

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS)

**EMPATÍA Y ADAPTACIÓN EMOCIONAL**

(Estudio realizado con adolescentes de primero básico del Instituto de Educación Básica por Cooperativa de Enseñanza de Recuerdo a Barrios IBCERB, de la aldea de Recuerdo a Barrios, San Carlos Sija, Quetzaltenango)

**TESIS DE GRADO**

**SENDY GRICEL REYES MAZARIEGOS**  
CARNET 16164-14

QUETZALTENANGO, MARZO DE 2021  
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS)

**EMPATÍA Y ADAPTACIÓN EMOCIONAL**

(Estudio realizado con adolescentes de primero básico del Instituto de Educación Básica por Cooperativa de Enseñanza de Recuerdo a Barrios IEBCERB, de la aldea de Recuerdo a Barrios, San Carlos Sija, Quetzaltenango)

**TESIS DE GRADO**

**TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE  
HUMANIDADES**

**POR**

**SENDY GRICEL REYES MAZARIEGOS**

**PREVIO A CONFERÍRSELE**

**EL TÍTULO DE PSICÓLOGA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA**

**QUETZALTENANGO, MARZO DE 2021**  
**CAMPUS DE QUETZALTENANGO**

**AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**

RECTOR: P. MYNOR RODOLFO PINTO SOLÍS, S. J.  
VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTHA ROMELIA PÉREZ CONTRERAS DE CHEN  
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: LIC. JOSÉ ALEJANDRO ARÉVALO ALBUREZ  
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: MGTR. MYNOR RODOLFO PINTO SOLÍS  
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: MGTR. JOSÉ FEDERICO LINARES MARTÍNEZ  
SECRETARIO GENERAL: DR. LARRY AMILCAR ANDRADE - ABULARACH

**AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES**

DECANO: DR. JUAN PABLO ESCOBAR GALO  
SECRETARIA: MGTR. ANA ISABEL LUCAS CORADO DE MARTÍNEZ

**NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN**

MGTR. NILMO RENÉ LÓPEZ ESCOBAR

**REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN**

LIC. LUIS ANGEL MOIR SANDOVAL

## **AUTORIDADES DEL CAMPUS DE QUETZALTENANGO**



DIRECTOR DE CAMPUS:	P. MYNOR RODOLFO PINTO SOLIS, S.J.
SUBDIRECTORA ACADÉMICA:	MGTR. NIVIA DEL ROSARIO CALDERÓN
SUBDIRECTORA DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA:	MGTR. MAGALY MARIA SAENZ GUTIERREZ
SUBDIRECTOR ADMINISTRATIVO:	MGTR. ALBERTO AXT RODRÍGUEZ
SUBDIRECTOR DE GESTIÓN GENERAL:	MGTR. CÉSAR RICARDO BARRERA LÓPEZ



Quetzaltenango, 30 de Noviembre de 2,019.

Mgtr. Nivia Calderón  
Sub-directora Académica  
Campus Quetzaltenango  
Universidad "Rafael Landívar"

Respetable Ingeniera Calderón:

Como asesor del trabajo de Tesis titulado: "**Empatía y adaptación emocional**" estudio realizado con adolescentes de primero básico del Instituto de Educación Básica por Cooperativa de Enseñanza de Recuerdo a Barrios IBCERB, de la aldea de Recuerdo a Barrios, San Carlos Sija, Quetzaltenango, elaborado por la estudiante **SENDY GRICEL REYES MAZARIEGOS**, con carné No. 1616414, previo a conferírsele el título de Licenciada en Psicología General, me es grato informarle que esta tesis es resultado de un arduo trabajo de investigación bibliográfica, como trabajo de campo, constituyendo un valioso aporte para todos los profesionales tanto de la Psicología, como de otras disciplinas por su contenido.

Por lo que a mi juicio está concluido y cumple con los requisitos de una investigación científica, ajustándose a la metodología requerida por la Universidad "Rafael Landívar", por lo que agradeceré a usted sea nombrado el revisor correspondiente de Tesis, para su revisión y aprobación y emita el dictamen correspondiente.

Atentamente,



Mgtr. Nilino Rene López Escobar  
Asesor.  
Col. No. 94



### Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante SENDY GRICEL REYES MAZARIEGOS, Carnet 16164-14 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS), del Campus de Quetzaltenango, que consta en el Acta No. 053092-2021 de fecha 9 de marzo de 2021, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

EMPATÍA Y ADAPTACIÓN EMOCIONAL

(Estudio realizado con adolescentes de primero básico del Instituto de Educación Básica por Cooperativa de Enseñanza de Recuerdo a Barrios IEBCERB, de la aldea de Recuerdo a Barrios, San Carlos Sija, Quetzaltenango)

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 16 días del mes de marzo del año 2021.



Universidad  
Rafael Landívar  
Tradicón Jesuica en Guatemala  
Facultad de Humanidades  
Secretaría de Facultad

**MGTR. ANA ISABEL LUCAS CORADO DE MARTÍNEZ, SECRETARIA  
HUMANIDADES  
Universidad Rafael Landívar**

## **AGRADECIMIENTOS**

A Dios todo poderoso, que brinda la sabiduría y entendimiento.

A mis hijos, motor principal que impulsan mi vida.

A mi esposo, por su amor y apoyo incondicional.

A mis padres, pilares principales de mi vida y por su apoyo incondicional a lo largo de mi crecimiento.

A mi hermano y hermanas, por ser parte de mi vida y por siempre estar para mí.

A mis abuelos y abuelas, por sus sabios consejos.

A mis sobrinos y sobrinas, por el amor y cariño brindando.

A mis suegros, por el apoyo brindado.

A mis cuñados y cuñadas, por el apoyo brindado en esta etapa de mi vida.

A mis amigas, gracias por compartir tantos momentos juntas.

A mis catedráticos de Universidad, por compartir sus conocimientos

A mi bella Guatemala, gracias por acogerme entre tus brazos y dejarme ver tu gran belleza.

## ÍNDICE

	<b>Pág.</b>
<b>Resumen</b>	
<b>I. INTRODUCCIÓN</b> .....	1
1.1. Empatía .....	7
1.1.1. Definición .....	7
1.1.2. Raíces de la empatía .....	8
1.1.3. Como se desarrolla la empatía .....	9
1.1.4. Tipos de empatía .....	10
1.1.5. Neurología de la empatía .....	11
1.1.6. Empatía y ética: las raíces del altruismo .....	13
1.1.7. Conciencia empática .....	14
1.1.8. Líneas de desarrollo de la empatía .....	15
1.2. Adaptación emocional .....	18
1.2.1. Definición .....	18
1.2.2. Proceso de adaptación .....	19
1.2.3. Tipos de adaptación .....	20
1.2.4. Las emociones .....	21
1.2.5. Tipos de emociones .....	23
1.2.6. Función de las emociones .....	25
1.2.7. Regulación emocional .....	27
1.2.8. Recomendaciones para una mejor adaptación emocional .....	29
<b>II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b> .....	31
2.1. Objetivos .....	32
2.1.1. Objetivo general .....	32
2.1.2. Objetivos específicos .....	32
2.2. Variables o elementos de estudio .....	33
2.3. Definición de variables .....	33
2.3.1. Definición conceptual de las variables o elementos de estudio .....	33

2.3.2.	Definición operacional de las variables o elementos de estudio .....	34
2.4.	Alcances y limites .....	34
2.5.	Aportes .....	35
<b>III.</b>	<b>MÉTODO .....</b>	<b>37</b>
3.1.	Sujetos .....	37
3.2.	Instrumentos .....	37
3.3.	Procedimiento .....	38
3.4.	Tipo de investigación, diseño y metodología estadística .....	39
<b>IV.</b>	<b>PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS .....</b>	<b>42</b>
<b>V.</b>	<b>DISCUSIÓN .....</b>	<b>61</b>
<b>VI.</b>	<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>68</b>
<b>VII.</b>	<b>RECOMENDACIONES .....</b>	<b>70</b>
<b>VIII.</b>	<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>71</b>
	<b>ANEXOS</b>	

## **Resumen**

La empatía es aquella capacidad que poseen las personas de comprender los sentimientos y emociones de la otra persona, la adaptación emocional es la capacidad que tienen las personas para asimilar y acomodar acontecimientos nuevos, para reaccionar de forma correcta ante dicha situación, el objetivo de esta investigación fue determinar cuál es el nivel de empatía y adaptación emocional en adolescentes de primero básico del Instituto IEBCERB de la aldea Recuerdo a Barrios, San Carlos Sija, Quetzaltenango, el estudio se realizó con una muestra de 45 estudiantes, para efecto de la investigación se utilizaron los instrumentos; escala de Likert para medir la empatía en adolescentes y Cuestionario de adaptación para adolescentes de Hugh Bell, la investigación fue de tipo cuantitativo y diseño descriptivo, se utilizó el proceso estadístico de significación y fiabilidad de la media aritmética y método de proporciones.

Luego del trabajo de campo se reflejan resultados que permiten llegar a las siguientes conclusiones, la empatía se encuentra bien en la mayoría de los sujetos, ya que más de un 50% de los estudiantes están en un nivel normal y alto, lo que indica que los estudiantes son capaces de comprender y sentir como propio lo que viven las otras personas, por lo que se recomienda proporcionar al estudiante las herramientas adecuadas para conocer y controlar las emociones, a través de talleres y capacitaciones que ayuden al adolescente a ampliar sus conocimientos.

Palabras claves: empatía, adaptación emocional, adolescentes, comunicación, emociones.

## I. INTRODUCCIÓN

Actualmente la sociedad guatemalteca es afectada por la poca comprensión de los sentimientos de los seres humanos hacia otros y esto se da a conocer con la indiferencia presentada en situaciones de dolor ajeno, desencadena en las personas una actitud cerrada, se menciona que el cambio de actitudes, actividades, los cambios propios de la pubertad, o incluso lugares puede causar a los estudiantes una mala adaptación emocional o asimilar incorrectamente situaciones nuevas y diferentes, la insuficiencia de empatía en los estudiantes genera mala comunicación con los compañeros y afecta emocionalmente a los jóvenes ya que genera en ellos una mala asimilación de emociones, esto se ve reflejado en el país, incluso en la ciudad de Quetzaltenango, ya que se suele observar en las personas que no tienen la capacidad de comprender el malestar de los demás, cuando alguien sufre en la calle y sencillamente se le ve y no se hace nada para ayudarle; esto ocasiona en los adolescentes insensibilidad e indiferencia ante el dolor del otro y esto puede ocasionar que cuando sean adultos, les sea complicado relacionarse con los demás, se le dificulte resolver problemas o situaciones nuevas que se presentan en el diario vivir.

En esta investigación se estudian las variables, empatía y adaptación emocional, para las cuales se establecieron diferentes enunciados y así conocer un poco más sobre los temas, entre las definiciones más importantes se destaca el desarrollo de la empatía esta se logra a través del tiempo, pero que se empieza a fomentar desde el nacimiento del niño, al escuchar el llanto de alguien más, en la mayoría de casos un bebe de edad similar, entonces se da cuenta que él sufre algún tipo de dolor y empieza también a llorar, aunque no tenga razón alguna para hacerlo, así mismo menciona que los niños aprenden desde muy pequeños y gracias a la guía de los padres a ser conscientes del daño que se le puede causar a otros individuos; una palabra o un acto, el proceso de adaptación emocional es sumamente importante para la persona ya que depende de ello para que esta misma se acomode o asimile la situación diferente que se viva y que no es frecuente pero que debe enfrentar y resolver.

Pero si se aprende a enfrentar este tipo de situaciones en la vida diaria para todos sería más práctico, ya que se podría ser más empático, a sentir como propio el sentimiento ajeno y así el

adolescente pueda tener mejores relaciones interpersonales, se integre más cómodamente a su entorno diario y a los sujetos con los que convive, porque si por el contrario esto no se enseña, para los jóvenes será más difícil cada día enfrentarse a situaciones nuevas o a establecer buenas relaciones empáticas con los demás individuos, si se está acostumbrado a sentir indiferencia por el sentimiento ajeno y es por esa razón que el objetivo principal de esta investigación fue determinar cuál es el nivel de empatía y adaptación emocional en adolescentes del Instituto de Educación Básica de Enseñanza de Recuerdo a Barrios, se determinó a través de los instrumentos; escala de Likert para medir la empatía en adolescentes y Cuestionario de adaptación para adolescentes, las cuales son importantes para ayudar a los adolescentes a tener una mejor comunicación con los pares.

Por lo tanto, a continuación, se presentan algunos estudios anteriores en base a la temática a tratar:

Esquerda, Yuguero, Viñas y Pifarre (2016), en el artículo titulado La empatía médica, ¿nace o se hace? Evolución de la empatía en estudiantes de medicina, que aparece en la revista electrónica Elsevier, vol. 15 del mes de enero, explican que la empatía se incrementa con los cursos de medicina, pero este incremento solo se da en mujeres; los hombres mantienen niveles de empatía más estables, más bajos y menos modificables con la experiencia. Existen diversas variables que se relacionan con mayor empatía en estudiantes de medicina: mujeres, estudiantes de cursos avanzados, vivencias cercanas de enfermedades graves y los implicados en actividades de voluntariado. Un factor relacionado con mayor empatía es haber vivido de cerca la enfermedad de un amigo. Se encontró también un incremento significativo del estrés empático en mujeres durante los estudios, mientras que este se mantiene estable en hombres.

Porcar, *et al.* (2016), en el artículo titulado Empatía en la adolescencia, relaciones con razonamiento moral pro social, conducta prosocial y agresividad, que aparece en la revista electrónica Acción Psicológica, Vol. 13 del mes de junio, pp. 3.14, explica que las diferencias entre mujeres y varones adolescentes en empatía, conducta social, agresividad física y verbal y razonamiento moral prosocial, al compararlos los varones tienden a ser más agresivos y a ser más hedonistas, mientras que las mujeres suelen ser más empáticas y tienen a tener una conducta

mas prosocial, así mismo se comprueba que la empatía se relaciona de forma positiva con la conducta prosocial y con el razonamiento moral, sin embargo se conoce que la empatía se relaciona negativamente con el hedonismo. Así mismo los resultados ayudan a establecer programas de intervención para fomentarlas conductas de acercamiento a los demás, altruistas y prosociales.

Morales (2014), en la tesis titulada La empatía cognitiva y afectiva; un estudio comparativo, de la Universidad Mariano Gálvez de Guatemala, cuyo objetivo fue determinar si existe diferencia entre empatía cognitiva y afectiva cuando se comparan adolescentes según género. La muestra utilizada fue de 50 adolescentes de género femenino y 50 de género masculino, ambos entre las edades de 16 a 18 años, de establecimientos públicos de Antigua Guatemala. La investigación fue de tipo cuantitativa y diseño descriptivo comparativo; se utilizó el test psicométrico TECA (Test de empatía cognitiva y afectiva) elaborado por López, el cual es un instrumento de evaluación de la empatía, en sujetos adultos, formado por 33 elementos; con el reflejo de los datos se concluye que de acuerdo al estudio, se demuestra que no existe diferencia significativa entre empatía cognitiva y afectiva en adolescentes según género, por lo que se recomienda dar a conocer la empatía cognitiva y afectiva a los adolescentes.

Sánchez (2014), en el artículo titulado Empatía, simpatía y compaña (compasión), tres disposiciones afectivas fundamentales en el vínculo humano-terapéutico, que aparece en la revista electrónica de psicoterapia Clínica e Investigación Relacional CeIR, vol. 8, del mes de octubre, explica como la empatía es un sentimiento y base para la elección moral, ya que solo se entiende y comprende un estado mental de otra persona si se simula de forma literal estar en la situación del otro, la simpatía es el sentimiento moral natural que busca conseguir el agrado de las demás personas, demuestra el modo de ser y el carácter de cada persona y la compasión es una respuesta afectiva que consiste en sentir lastima por alguien que este necesitado, las emociones son positivas y saludables para el ser humano, capaces de transformar y fundamentar las decisiones morales de cada persona.

Mejía (2012), en la tesis titulada Conducta empática en los estudiantes de ciencias de la salud, de la Universidad de los Andes. Mérida, Venezuela. Cuyo objetivo fue evaluar la empatía de los

estudiantes de las Ciencias de la salud (medicina, enfermería y odontología) hacia el paciente y su familia en la Universidad de Los Andes. Mérida, Venezuela. La muestra utilizada fue de 1012 estudiantes, 831 de la universidad de los Andes de la carrera de medicina, enfermería y odontología y 181 de la universidad Autónoma de Madrid. La investigación fue de tipo analítica, descriptiva, transversal y comparativa; el instrumento utilizado fue Escala Jefferson de actitudes de Empatía del médico (EEMJ). Instrumento aprobado en la lengua castellana en México por la Universidad Autónoma de Nuevo León en Monterrey y en Venezuela por la Universidad de Carabobo, esta escala fue diseñada para medir la calidad de la empatía en estudiantes de medicina, cuyos ítems exploran las dimensiones: toma de perspectiva, cuidado con compasión y ponerse en el lugar del otro. Con el reflejo de los datos se concluye que la empatía global y la dimensión, de empatizar con las demás personas, no difiere entre los estudiantes en formación en las diferentes escuelas, y los estudiantes de medicina presentaron los valores más altos en la dimensión toma de perspectiva y los valores más bajos en el cuidado con compasión. Por lo que se recomienda aprender e interiorizar la utilidad de la empatía como elemento fundamental en la relación equipo de salud-paciente-familia capacitar a las personas para aprender a estar al tanto, a comprender y a compartir los sentimientos con los pacientes y también con los alumnos de manera que progresivamente se fortalezca el comportamiento empático.

