellas dos. La actividad llamada “lo que pienso de ti” ayudó a desahogar un poco lo que sentían y pensaban entre ellas.

Después de estas dos primeras etapas se apreciaba un cambio en relación con la confianza y la comunicación, expresaban abiertamente sus emociones no sólo de manera verbal sino con llanto, enojo, felicidad etc. Por ejemplo al inicio del taller cuando se le preguntó a una de las adultas mayores cómo se sentía su respuesta, la cual fue: “pues bien, pero no me gusta hablar de mis sentimientos”. Esta pregunta se realizaba contantemente en cada sesión.

Después de hacer referencia a estas dos primeras etapas del proceso de intervención, la respuesta de la participante fue: “bien porque hoy pude ver a mi



nieta, que ya tenía muchas semanas sin verla y esto me causaba mucha tristeza”. (Anexo 5). Observamos que al menos en el momento de las actividades, estaba teniendo impacto nuestra intervención, ya que muchas de ellas no hablaban con nadie de cómo se sentían; pues simplemente se dedicaban a su rutina diaria como “señoras de hogar”. Varias de las integrantes comenzaron acercarse a nosotras para expresarnos como se sentían ya de una manera más personal y se referían al entorno de su vida, pero solo de manera superficial.

El registro diario en cuanto al contraste de su actitud al inicio del taller y después de éste, nos permitió conocer el progreso de cada una de las integrantes del grupo; ya que algunas de ellas eran muy ‘cerradas’ o siempre aparentaban estar tranquilas o felices, hasta que con el desarrollo de las actividades presentaron otro lado de su forma de ser; comentaban que nunca se habían desahogado tanto.

Por ejemplo una participante la cual era constante con la asistencia, pocas veces hablaba o se expresaba verbalmente, siempre se reía cuando se equivocaba o no sabía la respuesta (posiblemente de nervios) a lo que se preguntaba, conforme pasaron las sesiones en la actividad 6 “yo me escribo” fue muy profunda, comento que le cuesta expresarse y que constantemente siente que se equivoca o que lo que dice está mal y siente que los demás se burlaran de ella pero que el taller a generado un cambio, citando sus palabras “me gusta venir acá porque últimamente no me importa si me equivoco, he visto que mis compañeras no se burlan al contrario me ayudan y estoy muy agradecida”.(Anexo5)

En la tercera etapa aunque consto de pocas sesiones las integrantes expresaban de manera verbal y frente al grupo su opinión y como se habían sentido en la sesión (de estas palabras no hubo un registro ya que decidimos que eso quedaría solo para el grupo), esto nos permitió saber que ya había más participación.

En la cuarta etapa de la intervención, enfocada en la empatía, se inicio con la pregunta ¿qué es la empatía? A lo cual las participantes no supieron responder ya que desconocían el término. Es por eso que se dio un enfoque al tema no solo

informativo sino dinámico que permitiera ejemplificar y dar sentido a la información recibida.

Por ejemplo durante el desarrollo de este tema una de las participantes que generalmente se mostraba renuente a las actividades principalmente las grupales además de poco empática y soberbia con sus compañeras nos expreso de manera personal que casi no sabía leer ni escribir y que por eso mostraba rechazo a algunas de las actividades, nos pidió que no quería que las demás se enteraran. Damos mención a esto ya que los comentarios personales nos permitían conocer el cambio de actitud de las adultas así como el interés que estaba existiendo. Se observo y registro que la participante que nos expreso esto, al final del taller se volvió muy apegada con las compañeras con que generalmente tenia malas actitudes (por ejemplo no querer hablar ni trabajar con ellas).(Anexo5)

Para la cuarta etapa de relaciones interpersonales la forma de interactuar de las integrantes era diferente de como se inicio ya que eran más abiertas con sus opiniones, no excluían a nadie, mostraban disposición en todas las actividades, tenían más comunicación y trabajaban más en equipo. En la actividad llamada “mi percepción” impulso a las adultas mayores para conocer aún más como es que las demás las percibían saber en qué concepto las tenían y contrastarlo con lo que ellas creían.

Con las actividades de esta última etapa en particular las integrantes expresaron de manera verbal que cambio mucho la percepción que tenían algunas sobre sus compañeras, además fue evidente que en el ambiente de grupo ya había más cohesión.

Concluyendo las cinco etapas que componen la inteligencia emocional, se dio apertura a los temas de derechos e inclusión social, a pesar de que esta sesión estuvo basada sólo en proporcionar información, las adultas mayores mostraron estar interesadas y mostraron ciertas dudas. Pidieron orientación respecto a alguna institución que puede darles más información.

De acuerdo a la lista de asistencia y registro en bitácora la continuidad del taller se vio interrumpida en varias ocasiones debido a las actividades extras que tenían las adultas ya que el modulo realizaba salidas y actividades correspondientes a su programa.

## **Evaluación de la intervención**

Para la evaluación del taller como instrumento de intervención psicopedagógica, se realizó una entrevista a las participantes. Por otra parte, para evaluar los resultados y cambios generados en las adultas mayores después de la intervención, se realizó la aplicación nuevamente del instrumento utilizado como diagnóstico (escala FUMAT). Esto con el fin de realizar un contraste de los resultados antes y después de la aplicación de la intervención psicopedagógica y verificar si hubo un cambio positivo o negativo en ellas respecto a cada uno de los factores que implican tener una buena calidad de vida.

Debido a la contingencia generada por el Covid-19 no fue posible llevar a cabo la evaluación como estaba planeada; principalmente en la segunda aplicación de la escala FUMAT, ya que éste mostraría si hubo cambios respecto a su percepción sobre su calidad de vida, identificados en la primera aplicación. Esto, en relación con los factores que implican tener una calidad de vida, por lo tanto ello se vio reemplazado por una evaluación emocional de las participantes y por otra parte una apreciación del taller.

Para la evaluación de las participantes se aplicó a cabo un cuestionario con preguntas abiertas, cerradas y un ejercicio basado en una sopa de letras que ayudaría a agilizar la memoria en relación con los temas vistos en el taller, así como el razonamiento (ver Anexo 3). Esto, con el fin de evaluar el sentido, significado y la percepción que adquirieron las adultas mayores durante la intervención respecto al tema emocional y lo que implica. Este instrumento está compuesto por preguntas que nos permiten conocer el significado y la percepción

que tienen las adultas en cuanto al reconocimiento, manejo de sus propias emociones así como de desarrollo personal y relaciones interpersonales. Así mismo están dirigidas para saber cómo manejan situaciones de la vida cotidiana en relación con sus emociones y cómo interpretan la empatía en su entorno.

Por otra parte, para evaluar el taller, se realizó una entrevista estructurada con preguntas abiertas para conocer la opinión y percepción de las adultas mayores sobre lo visto en cada sesión del taller y los cambios que ellas consideran que tuvieron después de la intervención (Anexo 4). Esta entrevista se aplicó de manera individual en donde se registraban de manera escrita las respuestas de las participantes mientras una de las responsables de este informe iba realizando y dirigiendo las preguntas.

Para procesar los resultados e información de los instrumentos de evaluación mostrados, se registraron y tomaron las respuestas más significativas y las que más se repitieron.

### **Reporte de la evaluación del taller y participantes**

En el reporte que a continuación se presenta se detallará lo sucedido durante la evaluación de la intervención psicopedagógica aplicada a las adultas mayores y para la cual se realizó un cuestionario que tiene como finalidad conocer como perciben sus emociones y la inteligencia emocional al término del taller. Por otro lado, para evaluar el taller, se realizó una entrevista estructurada para conocer las opiniones respecto al taller.

Iniciamos con la evaluación de las participantes, la cual nos ayudaría a saber qué tanto lograban identificar las adultas respecto al taller de emociones: sí es que había habido un aprendizaje de los contenidos y cómo eso lo aplicaba a situaciones de la vida cotidiana. Como se puede observar la prueba estaba compuesta por preguntas abiertas donde las participantes eran totalmente libres de responder lo que pensaban y, preguntas cerradas, es decir se daban un total

de cuatro opciones de respuesta para que seleccionaran aquella con la que más se identificaran.

Se comenzó la prueba con una pequeña introducción de qué y para qué era la prueba, que los resultados iban hacer totalmente confidenciales y utilizados únicamente para fines educativos. Además, se les dio un agradecimiento por su apoyo y disposición, así como la seguridad de que no había respuestas ni buenas ni malas solo lo que ellas creyeran o pensaran genuinamente; además de una explicación detallada de cada pregunta esto para que supieran a qué se refería y si surgían dudas se resolvieran en el momento. Cuando se concluyó la explicación, dimos comienzo a la resolución de la prueba. Cabe mencionar que, a pesar de la explicación, durante desarrollo, surgieron muchas dudas, las cuales fueron resueltas de manera individual para respetar el manejo del tiempo de las demás.

En el caso de la primera pregunta –relativa a...–, las participantes dieron respuestas como: "es el cariño de mis hijos, nietos y bisnietos, convivir con mis compañeras de grupo, el asistir al grupo de zumba y el convivir con mi familia", "tristeza porque se llevaron a mi nieta", "alegría, tristeza y enojo". Por otro lado en la pregunta dos ¿qué es la inteligencia emocional? se presentaron respuestas como: "la alegría de tener a mi familia junta, a mis nietos contentos a mis bisnietos", "saber controlar lo que sentimos y pensamos", "Ayudar a quien lo necesite". Mientras que en la pregunta relacionada con lo que consideraban era la empatía, algunas participantes respondieron: "una persona que necesita de nosotros", " el no saber ayudar a una persona que necesita ayuda por no poder caminar,no puede ver,no sabe alguna dirección y no le ayudamos". Por último algunas respuestas para conocer qué les pareció importante del taller fueron: "me enseñó a saber qué son las emociones y tener comunicación con la demás gente", "nos enseñó a distinguir nuestros defectos y nuestras virtudes personales y querernos", "sí me gusto saber cuáles son las emociones y motivarme". Cabe mencionar que esta pregunta fue la última y era más personal y cualquier respuesta era totalmente valida.(Anexo 6).

Por otra parte en la evaluación, como se mencionó anteriormente, hubo preguntas de opción múltiple en las cuales las adultas debían elegir la opción con la que más se identificaran. En este caso se obtuvieron respuestas más positivas y más encaminadas a lo que es una inteligencia emocional. Por ejemplo, la mayoría de las adultas en la pregunta 9 –que correspondía a: cuando se presenta un problema, ¿qué suelen hacer?–, tomaron como opción el inciso C: “me tomo un momento para pensar las cosas y ver cuál es la mejor solución”. En las preguntas relacionadas con la empatía, se cuestiona lo que suelen hacer si un persona se encuentra en problemas, Todas las adultas marcaron la respuesta A) ayudarla o D) preguntarle de que se trata y ver si puedo ayudarla. En la pregunta de si suelen ser comprensivas con lo que sienten los demás, la respuesta más frecuente estuvo marcada como ‘ B) casi siempre’.

En el diagnostico también se preguntó sobre tener una buena comunicación, a lo que la mayoría coincidió que es algo importante, ya que puede evitar malos entendidos, que es importante para entender cómo se sienten y que piensan los demás.

En el inciso dos de la prueba se planteó un ejercicio en el cual se tenían que relacionar y unir con una línea la palabra con su definición. En este caso, solo eran tres conceptos (autocontrol, auto motivación y autoconocimiento).En esta parte la mayoría de las participantes tuvo al menos un error, pero cabe destacar que hubo muchas dudas en lo que tenían que hacer, a pesar de que se les explico varias veces la tarea a realizar.

El último ejercicio de la evaluación consistió en una sopa de letras, en la cual se podían identificar tantas palabras que implican tener inteligencia emocional y también palabras que significaban todo lo contrario. Conforme las iban encontrando, ellas tenían que subrayarlas de acuerdo a si consideraban que correspondían a la inteligencia emocional. Todas seleccionaron palabras que pertenecen a dicho concepto, en este apartado nuevamente se les reafirmo que era de acuerdo a su criterio y a lo que consideraban ellas integraba la inteligencia emocional.

Conforme terminaban las integrantes entregaban su cuestionario y se les daba la libertad de hacer actividades de tejido o manualidades (actividades que originalmente hacen como grupo), esto para que no interrumpieran a las demás.

Una vez terminada la evaluación por parte de todas las integrantes se dio cierre a la actividad programada, agradeciendo la participación de cada una.

De acuerdo con el análisis de los resultados del instrumento de valuación de participantes pudimos notar que a pesar de la explicación previa la mayoría de las participantes presento dificultad para entender a que se referían las preguntas abiertas las cuales iban enfocadas más a conceptos por ejemplo ¿Qué son las emociones? ¿Qué es la inteligencia emocional? ¿Qué es empatía? Y ¿qué fue lo que les pareció más importante del taller de inteligencia emocional?

Conforme a los testimonios recabados del cuestionario se obtuvieron respuestas más enfocadas a situaciones de la vida cotidiana, algunos ejemplos y evidencia de las respuestas emitidas por las adultas mayores se pueden observar en el Anexo 6.

Para la realización de la entrevista estructurada se optó por tomar a las participantes que siempre fueron constantes con la asistencia para poder tener una opinión más completa y objetiva. La entrevista constó de 10 preguntas que abordaban temas como: identificación y control de emociones, empatía, relaciones entre compañeras, comunicación y opiniones sobre el taller en general (Anexo 4).

Una de las etapas que integraba el taller, consistía en la identificación y expresión de emociones en cualquier situación y contexto. Por ello, en la entrevista, se realizó la pregunta si consideraban si habían logrado realizar esto. Se obtuvieron respuestas variadas ya que algunas dijeron: sí, “se me hizo muy fácil hacer esa etapa ya que soy una persona que no se guarda nada”. Otras respondieron que no: “siempre me ha costado expresar mis emociones, me es más fácil guardarme las cosas, aunque si lo intenté”. Otras más, lograron identificarlas pero no expresarlas: “las actividades me ayudaron mucho, ya que generalmente no soy

consciente de lo que estoy sintiendo en un momento determinado, ahora me es más fácil como reflexionar sobre que estoy sintiendo para no actuar de manera impulsiva lo que si me sigue costando mucho es expresarlas a alguien más para que sepa que estoy sintiendo es algo que me incomoda un poco”.

Para conocer la percepción respecto a la empatía entre ellas, se tuvo una respuesta muy concreta por parte de todas las entrevistadas, ya que ninguna de ellas profundizó en ello y todas coincidieron en que sí había más unión y empatía.

Por otro lado se realizó una pregunta respecto a la segunda etapa del taller que correspondía al control de emociones, en la cual las participantes se mostraron dudosas en su respuesta. Ya que se obtuvieron respuestas diversas, pero que englobaban el mismo punto como: “en lo personal sé que estoy sintiendo pero aun no soy capaz de saber controlar lo que siento”, “mmmm ahora soy más consciente de la emoción que me está invadiendo en el momento pero sigo actuando de manera impulsiva lo cual me lleva a no controlar lo que siento y muchas veces me doy cuenta de lo que hice o dije cuando me calmo”, “yo consideraba que si las controlaba pero pensándolo ahorita que me preguntas estoy tomando como controlar el hecho de expresarlas, o sea ya no me quedo con nada digo lo que pienso pero a veces no mido lo que digo y creo que en esa parte es cuando ya no estoy controlando porque sino reflexionaría más”. Respuestas como estas se obtuvieron de las participantes en esta novena pregunta y, cómo podemos ver, la mayoría coincide en que no sabe controlar sus emociones, pero lo tomaban como que el hecho de expresarlas o identificarlas era parte de tener un control.

Por último, se cuestionó que si existía algo que cambiarían o mejorarían del taller, para lo cual hubo participaciones muy concretas que dieron respuestas como: “nada”, “todo me gusto” y otras en cambio fueron más expresivas, mostrando palabras de agradecimiento y felicitación diciendo que les gustaría que durara más el taller y nuestra estancia como practicantes.

Con esas diez preguntas se concluyó la entrevista y debido al tiempo limitado que se nos otorgaba (una hora), ese día solo pudimos realizar la entrevista. Por tal



motivo, tuvimos que programar la entrevista estructurada (evaluación del taller) para el día siguiente.

En la entrevistas sobre opiniones respecto a que les pareció el taller de inteligencia emocional, las respuestas coincidieron en que fue interesante, informativo, divertido y que fue una gran experiencia ya que aprendieron mucho e interactuaron más con sus compañeras.

Para saber cómo se sintieron cada una de ellas en el taller, obtuvimos diferentes respuestas. Por ejemplo, la participante 1 respondió: “Me sentí muy cómoda, pude conocer mejor a mis compañeras y pude expresar más como me sentía, además me encanta hablar y el taller fue una buena oportunidad para hacerlo”, mientras que la participante numero 3 opinó que “Me sentí bien y mal, bien porque estuve con mis compañeras y pude platicar más con ellas y aprender y mal porque me sentía incomoda porque no entendía y me ponía muy nerviosa”.

De acuerdo con la opinión de la adultas de cómo percibieron a sus compañeras después del taller de inteligencia emocional, la respuesta más repetitiva fue “que las perciben con mejor actitud y más participativas”.

En la pregunta que se realizó para conocer el impacto que tuvo el taller en cada una de las adultas, obtuvimos respuestas como: “Si hubo un impacto en mí ya que antes solo venía a tejer y con las actividades de ustedes pude aprender más sobre el tema de emociones, además como hacían actividades me volví más activa y ya no estaba solo sentada”, “Yo creo que si impactó en mi vida porque pude expresar más como me siento y pude comprender el estado y situación de cada una de mis compañeras, además pude sacar más cosas aquí que con el propio psicólogo”

Las adultas mayores coincidieron que lo que menos les gustó del taller es el horario, ya que sólo se trabajaba una hora pero, que a excepción de eso no había nada que no les gustara.

Por otra parte, en qué fue lo que más les gusto del taller, se dieron respuestas como: “que hacían cosas diferentes todos los días”, “todas las actividades que hicieron, me divertía y reía mucho”, “lo dinámico que se volvía la clase, que podía compartir muchas cosas con mis compañeras”. Estos son algunos ejemplos pero todas las respuestas coincidían en que les gustó la interacción y comunicación que pudieron tener con sus compañeras además de lo dinámico que se volvían las clases.

Desafortunadamente no fue posible la segunda aplicación de la prueba FUMAT debido a la pandemia mundial COVID-19, la cual nos obligo a cancelar de manera definitiva la prueba, ya que siendo una población vulnerable tratándose de adultas mayores no podíamos ponerlas en riesgo.

## **Conclusiones**

En la actualidad el progreso científico y tecnológico, así como el mejoramiento de condiciones de desarrollo y bienestar de la población, ha generado una mayor esperanza de vida y por lo tanto un incremento de población de adultos mayores (PAM) en México. Esta población considerada como grupo vulnerable debido a sus características de desventaja, ya sea por sus condiciones sociales, económicas, culturales o psicológicas, son susceptibles de sufrir maltratos contra sus derechos humanos. Por lo tanto, un aspecto que se vuelve relevante así como primordial –pero que en la mayoría de los casos se ignora– es la calidad de vida, la cual abarca aspectos no solo de necesidades básicas o económicas sino también bienestar emocional, salud, trabajo, espiritualidad, actividad intelectual y productiva, relaciones familiares y sociales, integración social y los propios derechos que se tienen como adulto mayor.

Mayer y Salovey (1997) definen la calidad de vida como la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del

sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas y sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno.

Es común que la PAM no conozca o no les parezca relevante lo que es tener una buena calidad de vida, pero es fundamental cambiar esa visión en los adultos y que sepan que tener una calidad de vida es importante. Resulta una tarea complicada, pero utilizar las intervenciones psicopedagógicas en centros donde apoyan a este grupo de personas es un buen punto de partida y, de gran utilidad. Esto, debido a que ésta sirve como propuesta para dar una solución anticipada, identificando las necesidades del individuo y así prevenir riesgos o futuros problemas(Henao, 2006).

Álvarez (en Martínez 2002) indica que las intervenciones se integran de estrategias y actividades para que el individuo pueda desarrollarse de una manera activa, productiva y constructiva. Para llevarlas a cabo se necesita un análisis de necesidades del contexto de intervención. Es una fase previa a la intervención y tiene como objetivo conocer y obtener información sobre el medio donde se va actuar, posteriormente viene la fase de planificación y diseño de la intervención, para finalmente llegar a la evaluación la cual permitirá llegar a un proceso de análisis y valoración para observar si se consiguió alcanzar los objetivos para los cuales fue creada la intervención en cuestión.

Es importante conocer qué factores puede implicar tener una buena calidad de vida, para lo cual se utilizó la escala FUMAT (Verdugo, Gómez, y Arias2009). La cual está dirigida a la evaluación de la calidad de vida de personas mayores y personas con discapacidad. La escala cuenta con ocho diferentes dimensiones que abarca: Bienestar Emocional, Autodeterminación, Derechos, Inclusión social, Desarrollo personal, Relaciones interpersonales, Bienestar material y Bienestar físico. Esta escala es de gran utilidad ya que generalmente se da por hecho que la calidad de vida de los adultos mayores solo está relacionado con la salud,

cuando este solo es uno de los aspectos de los muchos que abarca. Así, este instrumento permite una evaluación objetiva que permite generar cambios pertinentes en la población-objetivo.

La aportación principal de este trabajo fue el diseño e implementación de una intervención psicopedagógica basada en el aspecto emocional en relación con la calidad de vida, la cual fue aplicada en adultas mayores.

El informe de la presente intervención incluye diferentes elementos, iniciando con el marco referencial. En él se presenta cada concepto que es fundamental para entender el desarrollo de este trabajo, también permite visualizar el diagnóstico utilizado para detectar las necesidades presentes en este grupo de adultas mayores en referencia con su calidad de vida; así mismo, se encuentra el diseño de la intervención, aplicación, evaluación y conclusiones.

Durante el análisis de los resultados del diagnóstico se observó que las adultas mayores estaban por debajo del punto de corte establecido, es decir que presentaban deficiencias en los aspectos de derechos, desarrollo personal y bienestar emocional; los cuales implican tener una buena calidad de vida. La presente intervención se enfoca en el principal al factor relacionado con la población de adultas mayores: el emocional. Esto nos permitió trabajar de manera indirecta los demás elementos de la calidad de vida, retomándolos desde un sentido más informativo, psicológico y social.

Las actividades del taller estaban diseñadas no sólo para fortalecer habilidades sino para adquirir y desarrollar el tener inteligencia emocional, trabajando cada uno de los cinco aspectos que componen ésta.

Como todo proceso, en esta intervención pudimos observar diferentes comportamientos y actitudes de los participantes en el inicio, desarrollo y desenlace. Ya que cuando comenzó el taller, a pesar de que las adultas estaban interesadas y en disposición, había poca participación e interacción social entre

ellas, pues tenían un conocimiento casi nulo de lo que es la inteligencia emocional y que aspectos la componen. De esta manera, tenían un manejo bajo sobre sus emociones, refiriéndonos con esto no solo a actuar de manera impulsiva sino también reprimida. Se podía observar poca empatía entre ellas principalmente con las de mayor edad, además se notaba inseguridad en sus participaciones. (Todo lo observado fue registrado en la bitácora mencionada anteriormente).

Conforme fue transcurriendo el desarrollo de la intervención muchas de las actitudes fueron cambiando significativamente. En cuanto a las emociones y conforme sucedía el desarrollo de las etapas de la inteligencia emocional se pudo observar que las participantes ya hablaban más de sus emociones y trataban de tener más control sobre ellas. Pero, sí existieron momentos en donde no lo lograban, también fue notándose un cambio positivo en la empatía entre compañeras, así como en la comunicación y las relaciones interpersonales que fueron formando como grupo. Ello, a pesar de que antes se juntaban para realizar actividades de tejido y manualidades y podían notarse muy poco estos aspectos o simplemente eran nulos, por lo que el resultado fue notable durante nuestra estancia como practicantes.

El registro diario en la bitácora sobre las actitudes, comportamientos, opiniones grupales e individuales y todos los cambios percibidos, fue descrito a través de lo que se observaba directamente en el taller; además de lo que se expresaba física, verbal y de manera escrita por las adultas. Sin embargo, para tener una idea más objetiva y completa sobre los resultados del taller como instrumento de intervención para mejorar aspectos de la calidad de vida a través del factor emocional, se realizaron dos evaluaciones: una para las participantes y su desempeño, así como del sentido, percepción y significado que le estaban dando a los temas dados en cada sesión y, otra, para evaluar el taller como instrumento de intervención que consta de una entrevista estructurada hecha a la adultas para conocer su opinión sobre si consideran que el taller genero un cambio e influyó en su vida o simplemente no lo perciben así.

La pandemia mundial de Covid19. fue un suceso relevante que modificó de manera significativa las intenciones de esta intervención, pues la última prueba evaluativa que no se pudo aplicar. Ella consistía en aplicar por segunda vez la escala FUMAT Verdugo, Gómez, y Arias (2009), lo que nos hubiera permitido hacer una comparación del antes y después de la intervención psicopedagógica y dar un referente objetivo de un posible cambio en los aspectos de calidad de vida ya sea creciente o decreciente en las adultas mayores. Pero, a pesar de ello, las dos evaluaciones aplicadas fueron de gran utilidad para saber qué impacto tuvo en las participantes y si en determinado momento esta intervención podría ser aplicada en otros centros de apoyo a grupos vulnerables y adulto mayor.

En el tema de la inteligencia emocional la teoría nos menciona que para lograr tenerla se deben desarrollar cinco aspectos los cuales de acuerdo a Bisquerra(2003) son: Autoconocimiento, Autocontrol. Automotivación, Empatía y Habilidad Social. El proceso del taller nos permitió entender que puede parecer sencillo tener una inteligencia emocional, así como decir que solo debemos practicar esos cinco elementos para lograrla, pero la realidad es otra. Ya que no solo depende de la persona sino de muchos otros factores que influyen significativamente, como lo es la sociedad, la educación, el contexto, la época e incluso el acceso a la información de cómo puede influir esto en nuestra vida diaria. Durante la práctica fueron notorios todos estos puntos externos que influyen en la adquisición de la inteligencia emocional. Debido a que temas como este y otros como el amor propio y la salud mental han tenido más auge en los últimos años, por lo brindarles las herramienta y estrategias para que reconocieran sus emociones, las controlaran supieran redirigirlas para tener mejor decisiones, fue un proceso muy complejo que la teoría no menciona pues esto debe trabajarse desde la infancia.

En el desarrollo del taller, las adultas mayores demostraron que adquirieron conocimientos teóricos sobre los significados de los conceptos vistos en cada sesión, además de ciertas habilidades que se requieren para el desarrollo de los 5 aspectos que componen la inteligencia emocional: autoconocimiento, relaciones

interpersonales, empatía etc. Estos conocimientos y habilidades fueron diferentes para cada participante.

Con base en lo observado durante el taller, así como con los resultados obtenidos de la evaluación de participantes podemos concluir que las adultas mayores adquirieron la mayoría de los conceptos relacionados con la inteligencia emocional y le dieron su propio significado e interpretación basada en su experiencia de vida. Esto nos indica que el taller sí influyó y fue significativo para ellas, pues entendieron más sobre las emociones. Ya que no se trata de conceptualizar o sistematizar algo, al contrario, las emociones se viven y no se miden. No son algo que podemos o englobar en términos de “bien” o “mal”, “mucho” o “poco”, debido a que son subjetivas y cada una las vive de manera totalmente diferente. Por otro lado, en aspectos como el autocontrol, empatía, afrontamiento de situaciones problemáticas de la vida cotidiana, la evaluación y las respuestas más repetidas, nos permitieron conocer que la gran mayoría de las personas adultas con las que trabajamos, afrontarían las situaciones de manera similar. Lo cual nos indica que las estrategias operadas en el taller fueron tomadas en cuenta e interiorizadas y es algo que aplicarían en una situación real.

Por otra parte, con las respuestas de la evaluación del taller como instrumento, además de lo observado y registrado, podemos concluir que es una intervención que aporta a las participantes la posibilidad de trabajar los diferentes indicadores de la calidad de vida. Pues el tema de las emociones da acceso a tratar aspectos sociales y personales como lo son la inclusión, los derechos que se tienen como adulto mayor y a desarrollar actividades para el bienestar físico, las relaciones interpersonales, la autodeterminación etc. Es un taller dinámico y por lo tanto no tedioso y repetitivo para los adultos mayores, lo que permitiría que se desempeñen y expresen las adultas de manera abierta y sin temor a ser juzgadas; y debido a que lo estamos focalizando desde las emociones y sus aspectos, no se sentirán presionadas para hablar de aspectos personales de su vida. Es una intervención que fomenta la inclusión social, la interacción, la participación y la

comunicación, pero, sobre todo, hace sentir valoradas y escuchadas a las integrantes de esta población vulnerable que son las adultos mayores.

Todo el proceso que conllevó la presente intervención fue de gran utilidad para nuestra formación como licenciadas en psicología educativa, pues aprendimos muchas cosas durante el proceso, y pudimos aplicar muchos conceptos que sólo los habíamos revisado en abstracto, durante el desarrollo de los cursos en la licenciatura de Psicología Educativa.

Estábamos conscientes desde el momento en que decidimos trabajar con población adulta e identificar una problemática en ellas, que sería una buena oportunidad para generar y trabajar una intervención psicopedagógica. Nos dimos cuenta que a veces podemos planear mucho las actividades, pero que hay sucesos que pueden cambiar todo lo que ya estaba pensando realizarse. Por ejemplo, en nuestro caso: la asistencia no fue constante por parte de todas las integrantes del programa, el tema de la pandemia Covid-19 cambio la planeación de intervención e impactó seguramente en nuestros resultados y en el posible alcance de la intervención. Tener que hacer modificaciones y adecuaciones que nos permitieran obtener la mayor información respecto de los posibles cambios –tanto positivos como negativos– después de la aplicación de intervención, no fue una tarea sencilla; pero nos permitió acumular mucha experiencia. El tiempo y las condiciones (la pandemia) fueron un gran reto y a pesar de ello no queríamos abandonar este proyecto.

De acuerdo a lo desarrollado en la intervención, aprendimos de esta población que, a lo largo de nuestra vida, sino tenemos muy claro el valor y significado de lo que son nuestras emociones y cómo funcionamos en relación con ellas, no podemos lograr una buena calidad de vida. Ya que se dejan pasar muchas emociones por muchos años y no resolvemos los problemas en el tiempo que deben de resolverse. Esto a su vez provoca que, después de años, se genere una emoción negativa y explotemos de la peor manera.



Aprendimos y nos dimos cuenta que esta población de adultos mayores se le presta poca atención. Sin embargo, ellos quieren ser escuchados. Damos por sentado que al llegar a esta etapa es sinónimo de plenitud y de sentirse satisfecho con la vida, pero la realidad puede ser totalmente diferente.

Cabe mencionar que tenemos una gran satisfacción personal y profesional ya que el aprendizaje que se desarrolló en este grupo fue de manera mutua, a pesar de los contratiempos que se presentaron. Realmente, durante nuestra estancia en grupo Primavera, vivimos y vimos un cambio psicosocial.