Alvisurez (2018), en la tesis titulada Adaptación emocional y conductas delictivas en adolescentes, de la Universidad Rafael Landívar, cuyo objetivo fue identificar el nivel de adaptación emocional y conductas delictivas en adolescentes en conflicto con la ley de Quetzaltenango, Quetzaltenango. La muestra utilizada fue de 35 adolescentes de 12 a 18 años de sexo masculino, infractores de la ley, que residen en diferentes áreas de Quetzaltenango, pertenecen a familias con problemas de desintegración familiar, familias numerosas o de escasos recursos que asisten a la Secretaría del bienestar social de la presidencia, sub-secretaría de reinserción y racionalización de adolescentes en conflicto con la ley de Quetzaltenango de la cabecera Departamental de Quetzaltenango. La investigación fue de tipo cuantitativo; se utilizó la prueba psicométrica Cuestionario de adaptación para adolescentes A-D de E. Cerdá ya que tiene como característica evaluar la adaptación en adolescentes en cuatro áreas específicas las cuales son: familiar, salud, social y emocional. Con el resultado de los datos se concluye que los adolescentes del programa de la Secretaría del Bienestar Social de la presidencia, subsecretaria

de reinserción y resocialización de adolescentes en conflicto con la ley penal, unidad de medidas del Departamento de Quetzaltenango del Municipio de Quetzaltenango poseen un nivel bajo de adaptación emocional. Por lo que se recomienda que, se proporcionen herramientas para lograr una adaptación emocional adecuada, como seminarios, talleres, capacitaciones y retiros espirituales que ayudarán a los adolescentes a conocer las emociones y a controlarlas.

Giataz (2018), en la tesis titulada Agresividad y adaptación emocional, de la Universidad Rafael Landívar, cuyo objetivo fue determinar el perfil de agresividad y el nivel de adaptación emocional en los adolescentes de tercero básico del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa IMEBAC de la Aldea Santa Rita del municipio de Salcajá, del departamento de Quetzaltenango. La muestra utilizada fue de 66 adolescentes de ambos sexos, los cuales oscilan entre las edades de 13 a 17 años, la investigación fue de tipo cuantitativa y diseño descriptivo, las pruebas utilizadas fueron; el cuestionario de agresividad premeditada e impulsiva en adolescentes CAPI-A de José Manuel Andreu y Cuestionario de Adaptación para adolescentes de Hugh M. Bell; este permite obtener cuatro distintos tipos de adaptación: adaptación familiar, adaptación de la salud, adaptación social y adaptación emocional. Con el reflejo de los datos, se concluye que la mayoría de los estudiantes evaluados presentan un nivel de adaptación normal, lo cual indica que se encuentran dentro del rango establecido en comparación de los demás niveles. Por lo que se recomienda desarrollar en los estudiantes la capacidad de conocer las emociones que experimentan frente a varias situaciones, ello les ayudará a controlar las actitudes, sentimientos y pensamientos, que da como resultado un mejor equilibrio emocional.

Girón (2018), en la tesis titulada Orden de nacimiento y adaptación emocional, de la Universidad Rafael Landívar, cuyo objetivo fue determinar la relación entre el orden de nacimiento y la adaptación emocional de los estudiantes del ciclo básico del Colegio De La Salle, Huehuetenango. La muestra utilizada fue de 233 estudiantes que cursan el ciclo básico, entre las edades de 12 a 16 años. La investigación fue de tipo cuantitativa y diseño descriptivo, se utilizaron los instrumentos siguientes; una encuesta de elaboración propia para determinar el orden de nacimiento que el sujeto posee en la familia, y el cuestionario de adaptación para adolescentes de Hugh Bell, el cual permite obtener cuatro medidas distintas de adaptación; familiar, social, salud y emocional. Con el resultado de los datos, se concluye que los hijos

segundos poseen un mejor nivel de adaptación emocional que el resto de sus hermanos y los menores son los que poseen el nivel más bajo, por lo que se determina que el orden de nacimiento si influye en la adaptación emocional. Por lo que es necesario brindar atención especial a los hijos menores de las familias, para lograr un balance de las relaciones familiares, sociales, emocionales y permitir una mejor adaptación.

Gramajo (2018), en la tesis titulada Adaptación emocional y ansiedad, de la Universidad Rafael Landívar, cuyo objetivo fue identificar el grado de adaptación emocional y nivel de ansiedad en los estudiantes de cuarto bachillerato en ciencias y letras con orientación en computación del Instituto Nacional de Educación Diversificada, Flores Costa Cuca, Quetzaltenango. La muestra utilizada fue de 45 estudiantes adolescentes comprendidos entre 12 y 17 años de edad, de sexo masculino y femenino. La investigación fue de tipo cuantitativa y diseño descriptivo. Se utilizaron las pruebas, cuestionario de adaptación de H.M. Bell, para adolescentes y el Inventario Auto evaluativo de Ansiedad (STAXI-82), que mide el nivel de ansiedad en adolescentes y adultos; con el resultado de los datos, se concluye que los estudiantes están ubicados dentro de un nivel de adaptación emocional normal, porcentualmente se distribuyó de la siguiente manera: 31% de estudiantes tienen un nivel de adaptación emocional bajo, el 42% nivel de adaptación medio y un 27% nivel de adaptación alto. Por lo que se recomienda establecer una programación de observación y reporte continuo del desenvolvimiento de los estudiantes cuyos niveles de adaptación emocional y ansiedad baja, con el fin de darles atención psicológica.

Meneses y Bello (2013), en el artículo Reacción de adaptación en adolescentes y su vínculo con las capacidades emocionales, que aparece en la revista electrónica Revista de educación y desarrollo, vol. 26 del mes de julio. Explica que la reacción a la adaptación influye en el comportamiento suicida de los adolescentes, ya que se considera que la salud es un estado completo de bienestar, tanto físico, mental y social. No todos los seres humanos reaccionan igual ante eventos cotidianos, sociales y emocionales y las personas que son expuestas a situaciones estresantes presentan comportamientos patológicos, los síntomas predominantes como ansiedad, irritabilidad, miedo y confusión son similares a los experimentados por los adolescentes en esta etapa de cambios, por lo que se considera la edad cronológica una variable importante para

comportamiento adaptativo y las capacidades emocionales de cada individuo; la conciencia de uno mismo, la autorregulación, la auto motivación, la empatía y la capacidad de relación.

## **1.1. Empatía**

### **1.1.1. Definición**

Carpena (2016) menciona que empatía es la capacidad de captar lo que otro piensa y necesita, así mismo empatía es la capacidad de conectarse de forma sincera con el sentir y padecer de las personas, es hacer propio el sentimiento para no juzgar ni criticar, sino por el contrario entender, comprender, consolar y ayudar, es la capacidad de abrir el corazón para que otra persona pueda desahogarse y que sienta que lo escuchan, que entienden y comprenden la situación en la que se encuentra, porque no es fácil para las personas que están en una situación difícil el ser comprendidos, las demás personas los juzguen o critican, ya sea que se encuentren en una situación de dolor o en una de alegría, debe de ser compartido este sentimiento y ser parte de él, para que sienta lo mismo y comprenda aquel sentimiento ajeno como propio, porque en algún momento de la vida el ser humano necesita que otro le comprenda y se sienta tocado por aquel dolor que aunque no es propio pero que si se experimenta.

Bermejo (2012) menciona que empatía es la capacidad o arte de mirar desde el punto de vista de un ser humano diferente para comprender los sentimientos, como el autor menciona anteriormente para comprender el dolor que los demás sienten y experimentan se debe ver desde los propios ojos, no se puede creer que siente lo mismo que alguien más, si al mismo tiempo experimentan emociones de indiferencia, para apreciar lo que la otra persona, debe ser capaz de recibir el sentimiento y hacerlo propio, entonces podrá comprender el opinar del otro sujeto, si no es capaz de comprender el dolor del otro no puede decir que sabe que es lo que siente ante dicha situación, empatía es ponerse en los zapatos de alguien más para percibir el dolor o alegría que se experimenta, para lo cual debe dejar de lado los prejuicios y los propios prejuicios para enlazar una buena relación con otra persona y ser capaz de comprender aquella emoción que muchas veces hace sentir mal al individuo cercano y para ser parte de aquella angustia debe ser

capaz de tener mucha apertura emocional y sentir como propio el dolor y sufrimiento ajeno, y si como ser humano logra esto, entonces es capaz de tener empatía por las demás personas y comprender los sentimientos de los mismos.

### **1.1.2. Raíces de la empatía**

Goleman (2014) menciona que las raíces de la empatía pueden ser desde la infancia; desde el día que nacen, sienten perturbados cuando escuchan el llanto de otro, como el autor menciona la empatía puede desarrollarse desde el nacimiento, ya que en muchas ocasiones se observa el llanto de todos como si fuera en sintonía, porque un infante empieza a llorar por alguna situación o dolor y entonces si hay más a su alrededor ellos imitan el llanto del compañero como si sintieran el dolor o la situación que causa perturbación al compañero que derrama lágrimas, esto se suele ver mucho, esto sucede no solo entre niños, sino también si un bebé observa que las personas cercanas a él viven una situación perturbadora o dolorosa, entonces ellos son capaces de comprender o incluso sentir dolor por aquella persona, y de igual manera ellos reaccionan ante esto, ya sea con llanto o tratan de consolar a la persona afectada, un ejemplo claro, es cuando la madre llora por alguna situación, entonces el niño siente empatía por ella y seca las lágrimas, la abraza o le dice que ya no llore o algún otro tipo de palabras de aliento, pero también es posible que esto no suceda, ya que no todos reaccionan de la misma forma y algunos niños les sea indiferente el dolor de los otros o incluso el dolor de la misma madre.

El autor menciona que la mayoría de los bebés desarrollan la empatía después de pocos meses de nacimiento, muchos tratan de experimentar el dolor o sufrimiento de los compañeros, un ejemplo es cuando uno se lastima un dedo, entonces otro al ver el llanto del compañero introduce la mano a la boca para comprobar si él también se ha lastimado o no, o cuando contemplan el llanto de la madre se frota los ojos aunque no llore, sin embargo no en todos se da esto, estudios demuestran que los niños que han vivido en orfanatos y no han tenido una familia estable, no suelen ser tan sensibles al dolor y sufrimiento ajeno, o si lo expresa es en menor cantidad, y es que lo que sucede es que no tiene quien le haga ver desde pequeño el dolor o las consecuencias que causa dicha actitud en otra persona, ya que los padres tienen gran responsabilidad en el incremento de

dicho sentimiento y para que sea desarrollado en los hijos, ya que cuando un pequeño de alguna manera causa dolor a otros los padres pueden hacerle ver esto, y se debe decir vea lo que la actitud le causo al compañero, lo hizo llorar y no se debe hacer llorar a las demás personas, la falta de empatía también ha sido vista en personas que son psicópatas, criminales, raptos y abusadores de menores, ya que estos mismos no sienten compasión por el dolor ajeno.

### **1.1.3. Como se desarrolla la empatía**

Goleman (2014) menciona que la empatía se construye sobre la conciencia de uno mismo, cuanto más abierta esté la persona a las propias emociones, más hábil es para interpretar los sentimientos, como el autor menciona si es capaz de interpretar y sentir lo propio, más puede afrontar y entender los pensamientos y emociones del otro, pero si es una persona que le es difícil comprender los sentimientos que experimenta en ciertas situaciones, tampoco podrá discernir entre las emociones que sienten todos aquellos que le rodean, por eso mismo es bueno aprender a conocer y aun mejor a entender cuando las personas pasan por momentos difíciles, para no juzgar, y no hacer burlas o críticas a los actos de los demás sin antes conocer el porqué de la situación, pero cada quien es responsable de construir la propia percepción de los acontecimientos de él mismo y de los sujetos que le rodean, no se le puede obligar a nadie que sienta empatía por alguien más si no está en la capacidad de hacerlo, si no le han enseñado o si sencillamente no quiere, este sentimiento es propio de cada sujeto y debe nacer de uno mismo pero sin forzarla.

El autor menciona que como ser humano se es capaz de expresar una serie de sentimientos por los demás, el amor maternal que se siente por alguien que es totalmente ajeno, pero que logra despertar emociones puras y sinceras que quisiera hacer todo lo bueno por aquella persona y es que esto suele darse cuando empatiza tanto con alguien que la llega a amar de forma profunda y sincera, o de igual manera siente odio por alguien a quien conoce muy bien o por alguien al que desconoce, pero que sin embargo es capaz de despertar ese efecto que hace no querer a ese sujeto y que le odia o incluso le desprecia, y en muchas ocasiones desconoce el porqué de aquello tan profundo.

Cuando una persona es incapaz de sentir comprensión por los demás, también desconoce el sentir, esto les hace sordos a las emociones de los demás individuos, con esto les hace ver como faltos de sensibilidad y esto no supone una importante carencia o falta de inteligencia emocional, pero si implica un grave falta de humanidad en este sujeto que ante una situación en la que debería dar palabras de consuelo y aliento a aquel ser humano que necesita estar acompañado y no solo físicamente sino que también sentimentalmente, da críticas que no ayudan para nada al otro, sino que le hacen sentir atacado, lastimado y poco comprendido, esto en lo absoluto ayuda a las personas a sentirse mejor sino que es posible que hasta les cause más daño y sufrimiento del que ya siente.

#### **1.1.4. Tipos de empatía**

Muñoz y Chaves (2013) definen dos tipos de empatía los cuales dan a conocer la habilidad de algunas personas para observar y asimilar como propio el sentimiento, creencia o angustia de otra persona, a tal punto que se puede llegar a observar lágrimas de una persona ajena por el dolor de la otra, depende de la situación, lugar o circunstancia en la que se encuentre la misma para que reaccione de determinada manera, entonces podrá reaccionar de diferente forma se explica a continuación:

- **Empatía cognitiva y emocional:** la empatía cognitiva definida como la habilidad de explicar y predecir el comportamiento de uno mismo y de los demás, en donde le atribuye estados mentales independientes, tales como creencias, deseos, emociones o intenciones, esto lleva a crear en el sujeto nuevas capacidades y tendencias y por otro lado la empatía emocional que se define como una reacción emocional involuntaria ante las experiencias de otros y la habilidad de reconocimiento de las emociones, esto suele darse por experiencias que han sido adquiridas por la observación de la ejecución de ciertas acciones de otra o por haber compartido este tipo de sentimientos, los cuales pueden desarrollar en los individuos conductas positivas como la compasión, empatía y cariño o negativas como la angustia, la

indiferencia o la apatía ante la situación dolorosa de alguien más, la empatía emocional trata en sí de las reacciones emocionales que tiene cada sujeto ante diferentes situaciones.

- Empatía disposicional y situacional: las autoras mencionan que la empatía puede ser disposicional ya que solo en algunas situaciones especiales un sujeto se pone en el lugar de otro y experimenta emociones como la alegría, la tristeza, el miedo, la rabia, ternura u otras en respuesta a la vivencia de otra persona y también en ocasiones solo expresa este sentimiento por sujetos con características o experiencias similares que hacen al individuo experimentar dolor y sentirse involucrado en la situación que el otro experimenta, pero si por el contrario no está en el momento indicado para sentirse tocado por el dolor o alegría ajena, no tienen características similares con la persona afectada por dicho sentimiento o nunca ha experimentado algo así, entonces no puede comprender el dolor del otro.

Se explica que la empatía también puede ser situacional, es decir que son habilidades cognitivas que tienen para seleccionar la acción o reacción que tendrán ante dicha situación que serán basadas en experiencias anteriores o de reflexiones que los mismos sacaran en el momento de perturbación, esto puede ser aprendido de alguien más, es decir que el sentir empatía por el sentimiento de otro depende de muchos factores, las reacciones del momento, el estado emocional en el que la persona se encuentra, ya que si es un buen estado va a sentirse tocada por el dolor ajeno, pero si no está en una buena capacidad de apertura entonces es probable que lo que sienta es indiferencia o también se puede basar en lo que le han enseñado desde pequeño, ya que siempre se debe enseñar a los niños a ser conscientes del dolor que causa a otro alguna conducta y a ser parte del mismo dolor si este es causado.

### **1.1.5. Neurología de la empatía**

Goleman (2014) menciona que parecería que el cerebro está diseñado para responder a expresiones emocionales específicas, es decir que la empatía es algo que proporciona la biología, que reacciona de forma instantánea ante determinados estímulos, cuando existe una situación intensa en la que responde con ira se puede ver que existe poca o ninguna empatía, ya que para reaccionar de esta forma se debe contar con un ambiente calmado, en el que el individuo este

sereno y sea sensible a los sentimientos de los demás y para que el cerebro sea capaz de manifestarse ante dichos sentimientos, así mismo observar que las neuronas del córtex cerebral y la amígdala tiene una responsabilidad muy importante a la hora de reaccionar de forma empática, esto se ha observado entre los animales, principalmente entre los primates.