Generalmente encasillamos la labor del psicólogo educativo al ubicarlo dentro de una escuela de educación formal cuando, nuestro campo laboral es mucho más amplio: con poblaciones de cualquier edad, en sistemas sociales dedicados a la educación ya sea formal o informal en sus diferentes niveles y modalidades etc. Cabe recordar que el psicólogo educativo tiene como objetivo principal la intervención sobre el comportamiento humano en el contexto de la educación, así como el desarrollo de las capacidades de las personas, grupos e instituciones. Por lo cual, tenemos como ventaja poder intervenir en la población adulta mayor en diversos temas y aspectos de su vida, incluyendo uno tan fundamental como es la calidad de vida, incrementando y otorgando las herramientas y estrategias necesarias para lograrla.

Nuestro papel como psicólogos educativos nos permite no sólo trabajar de manera individual sino también en colectivos o instituciones, como fue nuestro caso; lo cual ayuda aún más, ya que fomenta la interacción social entre los participantes, al sentirse parte de un grupo.

El tema de los adultos mayores es complejo pues estamos hablando de toda una vida en la que ya se adquirieron, practicas, valores, ideas, prejuicios etc. Puede ser una pequeña desventaja, ya que en la carrera no se ve de manera tan profunda el tema de la psicología de la vejez, para lo cual es muy útil ser autodidacta y buscar información de esta etapa de la vida y qué aspectos vale la pena resaltar.

Por otra parte, la práctica de la intervención fue complicada porque esta población quiere ser escuchada. Es importante conocer no sólo experiencias buenas, sino los problemas que tienen: emociones, sentimientos y recuerdos que les ha tocado callar por mucho tiempo y esto provoca que la palabra “Psicólogo” los lleve a creer que es clínico y como profesional tenemos que tener la ética de canalizarlos con el profesional adecuado.

Una de las fortalezas que tuvo nuestro proyecto es que el concepto de calidad de vida es un tema que cada más se aborda y tiene mucha relevancia en población adulta. En nuestro caso, que las circunstancias de tiempo y alcance nos limitaron trabajar en los temas propuestos, nos dimos cuenta de que abordar el manejo de emociones es mucho más complejo, aun así al dar información y dar un espacio a la reflexión y percepción de ellas, permitió un avance importante en las participantes, y esperamos un cambio significativo en ellas.

Lo anterior lo podemos ver como un área de oportunidad de intervención para nuestro trabajo como profesionistas. Es un tema que da para mucho. Como lo mencionamos nosotras, solo trabajamos un aspecto de los muchos que abarca la calidad de vida y a pesar de eso nos brindó varios caminos para trabajar diversos asuntos.

Aunque estemos trabajando con adultos mayores no hay que enfocarse en sólo teoría o pláticas informativas, el tema de la calidad de vida se puede tratar de manera más didáctica y dinámica y eso les divierte mucho y les hace salir de lo cotidiano de sus vidas

Invitamos a nuestros colegas a trabajar con la población adulta mayor en temas como de calidad de vida e inteligencia emocional. Cada uno de sus aspectos de manera detallada, es un buen tema de investigación e intervención además necesario en el trabajo con personas que lo necesitan. Estos temas nos dan la oportunidad de ampliar nuestra labor como psicólogas educativas, así como colaborar con otros profesionales, no sólo psicólogos también trabajadores sociales, profesionales dedicados al arte etc.

Toda la evaluación y análisis de este proyecto nos llevó a entender aspectos que generalmente ignoramos de la vejez. Sin duda les aportamos algo y ellas a nosotras. Aprendimos mucho sobre esta etapa de la vida, ya que es algo maravilloso, pero también muchas veces difícil; ya que hablando solo de nuestro caso y expresado por ellas, la mayoría de las adultas pasa solas esta etapa de la vida.

## Referencias

- Ardila,R. (2003). Calidad de vida: una definición integradora. Revista Latinoamericana de Psicología, vol. 35, núm. 2, 161-164.<https://www.redalyc.org/pdf/805/80535203.pdf>
- Bisquerra,R.(2003). Educación emocional y competencias para la vida. Revista de investigación Educativa 21(1),7-43
- Blanco, A. (2019) La emoción y sus componentes. Universidad de Alcala. Grupo LEIDE <https://grupoleide.com/la-emocion-y-sus-componentes/>
- Cámara de diputados del H.Congresos de la Unión . (2002). *Ley de los derechos de las personas adultas mayores*.Secretaria General: [https://genero.congresocdmx.gob.mx/wp-content/uploads/2019/06/MJN\\_6.pdf](https://genero.congresocdmx.gob.mx/wp-content/uploads/2019/06/MJN_6.pdf)
- Cámara de Diputados H.Congreso de la Unión . (2006). *Comisión de atención a Grupos Vulnerables*. Auditoría Superior de la Federación: [http://www3.diputados.gob.mx/camara/001\\_diputados/008\\_comisioneslx/001\\_ordinarias/003\\_atencion\\_a\\_grupos\\_vulnerables](http://www3.diputados.gob.mx/camara/001_diputados/008_comisioneslx/001_ordinarias/003_atencion_a_grupos_vulnerables)
- Comisión Estatal de Derechos Humanos Jalisco. (2019). *Personas en situación de vulnerabilidad*. Noviembre,CDHJ<http://cedhj.org.mx/>
- Giusti, L. (1991). Calidad de vida, estrés y bienestar. San Juan, Puerto Rico: Editorial Psicoeducativa.
- Goleman,D. (2018). Inteligencia Emocional. Barcelona: Ediciones B
- Granados, A. (2019). México tiene 125 millones de habitantes:INEGI. mayo,20,2020, de El diario sin limites<https://www.24-horas.mx/2019/05/08/mexico-tiene-125-millones-de-habitantes-inegi/>
- Henao,G. (2006). Que es la intervención psicopedagógica: definición, principios y componentes. Grupo de Investigación en estudios clínicos y sociales. V(6), 147-315.
- [https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-490511&ved=2ahUKewi4hcLCqc\\_5AhW5JUQIHcRJA6UQFnoECHMQAQ](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-490511&ved=2ahUKewi4hcLCqc_5AhW5JUQIHcRJA6UQFnoECHMQAQ)
- Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (2018). Conapo e Inapam, de la mano en la atención del envejecimiento. Gobierno de México:

<https://www.gob.mx/inapam/prensa/conapo-e-inapam-de-la-mano-en-la-atencion-del-envejecimiento-156950?idiom=es>

Vendrell, J. (2002) Los análisis de necesidades en la intervención psicopedagógica Educación XX1, núm. 5, , pp. 139- 151 Universidad Nacional de Educación a Distancia Madrid, España

<https://www.redalyc.org/pdf/706/70600508.pdf>

*La inteligencia emocional según Salovey y Mayer – Rafael Bisquerra.* (s. f.). <https://www.rafaelbisquerra.com/inteligencia-emocional/la-inteligencia-emocional-segun-salovey-y-mayer/>

Mora, F. (2017) Neuroeducación. Solo se puede aprender aquello que se ama. Madrid: Alianza Editorial.

Papalia, D. Sterns, H. Felman, R. Camp, C. (2009) Desarrollo del Adulto y Vejez. Mc. Graw Hill.

Plan Nacional de Desarrollo. (2006). *Grupos Vulnerables*. Secretaría de desarrollo social Sitio web:  
[http://archivos.diputados.gob.mx/Centros\\_Estudio/Cesop/Comisiones/d\\_gvulnerables.htm](http://archivos.diputados.gob.mx/Centros_Estudio/Cesop/Comisiones/d_gvulnerables.htm)

Robles, Y. (2010). Índice de calidad de vida: Validación en una muestra peruana. Instituto Nacional de la Salud Mental <file:///C:/Users/masba/Downloads/75-232-1-PB.pdf>

Sedesol (2017). *Análisis prospectivo de la población de 60 años de edad en adelante*. Subsecretaría de Planeación, Evaluación y Desarrollo Regional, Dirección General de Análisis y Prospectiva (DGAP) Recuperado: [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/201801/An\\_lisis\\_prospectivo\\_de\\_la\\_poblacion\\_de\\_60\\_a\\_os\\_en\\_adelante.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/201801/An_lisis_prospectivo_de_la_poblacion_de_60_a_os_en_adelante.pdf)

Serca. (2018). ¿Que es la intervención psicopedagógica . 2018, de Instituto SERCA <https://institutoserca.com/blog/que-es-la-intervencion-psicopedagogica/>

Soria, Z., & Montoya, B. J. (2017). Envejecimiento y factores asociados a la calidad de vida de los adultos mayores en el Estado de México. Papeles de Población, 23(93), 59-93. <https://doi.org/10.22185/24487147.2017.93.022>

Verdugo,M., Gómez,L. y Arias,B. (2009). Evaluación de la Calidad de vida en personas mayores. Salamanca: Kadmos.

Zetina,M.(1999)Conceptualizacióndel proceso de envejecimiento. Papeles de Población, V(5), 19, enero-marzo, 23-41

[https://www.redalyc.org/pdf/112/Resumenes/Resumen\\_11201903\\_1.pdf](https://www.redalyc.org/pdf/112/Resumenes/Resumen_11201903_1.pdf)

## Anexo 1

# Escala de Calidad de Vida FUMAT. Verdugo, Gómez y Arias (2009)

### Datos de la persona evaluada. Adultos (18 años y más)

Nombre y apellidos

---

fecha de nacimiento    \_\_\_\_    \_\_\_\_    \_\_\_\_ -

Sexo:    Hombre (  )    Mujer (  )

Dirección: Colonia/Alcaldía/C.P

---

Teléfono:

---

### Datos de la persona Informante

Nombre de la persona que completa el cuestionario

---

Puesto de trabajo

---

Institución.

---

Dirección

---

Correo electrónico

Teléfono

---

---

Nombre de otros informantes

Relación con la persona

---

---

INSTRUCCIONES: A continuación, se presentan una serie de afirmaciones relativas a la calidad de vida de la persona que está evaluando. Por favor, marque la opción de respuesta que MEJOR describa a dicha persona y no deje ninguna cuestión en blanco.

		Siempre o casi siempre 4	Frecuente mente 3	Algunas veces 2	Nunca casi nunca 1
1	En general, se muestra satisfecho con su vida presente				
2	Manifiesta sentirse inútil				
3	Se muestra intranquilo o nervioso				
4	Se muestra satisfecho consigo mismo				
5	Tiene problemas de comportamiento				
6	Se muestra satisfecho con los servicios y los apoyos que recibe				
7	Manifiesta sentirse triste o deprimido				
8	Muestra sentimientos de incapacidad e inseguridad				
9	Realiza actividades que le gusta con otras personas				
10	Mantiene una buena relación con los profesionales del servicio al que acude				
11	Mantiene una buena relación con sus compañeros del servicio que acude				
12	Carece de familiares cercanos				
13	Valora negativamente sus relaciones de amistad				
14	Manifiesta sentirse querido por las personas importantes para él				
15	El lugar donde vive es confortable				
16	Manifiesta no estar satisfecho con su jubilación (o satisfacción laboral actual)				
17	Se queja de su salario (o pensión)				
18	El lugar donde vive tiene barreras arquitectónicas que impiden o dificultan alguna de sus actividades				
19	El servicio al que acude tiene barreras arquitectónicas que impiden o dificultan alguna de sus actividades				
20	Dispone de las cosas materiales que necesita				
21	El lugar donde vive necesita reformas para adaptarse a sus necesidades				
22	Puede leer información básica para la vida cotidiana (carteles, periódicos, etc.)				
23	Muestra dificultad para resolver con eficacia los problemas que se le plantean				
24	Tiene dificultades para expresar información				
25	En el servicio al que acude le proporciona información sobre cuestiones que le interesan				
26	Muestra dificultades para manejar conceptos matemáticos básicos, útiles para la vida cotidiana (sumar, restar, etc.)				



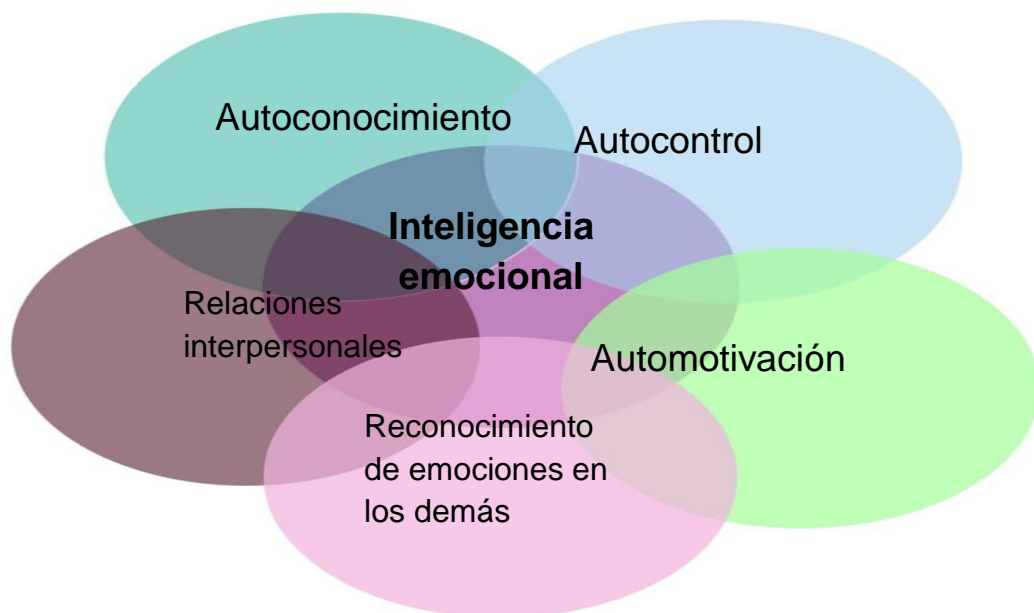
27	Tiene dificultades para comprender la información que recibe				
28	Es responsable de la toma de su medicación				
29	Muestra escasa flexibilidad mental				
30	Tiene problemas de movilidad				
31	tienen problemas de continencia				
32	Tiene dificultades para seguir una conversación porque oye mal				
33	Su estado de salud le permite salir a la calle				
34	Tiene problemas para recordar información importante para la vida cotidiana(caras familiares, nombres, etc.				
35	Tiene dificultades de visión que le impide realizar sus tareas habituales				
36	Hace planes sobre su futuro				
37	Muestra dificultades para manejar el dinero de forma autónoma (cheque, alquiler, facturas, ir al banco,etc)				
38	Otras personas organizan su vida				
39	Elige cómo pasar su tiempo libre				
40	Ha elegido el lugar donde vive actualmente				
41	Su familia respeta sus decisiones				
42	Toma decisiones sobre cuestiones cotidianas				
43	Otras personas toman las decisiones que son importantes para su vida				
44	Participa en diversas actividades de ocio que le interesan				
45	Esta excluido en su comunidad				
46	En el servicio al que acude, tiene dificultad para encontrar apoyos cuando lo necesita				
47	Tiene amigos que le apoyan cuando lo necesita				
48	Tiene dificultades para relacionarse con otras personas del centro al que acude				
49	Está integrado con los compañeros del servicio al que acude				
50	Participa de forma voluntaria en algún programa o actividad de servicio al que acude				
51	Su red de apoyos no satisface sus necesidades				
52	Tiene dificultades para participar en comunidad				
53	En el servicio que acude se respetan y defienden sus derechos				
54	Recibe información adecuada y suficiente sobre los tramites e intervenciones que recibe				
55	Muestra dificultad para defender sus derechos cuando no son respetados				
56	Cuenta con asistencia legal y/o acceso a servicios de asesoría legal				
57	Disfruta de todos sus derechos legales (ciudadanía, voto, procesos legales, etc.				



# TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Omitsu Regina Pérez  
Ramírez  
Lorena Lisset Vertiz  
Manzano

Objetivo	Favorecer la percepción de las adultas mayores respecto a su calidad de vida, principalmente en los aspectos de sus derechos, desarrollo personal, bienestar físico y bienestar emocional, esto a través de la aplicación de conceptos de inteligencia emocional que promoverán el desarrollo de habilidades en factores como lo físico, social y personal.		
Duración	12 sesiones solo dos veces por semana		
<b>Etapa</b>	<b>Duración</b>	<b>Min de participantes</b>	
Autoconocimiento emocional o autoconciencia	Tres sesiones	5 a 15	
Autocontrol emocional o autorregulación	Dos sesiones	5 a 15	
Automotivación	Una sesión	5 a 15	
Reconocimiento de las emociones de los demás	Dos sesiones	5 a 15	
Relaciones interpersonales o relaciones sociales	Tres sesiones	5 a 15	



# SESIÓN 1

## "QUE TANTO CONOZCO DEL TEMA"

El objetivo de esta sesión es dar una introducción de lo que tratara el taller de inteligencia emocional así como descubrir cuanto saben del tema las participantes

- Se le pide a las integrantes que despejen el salón quitando las mesas y colocando las sillas en forma de semicírculo, una vez que las participantes toman asiento se comienza a realizar una serie de preguntas tales como

¿Que son las emociones?

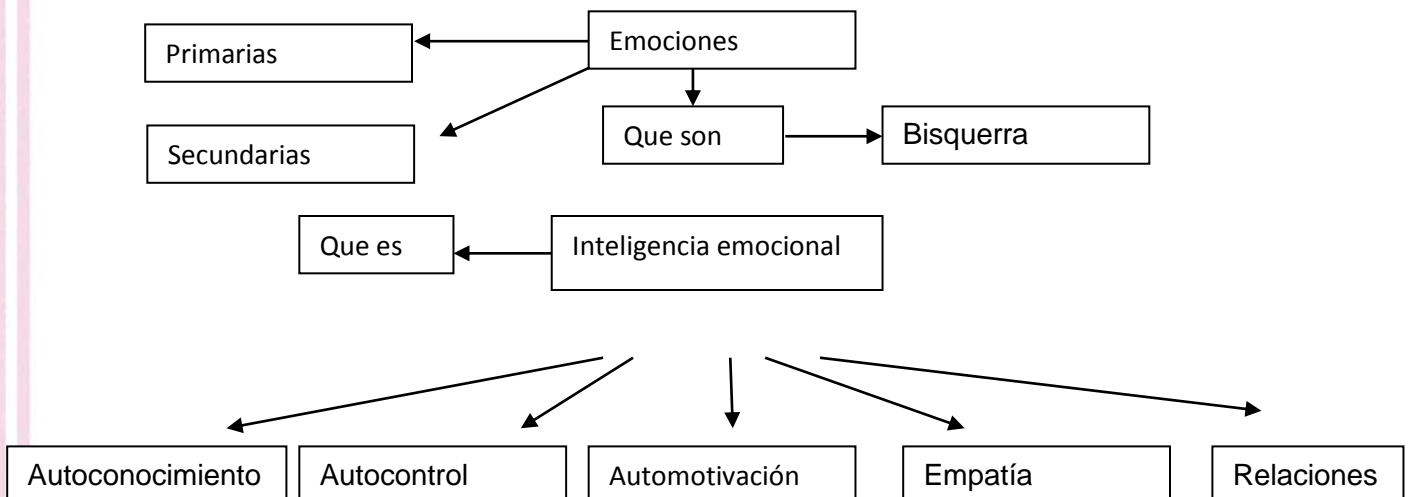
¿Cuáles son los tipos de emociones que existen?

¿Para qué sirven las emociones?

¿Qué es la inteligencia emocional?

¿Consideran que tienen inteligencia emocional si es así por qué?

- Con el apoyo de un mapa conceptual se da una breve explicación de que son las emociones y que compone la inteligencia emocional



## SESIÓN 2

### AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL

Objetivo: Llevar a cabo un reconocimiento de nuestras propias emociones y cómo es que influyen en nuestro comportamiento y vida diaria, saber cuáles son nuestras fortalezas y debilidades para así encontrar un equilibrio para tomar decisiones.

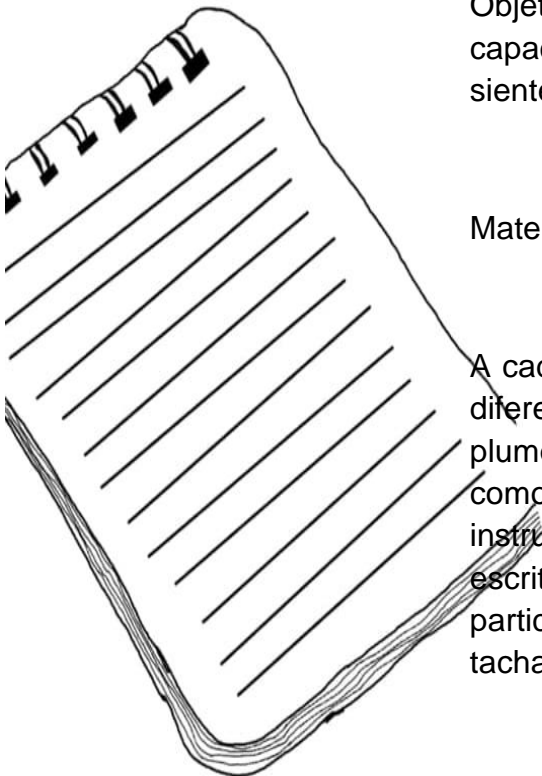
#### ACTIVIDAD 1

#### "YO ME SIENTO"

Objetivo: Motivar a que cada una de las participantes sean capaces de reconocer y expresar sus emociones que sienten en ese momento.

Material: Hojas con el contenido, plumones o bolígrafo.

A cada integrante se le entrega una hoja la cual trae escritas diferentes emociones por ejemplo felicidad, tristeza, etc. Y un plumón con el cual tacharan las emociones que describan cómo se sienten en ese momento posterior a eso la instructora menciona cada una de las emociones que están escritas en voz alta y conforme dice cada una las participantes tienen que ponerse de pie según lo que tacharon en su hoja y explicar por qué se sentían así.





## ACTIVIDAD 2

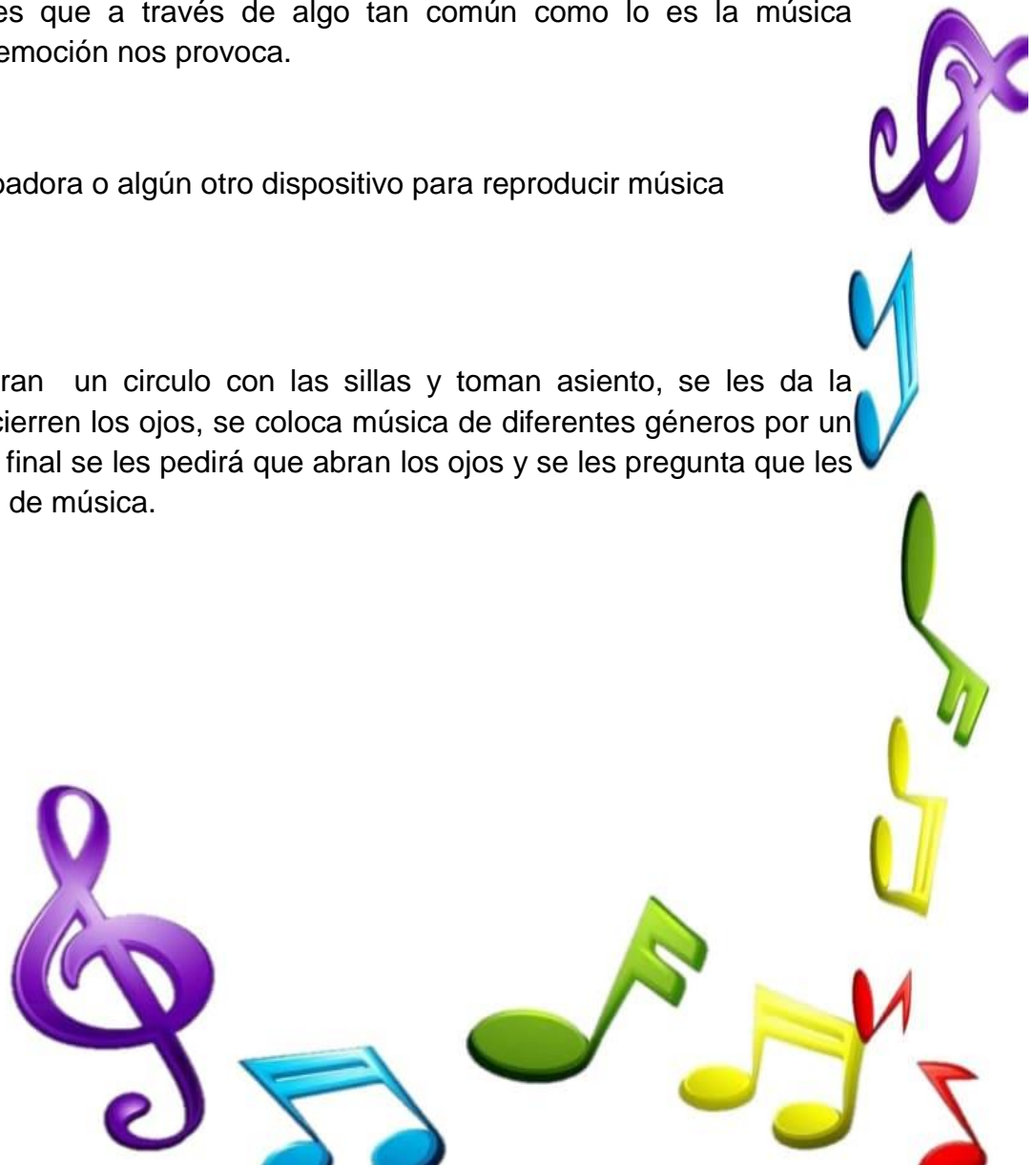
### "QUE ME HACE SENTIR"




Objetivo: Generalmente nosotros mismos no sabemos identificar que nos hace sentir ciertas situaciones o cosas de la vida cotidiana es por eso que el objetivo de esta actividad es que a través de algo tan común como lo es la música identifiquemos que emoción nos provoca.

Material: Sillas, grabadora o algún otro dispositivo para reproducir música

Descripción: Formaran un círculo con las sillas y toman asiento, se les da la instrucción de que cierren los ojos, se coloca música de diferentes géneros por un par de segundos, al final se les pedirá que abran los ojos y se les pregunta que les hizo sentir cada tipo de música.





## SESIÓN 3 AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL

### ACTIVIDAD "EL GARABATO"

Objetivo: Incitar a las participantes a reconocer y expresar las emociones de ellas y de sus compañeras logrando así mismo generar una empatía entre ellas y el grupo

Material: Hojas blancas, plumas o lápices

Descripción: A cada integrante se le entregara una hoja blanca y una pluma o lápiz, se les dará la indicación de que deben colocar la hoja en la mesa frente a ellas, luego deberán cerrar los ojos y plasmar como se sienten en ese momento, el dibujo no deberá tener un sentido simplemente un garabato que describirá sus emociones. Una vez terminado abrirán los ojos y le pasaran su hoja a la compañera de alado la cual primero deberá remarcar con un color las figuras encontradas en el garabato de su compañera y luego deberán explicar cómo creía que se sentía su compañera de acuerdo a su dibujo.



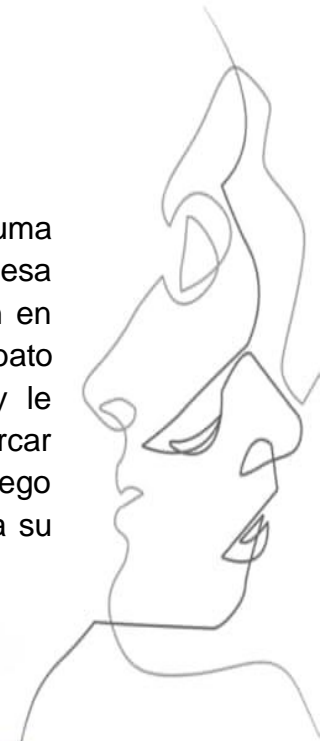
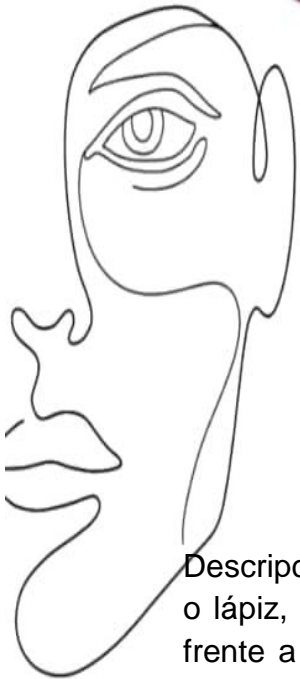
## SESIÓN 4 AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL

### ACTIVIDAD 1 "EMOCIÓN DE PLASTILINA"

Objetivo: Que las integrantes del taller reconozcan y transmitan sus emociones conforme al día que están viviendo y sean capaces de representaras a través de la elaboración de una figura de plastilina.

Material: mesa de trabajo, sillas, plastilina

Descripción: en la esa se colocan barras de plastilina, a las participantes se les da la instrucción de que deben tomar un pedazo y con ello hacer una figura o representar como se sienten en ese momento, cuando finalicen se les indica que voluntariamente pueden explicar frente a las demás que es lo que hicieron y que significa.





Objetivo: Generalmente en la vida nos dejamos llevar por nuestras emociones y es cuando actuamos por impulsos por eso el objetivo de esta etapa es reflexionar y dominar o regular nuestras emociones para actuar de manera responsable y no ceder a los impulsos de lo inmediato siendo conscientes de que aspectos de una emoción podemos aprovechar.

### **ACTIVIDAD 1**

#### **"CUANDO ESTOY TRISTE"**

Objetivo: Que las adultas mayores una vez reconociendo sus emociones sean capaces de encontrar una estrategia que regule las emociones negativas que están presentando

Material: mesa de trabajo, sillas, hoja blanca, plumas o lápices

Descripción: A cada integrante se le entrega la mitad de una hoja blanca en la cual tienen que escribir cuando están tristes que cosas positivas hacen para compensar eso, al finalizar tendrán que compartirlas frente al grupo y ver si coinciden con lo que hacen las demás





## ACTIVIDAD 2

" + y - "

Objetivo: Incentivar a que las adultas mayores reconozcan no solo las cosas negativas de un problema sino que también detectar las cosas positivas de esa situación negativa para así tener un autocontrol y actuar de la manera más efectiva

Material: mesa de trabajo, sillas, hoja blanca, pluma y lápices

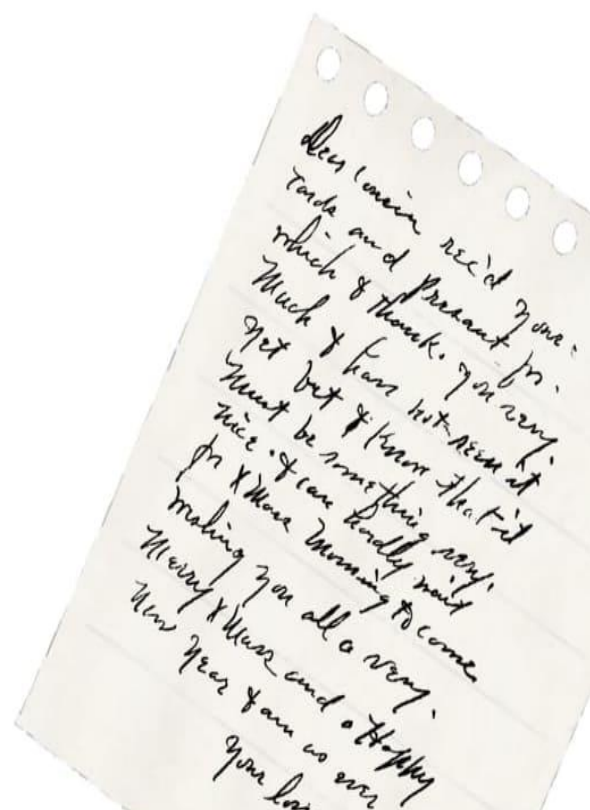
Descripción: Al reverso de la hoja blanca que se les dio en la actividad anterior las integrantes tendrán que escribir un problema de la vida cotidiana o que le haya ocurrido y tendrán que identificar las cosas positivas y por el otro lado las cosas negativas

## SESIÓN 6

### ACTIVIDAD 1 "YO ME ESCRIBO"

Objetivo: Cerrar las dos primeras etapas del taller de inteligencia emocional las cuales fueron autoconocimiento y autocontrol emocional generando que las integrantes tengan la facultad de reconocer y describir como se sienten con ellas mismas en aspectos tanto positivos como negativos y tengan un crecimiento emocional que las guie a tener amor propio.