Aunque también el autor menciona que en algunos estudios realizados en los que los pacientes que habían sufrido de lesiones en la región derecha del lóbulo frontal, presentaban una gran deficiencia a la hora de captar los mensajes emocionales o sentimientos que expresan otras personas en el tono de voz, es decir no comprender el sentimiento de un sujeto que hablaba con la voz quebrada o triste porque se encuentra en una situación difícil, o alguien que habla de forma alegre porque está feliz debido a que algo muy bueno le ocurrió, aunque estos si eran capaces de comprender las palabras, para estos individuos no existía una gran diferencia entre un “gracias” que fuera de forma sarcástica o de forma sincera.

En otro estudio explicado por el autor, menciona que en otras situaciones sujetos con lesiones en regiones distintas al hemisferio cerebral derecho, eran incapaces de enunciar las propias emociones, las sienten, saben que están ahí, pero no las pueden expresar, y no es porque ellos no quieran enumerar todo lo anterior, si no que la propia naturaleza le impedía tener la habilidad de formular con palabras o con actos los sentimientos de amor o incluso el desprecio que sentía por los individuos que le rodean y en más de una situación esto solía causar algún tipo de frustración en los sujetos ya que no poder expresar lo que siente, no es muy agradable para estas mismas.

Otro estudio demuestra que se insertan electrodos en las neuronas del córtex visual y de la amígdala, y estas demostraban que cuando un mono observaba el rostro de otro se veían afectadas de alguna manera estas neuronas, también descubrieron que algunas neuronas del córtex visual se activan en respuesta de expresiones faciales y corporales, como una boca amenazante o un gesto de miedo, que es observado entre algunos mamíferos, también se activan otras neuronas cuando se observa el rostro de un familiar muy cercano o al que quiere mucho, estas neuronas son diferentes pero pertenecen todas al córtex visual, esto demuestra que el

cerebro es un instrumento diseñado para reaccionar ante expresiones distintas, y en diferentes momentos de la vida y la empatía es algo que se da biológicamente.

#### **1.1.6. Empatía y ética: las raíces del altruismo**

Goleman (2014) explica que sentir lo mismo que otro es preocuparse, dicho sentimiento es algo que está por debajo a diversas facetas del juicio y la acción moral, como el autor menciona el ser capaces de sentir el dolor o la alegría del otro es algo bueno, refleja la preocupación hacia el malestar o sentir de los demás, tener la capacidad de opinar y ser conscientes del dolor de las heridas que lastiman al otro, hace más humanas a las personas, que sean más capaces de controlar los actos y de las consecuencias que los mismos traen a los demás, si el individuo es capaz de ver lo que hace entonces evitará causar malestar de toda forma a los otros y esto la hará más consciente y moralmente más humanos, no solo de saber qué es lo que hace, sino que también del bien o mal que esto causa a los individuos que le rodean.

Depende mucho de que tan empático es el individuo para darse cuenta de los propios juicios morales, es decir si posee muy poca empatía no será muy fácil darse cuenta del daño que los que actos pueden ocasionar, pero si posee esta habilidad entonces puede sentir el dolor del otro como propio, dar muestras de que aquel sentimiento se comprende, es compartir sin hacer comentarios hirientes u ofensivos para los demás, sin embargo se debe tomar en cuenta que para ser parte de aquel sentimiento lo debe experimentar de verdad y no tratar de dar palabras de aliento que a la vez pueden parecer no sinceras para los otros sujetos.

El autor también menciona que los juicios morales se ven afectados por la empatía o incluso por la antipatía que se siente hacia otro, un ejemplo es que en algunas ocasiones alguien diría mentiras a un amigo al que quiere sinceramente, si la verdad le causaría dolor, le lastimara o le hiciera daño, ya que cuando un sentimiento es sincero trata de hacer el menor daño posible, esto da a conocer la empatía, pero en el caso de que el sujeto sea incapaz de apreciar esto y lo que

sienta es antipatía, entonces en este caso dirían mentiras pero para causar dolor, para dañar y lastimar a otro, pero esto sucede porque no siente ni el más mínimo afecto por dicho individuo.

Compartir la angustia de quienes sufren es tener empatía y ser altruista, la cultura enseña a poseer el conocimiento sobre el tema, y la moral indica cómo se realiza, porque no es lo mismo, tener el conocer algo que practicarlo, por eso es bueno aprender desde pequeños a sentir empatía por los demás, y más allá de esta relación el ser capaces de comprender el sentimiento del otro es un fundamento importante a la hora de tener una buena comunicación con los demás individuos y crea lazos fuertes de amistad, cariño, apego e incluso amor por personas que en ocasiones son desconocidas, pero que hacen sentir tan propio el sentimiento vivido que se comparte de manera profunda y sincera.

#### **1.1.7. Conciencia empática**

Carpena (2016) menciona que empatía es la capacidad natural que poseen los sujetos que se desarrollan y relacionan con los demás, esto define el tipo de persona que se espera que sea, como seres humanos deberían participar en el sufrimiento del otro ya que de esta forma la comunicación es buena y forman buenas relaciones interpersonales, pero en ocasiones los individuos no han recibido buena atención emocional desde niños, y han sido educados en un ambiente de indiferencia, poca comprensión e intransigencia, en donde el tema de amor hacia los demás o el sentirse identificado por algún sentimiento de otro sujeto es poco común o suele verse como ridículo.

Entonces sucede que estos niños al crecer solo transmiten lo que se les ha dado y ellos enseñan a sus hijos y personas de alrededor lo enseñado, y esto daña a los sujetos y los propios valores, los seres humanos necesitan una cultura en la que se le enseñe a respetar los sentimientos de los demás y ser capaces de conocer, interpretar y hacer propio el dolor ajeno, también a ser conscientes de las consecuencias que tienen las actitudes y conductas propias sobre la conducta, las emociones y actitudes de los otros, ya que una mala respuesta puede desencadenar una

respuesta no esperada o de inconformidad, o incluso una respuesta de sufrimiento que en ocasiones no es lo que se quiere provocar pero que inconscientemente debido a lo que se enseña y se aprende, es lo que se produce.

La autora menciona que se debe enseñar no solo a ser consciente de los sentimientos ajenos, sino que también a observar la realidad del planeta y a cuidar del ambiente, tener conciencia empática en cuanto a lo que observan alrededor, enseñar el amor propio, por las demás personas y por todo lo que rodea a las mismas, fomentar actitudes que ayuden a los seres humanos a cuidar al planeta y al ambiente, para vivir y sobrevivir de forma correcta y sana, sin preocuparse por el mañana, y esto se logra al tener empatía por la propia persona, es decir sentir amor por uno mismo, luego por las personas cercanas, y poder expresar dicho sentimiento y después por la sociedad que transcurre a la humanidad entera.

En la actualidad las personas se proponen grandes retos universales y humanos, entonces la conciencia empática debería ser una de ellas, ya que el ser individuos con amor propio no es solo estar comprometidos a entender los sentimientos de otros, sino que los interpreta, los conoce y aprende a identificarlos en diferentes sujetos y de todas las formas posibles, también hace al individuo más maduro y consciente de las emociones pero también responsable de las respuestas a diferentes estímulos y situaciones de la vida diaria, este sentimiento es generador de sentimientos de paz y esperanza por una vida plena, abierta a nuevas ideas constructivistas en donde el compartir los sentimientos del otro es algo primordial.

#### **1.1.8. Líneas de desarrollo de la empatía**

Muñoz y Chaves (2013), explican que este sentimiento debe verse de diferentes formas, ya que estas pueden explicar la forma en la que se comunican los individuos porque si no existe una buena empatía, no podrán tener una buena relación con los demás, explican también que debe aprender a conocer el sentimiento ajeno, no solamente a juzgar porque cree saber lo que pasa, sino que ha comprenderlo sinceramente, explican que amar al prójimo tiene mucho que ver con

la capacidad que tiene los sujetos comprender las emociones, es decir si cuenta con la apertura de comprender a los demás, puede sentir más el dolor de otros pero si cuenta con poca apertura emocional, da como resultado poca apertura de comprender o sentir amor y dolor por los otros y es por eso que a continuación se explica cada una de ellas por separado.

- A. Empatía como una habilidad de comunicación: ya que para que pueda existir una buena comunicación entre las personas debe haber este sentimiento, porque como podría un médico hablarle al paciente del malestar sin siquiera verlo a los ojos, o como un psicólogo ayudar al paciente si lo trata con indiferencia, en todas las situaciones de la vida debe poseer este sentimiento para comunicarse con las demás, y esto no solo sucede con personas desconocidas, también debe existir empatía en el hogar, para que la familia pueda dar esas palabras que son necesarias en algunos momentos de perturbación o malestar, como; se comparte lo que le sucede, todos están ahí para apoyarle, entre otras frases que dan cuando necesitan de apoyo emocional.
- B. Empatía como competencia ciudadana: porque es de mucha importancia que como seres humanos aprendan a reconocer e identificar las emociones de la persona propia pero también de los otros, pero no solo debe aprender a identificarlas también debe responder ante ellas de forma que ayude a si misma a solucionar los conflictos y a resolver los conflictos de las demás personas, porque si no es capaz de involucrarse abiertamente en el sentir de la otra persona tampoco podrá brindar la ayuda necesaria, por eso es necesario que en todos los contextos enseñen a aumentar el sentimiento de empatía por el dolor y alegría del otro y no a que esta misma baje, ya que puede disminuir si la persona es expuesta a violencia dentro del hogar, en las escuelas o colegios y en la sociedad misma.
- La empatía está relacionada con la conducta pro social, la cual motiva a las personas a que tengan comportamientos más humanitarios, de ayuda al prójimo, cuidado hacia los demás, evitar causar daño a otros, aprender a pedir perdón cuando se equivoca y a perdonar cuando alguien cometió un error, enseñar a la persona a ser más independiente al momento de tomar decisiones.

- La empatía está relacionada con conductas disruptivas o antisociales, como puede ser el descuido de la apariencia, o el descuido ante los otros, la falta de respeto a las normas y reglas o el poco conocimiento de las situaciones que viven las demás personas, también influye en las capacidades para relacionarse con los demás o incluso podría tener como consecuencia los bajos niveles de rendimiento escolar.
- C. Empatía como parte de la inteligencia emocional, es la capacidad para manejar los sentimientos propios y aprender a entender los sentimientos y emociones de los otros, también implica la capacidad que tiene para discernir entre ellos los que deben ser utilizados ante diferentes situaciones de la vida diaria, así mismo que esta tiene como una de sus cinco capacidades la empatía, la cual es fundamental en el ser de la persona humana, ya que esta es la capacidad para entender las emociones de otros y manejar las propias de forma que pueda discriminar en cada una de los sentimientos lo que es adecuado para cada situación, debe tomar en cuenta el impacto que puede tener en la otra persona la forma en la que quiera actuar o reaccionar. Esta también ayuda en la adaptación de las personas, pues permite que esta tome acciones sociales que sean congruentes con el estado emocional de cada sujeto, es decir favorece las actitudes de intuición, responsabilidad y conexión.

**Tabla núm. 1**  
**Líneas de desarrollo de la empatía**

Empatía como habilidad de comunicación	Para que exista buena comunicación entre las personas, es necesario tener una buena apertura empática para compartir los sentimientos de los demás.
Empatía como competencia ciudadana	Las personas deben aprender a conocer los propios sentimientos, pero también los sentimientos de las personas que están en su entorno.
Empatía como parte de la inteligencia emocional	Se debe poseer una gran capacidad de inteligencia emocional para comprender los sentimientos y emociones de los otros.

Fuente: elaboración propia en base a Muñoz y Chávez (2013). pp 23-24

## **1.2. Adaptación emocional**

### **1.2.1. Definición**

Gaxiola (2015) define la adaptación emocional como una interacción efectiva con el círculo en el que se desarrolla a través de métodos de asimilación y acomodación, como el autor menciona anteriormente, adaptación emocional es la capacidad que tienen los seres humanos para adaptarse, acomodarse o sencillamente asimilar alguna situación en especial, es también el estado en el que las personas establecen un vínculo de armonía y estabilidad con otras de alrededor, en el cual no puede haber la idea de problemas o conflictos, sino que por el contrario se establece una relación empática y de confianza que le da al individuo la confianza de ser parte de lo que vive y hace, y esto se obtiene cuando logran sentir seguro de lo que alcanza para que establezca mejores relaciones tanto con los miembros de la familia como con los sujetos del entorno.

Rimé (2011) establece la adaptación emocional como un conjunto de manifestaciones identificadas como estados afectivos, así mismo, estos estados suelen ser producidos automáticamente o pueden sentir placer o pena al momento que son proyectados, es decir los que se dan automáticamente, una vez que han sido asimilados es difícil que sean controlados por la persona, en ocasiones actúan o reaccionan de forma inconsciente a determinados acontecimientos y es algo que no puede controlarse ya que estos la mayoría de veces han sido aprendidos y son difíciles de cambiar, como puede ser una actitud que aprendió un niño y que con el tiempo quiere cambiar, pero que por tener mucho tiempo de realizarse es difícil cambiarla o modificarla, así mismo el autor menciona, que el joven adquiere una gran variedad de conductas del entorno y es función de las emociones el regular los estados afectivos que se den en el comportamiento del mismo.

### **1.2.2. Proceso de adaptación**

RAE (2014) define el proceso de adaptación emocional, como la acción de ir hacia delante y adaptarse; como acomodar o ajustar algo, hacen mención que adaptarse emocionalmente a un sentimiento, emoción, lugar o circunstancia depende de cómo la persona reaccione ante dicha situación, el adaptarse es avanzar hacia adelante sin dejar por detrás cosas que no han sido asimiladas de forma adecuada, el ser humano es capaz de acomodarse o ajustar la vida o los sentimientos a la situación que vive, esto quiere decir que el asimilar o adaptarse al ámbito que vive no tiene por qué influir en el actuar y ser de la persona, sino por el contrario esto debe favorecer la capacidad de comunicación y adaptabilidad de la persona hacia otras circunstancias, ambientes o sentimientos.

Flores (2010) explica que el proceso de adaptación emocional consta de tres pasos importantes los cuales ayudan a la persona a que el proceso de asimilación sea menos difícil ya que enseñan al cerebro y cuerpo a adoptar comportamientos, pensamientos y sentimientos que son necesarios en el entorno en el que se desenvuelve, ya que sin ellos la acomodación de sentimientos sería más complicada y difícil de entender, a continuación, explican los tres pasos mencionados por el autor.

- Asimilación, la cual consiste en que las personas proporcionan al cerebro elementos, conocimientos, habilidades, aptitudes y destrezas diferentes a los que ya existían con anterioridad en el esquema y esto lo hace para que la persona sea capaz de adaptarse a ese acontecimiento nuevo que vive.
- Acomodación, esta consiste en que la persona es capaz de aprender nuevos comportamientos en base a como el entorno tiene diferentes cambios, este proceso también suele llamarse condicionamiento, es decir, condiciona al cerebro a aprender nuevas formas de supervivencia.

- Adaptación, la cual es explicada cuando el individuo modifica la forma de ser, la forma de comportarse de acuerdo a lo que vive diariamente, el sujeto ajusta el comportamiento al entorno y a la forma de convivencia del resto de los individuos que le rodean.

Todo lo anterior mencionado en conjunto generan procesos que le permiten al ser humano a ser más consciente de lo que sucede día a día, permite al individuo a resolver conflictos o situaciones que generen algún tipo de dificultad, también enseña a reaccionar de forma adecuada y precisa de acuerdo a cada acontecimiento y situación, a discernir entre la forma correcta y la no correcta o a acomodar sentimientos y pensamientos positivos de los negativos, para no tomar decisiones equivocadas o que puedan dañar los sentimientos de los demás.

Gaxiola (2015) explica que el proceso de adaptación del ser humano inicia desde el instante en que nace, menciona que esto da inicio desde el momento en el que él bebé deja de vivir en el útero de la madre y debe ajustarse para vivir y sobrevivir en el mundo exterior, el proceso de adaptación va desde la asimilación al ambiente, a sujetos diferentes en el entorno, a la escuela o trabajo, y todos estos ajustes psicológicos dan cambios que suelen desencadenar diferentes respuestas emocionales en los individuos, ya que no pueden dar las mismas respuestas ante situaciones similares pero en circunstancias diferentes, es por eso que el autor menciona que es necesario el enseñar a las personas a superar diferentes obstáculos de la vida diaria.

### **1.2.3. Tipos de adaptación**

Darwin (2009) explica que existen tres tipos de adaptación y que son estas las cuales le permiten al ser humano modificar y acomodar tanto emocionalmente como físicamente a las diferentes circunstancias de la vida, y es esta habilidad para adaptarse la que le permite al sujeto a sobrevivir, el autor menciona que la habilidad de asimilar de forma adecuada puede ser hereditario, y que transcurre de generación en generación a través del tiempo, sin embargo esto también suele aprenderse con el tiempo, ya que muchas conductas son aprendidas del ambiente y de la sociedad, a continuación explican los tres tipo de adaptación según el autor.