Material: mesa de trabajo, sillas, hoja blanca, plumas y lápices



Dear (name) rec'd your  
cards and present for  
which I thank you very  
much I have not seen it  
yet but I hope that it  
must be something very  
nice. I can hardly wait  
for Xmas morning to come  
making you all a very  
Merry Xmas and a happy  
New Year I am as ever  
your love

## ACTIVIDAD 2

### "LO QUE PIENSO DE TI"



Objetivo: Impulsar a la persona a que tenga una liberación emocional hacia una persona a la que no puede expresar sus sentimientos de manera directa, empleando la escritura como estrategia

Material: Mesa de trabajo, sillas, hoja blanca, plumas y lápices

Descripción: Se le entrega una hoja blanca a las integrantes, luego se les da la instrucción de que deben escribirle una carta a una persona que extrañes o que no, que ames o que odies, que este o que no escribiendo todo lo que sienten y quieran decirles sea bueno o malo



## ACTIVIDAD 3

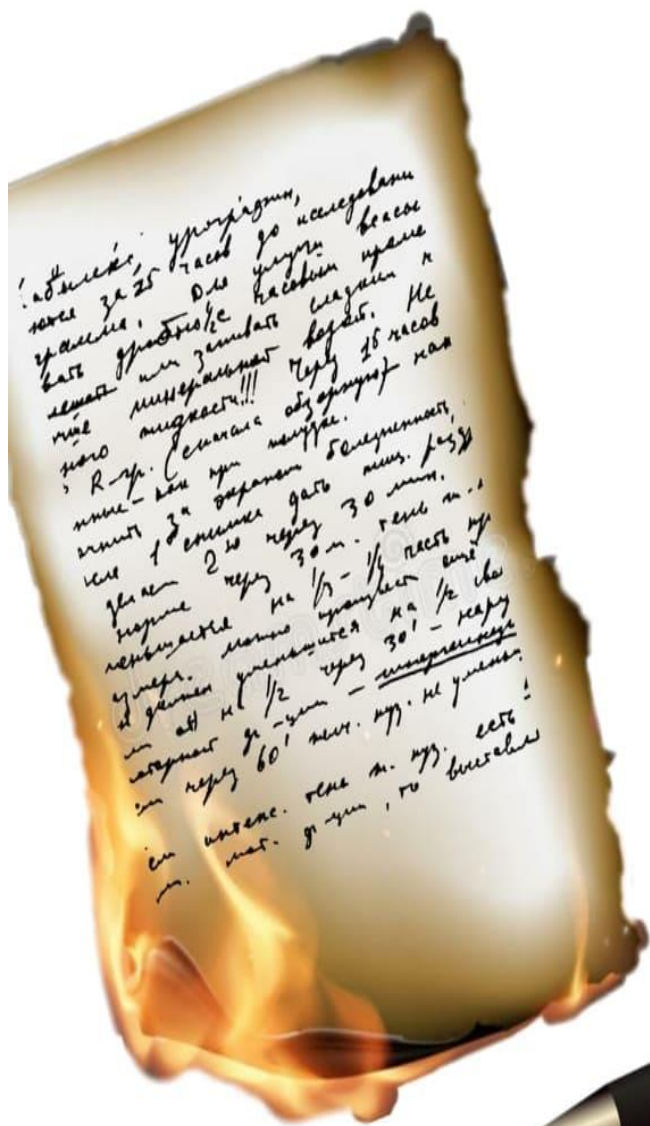
### "CON FUEGO"

Objetivo: Alentar a las participantes a que tengan un desprendimiento emocional (quemando la carta anteriormente escrita) así como fomentar a que siempre pongan como prioridad sus situación emocional ( carta a ellas mismas)

Material: encendedor y recipiente ( para tirar las cenizas de las cartas)

Descripción: cuando se tienen terminadas las dos cartas las tendrán que doblar y solo tomar la carta que hicieron para la otra persona posteriormente todas las integrantes tendrán que acomodarse formando un circulo, se les pidió que dijeran en voz alta la frase "dejo ir todo lo que escribí" para luego con fuego quemar la carta.

La carta que escribieron para ellas mismas la tienen que guardar en un lugar seguro y se les indica que cada vez que se sientan mal lean esa carta, finalmente cada una comparte como se sintió con la actividad.





# SESIÓN 7 "AUTOMOTIVACIÓN"

## ACTIVIDAD 1

### "EL LADO BUENO"

Objetivo: Desarrollar diversas actividades para aprender a enfocar las emociones hacia metas y no a obstáculos, logrando así motivarnos a nosotros mismos a través del optimismo e iniciativa ante los imprevistos

Objetivo: Apoyar a las integrantes a encontrar nuevas formas de generar optimismo ante situaciones negativas transmitiéndolo a través de los colores.

Material: mesa de trabajo, sillas, pinturas de colores, hoja blanca

Descripción: Se colocan pinturas de colores en la mesa, se les entregara a las participantes una hoja en blanco y se les darán las instrucciones de que tienen que pintar la hoja pensando en todo lo que les hace sentir mal o les enoja incluso puede ser un problema en específico tomando los colores que consideran que representan esas emociones (el dibujo no tiene que tener un sentido o ser algo en específico). Cuando hayan terminado tendrán que dejar secar la hoja por unos minutos para después volver a pintar la hoja pero ahora pensando en todo lo que les hace sentir bien, que las hace feliz o las cosas positivas que se pueden sacar de ese problema en específico, tomando nuevamente pinturas de colores que consideran que representan esas emociones pintando sobre el dibujo anterior. Para finalizar la actividad las integrantes pueden comentar de manera voluntaria como se sintieron.



## ACTIVIDAD 2

### "EL VIDEO"

Objetivo: Lograr que las integrantes distingan y analicen como pueden cambiar una situación negativa a positiva si se actúa con optimismo.

Material: video acerca del optimismo

Descripción: Se les reproduce un video a las integrantes que trata de cómo es importante el optimismo, la automotivación y como es la vida de una persona que si lo es y otra persona que no. Cuando finaliza el video se comentara entre todas, compartiendo experiencias y como se motivaron ellas mismas.



**SESIÓN 8**  
**"RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS"**  
**ACTIVIDAD 1 "QUE SE DE EMPATÍA"**



Objetivo de la sesión: Realizar un conjunto de actividades que permitan que las integrantes tengan una comprensión y reconocimiento sobre las emociones y situaciones por las que puede estar atravesando otra persona, impulsándolas a ser personas empáticas

Objetivo de la actividad: Detectar que tanto conocimiento tienen las integrantes acerca del tema de la empatía

Descripción: Las adultas mayores integran dos equipos, se les indicara que cada equipo comentara una situación en la que consideran que han sido empáticas, posteriormente lo representaran como si fuera un obra de teatro para eso cada equipo se organizara.

Con la actividad anterior nos daremos cuenta de cuánto conocimiento tienen del tema de la empatía lo cual nos ayudara para adentrarnos y dar una breve explicación de que trata esta cuarta etapa de reconocimiento de emociones y empatía.





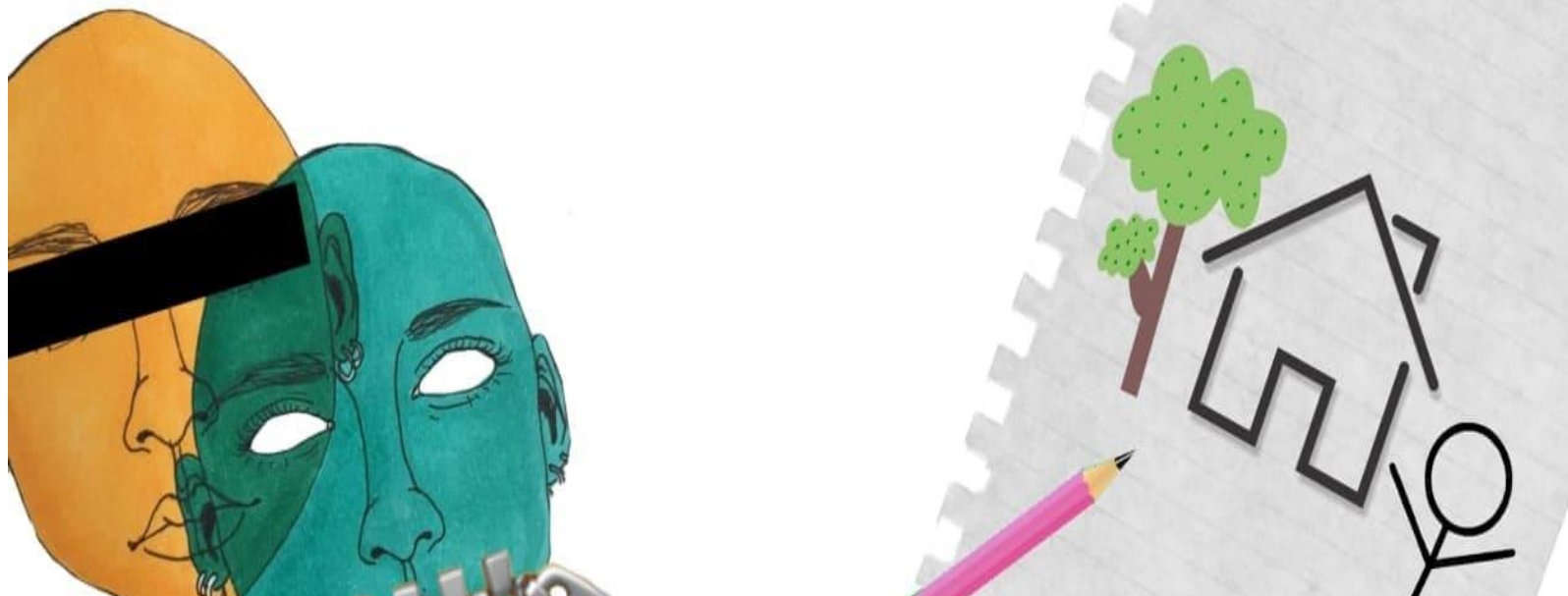
## ACTIVIDAD 3

### "REALIZA LO QUE TE PIDO"

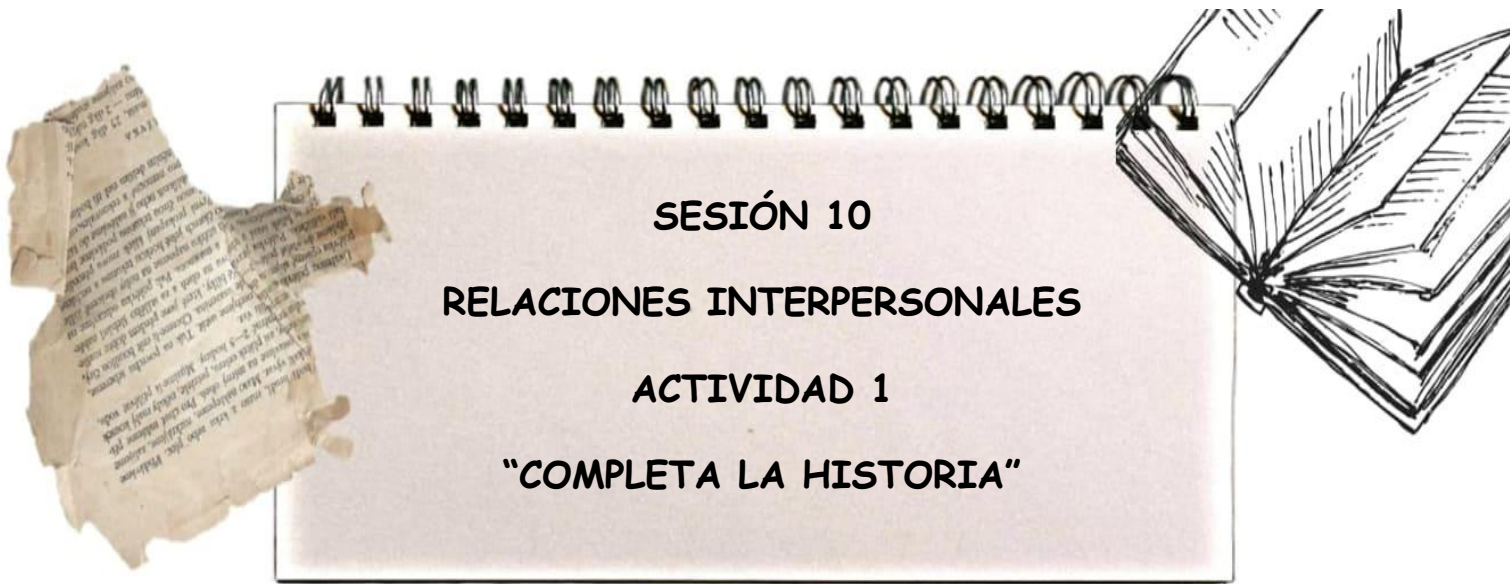
Objetivo: Que las integrantes analicen que no solo es trabajar en equipo sino que comprendan las necesidades específicas que los demás pueden llegar a tener y como es que nosotros podemos apoyar si así lo requiere.

Materiales: Hojas Blancas, colores, mesa de trabajo

Descripción: Se les pide a las señoras de la tercera edad que realicen equipos de tres, donde cada uno tendrá un rol (ciego, mudo y manco) a cada integrante del equipo se le entrega una hoja blanca y se colocan colores en el centro de la mesa, se les pide que dibujen una casa, un árbol y a ellos mismos, cada uno debe realizarlo sin salirse de su papel.