- Adaptación morfológica: son todos los cambios que genera un organismo en la estructura externa, los cambios mencionados le permiten al sujeto defenderse en el mundo diario, le enseña a copiar o imitar comportamientos que le ayuda a sobrevivir en un determinado ambiente, en su mayoría son actitudes y comportamientos que le facilitan al individuo a socializar con otros que se encuentran alrededor, esto es observado en los adolescentes que para encajar en un grupo de estudiantes tiene que adoptar comportamientos que en ocasiones no son los que la persona acostumbra pero que sin embargo lo tiene que hacer para que le acepten en dicho grupo.
- Adaptación fisiológica: son aquellas en las que un organismo altera la fisiología del cuerpo, tejidos y órganos con el fin de hacer frente a un problema que presenta el ambiente, esto puede ser producido por el propio cuerpo de manera inconsciente, como la fuerza de alguien enfermo ante alguna situación que le afecta, se puede ejemplificar con las células que atacan a algún organismo que les causa daño y esto hace que el individuo enferme, o también de forma consciente en la que es el propio organismo el que modifica su cuerpo para sentirse mejor, esta adaptación se observa en sujetos cuando ante alguna circunstancia hace cambios repentinos y fuertes a la figura, como operaciones, cirugías o incluso cortes y tintes de cabello, lo cual hace para sentirse parte de algún organismo.
- Adaptación conductual: son aquellas que implican un cambio en el comportamiento y conducta en sí de los individuos, esta adaptación se da cuanto el ser humano necesita algo, ya sea ser parte de un grupo, defenderse de los demás o alimentarse, entonces esta adaptación genera cambios en el comportamiento y conducta para lograr alcanzar aquel objetivo propuesto, esto puede observarse cuando la persona se comporta de alguna manera y para sentirse parte de un grupo determinado tiene que modificar ciertos comportamientos y asimilar otros nuevos para ser aceptado.

#### **1.2.4. Las emociones**

Bisquerra *et al.* (2012) explican que las emociones son reacciones muchas veces inconscientes del comportamiento que proviene del mundo exterior, es decir las emociones expresadas por los

seres humanos en la mayoría de los casos son inconscientes, que no se pueden controlar desde el exterior, estas emociones le hacen al individuo estar en constante interacción, a estar despiertos, y alertas ante cualquier situación que se genere, las cuales son muy importantes para que el sujeto aprenda cosas nuevas del entorno y para sobrevivir al mismo. Pero si esto no sucede de forma correcta puede ocasionar un desequilibrio en la persona que no le permitirá desarrollarse plenamente, las emociones poseen siete pilares básicos los cuales son explicados a continuación.

- Primero: las emociones son innatas las cuales le sirven al ser humano para defenderse o alcanzar cosas que le causen algún tipo de placer o que sea gratificante para la misma entre ellas la comida, dormir o jugar pueden ser algunas de las más necesarias, las emociones dan a los individuos un sentido de motivación por obtener aquellos beneficios que son buenos en la vida o para rechazar los riesgos que se puedan acercar.
- Segundo: las emociones crean respuestas en el organismo frente a situaciones enemigas o beneficiosas, es decir que en base a la situación que enfrente así se adecuara la respuesta ante determinado estímulo, y de ahí es que generan las conductas y comportamientos que adopta la persona ante determinada circunstancia.
- Tercero: las emociones sirven para alertar a los individuos ante una provocación específica, es decir las emociones que dicen a la persona cuando debe estar atenta ante algo en especial, ya que, si no se da el proceso y respuesta adecuada ante la situación, esto desencadena una serie de problemas en el sistema del sujeto, como puede ser problemas en el aparato respiratorio, cardiovascular, muscular, nervioso y esquelético, que trae problemas físicos a la persona.
- Cuarto: las emociones le dan mantenimiento a la curiosidad y con ello el interés por descubrir lo novedoso, las emociones son las encargadas en despertar en el sujeto el sentimiento de saber que pasa, por aprender cosas nuevas, por experimentar cosas diferentes, por realizar cosas deseadas que han dejado de lado, o a desarrollar técnicas que le permiten al mismo individuo a sobrevivir y sentirse mejor con el mismo.

- Quinto: las emociones sirven como un tipo de lenguaje que permite la relación de los sujetos con los semejantes, ya que si no existe una buena comprensión de las emociones y sentimientos del otro no podrá tener una buena comunicación con las demás personas, un ejemplo claro en esto son las caricias o abrazos que le pueden brindar a un ser apreciado o cercano, ya que este tipo de lenguaje crea un tipo de vínculo entre los individuos que es difícil de romper.
- Sexto: las emociones acumulan sucesos importantes, recuerdos y momentos de una manera más fácil y efectiva, es decir si el individuo no contara con las emociones, sería muy difícil el recordar acontecimientos especiales, o momentos que le hacen sentir bien, aunque no siempre suelen ser recuerdos bonitos y placenteros, sino que también puede ser algo doloroso, pero que aun así es importante para la persona recordar este suceso.
- Séptimo: las emociones y los sentimientos poseen un papel valioso en el proceso de razonamiento del ser humano ya que el papel del mismo es de suma importancia a la hora de tomar decisiones en el individuo, las cuales le hacen diferenciar entre lo bueno y malo de cada suceso, y es por eso que deben tener en cuenta que las emociones son encargadas del funcionamiento y la supervivencia de la persona.

#### **1.2.5. Tipos de emociones**

Pallarés (2010) expone dos tipos de emociones que perciben los sujetos las cuales son necesarias para que el individuo pueda identificar cada tipo de emoción y la forma en la que cada una de ellas se expresa facial y corporalmente, para entender y comprender la situación ajena del otro, para no juzgar y criticar sin antes conocer y para ver el grado del sentimiento que expresa por las demás personas ante situaciones difíciles en los que debería actuar con discreción y empatía, para sentirse reflejado o tocado con aquel sentimiento y para comprender si es una emoción negativa o es positiva, y es por eso que a continuación explican los dos tipos de emociones.

- Las emociones universales: son aquellas expresiones faciales y corporales que se pueden observar en los sujetos, las cuales son identificadas con facilidad, son 6 emociones universales: miedo, alegría, sorpresa, ira, asco o aversión y tristeza, estas son expresadas de forma diferente por todas las personas, pero que a grandes rasgos suele identificar algunos aspectos generales de cada una de ellas, ya que no puede decir que está alegre cuando en realidad el grado de alegría no es tan alto entonces puede decir que es entusiasmo y no alegría.

Por lo tanto, a continuación, se explica que las emociones universales son seis y se da a conocer el grado de intensidad de cada una de ellas.

El miedo: esta emoción puede expresarse desde su nivel más bajo hasta el más alto, de temor, horror, pánico, pavor, susto hasta fobia. La alegría: el cual se expresa desde entusiasmo, euforia, excitación, deleite, diversión, placer, satisfacción hasta éxtasis. La sorpresa: desde sobresalto, asombro, desconcierto, confusión, perplejidad, admiración, inquietud hasta impaciencia. La Ira: el cual va desde rabia, cólera, rencor, odio, furia, resentimiento, tensión, irritabilidad, enojo hasta impotencia. El Asco: que va desde repugnancia, rechazo hasta desprecio. Y la Tristeza: que va desde depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, melancolía desaliento, disgusto hasta preocupación, todas estas expresadas de diferente forma por los gestos faciales y corporales pero cada vez más profundas en su grado más alto de expresión.

- Las emociones positivas y negativas: las personas reaccionan de forma diferente ante determinados estímulos, existen emociones positivas, las cuales son las que causan algún tipo de satisfacción en el momento que son expresadas, las emociones positivas desencadenan sentimientos positivos los cuales son: amor, paz, y alegría, las cuales causan muchas sensaciones y pensamientos buenos y bonitos, pero si por el contrario presentan emociones negativas las cuales desencadenan sentimientos negativos como dolor, miedo, ira y angustia, las cuales causan pensamientos en ocasiones no muy agradables, entonces la persona tendrá dos reacciones diferentes, un sentimiento positivo como la alegría que satisface a la persona

o la ira que es un sentimiento negativo que causa tensión en la persona, estos dos tipos de emociones son las encargadas de las reacciones de las personas ante determinada situación.

### **1.2.6. Función de las emociones**

Acosta (2015) establece que las emociones ayudan al individuo a controlar las diferentes situaciones que presentan en diferentes circunstancias de la vida diaria, las cuales presentan momentos de angustia, o de alegría, pero las emociones le ayudan a reaccionar de forma correcta ante cada una de ellas, estas mismas son fundamentales para la expresión de los sentimientos de cada persona tanto de manera facial como de manera corporal, los cuales son vitales para una buena comunicación y relación con otros sujetos que están alrededor, estas mismas son importantes para la supervivencia de la persona ya que estas pueden cambiar de acuerdo a cada momento o situación presentada al individuo.

Reyes y Tema (2016) mencionan que cada una de las emociones tiene una función individual, la tristeza que regularmente es experimentada con la pérdida de un ser querido, ya sea esta una persona o puede ser una mascota o incluso un objeto importante, la función de esta es que le permite al sujeto a tomar la decisión de si aún puede hacer algo por recuperar aquello que perdió o si esto no es así entonces debe resignarse y debe dejar que se marche y seguir con la vida, el enojo que suele experimentar cuando sucede algo que es difícil de aceptar o de comprender, el darse cuenta de algo que desconocía y que se pensaba que era de otra manera, la función de esta emoción es decidir si sigue en el camino que está o cambia de rumbo y olvida lo ocurrido, el miedo el cual es experimentado cuando el individuo siente que la integridad humana está en peligro o se siente amenazada, entonces la función de esta emoción es evitar a toda costa poner en riesgo al ser humano, es decir si siente que alguna actividad puede poner en riesgo la vida del otro, entonces no la realiza y evita el peligro.

Los autores también mencionan que la ansiedad es la emoción que experimentan cuando la persona enfrenta algo nuevo, algo que desconoce o enfrenta una situación en la que no puede hacer nada y el sujeto siente impotencia, la función de esta es encontrar alternativas o soluciones

al problema, trata de buscar la salida al problema que acontece, la alegría que puede experimentar cuando el individuo ha logrado o alcanzado un objetivo o meta establecida con anterioridad, la función de esta es impulsar a la persona hacia nuevos logros, a la obtención de objetivos y metas nuevas y ayuda a que las mismas sean más conscientes de la realidad y ayuden a los demás sujetos que le rodean, el amor es aquella emoción que le hace sentir satisfacción y gusto de estar en compañía de alguien más, se siente feliz de estar con ella y comparten los logros de ambas, la función de esta es el establecimiento de relaciones íntimas, y de afecto que sean duraderas y con lazos fuertes que son difíciles de romper y por último la satisfacción que es aquello que experimenta al obtener algo deseado, el placer que siente al alcanzar una meta, y su función es que el individuo aprenda a llevar su vida de manera positiva y orienta a el individuo por la dirección correcta. A continuación, es presentada la siguiente tabla en donde enumeran las diferentes emociones y la función de cada una de ellas.

**Tabla núm. 2**

**Función de las emociones**

Tipo de emoción	Función
Tristeza: se experimenta durante una pérdida que pudiera ser amorosa, por duelo e inclusive por una mascota u objeto	Permite al individuo decidir si lo perdido puede ser recuperado o simplemente se debe dejar ir y continuar con la vida
Enojo: se experimenta durante el trascurso de un proceso dificultoso o con barreras para llegar a un objetivo específico.	El adolescente se ve obligado a tomar la decisión de seguir o no con el proyecto, también para poner límites a los demás y a sus exigencias
Miedo: el individuo se siente en peligro.	Evitar situaciones de riesgo
Ansiedad: emoción experimentada cuando las cosas se salen de control.	Buscar y encontrar posibles soluciones al problema que se experimenta.
Alegría: se presenta cuando se han logrado objetivos y metas previamente establecidas.	Sirve para impulsar al individuo a obtener más logros. Ayuda a contribuir con los demás.
Amor: se presenta cuando un individuo se siente a gusto con otra que llena sus expectativas, la hace	Crea lazos de confianza. Colabora con el establecimiento de relaciones

sentir satisfecha.	íntimas y de afecto.
Satisfacción: se experimenta al alcanzar metas.	Sirve para que se pueda llevar la vida de manera positiva.

Fuente: elaboración propia en base a Reyes y Tema (2016) p. 52

Las funciones de las emociones son de mucha importancia ya que alertan al individuo para que enfrente la situación que presenta, estas mismas emociones generan en el sujeto cambios en el actuar y el comportamiento de cada uno y esto es para que la adaptación al mismo acontecimiento sea mejor, y para que la supervivencia de la persona al ambiente sea menos complicada, ya que la adaptación no es solamente adaptar el cuerpo a la situación que se vive, sino que también es que el cerebro asimile las emociones de ese acontecimiento nuevo o diferente que vive. Estas mismas emociones son las que hacen diferente al ser humano de todas las demás especies que habitan la tierra, la habilidad para controlar las emociones y la facilidad de enfrentarse a circunstancias difíciles de la vida.

### **1.2.7. Regulación emocional**

Reyes y Tena (2016) explican que es un proceso en el que los individuos son capaces de controlar tanto las emociones propias ya sean negativas o positivas como también las de otros, y como es la expresión de las mismas, la regulación emocional le permite a la persona a controlar los efectos tanto psicológicos como fisiológicos que son consecuencia de los sentimientos y esto hace que la adaptación a lo que vive sea más fácil, el individuo pueda controlar lo que pasa a su alrededor, sea capaz de experimentar emociones diferentes en cada situación y sea menos complicado el resolver y manipular a su favor los problemas que presenta la vida diaria.

Así mismo mencionan que existe un modelo de regulación emocional las cuales permiten al individuo controlar las reacciones ante determinados estímulos, ayudan a manejar las emociones que deben experimentar en cada situación o a cambiar comportamientos para ser aceptado, son importantes porque de esta manera es que la persona se adapta al entorno y a la situación que

vive, y para que el objetivo propuesto sea alcanzado y el sujeto salga victoriosa, este modelo tiene cinco categorías las cuales se da a conocer a continuación.

- Selección situacional: esta es selección que hace para elegir la emoción correcta que debe dejar fluir en determinado acontecimiento, también seleccionan aquellas emociones que deben inhibirse en ese momento para reaccionar de forma adecuada ante cada circunstancia.
- Modificación situacional: esta se da cuando al individuo le presentan una situación en la cual debe de cambiar o modificar alguna conducta o algún comportamiento para alcanzar eso que quiere lograr, en estas situaciones este proceso también puede llamarse adaptación ya que el sujeto se adapta o acopla a la situación que enfrenta para salir victorioso.
- Manipulación de la atención: esto sucede cuando el individuo quiere que le preste atención o que esta misma sea desviada hacia otro lado, el sujeto es capaz de controlar la emoción que debe ser necesaria para que la atención sea manipulada a su favor, esto puede ser de forma consciente, aunque en ocasiones también es de forma inconsciente y el individuo no se da cuenta de esta manipulación.
- La revaloración cognitiva: esto es ser conscientes y reflexionar antes de actuar de determinada manera, es visualizar la reacción a la respuesta del individuo para evitar algún tipo de problema o situación difícil.
- Modulación de respuesta: se da cuando el individuo modifica la respuesta a determinado estímulo para no causar daño a terceras personas, modifica en primer lugar la emoción experimentada para que esta pueda dar una respuesta positiva y congruente a la situación que vive, aunque en ocasiones no sea la emoción principal o lo que de verdad quisiera hacer, pero como todo debe ir acorde a la situación entonces es por eso que en ocasiones se modifica.

### **1.2.8. Recomendaciones para una mejor adaptación emocional**

Bosch (2009) sugiere que para adquirir una mejor adaptación emocional deben de seguir un tipo de recomendaciones ya que el no tener en cuenta los sentimientos y emociones de los otros, puede hacer que el individuo cause dolor al otro aunque no pretenda eso, pero como no sabe expresar adecuadamente los sentimientos y emociones hiere a los demás, o en ocasiones no se presta la atención suficiente a otro sujeto y esto puede de alguna manera afectarle o hacerle sentir poco escuchada e incómoda y es por eso que a continuación se dan las siguientes recomendaciones:

- Mantener una actitud positiva ante las circunstancias y evitar los pensamientos destructivos o pensamientos juicio-críticos hacia los demás individuos: ya que como seres humanos son capaces de controlar tanto sus pensamientos y emociones como la expresión de los mismos en diferentes situaciones.
- Evitar mortificar los pensamientos con ideas como “si hubiera hecho esto”, ya que en primer lugar no puede modificar el pasado, y en segundo lugar todos los acontecimientos de la vida de cada sujeto son parte del crecimiento y formación, son experiencias aprendidas que el individuo tomará para que en una siguiente ocasión esta misma reflexione un poco más antes de actuar.
- Realizar una serie de actividades que disfrute, en este caso puede ser un deporte, o alguna manualidad, escuchar música, el baile, etc. Y esto lo hace para que la mente se distraiga de lo que vive y también para mantener su tiempo libre ocupado y así piense menos y eso que de alguna manera le causa frustración o dolor.
- Desahogarse con otros individuos de confianza, ya que esto genera en el sujeto confianza y levanta su autoestima, sin mencionar que el ser humano necesita ser escuchado para sentirse mejor, que sienta que existe alguien que le importa e interesa su situación y es ahí en donde el papel del psicólogo es fundamental, en la escucha activa hacia el consultante, y el ayudarle a que la adaptación a esta situación sea más fácil.