## SESIÓN 10

### RELACIONES INTERPERSONALES

#### ACTIVIDAD 1

#### "COMPLETA LA HISTORIA"

Objetivo: Una de las claves de la inteligencia emocional son las relaciones interpersonales que formamos por eso el objetivo de esta última etapa consiste en desarrollar una buena interacción entre las integrantes y las personas con las que se relacionan que generen una comunicación activa y efectiva tanto con personas que les agradan como con las que no

Objetivo: Promover en las adultas mayores el trabajo en equipo y así mismo llegar a una convivencia y comunicación para cumplir con las destrezas sociales que se les presenten

Material: mesa de trabajo, sillas, hoja blanca y plumas o lápices

Descripción: Se les pide a las adultas mayores que formen dos equipos, se les entrega una hoja blanca y plumas una de las integrantes de cada equipo debe comenzar a relatar una historia, después de algunos segundos tienen que rolar la hoja a la compañera que está a su lado y así sucesivamente

*He caught her by the  
wrist, brought her hand  
to his bare chest. Splayed  
her fingers over his heart.  
It beat against her palm,  
like a fist punching its  
way through his sternum.  
'Break my heart,' he said.  
'Break it in pieces. I give  
you permission.'*

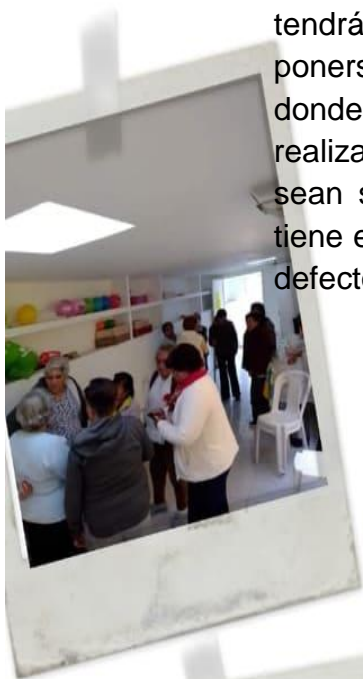
## ACTIVIDAD 2

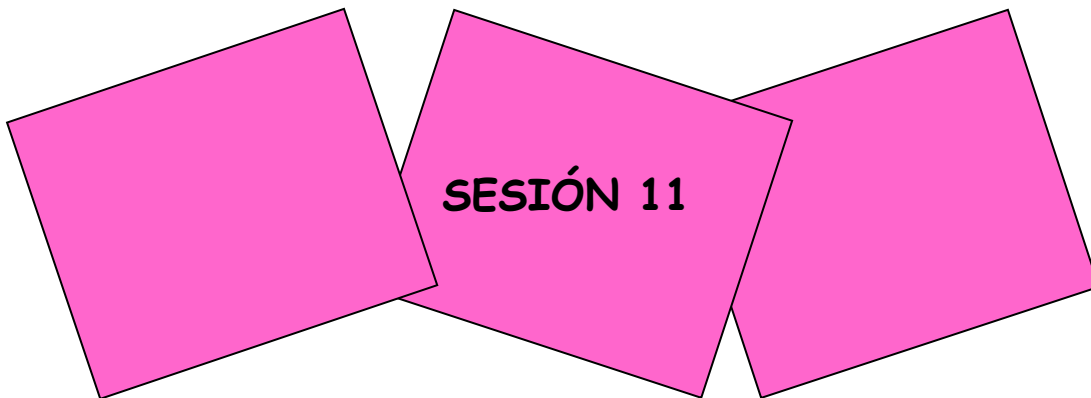
### "MI PERCEPCIÓN"

Objetivo: Desarrollar una actividad que permita que las integrantes analicen y comparen como es que ellas se conciben y como es que los demás las perciben en realidad.

Material: Mesa de trabajo, Sillas, Hoja blanca, lápiz o pluma

Descripción: A cada adulta mayor se le entregara la mitad de una hoja blanca la cual tendrán que dividir en seis pedazos en los cuales tendrán que escribir tres defectos y tres virtudes que consideran que tienen cuando finalicen tendrán que doblarlos. a las participantes se les indica que tendrán que ponerse de pie y acomodarse formando un circulo, tomara los tres papelitos donde escribieron sus virtudes y los aventaran al centro del circulo, una vez realizado esto cada una tendrá que levantar tres papeles sin importar que no sean suyos y tendrán que entregarlos a la compañera que considera que tiene esas virtudes. Se realizara el mismo procedimiento con los papelitos de defectos





# SESIÓN 11

## Actividad 1 “ mi sentí”

### Objetivo

Descripción: se les indica a las adultas mayores que se sienten formando un círculo y que después cierren los ojos, posteriormente se les harán ciertas preguntas y solo si sus respuestas son SI deberán levantar la mano todo el tiempo tendrán que tener los ojos cerrados, solo cuando la instructoras e la indicación podan abrirlos esto se hará al final de cada pregunta para que vean la respuesta de sus compañeras.

### Preguntas

¿te consideras buena persona?

¿te consideras buena amiga?

¿alguna vez has ofendido a alguien



## SESIÓN 12

### “ACTIVIDAD FINAL TEATRO PARA CIEGOS”

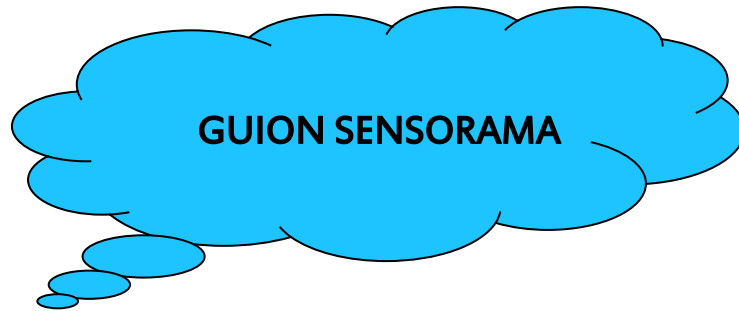
Objetivo: Dar cierre al taller de inteligencia emocional para generar una actividad mental a través de una experiencia que incitara a las participantes a utilizar cuatro de sus sentidos como lo son el oído, olfato, gusto y tacto. Estos permitirán que revivan recuerdos, imágenes, conceptos y emociones.

Descripción: Se le pedirá a las adultas mayores que dejen despejado el salón en donde trabajaremos quitando sillas y mesas y colocando colchonetas en el piso , cuando hayan terminado se les indicara que deben esperar fuera del salón hasta que la instructora salga por ellas también se les pedirá que en el tiempo que estén afuera deberán formarse y cubrirse los ojos con el material que se les pidió en la clase anterior ( mascada, bufanda etc.)

Las practicantes deberán acomodar el material necesario para llevar a cabo la actividad, ponerse de acuerdo quien será el narrador y quien se encarara de poner la música, distribuir lo que haga falta en el momento

Se les indica la entrada a las participantes haciendo que todas se tomen de la mano ya que traen vendados los ojos, se acomodan sentándose en encima de las colchonetas procurando dejar espacio entre cada adulta para poder trasladarnos de un lugar a otro con facilidad, se les da la instrucción de que en ningún momento pueden hacer ruido y que tienen que prestar mucha atención.

Se comienza con el guion...



### **Música suave (entrada de los alumnos)**

Cuando entren todos y estén acomodados todo tiene que quedar en silencio por unos segundos

- narrador: toda la historia de una simple vida, una transformación más allá de la imaginación por dentro y por fuera, llevándote a la persona que serás. Así que esta es mi historia pero si ves un poco más de cerca es tu historia también.

### **(Se queda nuevamente todo en silencio)**

Narrador: el día que mis papas menos lo esperaban fui concebido, debo admitir que fue una larga carrera, 300 millones de posibles personas todas persiguiendo el mismo objetivo “el ovulo” una sola posibilidad, pero que igual que tu logre vencer a todos. **(Música instrumental)**

-Mi corazón dio el primer latido (**sonido de latidos**), pasaron 9 meses en el vientre de, mamá y mi cabeza ya ha crecido un cuarto del tamaño adulto un poco más grande y nunca lograrías salir de mi madre (**sonido de mamá en parto**)

-Tal vez estaba fuera del vientre pero no fuera de peligro (**sonido de corazón**) al nacer tu corazón es del tamaño de una nuez, ya a dado unos 54 millones de latidos pero para que sobrevivas se necesitan 54 millones más uno que debe ser activado (**nalgada a bebe y llanto de bebe**) (**mamá saludando a su hijo al verlo por primera vez**)

Percibía olores desde el momento en que nací, incluso podía reconocer el olor de mi madre (**perfume suave**)

-después de 6 meses mi vista era buena, y me salido dientes aunque era doloroso esto implico probar nuevas cosas, comer más que leche, hace que tu sistema digestivo se active separando los nutrientes que te hacen vivir y crecer en cada bocado (**se les da los sabores**) (**música alegre**)  
. El primer año lo único constante es el cambio





## INFANCIA

-crecí tan rápido, a los 4 años no me dejaban hacer muchas cosas como cruzar una calle, pero todo era una aventura llena de experiencias, nuevos objetos ¡amaba jugar con agua! Sentir el aire en el rostro (**rosear agua, provocar aire**).

Cuando tenía seis años me pica una abeja (alfiler), jugué mucho a la pelota y recibí algunos golpes con esta

(Sonido de niños jugando)

- atrapa la pelota

-ahora me toca a mi

- ¡siento haberte pegado, me disculpas!

- Sigo creciendo y mi imaginación igual puedo ser y hacer lo que sea con ella (**audios**) puedo ser

Una princesa (sonido)

Ser una doctora (sonido)

Hacer mi propio concierto (sonido)

¡Y muuuuuchas cosas más!

-Entre a la escuela y mi vida comenzó a dar un nuevo giro sin darme cuenta mi infancia terminó





**(Música más alocada)** rock de los 60

-Llegue en un momento de mi vida complicado, Todo empezó con una serie de eventos que te transforman por completo PUBERTAD, lo primero que notas es el bello en nuevos lugares, luego los olores que desprendes que son poco agradables, (**olor feo**), todo tu cuerpo comienza a estirarse pero no al mismo tiempo pues las extremidades comienzan a crecer primero. Pero el truco final de la pubertad es cuando empiezo a tener interés por alguien más (**música romántica**) (**abrazos**)

- quieres ser mi novia (darles una flor)

Tuve algunas discusiones con mi mamá por este tema

(Discusión)

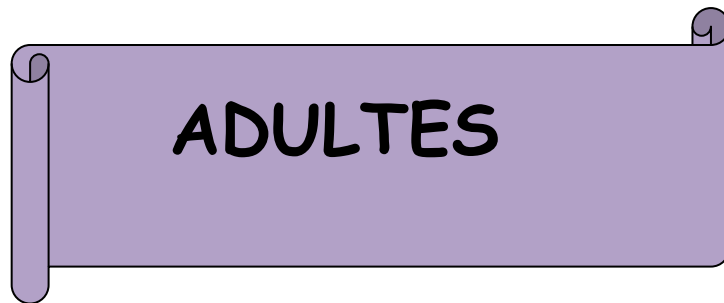
Mamá- No puedes tener novio eres todavía muy joven

Yo- pero porque no .....

También me rompieron el corazón por primera vez

- Porque me dejó si yo lo amaba

Pues saldré con mis amigas para olvidarme de el (música de disco)



# ADULTES

-mi vida de pronto paso de ser algo lleno de aventura, a algo lleno de responsabilidades, tuve que, encontrar trabajo (muchos **ruidos abrumadores**).

-estoy muy cansada

- me duele la cabeza y los pies, solo quiero dormir

Pero no todo era malo ni agotador pues encontré a la persona indicada y después de algunos años llego una nueva personita (**llanto de bebe**) cuando lo cargue sentí algo que nunca había sentido (música **relajante**).la amaba como a nadie , estaba dispuesta a dar todo por ella incluso mi vida entera, jamás permitiría que nada le pasara

Las cosas cambian incluyendo la vista y si las canas, mi rostro ya no se ve igual

--no puede ser cada día me salen más canas y estas arrugas que se notan cada vez más uuuff no sé qué hare (**silencio TOTAL POR SEGUNDOS**)

-¡NO PUEDE SER! (**SONIDO DE LLANTO DE PERSONAS**) mi vida nuevamente cambio mis padres han muerto (**silencio**) en el fondo sabes que pasara un día pero cuando ocurre nada puede prepararte para el impacto.

- los extraño tanto, siempre los voy amar





Siguió pasando el tiempo (**música tranquila**) me sentía bien pero un poco más cansada, mis hijos crecieron y formaron su familia, me siento muy feliz por ellos

(Canción triste) una de las personas que más he amado se ha ido, ¡mi esposo a fallecido!

-me ha dejado sola, mi compañero de vida y de aventuras ya no estará más conmigo y no lo volveré a ver, no pude despedirme ni decirle lo que sentía por él, pero de lo que estoy segura es que siempre lo amare

Pasaron los años, algunos de mis amigos y personas que apreciaba fueron muriendo, dejándome en este mundo, trataba de dar lo mejor de mi cada día

Tiempo de realización de la actividad 1 hora



## SESIÓN 13

**Objetivo:** Que las adultas mayores conozcan información acerca de los derechos e inclusión social que tienen como adultas mayores

**Material:** Sillas, proyector o algún otro tipo de dispositivo para reproducir videos, hojas blancas y bolígrafo

**Descripción:** Formaran un circulo con las sillas y se les comenzara a cuestionar con preguntas relacionadas al tema, después se les brindara información acerca del tema de derechos, luego se les reproducirá un video relacionado al tema ya mencionado. Para finalizar se les dará nuevamente información que tocara el tema de inclusión social y se les indico que como actividad en una hoja blanca, tienen que escribir ¿si consideran si sus derechos son respetados? o no?, Por qué y que les hacía sentir eso? , lo que escribieran se podía compartir de manera voluntaria ante el grupo, se dará retroalimentación y espacio para dudas o aclaraciones.

## Anexo 3

### Evaluación de los participantes

1: ¿Para ti que son las emociones?

2.-Relaciona con una línea la definición correcta de cada palabra

Autocontrol

Consiste en conocernos profundamente a, nosotros mismos sabiendo entender nuestras emociones, defectos, cualidades y problemas en cualquier contexto.

Automotivación

Es la capacidad de ejercer dominio sobre uno mismo, es decir de controlar las propias emociones, comportamientos, deseos, simplemente estar tranquilo.

Autoconocimiento

Lograr lo que se debe hacer sin la necesidad de recibir indicaciones, supervisión, influencia o empuje de otros.

3: ¿Qué consideras que es la inteligencia emocional?

4: con tus propias palabras define que es empatía

5: ¿Te cuesta mostrar tus emociones?

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) Algunas veces
- d) Nunca

6: Hablando de manera general estas satisfecho con quien eres

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) Algunas veces
- d) Nunca

7: Te cuesta mostrarle lo que sientes a aquellos que quieres

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) Algunas veces
- d) Nunca

8: cuando estas teniendo una discusión con alguien siempre intentas...

- a) Escuchar a la otra persona y tratar de ponerte en su lugar
- b) Disculpate aunque no estés de acuerdo para evitar más problemas
- c) Sacar todo tu enojo aunque no dejes hablar a la otra persona pues debe saber cómo te sientes
- d) Expresar lo que sientes para que la otra persona entienda como te sientes y escuchar los motivos de la otra persona

9: Cuando se te presenta algún problema que haces

- a) Trato de resolverlo al momento no lo pienso mucho
- b) Dejo pasar la situación y que siga lo que sea
- c) Me tomo un momento para pensar las cosas y ver cuál es la mejor solución
- d) E los problemas no puedo pensar, me bloqueo y me causa ansiedad

10: En una situación ya sea de felicidad, tristeza o enojo piensas en las emociones que estas sintiendo

- a) Si me detengo un momento a pensar
- b) Algunas veces
- c) Me dejo llevar por el momento
- d) No simplemente actuó sin pensar

11: Como es tu reacción frente a un imprevisto

- a) Siempre soy pesimista
- b) Con miedo y angustia
- c) Me resigo a lo que pueda pasar
- d) Con optimismo trato de ver el lado bueno

12: ¿Me preocupa lo que los demás piensen de mí?

13 ¿Considero que es importante tener una buena relación y comunicación con los demás? ¿Por qué?