En conclusión se puede mencionar que la empatía es indispensable en los adolescentes para establecer una buena relación con los pares que le rodean o principalmente con su familia, también cabe resaltar que si un individuo carece de empatía es poco consciente del sentimiento ajeno y puede experimentar sentimientos de indiferencia cuando alguien está en una situación difícil así mismo el tener una buena adaptación emocional le ayuda a los sujetos a poder asimilar y comprender acontecimientos diferentes que se presentan en la vida diaria de los seres humanos, y en conjunto estas dos variables son muy importantes ya que si se tiene buena capacidad de adaptación emocional más capacidad empática se tendrá para comprender los sentimientos de los sujetos que están alrededor. Sin empatía y sin adaptación los seres humanos serían incapaces de relacionarse con los individuos que están a su alrededor y no podrían asimilar y afrontar situaciones difíciles en la vida, es por eso que enseñar a los estudiantes del instituto IBCERB la importancia de contar con estas dos habilidades es fundamental para que estos mismos puedan llevarse mejor con los miembros de su familia.

## II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La empatía es una actitud que como seres humanos todos deberían poseer, sin embargo en algunas ocasiones es un poco difícil comprender correctamente lo que no se experimenta personalmente, esto lleva a que en ocasiones a los individuos no les interese mucho lo que sucede con los demás o el dolor que puedan padecer, el cambio de un establecimiento, suele ser muy difícil para los adolescentes que van a estudiar a lugares diferentes a lo que están acostumbrados, esto suele suceder en todos los centros educativos, ya que siempre tienen estudiantes de primer ingreso, o los cambios que se dan en si por la etapa de adolescencia y pubertad, mismos que suelen ocasionar comportamientos diferentes con los compañeros, este proceso de cambio hace que la adaptación emocional sea un poco complicada, la misma puede ser una de las razones por las cuales los jóvenes adolescentes podrían no ser muy empáticos con los compañeros, sino que por el contrario actúan con un poco de indiferencia ante las actitudes, problemas y dificultades del otro, es por esa razón que es importante conocer que tan abiertos pueden ser los estudiantes adolescentes a nuevas expectativas, otras formas de convivencia escolar, y nuevas experiencias.

Los centros educativos juegan un papel importante para la educación de los niños adolescentes y adultos de Guatemala, ya que hoy en día enfrentan una situación muy difícil, los jóvenes deben estudiar mucho y esforzarse por alcanzar todos los logros académicos que sean posibles para optar a la oportunidad de tener un empleo, ya que esto es algo fundamental para realizarse como persona, y en ocasiones para alcanzar un título o sencillamente ganar un año, los adolescentes deben cambiar de establecimientos, de maestros, de cursos o de lugares para que culminen con todas sus metas, es por eso que ser capaces de adaptarse emocionalmente a todos los cambios que cada etapa de la vida implica y ser empáticos con los demás compañeros y maestros es muy importante para los estudiantes, porque si esto no es así, entonces será más complicado el tener buenas relaciones interpersonales y esto puede desencadenar problemas en el rendimiento escolar de los estudiantes, si cuenta con una buena relación con sus pares esto ayuda a que la adaptación emocional sea más fácil y el sentimiento del otro sea más entendido y comprendido, para no juzgar sin entender las razones de dichas actitudes.

Para algunos estudiantes no es fácil adaptarse a que todo sea diferente y nuevo, un establecimiento con instalaciones a las cuales no está acostumbrado, a tener que viajar para llegar al lugar de estudio, a maestros con diferentes metodologías de trabajo, a nuevos horarios de clases, cursos, y hasta es difícil acostumbrarse al nivel de responsabilidad que implica el cambio de primaria a básico, o los cambios emocionales que trae la transición de niños a adolescentes, esto en la mayoría de ocasiones hace que los adolescentes adopten una actitud negativa y poco empática con las demás personas, es por eso que es necesario describir el nivel de empatía y adaptación emocional que tiene cada estudiante de primero básico del instituto, IBCERB de Recuerdo a Barrios, San Carlos Sija, ya que es necesario determinar que tanto afectan los cambios emocionales a los estudiantes de primer ingreso del establecimiento antes mencionado.

A razón de lo anterior se plantea la siguiente pregunta de investigación ¿Cuál es el nivel de empatía y adaptación emocional en adolescentes de 11 a 14 años de primero básico del Instituto IBCERB de la aldea Recuerdo a Barrios, San Carlos Sija, Quetzaltenango?

## **2.1. Objetivos**

### **2.1.1. Objetivo general**

Determinar el nivel de empatía y adaptación emocional en adolescentes de 11 a 14 años de primero básico del Instituto IBCERB de la aldea Recuerdo a Barrios, San Carlos Sija, Quetzaltenango.

### **2.1.2. Objetivos específicos**

- Establecer el nivel de empatía en los adolescentes de 11 a 14 años de primero básico del instituto IBCERB de la aldea de Recuerdo a Barrios, San Carlos Sija, Quetzaltenango.

- Describir el nivel de adaptación emocional en adolescentes de 11 a 14 años de primero básico del instituto IEBCERB de la aldea Recuerdo a Barrios, San Carlos Sija, Quetzaltenango.
- Identificar las áreas de adaptación más afectadas en los adolescentes de 11 a 14 años de primero básico del instituto IEBCERB de la aldea de Recuerdo a Barrios, San Carlos Sija, Quetzaltenango.

## **2.2. Variables**

- Empatía
- Adaptación emocional

## **2.2. Definición de variables**

### **2.3.1. Definición conceptual de las variables o elementos de estudio**

#### Empatía

Carpena (2016). Menciona que empatía es la capacidad de captar lo que otro piensa y necesita y la conexión sincera con el sentir de la otra persona como si fuera propio a pesar de que no sea lo mismo que se piense o sienta en la misma situación, lleva a sentir a la vez el deseo de consolar y de ayudar. Significa ir más allá de la focalización con uno mismo, significa salir del propio yo para abrirse a los demás. Esta capacidad predispone no solo a sentir el sufrimiento sino a compartir también la dicha y a participar de la alegría de otra persona.

#### Adaptación emocional

Gaxiola (2015) define la adaptación emocional como una interacción efectiva con el círculo en el que se desarrolla a través de métodos de asimilación y acomodación, como el autor menciona anteriormente, es la capacidad que tienen los seres humanos para adaptarse, acomodarse o

sencillamente asimilar alguna situación en especial, es también el estado en el que los individuos establecen un vínculo de armonía y estabilidad con otras personas de alrededor, en la cual no puede caber la idea de problemas o conflictos, sino que por el contrario establece una relación empática y de confianza que hace sentir al sujeto parte de lo que vive y hace, y esto se consigue cuando se logra sentir seguro de lo que hace para que establezca mejores relaciones tanto con los miembros de la familia como con las personas del entorno.

### **2.3.2. Definición operacional de las variables o elementos de estudio**

La variable empatía fue medida con la escala de Likert, realizada con 25 ítems que proporcionan información necesaria para medir el grado de empatía de los adolescentes que fueron parte del estudio, así mismo permite predecir si el adolescente mostrara este sentimiento en alguna situación emocional. El tiempo para responder la escala es de aproximadamente 10 minutos.

La variable adaptación emocional se midió con el Cuestionario de adaptación para adolescentes. De Hugh Bell. Este cuestionario permite obtener cuatro medidas de adaptación personal y social: adaptación familiar, a la salud, social y emocional. Los cuales son presentados en 140 ítems, en los cuales debían responder si, no o con un signo de interrogación. La medida de los cuatro sectores de adaptación permite también localizar las dificultades de adaptación en un determinado campo, el uso de las letras a, b, c y d, corresponden a las cuatro medidas de adaptación. No hay tiempo límite para la aplicación, y es para adolescentes de ambos sexos.

### **2.4. Alcances y Límites**

Esta investigación pretendió determinar el nivel de empatía que pueden presentar los adolescentes frente a situaciones diarias con compañeros de clases, y el nivel de adaptación emocional que los mismos presentan en situaciones de cambios repentinos o sencillamente cambios de grado, aunque también da a conocer las áreas de adaptación en la que los adolescentes son más susceptibles, este proceso se llevó a cabo en el instituto IEBCERB de la aldea de Recuerdo a Barrios, con los estudiantes de primer básico.

## **2.5. Aportes**

Es fundamental e importante para el país la enseñanza y práctica de la empatía y adaptación emocional, porque con el conocimiento y la aplicación de ambos temas se lograra en los individuos una comunicación efectiva, buenas relaciones interpersonales, asimilación correcta de nuevas experiencias o comprensión de aquellas que no se pueden entender con facilidad, pero que son importantes en el desarrollo y desenvolvimiento del ser humano para poder avanzar hacia el futuro y dejar de lado todo aquello que no es importante o que solamente causara en la personas frustración o sentimientos de apatía.

Esta investigación brinda a la sociedad guatemalteca el conocimiento necesario sobre las dos variables de estudio y sus diferentes subtemas para que todos los sujetos sepan cuáles son las raíces o el desarrollo de la empatía y de la adaptación emocional, lo importante de que los seres humanos estén abiertos a nuevos cambios o nuevas circunstancias para que cuando se enfrenten a ello lo puedan asimilar de forma correcta y no sientan frustración al no resolverlo fácilmente.

Para la población de Quetzaltenango es fundamental tener el conocimiento acerca de los acontecimientos y de los actos de cada persona, y es por eso que esta investigación brinda la información necesaria para que todos los padres de familia, maestros, o incluso los mismos estudiantes sean conscientes de todo lo que piensan y hacen y de esa forma enseñar a los niños desde pequeños a ser prudentes con las palabras y actitudes ya que estas mismas pueden causar daño a otros y lo importante que enseñen a enfrentar las diferentes situaciones para que cuando se presente una situación difícil de asimilar sea afrontada de forma sencilla.

Esta investigación brinda a los jóvenes adolescentes que fueron parte del estudio en primer lugar la importancia de tener el conocimiento sobre lo que es empatía, adaptación emocional y cómo lograr tener cada una de ellas, en segundo lugar tener el conocimiento de cómo se maneja cada una de las variables y como se logra poner en práctica para enseñarla a sus pares, familia, amigos

entre otros, para que las futuras generaciones sean más conscientes de los sentimientos de las demás personas y de asimilar de forma correcta situaciones nuevas.

A la universidad Rafael Landívar, Facultad de Humanidades y la carrera de Psicología, brinda más conocimiento y amplía el mismo, en cuanto a las variables de empatía y adaptación emocional, también que los propios catedráticos observen los logros y objetivos alcanzados tanto por ellos al enseñar como para los estudiantes al aprender, así mismo dar a conocer al público en general los objetivos alcanzados con la investigación y lo enseñado a los estudiantes en las diferentes carreras de la universidad.

Para los profesionales y estudiantes que están en formación brindar la información necesaria sobre ambas variables y para tener apoyo para las propias investigaciones, o para la práctica en sí, ya que es gracias al conocimiento que se obtiene con en este tipo de proyectos que se demuestran determinados comportamientos en las personas, entonces es de ayuda tanto para el estudio como para el mejor desenvolvimiento de los sujetos o sencillamente servir de antecedente para una nueva investigación.

### **III. MÉTODO**

#### **3.1. Sujetos**

El estudio se realizó con una población de 45 adolescentes de los cuales 25 son hombres y 20 son mujeres, estos asisten al Instituto de Educación Básica por Cooperativa de Enseñanza de Recuerdo a Barrios (IEBCERB) los cuales están comprendidos entre las edades de 11 a 14 años, se tomaron todos para la realización del estudio, ellos habitan el área rural de la aldea de Recuerdo a Barrios, del municipio de San Carlos Sija, del departamento de Quetzaltenango, son de etnia ladino e indígena, todos de nacionalidad guatemalteca, pertenecen a un nivel socioeconómico bajo, y profesan diversas religiones.

#### **3.2. Instrumentos**

Para medir la primera variable empatía se utilizó la escala de Likert realizada para medir el mismo sentimiento en adolescentes, la cual cuenta con 25 ítems que proporcionan la información necesaria para medir el grado de empatía en los adolescentes, así mismo permite predecir si el adolescente va a mostrar empatía en alguna situación emocional. El tiempo aproximado para la resolución de la escala es de 5 a 10 minutos.

Para medir la segunda variable se utilizó el Cuestionario de adaptación para adolescentes creado por Hugo Bell. Adaptación española por Dr. E. Cerda. Este cuestionario permite obtener cuatro medidas de adaptación personal y social: adaptación familiar; la cual da a conocer que tan adaptada en la persona en el ambiente familiar, adaptación a la salud; el cual da a conocer que tan satisfactoria es la adaptación ante situaciones de salud, adaptación social; que da a conocer que tan pasiva o que tan activa o incluso agresiva puede llegar a ser una persona y adaptación emocional; que da a conocer que tan estable es una persona emocionalmente a cambios en su vida diaria. Los cuales son presentados en 140 ítems, en los cuales se deben responder si, no o con un signo de interrogación y de los cuales 36 miden el rango de adaptación emocional.

La medida de los cuatro sectores de adaptación permite también localizar las dificultades de asimilación de comportamientos en un determinado campo, el uso de las letras a, b, c y d, corresponden a las cuatro medidas de adaptación. No hay tiempo límite para la aplicación, y es para adolescentes de ambos sexos. En la corrección se debe tomar en cuenta que existe un grupo de ítems que sirven para determinar el grado de adaptabilidad en cada una de las áreas antes mencionadas, si las respuestas coinciden con la clave establecida se asignará un punto a dicha respuesta, el área total se obtiene con la suma de los resultados de todas las áreas y para la interpretación se debe tomar en cuenta que existen normas tanto para mujeres como para varones y de acuerdo a cada nivel cultural.

### **3.3. Procedimiento**

- Selección de los temas: de acuerdo a los intereses del investigador.
- Elaboración y aprobación del sumario: de dos que fueron enviados a revisión, se escogió uno para dicha investigación.
- Aprobación del tema a investigar: realización del perfil de investigación y la aprobación de las autoridades correspondientes.
- Investigación de antecedentes: mediante revistas, boletines, tesis, artículos, internet, medios electrónicos, entre otros.
- Elaboración del índice: por medio de las dos variables de estudio, se seleccionaron los subtemas de cada variable.
- Realización del marco teórico: a través de lectura de libros, e internet, se definieron cada uno de los subtemas de las dos variables.
- Planteamiento del problema: enfocado según los estudios del marco teórico y la problemática observada.
- Elaboración del método: por medio del proceso estadístico para desarrollar el procedimiento correspondiente de acuerdo al tipo de investigación.
- Aplicación de instrumentos: escala de Likert y cuestionario de adaptación.
- Tabulación de resultados: a través de los procesos estadísticos correspondientes.
- Análisis de resultados: por medio de la tabulación de resultados

- Presentación y análisis de resultados: se dan a conocer los métodos y formulas estadísticas empleadas en la investigación y los alcances obtenidos.
- Discusión: se realizó un análisis con base a los hallazgos de la investigación, los principales estudios teóricos y el aporte del investigador.
- Conclusiones: se identificaron los principales hallazgos obtenidos.
- Recomendaciones: se pretende dar un seguimiento a los resultados finales.
- Referencias bibliográficas: por medio de los lineamientos de las normas APA, se adjuntaron todas las referencias utilizadas para la investigación.
- Anexo: se adjuntan tablas estadísticas que sirvieron de base para el análisis de los resultados.
- Resumen: síntesis de todo lo que se realizó durante la investigación.

### **3.4. Tipo de investigación, diseño y metodología estadística**

Achaerandio (2010), explica que la investigación cuantitativa es el procedimiento de poder señalar o identificar la causa y el efecto de las cosas, es metódica y lógica la cual se basa para ello de la numeración y medición cuantificable de objetivos, personas y fenómenos que puedan ser medidos, estos generan datos que puedan ser contados y los cuales proporcionan resultados que se obtendrán por medio de métodos estadísticos, para que se pueda realizar una investigación cuantitativa se deben tener muy claros los datos o los sujetos que se utilizaran en la investigación, y los sujetos deben estar muy bien delimitados y se debe saber en dónde se iniciara y donde terminará.

Hernández, Fernández y Baptista (2014), explican que el diseño descriptivo le permite a la persona detallar situaciones, eventos, circunstancias y fenómenos que pueden ser observados a través de la conducta, las características o diferentes factores de las personas a los que se les busca una explicación, este también permite especificar propiedades importantes de las personas, grupos o comunidades que sean parte del estudio. El diseño descriptivo pretende medir o corregir información de manera independiente o conjunta a las variables a las que se refiere y es muy útil para mostrar precisión entre las dimensiones de sucesos y situaciones diferentes.