14: Si una persona me pide que la ayude suelo

- a) Ayudarla
- b) Ignorarla también tengo cosas que hacer
- c) Inventar un pretexto para no ayudarla
- d) Preguntarle de que se trata y ver si la puedo ayudar o no

15: Suelo ser comprensivo con lo que sienten los demás

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) Algunas veces
- d) Nunca

En la sopa de letras encuentra y subraya las palabras que tu consideras que pertenecen a tener inteligencia emocional

e	q	u	i	l	i	b	r	i	o	r	h	o	j	q	u	r	o	c	n	e	r
h	f	k	e	m	o	c	i	o	n	e	s	y	d	l	ñ	g	h	k	o	j	e
w	v	l	x	v	q	t	m	h	y	u	i	r	d	c	o	b	q	m	t	x	f
r	n	e	g	a	t	i	v	o	r	k	n	s	r	v	p	s	l	x	r	h	l
b	v	ñ	c	d	f	ñ	t	b	k	f	g	i	a	b	t	g	f	d	i	l	e
q	d	i	s	h	m	i	r	m	u	a	d	m	e	k	i	d	c	q	s	o	x
l	z	j	d	a	x	e	f	n	e	s	s	p	v	a	m	o	r	t	t	j	i
f	g	w	b	e	c	g	h	s	t	y	q	u	w	m	i	a	e	b	e	p	o
a	v	p	z	d	n	m	o	f	r	a	m	l	x	c	s	g	m	u	z	d	n
p	g	q	c	i	x	t	e	j	y	r	o	s	b	d	m	h	p	f	a	n	s
e	h	ñ	q	k	m	i	f	ñ	i	z	i	w	v	o	s	a	j	ñ	k	w	
s	f	l	o	b	d	o	d	f	x	g	p	v	f	c	w	l	t	r	e	x	f
i	s	e	g	n	c	b	z	d	i	l	k	o	r	i	o	n	i	s	l	u	r
m	d	z	p	m	o	t	i	v	a	c	i	o	n	l	x	y	a	m	o	h	e
i	b	a	q	a	g	ñ	d	k	z	l	a	z	r	b	u	m	j	f	c	d	g
s	k	w	g	z	a	i	b	u	e	n	a	r	e	l	a	c	i	o	n	ñ	u
t	d	a	f	e	e	n	a	p	h	c	p	k	a	y	d	n	k	v	h	a	l
a	ñ	o	c	l	r	p	a	u	t	o	c	o	n	c	i	e	n	c	i	a	
r	b	z	d	a	m	e	a	g	o	m	l	y	a	v	ñ	d	u	m	l	a	r
d	ñ	i	h	c	o	n	t	r	o	l	g	d	c	j	e	p	v	n	s	u	d
a	r	e	m	b	d	r	i	g	h	r	j	z	e	s	t	r	e	s	m	l	d
h	p	l	z	i	g	z	d	e	l	m	o	ñ	v	g	s	d	h	x	r	c	s

3.- ¿Qué fue lo que más te pareció importante del taller de emociones?

## Anexo 4

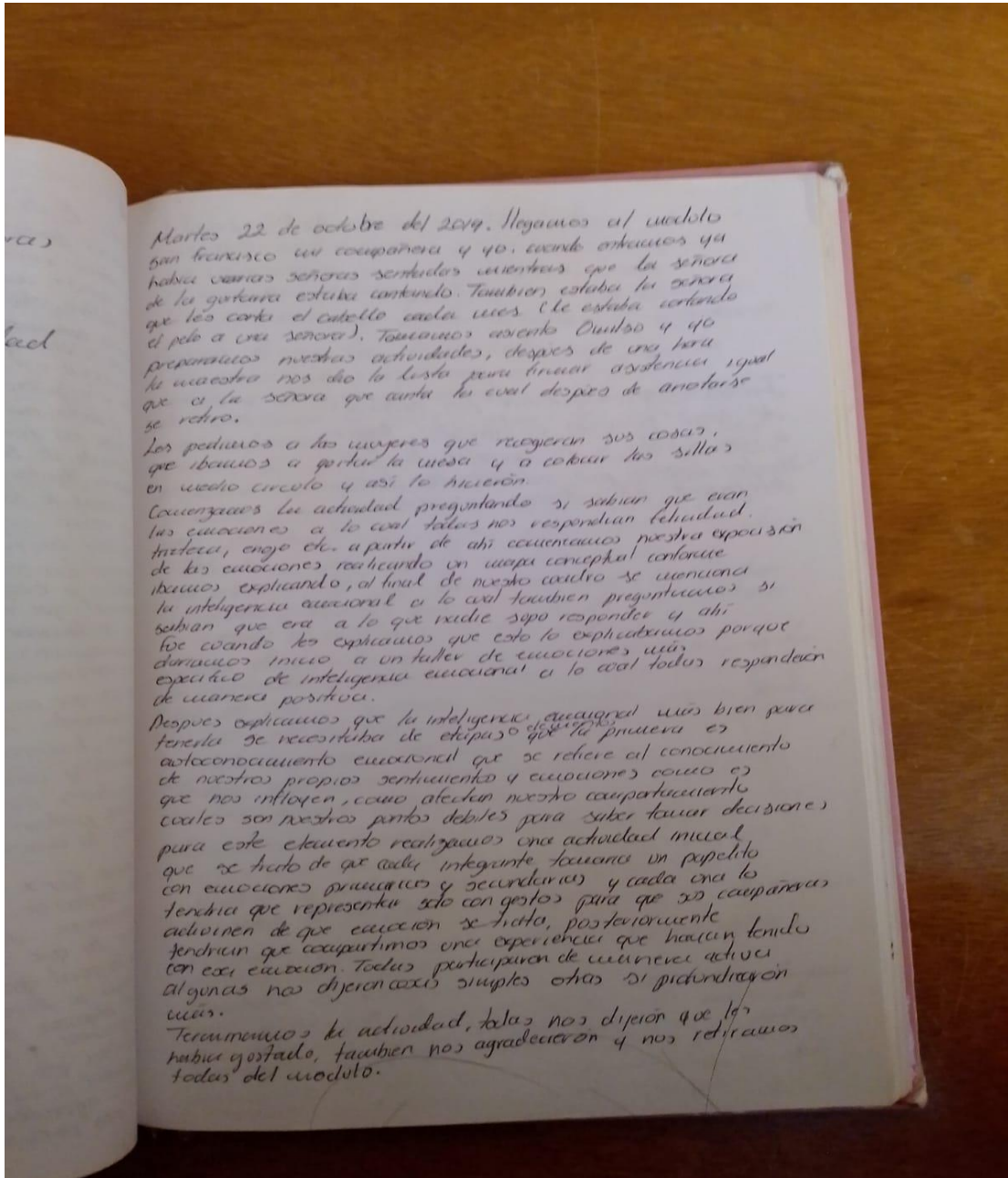
### Evaluación del taller

- 1.- ¿Qué te pareció el taller de inteligencia emocional?
- 2.- ¿Cómo te sentiste con el taller de inteligencia emocional?
- 3.- ¿Cómo percibes a tus compañeras después del taller de inteligencia emocional?
- 4.- ¿Consideras que el taller de inteligencia emocional tuvo un impacto en ti?
- 5.- ¿Qué te gustó menos del taller de emociones?
- 6.- ¿Qué te gustó más del taller?
- 7.- ¿Consideras que en la primera etapa de autoconocimiento lograste identificar y sacar tus emociones?
- 8.- ¿Consideras que el taller unió o generó más empatía entre las integrantes del grupo?
- 9.- ¿Consideras que el taller te ha traído un cambio en cómo canalizar y controlar tus emociones?
- 10.- ¿Qué cambiarías del taller o que mejorarías?



## ANEXO 5

### Bitácora y Respuestas de la evaluación del taller



Martes 29 de octubre de 2014. Llegue al  
modelo san francisco y las señoras y  
un computadora ya se encontraban ahí  
la maestra estaba platicando y escuchando  
las canciones que canta la señora de la guitarra.

Después de una hora la maestra nos puso la  
lata para firmar asistencia, la cantante se  
retiro, y después le pedimos a las integrantes  
que movieran la mesa y que las sillas las  
acomodarían al redor en forma de un  
círculo, así lo hicieron y dimos inicio a nuestra  
primera actividad llamada "yo soy como siento"  
a cada participante se le entregó una hoja  
con palabras que decían emociones. (Tristeza,  
Felicidad, enojo etc.) también se les dio  
un plomón, lo que tenían que hacer es tachar  
lo o las palabras que definían lo que sentían  
y como se sentían en ese momento.

Todos tacharon más de una palabra, cuando  
la instructora decía la frase "Que pase el  
dijo de los... y decía la emoción, cada uno  
de los que tachó esa emoción debía levantarse  
y explicar porque se sentía así.

Todos explicaron como se sentían. algunas  
tristes otras felices etc.

Finalmente hicimos una actividad llamada  
"Que me hace sentir en la cual se le  
pidió a todos que cerraran los ojos,  
después se les puso diferentes tipos de música  
(clásica, regaton, rock pesado, canción de niños y  
música de pedro infante)

Cuando escucharon todas las canciones tenían  
que decir que les hizo sentir cada canción  
que emoción. así lo hizo cada una, a todos  
les causó enojó la canción de rock pesada  
terminamos la actividad y nos retiramos de  
la taller.

- 31 no se realizó actividad. ✓
- 8 de noviembre faltaron muchos solo una actividad.
- 7 sin clase - Jueves
- 12 martes. actividad de la plastilina cuando eston trote.
- 14 - Cuando eston trote que haga para cubrirlo cosas buenas problema vele el lado positivo el lado negativo
- 19. Explicación de taller de empaquetado actividad de los problemas



Dicas 20 de febrero del 2020

Llegó al examen de pruebas junto a sus compañeros Buitón. Se escuchaban algunas de las preguntas así como la música y la sonora por cinta, finalmente los resultados se entregaron y se para organizar

Como fue muy lindo un momento con una actividad de reflexión y de actividad que la que consistía en, aunque a cada pregunta una pelota con la cual realizar preguntas de secuencia, melodías y luego en espejo.

La segunda actividad llamada "Me sentí..." en esta actividad se relaciona interpersonales culturales etapas del ciclo de emociones.)

Consiste en que hablan sus integrantes se sienten formando un círculo, se les pide que narren los días y que lean los días que tanto a, de los días y que respondan a algunas preguntas que recabamos en un momento de preguntas, este consiste en una encuesta a cada pregunta tener que leer la respuesta y así como los días para así la respuesta de los días. El final consistió en escuchar la música de los resultados así como de la música y de los resultados. Se fueron recibiendo los resultados y nos referimos.

Jueves 27 de  
Febrero Año MD  
LXXXVIII Clase

Clase de señoras de la  
de ejecución de la  
feria del vino

## Bitácora de prácticas profesionales

Martes 05 de Noviembre, 2019. El día de hoy solo asistieron 5 integrantes en el escenario de prácticas, de acuerdo a esto hicimos una actividad breve que consistía en lo siguiente:

### Actividad 1

**Inicio:** Todas las integrantes se encontraron sentadas frente a la mesa...

**Desarrollo:** Les repartimos a cada una colores y una hoja después se les indicó que cerrarían sus ojos e iban a tener que dibujar con los ojos cerrados lo que ellas sintieron en ese momento o lo que han pasado en sus días...

**Cierre:** Luego que terminaron todas se les dio la indicación que abrirían sus ojos, vieron su dibujo y se le pasaron a su compañera de a lado. La compañera que a la que le habíamos dado su dibujo tenía que remarcar con colores lo que a ella se le viniera en mente. Para finalizar se les indicó que ahora tratarían de decifrar lo que su compañera dibujo de acuerdo a su sentir, si acertaban se le complacía que había dibujado confirmaba si realmente si fue eso que quiso dibujar, este proceso lo hicimos con cada una de las participantes. y al término de la actividad se les pidió que se dieran un aplauso.

Al final de la actividad se les hizo la pregunta que siempre les hacemos después de finalizar la actividad y es ¿cómo se sintieron?, la cual tuvimos como respuesta de una de las alumnas, nos compartió diciendo que se sentía bien por que hoy había visto a su neta, que ya tenía muchas semanas de no haberla visto y eso le causaba mucha tristeza, pero que hoy que la vio estaba feliz.

## Biblioteca de prácticas profesionales

Jueves 30 de Enero del 2020, se realizaron 3 actividades en el escenario de prácticas, las cuales ~~son~~ son relacionadas al taller de inteligencia emocional en la 1<sup>ra</sup> etapa que es el reconocimiento de las emociones de los otros (empatía).

Las 3 actividades son las siguientes:

### Actividad 1. Pasa la pelota

**Inicio.** Se les entregó a las integrantes una pelota pequeña la cual tenían que pasar por ambas manos de cada integrante, e.

**Desarrollo:** Esto lo realizaban en un tiempo límite de 7 segundos.

**Cierre.** Si los integrantes no completan el ejercicio tenían que buscar otra estrategia.

### Actividad 2. Mi experiencia de empatía.

**Inicio.** Se forman 2 equipos

**Desarrollo.** Cada equipo se organizó para elaborar y presentar una obra que contenga el tema de Empatía.

**Cierre.** Ya organizados los equipos, presentaban al grupo su obra y las demás participantes tenían que calificar a la mejor y argumentar el porqué de su calificación.

De acuerdo a la pregunta que les hacemos en cada cierre de actividades de "Cómo se habían sentido?", una participante que casi ~~no~~ asistió a las clases pero en esta actividad participa más, menciona que todas las actividades le parecían interesantes y "que le gustaba asistir por que le cuesta expresarse y que constantemente siente que se equivoca o que lo que dice está mal y siente que los demás se burlan de ella pero que el taller la generó un cambio por que ya no se siente así y últimamente ya no le importa si se equivoca.

Cabe mencionar que esta adulta anteriormente cuando hacíamos las actividades se notaba muy nerviosa y de todo se reía.



## Búsqueda de prácticas profesionales

Martes 03 de Marzo del 2020, el día de hoy de acuerdo a peticiones de los adultos de enseñanza lecto-escritura, se aplicaron 2 actividades como diagnóstico para saber como se iba a impartir la primer clase de es lecto-escritura.

## Actividad 1. Dictado de palabras.

Inicio: Se les entrego una hoja blanca a cada uno de las integrantes al igual se les repartio un boligrafo.

Desarrollo: La instructora les comenzo a dictar palabras.

Cierre: Después de haber terminado el dictado, se les recogio la hoja y se les dijo que la proxima clase iban a conocer sus resultados con correcciones.

## Actividad 2. Escribe palabras en relación a las imagenes que se te muestren.

Inicio: La instructora les repartio una hoja blanca.

Desarrollo: Después les dio la instrucción que fue que ella les iba ir mostrando imagenes y de acuerdo a eso ellas tenian que escribir de 3 a 10 palabras que empezaran con las consonantes o vocales empiecen de acuerdo a las imagenes.

Cierre: Al terminar de mostrar todas las imagenes se les pidio a las adultas que escribieran su nombre en la hoja y la pasaran al frente de su instructora, de igual manera se les indico que la clase siguiente iban a conocer sus resultados. Cabe mencionar que estos resultados no cuentan con una calificación ya que el ejercicio va más alla de una calificación y sobre todo que ellos fueran conscientes de sus errores.

También surgio una situación la cual nos desconcerto ya que uno de los adultos que durante las actividades tenia una actitud muy soberbia y apática se acerca con nosotros a comentarnos que de manera personal que casi no sabia leer ni escribir y que por esta situación no participaba en las actividades,

Nos pidio de manera confidencial que lo que nos acababa de decir, no se lo dijéramos a sus compañeras.



## Anexo 6

Prueba de inteligencia emocional

De acuerdo a lo visto y a las actividades realizadas en el taller de inteligencia emocional responde las siguientes preguntas. Recuerda que no hay respuesta buena o mala es solo lo que tu consideres y recuerdes de las actividades y como es que te hicieron sentir

1: ¿Para ti que son las emociones?  
tristeza  
enojo

2.-Relaciona con una línea la definición correcta de cada palabra

Autocontrol	Consiste en conocernos profundamente a, nosotros mismos sabiendo entender nuestras emociones, defectos, cualidades y problemas en cualquier contexto.
Automotivación	Es la capacidad de ejercer dominio sobre uno mismo, es decir de controlar las propias emociones, comportamientos, deseos, simplemente estar tranquilo.
Autoconocimiento	Lograr lo que se debe hacer sin la necesidad de recibir indicaciones, supervisión, influencia o empuje de otros.