Lima (2016) menciona que en el diseño descriptivo se tabulan los datos por medio de la media aritmética, moda, porcentajes y se presentan los resultados obtenidos por medio de graficas de barras y esto se elabora en el programa excel, por lo tanto, el proceso estadístico que se utilizará en esta investigación serán, significación de la media en muestras normales y el método de proporciones. Con los pasos que se presentan a continuación.

### Significación de la media aritmética en muestras normales

✓ Nivel de confianza                      NC = 99% entonces Z = 2.58

✓ Error típico de la media aritmética                       $\sigma_{\bar{x}} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}}$

✓ Hallar la razón crítica                       $RC = \frac{\bar{x}}{\sigma_{\bar{x}}}$

✓ Comparación de la razón crítica con el nivel de confianza.

Si  $RC > Z$  entonces es significativa

Si  $RC < Z$  entonces no es significativa

### Fiabilidad

✓ Calcular el error muestral máximo                       $E = \sigma_{\bar{x}} * z$

✓ Calcular el intervalo confidencial

$$I.C. = \bar{x} + E$$

$$I.C. = \bar{x} - E$$

Para la variable empatía se aplicó el **método de proporciones**, que se encarga de analizar el porcentaje de algún fenómeno o situación en específico, en el cual se aplicaron los siguientes pasos.

### Significación y fiabilidad

✓ Adoptar el nivel de confianza al 5% (1.96)

✓ Encontrar el error típico de la proporción  $\sigma p = \sqrt{\frac{p \cdot q}{N}}$

✓ Hallar el error muestral  $E = 95\% (1.96) \times \sigma p$

✓ Encontrar la razón crítica Intervalo confidencial  $RC = \frac{p}{\sigma p}$   
I. C = p + E  
I. C = p - E

✓ Comparar la razón crítica con su nivel de confianza

Si  $RC > 1.96$  entonces es significativa

Si  $RC < 1.96$  entonces no es significativa

#### IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados obtenidos de la aplicación de la escala de likert para medir empatía en adolescentes y del cuestionario de adaptación para adolescentes de Hugo Bell, los cuales fueron administrados a una población de 45 estudiantes de primero básico del Instituto de Educación Básica por Cooperativa de Enseñanza de Recuerdo a Barrios IEBCERB, de la aldea de Recuerdo a Barrios, San Carlos Sija, Quetzaltenango, los cuales están comprendidos entre las edades de 11 a 14 años.

Resultados obtenidos a través de la escala de Likert realizada para medir empatía en adolescentes:

**Tabla Núm. 3**

##### **Resultados de Escala de Likert sobre Empatía**

No.	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	0	6	31	8
2	1	3	22	19
3	6	6	17	16
4	4	12	9	20
5	1	3	22	19
6	3	7	11	24
7	3	6	13	23
8	3	7	16	19
9	3	10	23	9
10	7	8	15	15
11	7	16	11	11
12	1	7	16	21
13	0	12	10	23

14	5	11	12	17
15	5	7	23	10
16	9	10	12	14
17	3	6	20	16
18	6	15	12	12
19	5	6	19	15
20	9	9	15	12
21	9	13	10	13
22	5	4	17	19
23	3	8	18	16
24	8	14	11	12
25	4	9	12	20

Fuente: trabajo de campo 2019

**Tabla Núm. 4**

**Tabla de proporciones de escala de Likert de empatía**

No.	Inter.	F	%	P	Q	$\sigma_P$	$\epsilon$	Li	Ls	Rc	Sig.	Fiav.
1	T. en D.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	NO	NO
	En D.	6	13	.13	.87	.05	.10	.03	.23	2.6	SI	SI
	D. Ac.	31	69	.69	.31	.07	.14	.55	.83	9.86	SI	SI
	T. de Ac.	8	18	.18	.82	.06	.12	.06	.30	3	SI	SI
2	T. en D.	1	2	.02	.98	.02	.04	-.02	.06	1	NO	SI
	En D.	3	7	.07	.93	.04	.08	-.01	.15	1.75	NO	SI
	D. Ac.	22	49	.49	.51	.07	.14	.35	.63	7	SI	SI
	T. de Ac.	19	42	.42	.58	.07	.14	.28	.56	6	SI	SI
3	T. en D.	6	13	.13	.87	.05	.10	.03	.23	2.6	SI	SI
	En D.	6	13	.13	.87	.05	.10	.03	.23	2.6	SI	SI
	D. Ac.	17	38	.38	.62	.07	.14	.24	.52	5.43	SI	SI

	T. de Ac.	16	36	.36	.64	.07	.14	.22	.50	5.14	SI	SI
4	T. en D.	4	9	.09	.91	.04	.08	.01	.17	2.25	SI	SI
	En D.	12	27	.27	.73	.07	.14	.13	.41	3.86	SI	SI
	D. Ac.	9	20	.20	.80	.06	.12	.08	.32	3.33	SI	SI
	T. de Ac.	20	44	.44	.56	.07	.14	.30	.58	6.28	SI	SI
5	T. en D.	1	2	.02	.98	.02	.04	-.02	.06	1	NO	SI
	En D.	3	7	.07	.93	.04	.08	-.01	.15	1.75	NO	SI
	D. Ac.	22	49	.49	.51	.07	.14	.35	.63	7	SI	SI
	T. de Ac.	19	42	.42	.58	.07	.14	.28	.56	6	SI	SI
6	T. en D.	3	7	.07	.93	.04	.08	.01	.15	1.75	NO	SI
	En D.	7	16	.16	.84	.05	.10	.06	.26	3.2	SI	SI
	D. Ac.	11	24	.24	.76	.06	.12	.12	.36	4	SI	SI
	T. de Ac.	24	53	.53	.47	.07	.14	.39	.67	7.57	SI	SI
7	T. en D.	3	7	.07	.93	.04	.08	.01	.15	1.75	NO	SI
	En D.	6	13	.13	.87	.05	.10	.03	.23	2.6	SI	SI
	D. Ac.	13	29	.29	.71	.07	.14	.15	.43	4.14	SI	SI
	T. de Ac.	23	51	.51	.49	.07	.14	.37	.65	7.28	SI	SI
8	T. en D.	3	7	.07	.93	.04	.08	-.01	.15	1.75	NO	SI
	En D.	7	16	.16	.84	.05	.10	.06	.26	3.2	SI	SI
	D. Ac.	16	35	.35	.65	.07	.14	.21	.49	5	SI	SI
	T. de Ac.	19	42	.42	.58	.07	.14	.28	.56	6	SI	SI
9	T. en D.	3	7	.07	.93	.04	.08	-.01	.15	1.75	NO	SI
	En D.	10	22	.22	.78	.06	.12	.10	.34	3.67	SI	SI
	D. Ac.	23	51	.51	.49	.07	.14	.37	.65	7.28	SI	SI
	T. de Ac.	9	20	.20	.80	.06	.12	.08	.32	3.33	SI	SI
10	T. en D.	7	16	.16	.84	.05	.10	.06	.26	3.2	SI	SI
	En D.	8	18	.18	.82	.06	.12	.06	.30	3	SI	SI
	D. Ac.	15	33	.33	.67	.07	.14	.19	.47	4.71	SI	SI
	T. de Ac.	15	33	.33	.67	.07	.14	.19	.47	4.71	SI	SI
11	T. en D.	7	16	.16	.84	.05	.10	.06	.26	3.2	SI	SI
	En D.	16	36	.36	.64	.07	.14	.22	.50	5.14	SI	SI
	D. Ac.	11	24	.24	.76	.06	.12	.12	.36	4	SI	SI
	T. de Ac.	11	24	.24	.76	.06	.12	.12	.36	4	SI	SI

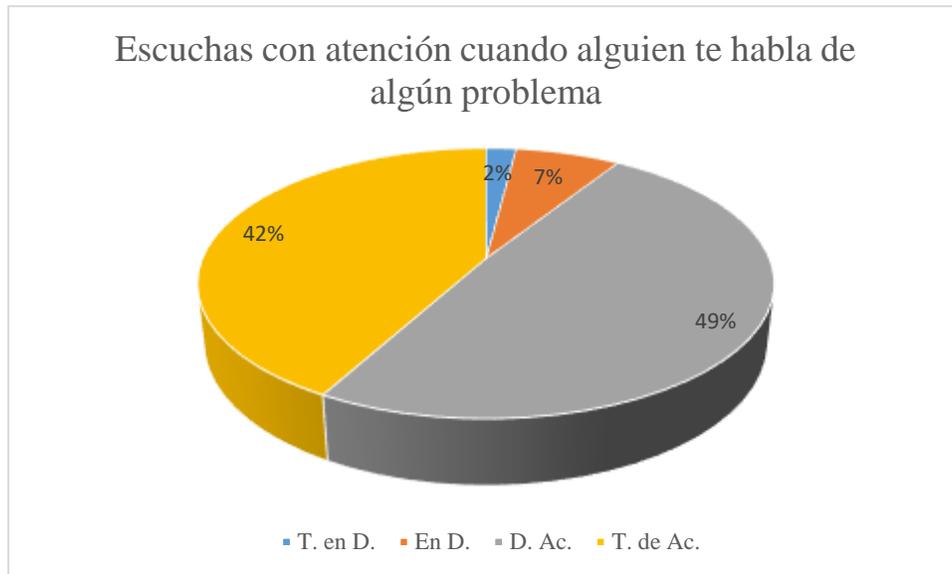
12	T. en D.	1	2	.02	.98	.02	.04	-.02	.06	1	NO	SI
	En D.	7	16	.16	.84	.05	.10	.06	.26	3.2	SI	SI
	D. Ac.	16	36	.36	.64	.07	.14	.22	.50	5.14	SI	SI
	T. de Ac.	21	46	.46	.54	.07	.14	.32	.60	6.57	SI	SI
13	T. en D.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	NO	NO
	En D.	12	27	.27	.73	.07	.14	.13	.41	3.86	SI	SI
	D. Ac.	10	22	.22	.78	.06	.12	.10	.34	3.67	SI	SI
	T. de Ac.	23	51	.51	.49	.07	.14	.37	.65	7.28	SI	SI
14	T. en D.	5	11	.11	.89	.05	.10	.01	.21	2.2	SI	SI
	En D.	11	24	.24	.76	.06	.12	.12	.36	4	SI	SI
	D. Ac.	12	27	.27	.73	.07	.14	.13	.41	3.86	SI	SI
	T. de Ac.	17	38	.38	.62	.07	.14	.24	.52	5.43	SI	SI
15	T. en D.	5	11	.11	.89	.05	.10	.01	.21	2.2	SI	SI
	En D.	7	16	.16	.84	.05	.10	.06	.26	3.2	SI	SI
	D. Ac.	23	51	.51	.49	.07	.14	.37	.65	7.28	SI	SI
	T. de Ac.	10	22	.22	.78	.06	.12	.10	.34	3.67	SI	SI
16	T. en D.	9	20	.20	.80	.06	.12	.08	.32	3.33	SI	SI
	En D.	10	22	.22	.78	.06	.12	.10	.34	3.67	SI	SI
	D. Ac.	12	27	.27	.73	.07	.14	.13	.41	3.86	SI	SI
	T. de Ac.	14	31	.31	.69	.07	.14	.17	.45	4.43	SI	SI
17	T. en D.	3	7	.07	.93	.04	.08	-.01	.15	1.75	NO	SI
	En D.	6	13	.13	.87	.05	.10	.03	.23	2.6	SI	SI
	D. Ac.	20	44	.44	.56	.07	.14	.30	.58	6.28	SI	SI
	T. de Ac.	16	36	.36	.64	.07	.14	.22	.50	5.14	SI	SI
18	T. en D.	6	13	.13	.87	.05	.10	.03	.23	2.6	SI	SI
	En D.	15	33	.33	.67	.07	.14	.19	.47	4.71	SI	SI
	D. Ac.	12	27	.27	.73	.07	.14	.13	.41	3.86	SI	SI
	T. de Ac.	12	27	.27	.73	.07	.14	.13	.41	3.86	SI	SI
19	T. en D.	5	11	.11	.89	.05	.10	.01	.21	2.2	SI	SI
	En D.	6	13	.13	.87	.05	.10	.03	.23	2.6	SI	SI
	D. Ac.	19	42	.42	.58	.07	.14	.28	.56	6	SI	SI
	T. de Ac.	15	33	.33	.67	.07	.14	.19	.47	4.71	SI	SI
20	T. en D.	9	20	.20	.80	.06	.12	.08	.32	3.33	SI	SI

	En D.	9	20	.20	.80	.06	.12	.08	.32	3.33	SI	SI
	D. Ac.	15	33	.33	.67	.07	.14	.19	.47	4.71	SI	SI
	T. de Ac.	12	27	.27	.73	.07	.14	.13	.41	3.86	SI	SI
21	T. en D.	9	20	.20	.80	.06	.12	.08	.32	3.33	SI	SI
	En D.	13	29	.29	.71	.07	.14	.15	.43	4.14	SI	SI
	D. Ac.	10	22	.22	.78	.06	.12	.10	.34	3.67	SI	SI
	T. de Ac.	13	29	.29	.71	.07	.14	.15	.43	4.14	SI	SI
22	T. en D.	5	11	.11	.89	.05	.10	.01	.21	2.2	SI	SI
	En D.	4	9	.09	.91	.04	.08	.01	.17	2.25	SI	SI
	D. Ac.	17	38	.38	.62	.07	.14	.24	.52	5.43	SI	SI
	T. de Ac.	19	42	.42	.58	.07	.14	.28	.56	6	SI	SI
23	T. en D.	3	7	.07	.93	.04	.08	-.01	.15	1.75	NO	SI
	En D.	8	18	.18	.82	.06	.12	.06	.30	3	SI	SI
	D. Ac.	18	40	.40	.60	.07	.14	.26	.54	5.71	SI	SI
	T. de Ac.	16	36	.36	.64	.07	.14	.22	.50	5.14	SI	SI
24	T. en D.	8	18	.18	.82	.06	.12	.06	.30	3	SI	SI
	En D.	14	31	.31	.69	.07	.14	.17	.45	4.43	SI	SI
	D. Ac.	11	24	.24	.76	.06	.12	.12	.36	4	SI	SI
	T. de Ac.	12	27	.27	.73	.07	.14	.13	.41	3.86	SI	SI
25	T. en D.	4	9	.09	.91	.04	.08	.01	.17	2.25	SI	SI
	En D.	9	20	.20	.80	.06	.12	.08	.32	3.33	SI	SI
	D. Ac.	12	27	.27	.73	.07	.14	.13	.41	3.86	SI	SI
	T. de Ac.	20	44	.44	.56	.07	.14	.30	.58	6.28	SI	SI

Fuente: trabajo de campo 2019

**Grafica Núm. 1**

	Ítems	F	%	Grados
2	T. en D.	1	2	8
	En D.	3	7	24
	D. Ac.	22	49	176
	T. de Ac.	19	42	152
		45	100	360

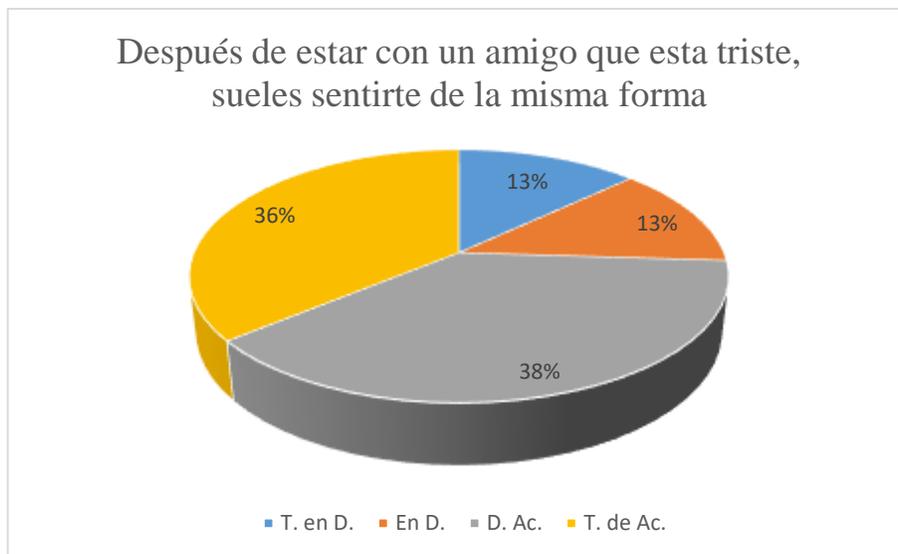


Fuente: trabajo de campo 2019

La grafica anterior muestra que un 2% de los estudiantes está totalmente en desacuerdo, un 7% está en desacuerdo, un 49% está de acuerdo y un 42% está totalmente de acuerdo, lo que significa que la mayoría de los adolescentes escucha con atención cuando un amigo o alguien más le habla de algún problema, por lo tanto, la gráfica comprueba que se cumplió el objetivo específico número 1, establecer el nivel de empatía en los adolescentes de 11 a 14 años de primero básico del instituto IBCERB. De la aldea de Recuerdo a Barrios, San Carlos Sija, Quetzaltenango.