INES Salinas Norcisa

Prueba de inteligencia emocional

De acuerdo a lo visto y a las actividades realizadas en el taller de inteligencia emocional responde las siguientes preguntas. Recuerda que no hay respuesta buena o mala es solo lo que tu consideres y recuerdes de las actividades y como es que te hicieron sentir

1: ¿Para ti que son las emociones?

tristeza  
enojo

2.-Relaciona con una línea la definición correcta de cada palabra

Autocontrol

Consiste en conocernos profundamente a, nosotros mismos sabiendo entender nuestras emociones, defectos, cualidades y problemas en cualquier contexto.

Automotivación

Es la capacidad de ejercer dominio sobre uno mismo, es decir de controlar las propias emociones, comportamientos, deseos, simplemente estar tranquilo.

Autoconocimiento

Lograr lo que se debe hacer sin la necesidad de recibir indicaciones, supervisión, influencia o empuje de otros.

INES Salinas Narciso

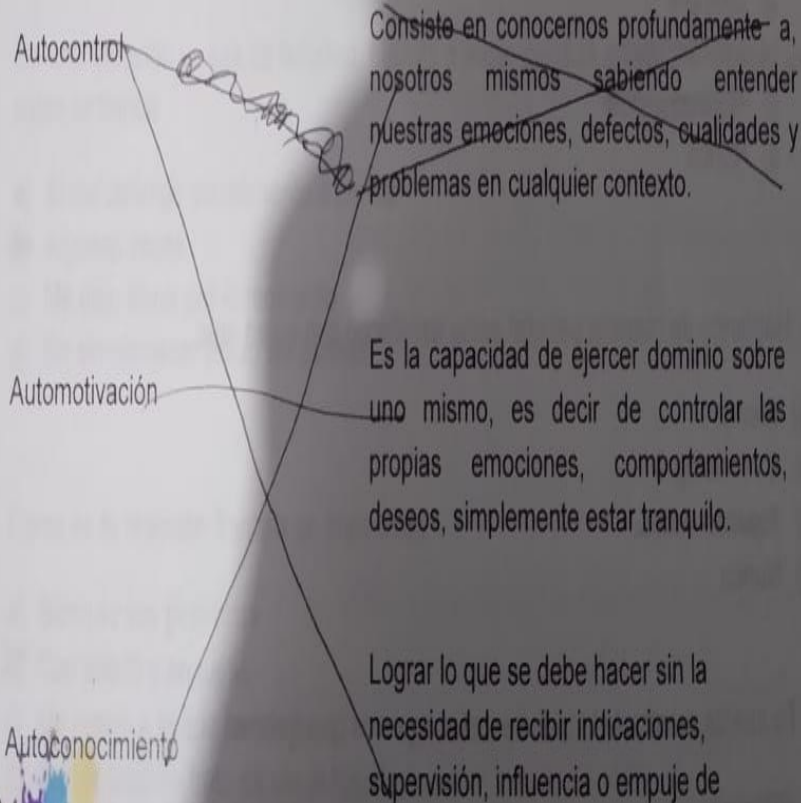
## Prueba de inteligencia emocional

De acuerdo a lo visto y a las actividades realizadas en el taller de inteligencia emocional responde las siguientes preguntas. Recuerda que no hay respuesta buena o mala es solo lo que tu consideres y recuerdes de las actividades y como es que te hicieron sentir

1. ¿Para ti que son las emociones?

es el cariño de mis hijos neta y sus nietos  
el convivir con mis compañeros de grupo  
el asistir grupo de zumba  
el convivir con mi familia

2.-Relaciona con una línea la definición correcta de cada palabra



## Prueba de inteligencia emocional

De acuerdo a lo visto y a las actividades realizadas en el taller de inteligencia emocional responde las siguientes preguntas. Recuerda que no hay respuesta buena o mala es solo lo que tu consideres y recuerdes de las actividades y como es que te hicieron sentir

1: ¿Para ti que son las emociones?

Tristeza  
Alegria  
enojo  
coraje

2.-Relaciona con una línea la definición correcta de cada palabra

Autocontrol

Consiste en conocernos profundamente a, nosotros mismos sabiendo entender nuestras emociones, defectos, cualidades y problemas en cualquier contexto.

Automotivación

Es la capacidad de ejercer dominio sobre uno mismo, es decir de controlar las propias emociones, comportamientos, deseos, simplemente estar tranquilo.

Prueba de inteligencia emocional

De acuerdo a lo visto y a las actividades realizadas en el taller de inteligencia emocional responde las siguientes preguntas. Recuerda que no hay respuesta buena o mala es solo lo que tu consideres y recuerdes de las actividades y cosas que te hicieron sentir

1. ¿Para ti que son las emociones?

*La Manera de saber expresar lo que siento y pienso*

2.-Relaciona con una línea la definición correcta de cada palabra

Autocontrol

Consiste en conocernos profundamente a nosotros mismos sabiendo entender nuestras emociones, defectos, cualidades y problemas en cualquier contexto.

Es la capacidad de ejercer dominio sobre uno mismo para controlar

Automotivación



3: ¿Qué consideras que es la inteligencia emocional?

Saber controlar lo que  
sentimos y pensamos

4: con tus propias palabras define que es empatía

Poder prestar y ayudar a las  
personas

5: Te cuesta mostrar tus emociones

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) Algunas veces
- d) Nunca

6: Hablando de manera general estas satisfecho con quien eres

- a) Siempre
- b) Casi siempre

3: ¿Qué consideras que es la inteligencia emocional?

la alegría que me da el tener a mi familia  
Junto a mis nietos contentos a mis visnietos

4: con tus propias palabras define que es empatía

El no saber ayudar a una persona que necesitan  
Ayuda por no poder caminar no puede ver no sabe  
alguna dirección y no les ayudamos

5: Te cuesta mostrar tus emociones

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) Algunas veces
- d) Nunca

6: Hablando de manera general estas satisfecho con quien eres

¿Me preocupa lo que los demás piensen de mí?

No porque no siempre le cae uno bien a toda la gente

¿Considero que es importante tener una buena relación y comunicación con los demás? ¿Por qué?

Es importante tener comunicación para tener buena amistad con lo vecinos

Si una persona me pide que la ayude suelo

- a) Ayudaría
- b) Ignorarla también tengo cosas que hacer
- c) Inventar un pretexto para no ayudarla
- d) Preguntarle de que se trata y ver si la puedo ayudar o no

Suelo ser comprensivo con lo que sienten los demás



¿Me preocupa lo que los demás piensen de mí?

*No me interesa tengo otras cosas en que pensar*

¿Considero que es importante tener una buena relación y comunicación con los demás? ¿Por qué?

*Sí. Siempre compiono*

Si una persona me pide que la ayude suelo

- a) Ayudarla
- b) Ignorarla también tengo cosas que hacer
- c) Inventar un pretexto para no ayudarla
- d) Preguntarle de que se trata y ver si la puedo ayudar o no

Suelo ser comprensivo con lo que sienten los demás

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) Algunas veces
- d) Nunca

d) Nunca

¿Me preocupa lo que los demás piensen de mí?

No me preocupa porque no es importante lo que dice ni

¿Considero que es importante tener una buena relación y comunicación con los demás? ¿Por qué?

SI porque llebar me bien Tranquilida

Si una persona me pide que la ayude suelo

- a) Ayudarla
- b) Ignorarla también tengo cosas que hacer
- c) Inventar un pretexto para no ayudarla
- d) Preguntarle de que se trata y ver si la puedo ayudar o no

Suelo ser comprensivo con lo que sienten los demás

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) Algunas veces
- d) Nunca

en la sopa de letras encuentra y subraya las palabras que tu consideras que pertenecen a tener inteligencia emocional

e	q	u	i	l	i	b	r	i	o	r	h	o	j	q	u	r	o	c	n	e	r
h	f	k	e	m	o	c	i	o	n	e	s	y	d	l	ñ	g	h	k	o	j	e
w	v	l	x	v	q	t	m	h	y	u	i	r	d	c	o	b	q	m	t	x	f
r	n	e	g	a	t	i	v	o	r	k	n	s	r	v	p	s	l	x	r	h	l
b	v	ñ	c	d	f	ñ	t	b	k	f	g	i	a	b	t	g	f	d	i	l	e
q	d	i	s	h	m	i	r	m	u	a	d	m	e	k	i	d	c	q	s	o	x
l	z	j	d	a	x	e	f	n	e	s	s	p	v	a	m	o	r	t	t	j	i
f	g	w	b	e	c	g	h	s	t	y	q	u	w	m	i	a	e	b	e	p	o
a	v	p	z	d	n	m	o	f	r	a	m	l	x	c	s	g	m	u	z	d	n
p	g	q	c	i	x	t	e	j	y	r	o	s	b	d	m	h	p	f	a	n	s
e	h	ñ	q	k	m	i	f	ñ	i	z	i	w	v	o	s	a	j	ñ	k	w	
s	f	l	o	b	d	o	d	f	x	g	p	v	f	c	w	l	t	r	e	x	f
i	s	e	g	n	c	b	z	d	i	l	k	o	r	i	o	n	i	s	l	u	r
m	d	z	p	m	o	t	i	v	a	c	i	o	n	l	x	y	a	m	o	h	e
i	b	a	q	a	g	ñ	d	k	z	l	a	z	r	b	u	m	j	f	c	d	g
s	k	w	g	z	a	i	b	u	e	n	a	r	e	l	a	c	i	o	n	ñ	u
t	d	a	f	e	e	n	a	p	h	c	p	k	a	y	d	n	k	v	h	a	l
a	ñ	o	c	l	r	p	a	u	t	o	c	o	n	c	i	e	n	c	i	a	
r	b	z	d	a	m	e	a	g	o	m	l	y	a	v	ñ	d	u	m	l	a	r
d	ñ	i	h	c	o	n	t	r	o	g	d	c	j	e	p	v	n	s	u	d	
a	r	e	m	b	d	r	i	g	h	r	j	z	e	s	t	r	e	s	m	l	d
h	p	l	z	i	g	z	d	e	l	m	o	ñ	v	g	s	d	h	x	r	c	s

3.- ¿Qué fue lo que más te pareció importante del taller de emociones?

Aprender a saber cuales fueron mis errores y cualidades.

en la sopa de letras encuentra y subraya las palabras que tu consideras que pertenecen a tener inteligencia emocional

e	q	u	i	l	i	b	r	i	o	r	h	o	j	q	u	r	o	c	n	e	r
h	f	k	e	m	o	c	i	o	n	e	s	y	d	l	ñ	g	h	k	o	j	e
w	v	l	x	v	q	t	m	h	y	u	i	r	d	c	o	b	q	m	t	x	f
r	n	e	g	a	t	i	v	o	r	k	n	s	r	v	p	s	l	x	r	h	l
b	v	ñ	c	d	f	ñ	t	b	k	f	g	i	a	b	t	g	f	d	i	l	e
q	d	i	s	h	m	i	r	m	u	a	d	m	e	k	i	d	c	q	s	o	x
l	z	j	d	a	x	e	f	n	e	s	s	p	v	a	m	o	r	t	t	j	i
f	g	w	b	e	c	g	h	s	t	y	q	u	w	m	i	a	e	b	e	p	o
a	v	p	z	d	n	m	o	f	r	a	m	l	x	c	s	g	m	u	z	d	n
p	g	q	c	i	x	t	e	j	y	r	o	s	b	d	m	h	p	f	a	n	s
e	h	ñ	q	k	m	i	f	ñ	i	z	i	w	v	o	s	a	j	ñ	k	w	
s	f	l	o	b	d	o	d	f	x	g	p	v	f	c	w	l	t	r	e	x	f
i	s	e	g	n	c	b	z	d	i	l	k	o	r	i	o	n	i	s	l	u	r
m	d	z	p	m	o	t	i	v	a	c	i	o	n	l	x	y	a	m	o	h	e
i	b	a	q	a	g	ñ	d	k	z	l	a	z	r	b	u	m	j	f	c	d	g
s	k	w	g	z	a	i	b	u	e	n	a	r	e	l	a	c	i	o	n	ñ	u
t	d	a	f	e	e	n	a	p	h	c	p	k	a	y	d	n	k	v	h	a	l
a	ñ	o	c	l	r	p	a	u	t	o	c	o	n	c	i	e	n	c	i	a	
r	b	z	d	a	m	e	a	g	o	m	l	y	a	v	ñ	d	u	m	l	a	r
d	ñ	i	h	c	o	n	t	r	o	l	g	d	c	j	e	p	v	n	s	u	d
a	r	e	m	b	d	r	i	g	h	r	j	z	e	s	t	r	e	s	m	l	d
h	p	l	z	i	g	z	d	e	l	m	o	ñ	v	g	s	d	h	x	r	c	s

3.- ¿Qué fue lo que más te pareció importante del taller de emociones?

lo que me enseñaron a ser mejor persona y aprendi a resolver mis problemas



en la sopa de letras encuentra y subraya las palabras que tu consideras que pertenecen a tener inteligencia emocional

e	q	u	i	l	i	b	r	i	o	r	h	o	j	q	u	r	o	c	n	e	r
h	f	k	e	m	o	c	i	o	n	e	s	y	d	l	ñ	g	h	k	o	j	e
w	v	l	x	v	q	t	m	h	y	u	i	r	d	c	o	b	q	m	t	x	f
r	n	e	g	a	t	i	v	o	r	k	n	s	r	v	p	s	l	x	r	h	l
b	v	ñ	c	d	f	ñ	t	b	k	f	g	i	a	b	t	g	f	d	i	l	e
q	d	i	s	h	m	i	r	m	u	a	d	m	e	k	i	d	c	q	s	o	x
l	z	j	d	a	x	e	f	n	e	s	s	p	v	a	m	o	r	t	t	j	i
f	g	w	b	e	c	g	h	s	t	y	q	u	w	m	i	a	e	b	e	p	o
a	v	p	z	d	n	m	o	f	r	a	m	l	x	c	s	g	m	u	z	d	n
p	g	q	c	i	x	t	e	j	y	r	o	s	b	d	m	h	p	f	a	n	s
e	h	ñ	q	k	m	i	f	ñ	i	z	i	w	v	o	s	a	j	ñ	k	w	
s	f	l	o	b	d	o	d	f	x	g	p	v	f	c	w	l	t	r	e	x	f
i	s	e	g	n	c	b	z	d	i	l	k	o	r	i	o	n	i	s	l	u	r
m	d	z	p	m	o	t	i	v	a	c	i	o	n	l	x	y	a	m	o	h	e
i	b	a	q	a	g	ñ	d	k	z	l	a	z	r	b	u	m	j	f	c	d	g
s	k	w	g	z	a	i	b	u	e	n	a	r	e	l	a	c	i	o	n	ñ	u
t	d	a	f	e	e	n	a	p	h	c	p	k	a	y	d	n	k	v	h	a	l
a	ñ	o		c	l	r	p	a	u	t	o	c	o	n	c	i	e	n	c	i	a
r	b	z	d	a	m	e	a	g	o	m	l	y	a	v	ñ	d	u	m	l	a	r
d	ñ	i	h	c	o	n	t	r	o	l	g	d	c	j	e	p	v	n	s	u	d
a	r	e	m	b	d	r	i	g	h	r	j	z	e	s	t	r	e	s	m	l	d
h	p	l	z	i	g	z	d	e	l	m	o	ñ	v	g	s	d	h	x	r	c	s

3.- ¿Qué fue lo que más te pareció importante del taller de emociones?

Porque aprendimos a conocernos un poco más