**Grafica Núm. 2**

	Ítems	F	%	Grados
3	T. en D.	6	13	48
	En D.	6	13	48
	D. Ac.	17	38	136
	T. de Ac.	16	36	128
		45	100	360

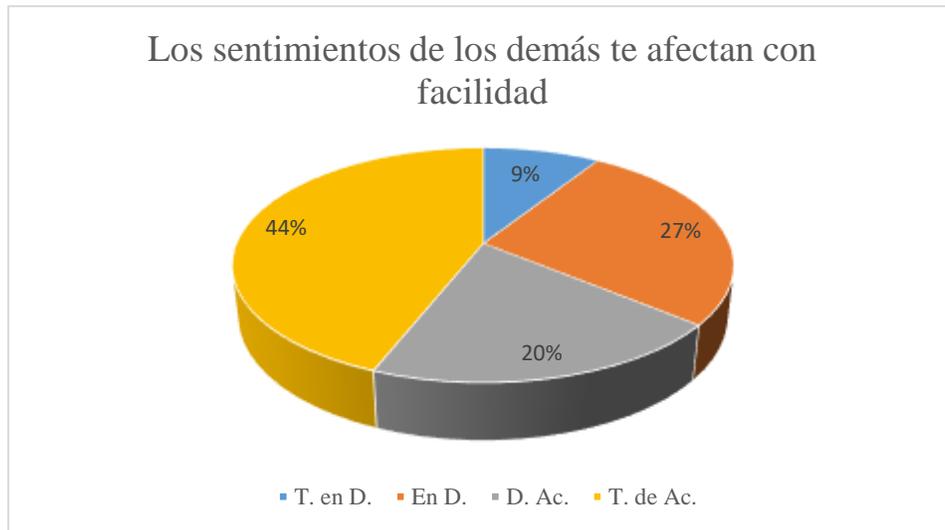


Fuente: trabajo de campo 2019

Un 13% de los sujetos están totalmente en desacuerdo, un 13% está en desacuerdo, un 38% está de acuerdo y un 36% está totalmente de acuerdo, lo que significa que la mayoría de los estudiantes suele compartir los sentimientos de sus compañeros y amigos, por lo tanto, la gráfica comprueba que se cumplió el objetivo específico número 1, establecer el nivel de empatía en los adolescentes de 11 a 14 años de primero básico del instituto IBCERB. De la aldea de Recuerdo a Barrios, San Carlos Sija, Quetzaltenango.

**Grafica Núm. 3**

	Ítems	F	%	Grados
4	T. en D.	4	9	32
	En D.	12	27	96
	D. Ac.	9	20	72
	T. de Ac.	20	44	160
		45	100	360

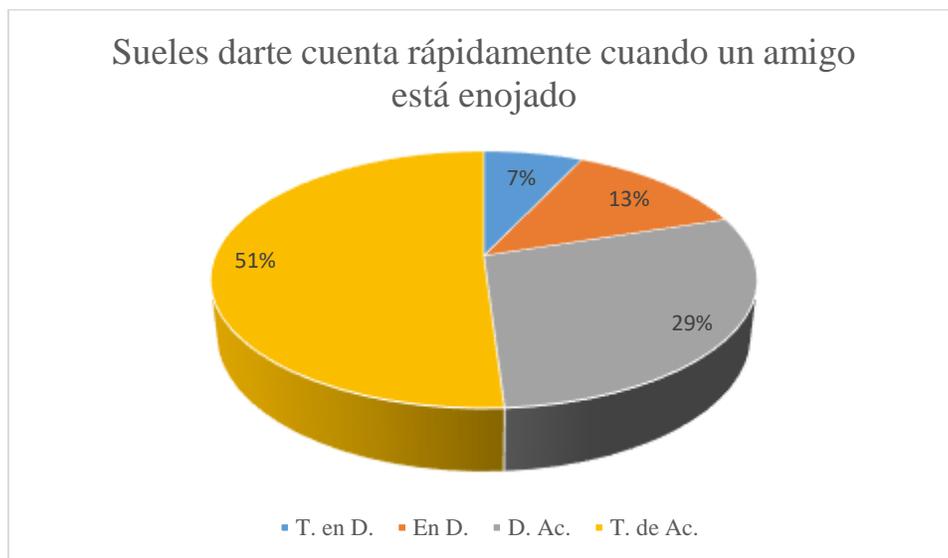


Fuente: trabajo de campo 2019

Un 9% de los estudiantes está totalmente en desacuerdo, un 27% está en desacuerdo, un 20% está de acuerdo y un 44% está totalmente de acuerdo lo que significa que la mayoría de los adolescentes se sienten afectados fácilmente por los sentimientos que tienen que ver con otras personas que en ocasiones pueden ser ajenas a ellos, por lo tanto, la gráfica comprueba que se cumplió el objetivo específico número 1, establecer el nivel de empatía en los adolescentes de 11 a 14 años de primero básico del instituto IEBCERB. De la aldea de Recuerdo a Barrios, San Carlos Sija, Quetzaltenango.

**Grafica Núm. 4**

	Ítems	F	%	Grados
7	T. en D.	3	7	24
	En D.	6	13	48
	D. Ac.	13	29	104
	T. de Ac.	23	51	184
		45	100	360

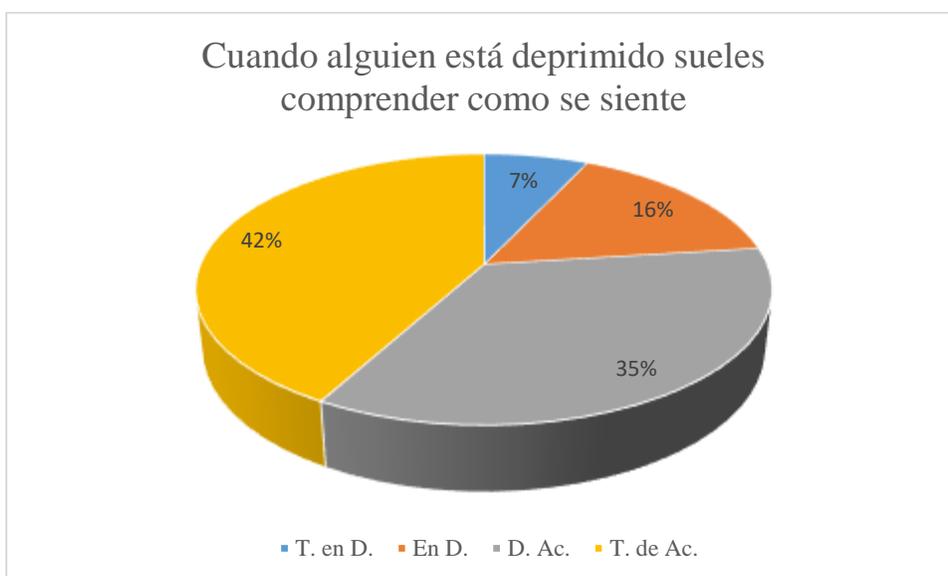


Fuente: trabajo de campo 2019

Un 7% de los estudiantes está totalmente en desacuerdo, un 13% está en desacuerdo, un 29% está de acuerdo y un 51% está totalmente de acuerdo, lo que significa que la mayoría de los estudiantes se dan cuenta con facilidad de los sentimientos de sus amigos y conocen facialmente cuando alguien cercano a él se encuentra molesto o enojado, por lo tanto, la gráfica comprueba que se cumplió el objetivo específico número 1, establecer el nivel de empatía en los adolescentes de 11 a 14 años de primero básico del instituto IBCERB. De la aldea de Recuerdo a Barrios, San Carlos Sija, Quetzaltenango.

**Grafica Núm. 5**

	Ítems	F	%	Grados
8	T. en D.	3	7	24
	En D.	7	16	56
	D. Ac.	16	35	128
	T. de Ac.	19	42	152
		45	100	360

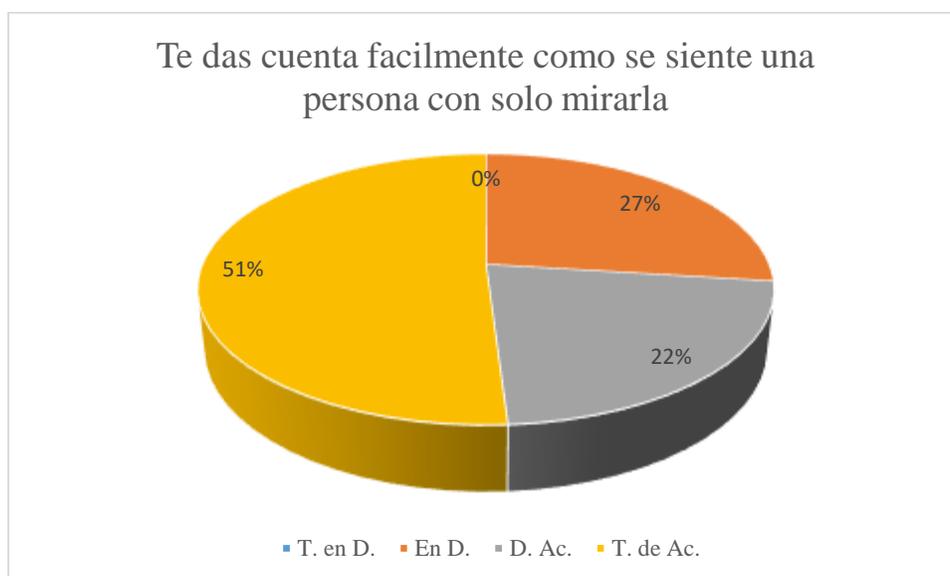


Fuente: trabajo de campo 2019

Un 7% de los estudiantes está totalmente en desacuerdo, un 16% está en desacuerdo, un 35% está de acuerdo y un 42% está totalmente de acuerdo, lo que significa que la mayoría de los estudiantes tienen la habilidad de comprender los sentimientos de sus demás compañeros o de personas ajenas a ellos, por lo tanto, la gráfica comprueba que se cumplió el objetivo específico número 1, establecer el nivel de empatía en los adolescentes de 11 a 14 años de primero básico del instituto IEBCERB. De la aldea de Recuerdo a Barrios, San Carlos Sija, Quetzaltenango.

**Grafica Núm. 6**

	Ítems	F	%	Grados
13	T. en D.	0	0	0
	En D.	12	27	96
	D. Ac.	10	22	80
	T. de Ac.	23	51	184
		45	100	360

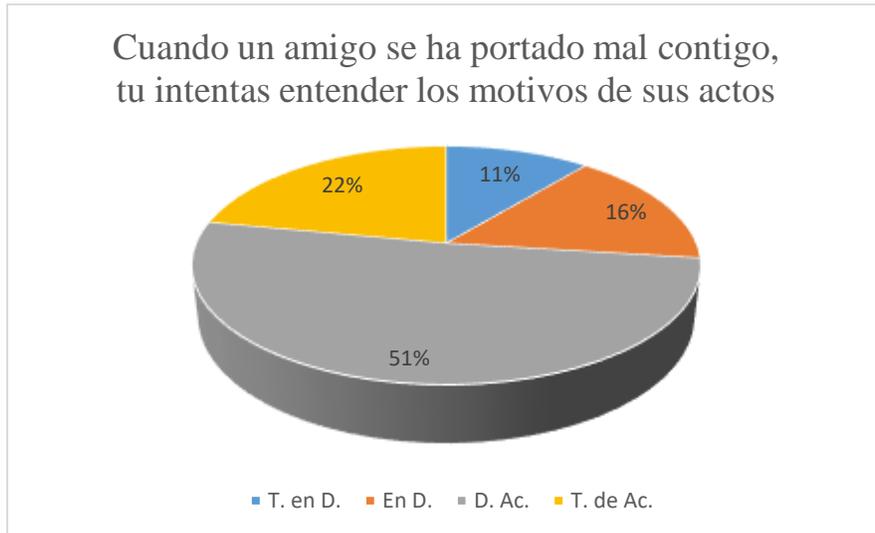


Fuente: trabajo de campo 2019

La grafica anterior refleja que de los 45 estudiantes que respondieron la escala de Likert que mide empatía, un 27% está en desacuerdo, un 22% está de acuerdo y un 51% está totalmente de acuerdo, lo cual da a conocer que la mayoría de los alumnos es capaz de darse cuenta fácilmente de cómo se sienten las demás personas que están a su alrededor con solo mirarlas, sin necesidad de que la otra persona exprese con palabras lo que le sucede, por lo tanto, la gráfica comprueba que se cumplió el objetivo específico número 1, establecer el nivel de empatía en los adolescentes de 11 a 14 años de primero básico del instituto IBCERB. De la aldea de Recuerdo a Barrios, San Carlos Sija, Quetzaltenango.

**Grafica Núm. 7**

	Ítems	F	%	Grados
15	T. en D.	5	11	40
	En D.	7	16	56
	D. Ac.	23	51	184
	T. de Ac.	10	22	80
		45	100	360

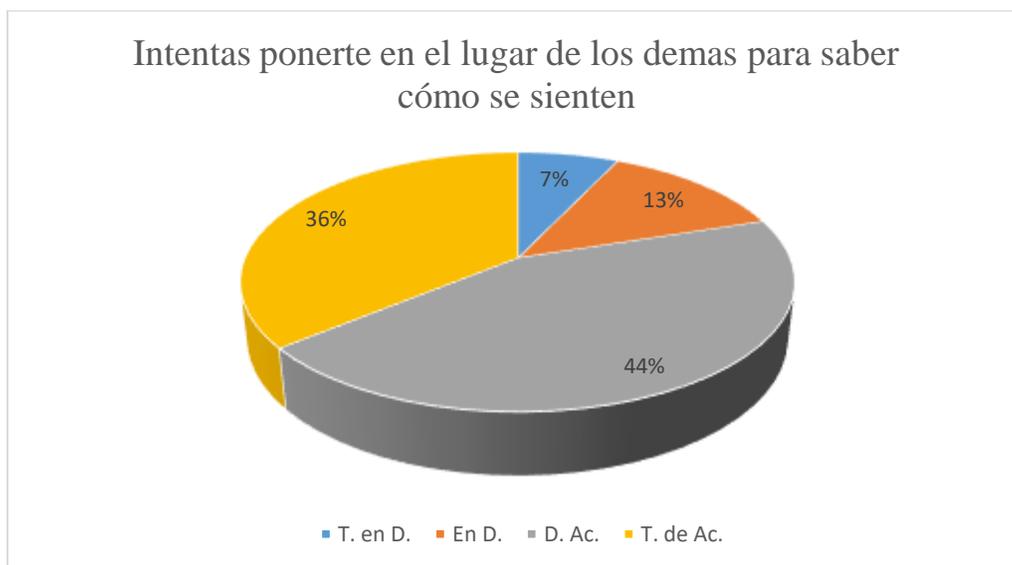


Fuente: trabajo de campo 2019

Un 11% de los estudiantes están totalmente en desacuerdo, un 16% están en desacuerdo, un 51% están de acuerdo y un 22% están totalmente de acuerdo, lo que significa que la mayoría de los sujetos comprende o por lo menos intenta comprender los motivos que le llevaron a los compañeros a portarse de determinada manera y en determinado momento, por lo tanto, la gráfica comprueba que se cumplió el objetivo específico número 1, establecer el nivel de empatía en los adolescentes de 11 a 14 años de primero básico del instituto IEBCERB. De la aldea de Recuerdo a Barrios, San Carlos Sija, Quetzaltenango.

**Grafica Núm. 8**

	Ítems	F	%	Grados
17	T. en D.	3	7	24
	En D.	6	13	48
	D. Ac.	20	44	160
	T. de Ac.	16	36	128
		45	100	360

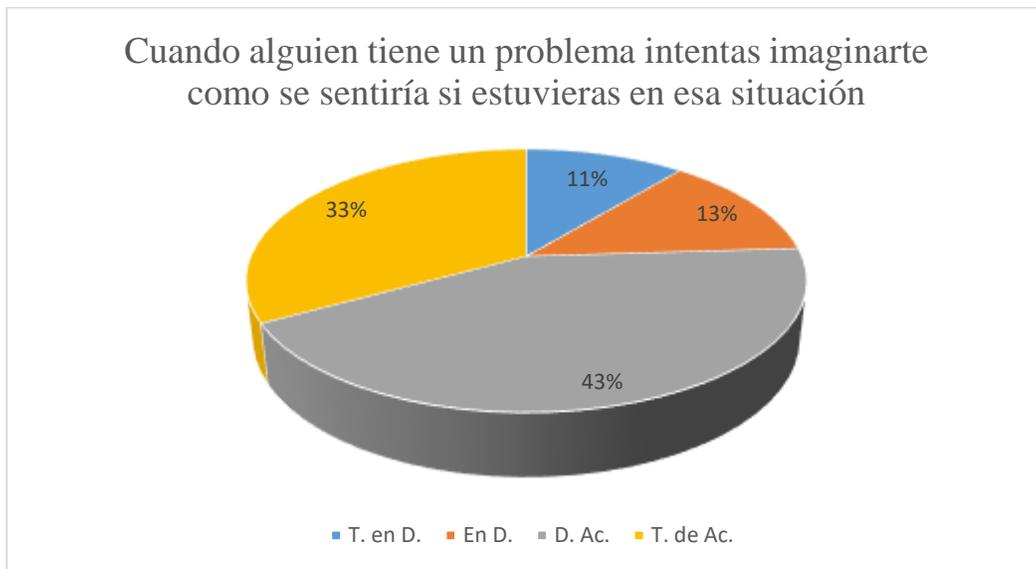


Fuente: trabajo de campo 2019

Un 7% de los estudiantes está totalmente en desacuerdo, un 13% en desacuerdo, un 44% de acuerdo y un 36% está totalmente de acuerdo, lo que significa que la mayoría intenta ponerse en el lugar de la otra persona cuando la misma está en una situación difícil o que le causa algún malestar, por lo tanto, la gráfica comprueba que se cumplió el objetivo específico número 1, establecer el nivel de empatía en los adolescentes de 11 a 14 años de primero básico del instituto IEBCERB. De la aldea de Recuerdo a Barrios, San Carlos Sija, Quetzaltenango.

**Grafica Núm. 9**

	Ítems	F	%	Grados
19	T. en D.	5	11	40
	En D.	6	13	48
	D. Ac.	19	43	152
	T. de Ac.	15	33	120
		45	100	360

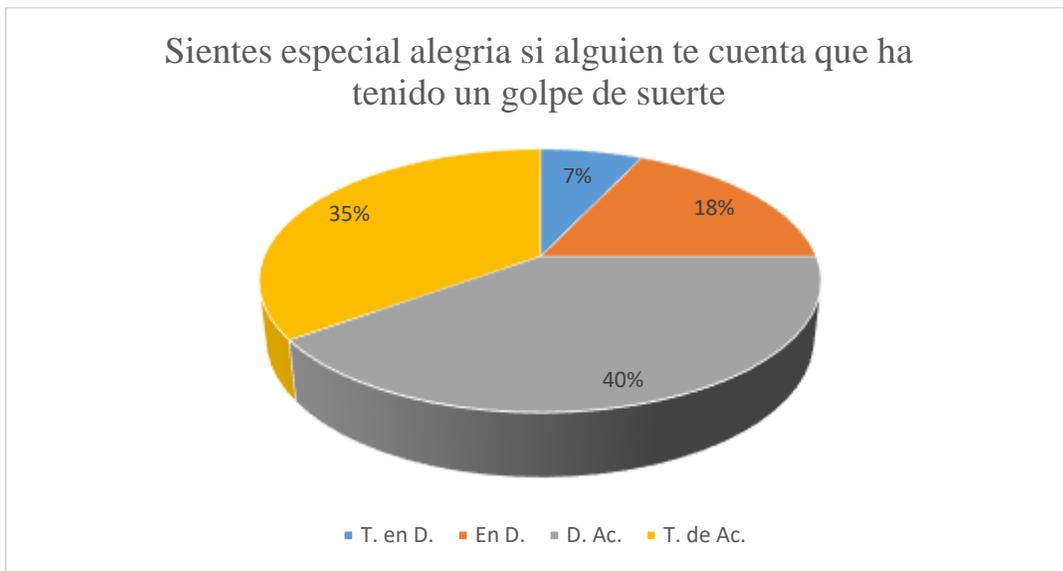


Fuente: trabajo de campo 2019

Un 11% de los estudiantes están en total desacuerdo, un 13% en desacuerdo, un 43% de acuerdo y un 33% totalmente de acuerdo, lo que da a entender que más del 50% de los sujetos intenta imaginar cómo se siente la persona que está en una situación difícil y que sentiría si el también tuviera el mismo problema, por lo tanto, la gráfica comprueba que se cumplió el objetivo específico número 1, establecer el nivel de empatía en los adolescentes de 11 a 14 años de primero básico del instituto IBCERB. De la aldea de Recuerdo a Barrios, San Carlos Sija, Quetzaltenango.

**Grafica Núm. 10**

	Ítems	F	%	Grados
23	T. en D.	3	7	24
	En D.	8	18	64
	D. Ac.	18	40	144
	T. de Ac.	16	35	128
		45	100	360

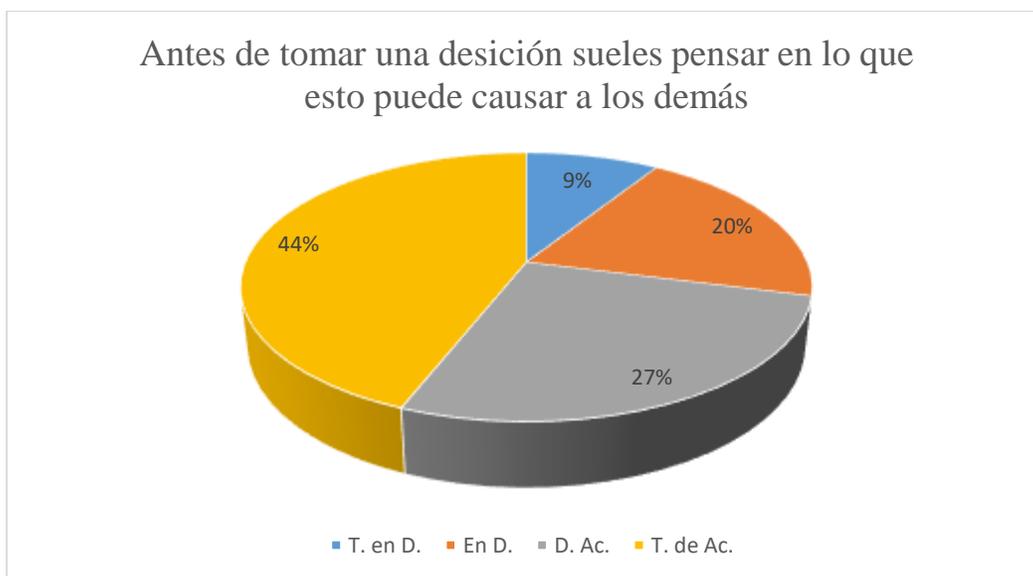


Fuente: trabajo de campo 2019

Un 7% de los estudiantes dieron a conocer que están en total desacuerdo, el 18% está en desacuerdo, el 40% de acuerdo y el 35% totalmente de acuerdo, lo que significa que la mayoría de ellos siente alegría cuando algo bueno les pasa a las demás personas, por lo tanto, la gráfica comprueba que se cumplió el objetivo específico número 1, establecer el nivel de empatía en los adolescentes de 11 a 14 años de primero básico del instituto IEBCERB. De la aldea de Recuerdo a Barrios, San Carlos Sija, Quetzaltenango.

**Grafica Núm. 11**

	Ítems	F	%	Grados
25	T. en D.	4	9	32
	En D.	9	20	72
	D. Ac.	12	27	96
	T. de Ac.	20	44	160
		45	100	360



Fuente: trabajo de campo 2019

Un 9% de los estudiantes está totalmente en desacuerdo, 20% un desacuerdo, un 27% de acuerdo y un 44% totalmente de acuerdo, lo que demuestra que la mayoría de los sujetos suele pensar en los que sus actos pueden afectar a las personas que están a su alrededor, por lo tanto, la gráfica comprueba que se cumplió el objetivo específico número 1, establecer el nivel de empatía en los adolescentes de 11 a 14 años de primero básico del instituto IEBCERB. De la aldea de Recuerdo a Barrios, San Carlos Sija, Quetzaltenango.

Resultados obtenidos por medio del cuestionario de adaptación para adolescentes de Hugo Bell, acerca del área emocional.

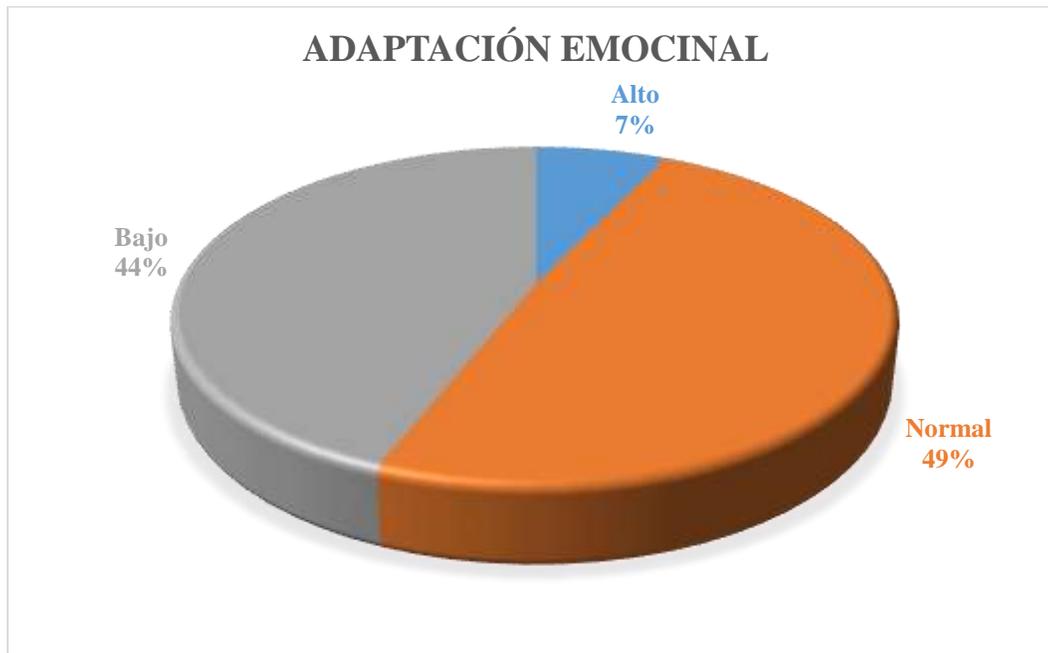
**Tabla Núm. 5**  
**Tabla de resultados del Test Hugo Bell**

No.	$f$	$\bar{X}$	$\sigma$	$\sigma \bar{X}$	Rc	E	Signi.	+	-	Fiable
45	45	19	5.96	0.89	21.35	2.30	✓	21.3	16.7	✓

Fuente. Trabajo de campo 2019

**Grafica Núm. 12**

Ítems	F	%	Grados
Alto	3	7	24
Normal	22	49	176
Bajo	20	44	160
	45	100	360



Fuente: trabajo de campo 2019

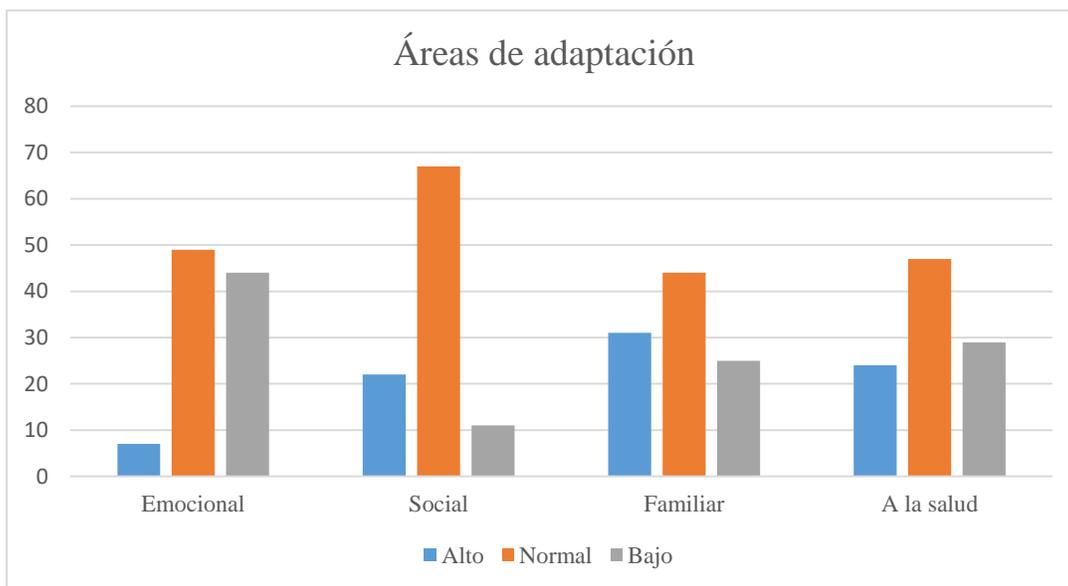
Los resultados obtenidos por el cuestionario de adaptación, presentados en la gráfica anterior dan a conocer que el 7% de los estudiantes presentan una adaptación alta, un 49% presentan una adaptación normal y un 44% presentan una adaptación baja, de esta manera se puede evidenciar que la mayoría de los adolescentes tiene una buena adaptación emocional para afrontar situaciones, acontecimientos y sentimientos nuevos o diferentes que se le presentan en la vida diaria, por lo tanto la gráfica comprueba que se cumplió el objetivo específico número 2, describir el nivel de adaptación emocional en adolescentes de 11 a 4 años de primero básico del instituto IEBCERB. De la aldea de Recuerdo a Barrios, San Carlos Sija, Quetzaltenango.

Datos obtenidos por el cuestionario de adaptación de Hugo Bell acerca de las 4 áreas que el mismo evalúa.

### Grafica Núm. 13

#### Resultados de las 4 áreas del Test Hugo Bell

Ítems	Adaptación Emocional	Adaptación Social	Adaptación Familiar	Adaptación A la salud
Alto	7	22	31	24
Normal	49	67	44	47
Bajo	44	11	25	29



Fuente: trabajo de campo 2019

En los resultados de la gráfica anterior se ve el área de adaptación que está más afectada en los estudiantes del Instituto IBCERB, es la de adaptación emocional ya que esta área tiene un 44% en el valor bajo, mientras que las otras áreas se observan entre un 11%, 25% y 29%, lo que demuestra que las áreas de adaptación social, familiar y a la salud no están tan afectadas con la adaptación emocional, por lo que la gráfica comprueba que se cumplió el objetivo específico número 3, identificar las áreas de adaptación más afectadas en los adolescentes de 11 a 14 años de primero básico del instituto IBCERB. De la aldea de Recuerdo a Barrios, San Carlos Sija, Quetzaltenango.

## V. DISCUSIÓN

Es importante mencionar que la empatía es aquella habilidad que poseen los seres humanos para comprender y entender los sentimientos de otras personas y como lo menciona Carpena (2016) empatía es la capacidad de captar lo que otro piensa y necesita, es la capacidad de conectarse de forma sincera con el sentir y padecer de las personas, es hacer propio el sentimiento para no juzgar ni criticar, sino por el contrario entender, comprender, consolar y ayudar, es poder abrir el corazón y escuchar a aquella persona que necesita hablar de sus problemas o dificultades, para que esta misma se sienta entendida y comprendida o por lo menos para que pueda sentir un alivio al hablar de lo que le sucede.

Puesto que para alguien que tiene algún problema no es fácil hablar del mismo con alguien más y mucho menos si siente que no le prestan la atención suficiente o que el lugar de comprender va criticar su forma de ser, pensar y actuar, ya que en muchas ocasiones critican a las personas por lo que hacen pero no saben en realidad el porqué de aquella actitud, es por eso que como seres humanos todos deben poseer la capacidad de escuchar atentamente a los demás, de sentir como propio aquel dolor, alegría o incluso enojo que aunque no se experimenta en el momento pero se comprende, la situación que vive la otra persona y ser capaz de dar palabras de consuelo, de aliento o incluso apoyar físicamente si esto fuera necesario.

Bermejo (2012) explica que empatía es la capacidad o arte de mirar desde el punto de vista del otro para comprender los sentimientos, para comprender el dolor que la otra persona experimenta se debe dejar de lado los prejuicios, lo que se piensa de sí mismo y ser capaz de asimilar como propia aquella circunstancia que causa dolor o alegría, comprender a profundidad lo que el otro vive y experimenta ante dicha situación, cuando se dice que es capaz de vivir el dolor de la otra persona como propio dice entonces que posee buena empatía y que no es necesario ser cercano, familiar o amigo de la persona que sufre para entenderle, si no que con escuchar o ver las circunstancias que pasa se puede comprender lo que siente.

Empatía es la capacidad que poseen las personas de ponerse en los pies de los demás, no solo se refiere a los sentimientos y emociones que son expresados en situaciones de dolor o alegría, sino que también a comprender y entender el actuar de otros es decir, existen personas que se comportan de determinada manera, porque desde pequeños les han enseñado a hacer esto, pero quienes no conocen las costumbres de ciertos lugares suelen juzgar y criticar dicha actitud, pero si posee una buena empatía no juzgara, sino por el contrario aunque no conozca exactamente el porqué de dicho acto, comprende y acepta lo que el otro hace.

En relación a lo expuesto anteriormente, se observó que, dentro del grupo de estudiantes evaluados en empatía, un 49% están de acuerdo y un 42% están totalmente de acuerdo con que son capaces de escuchar con atención cuando alguien más le habla de algún problema, lo que da a conocer que un 91% de los sujetos son capaces de escuchar atentamente a las demás personas cuando estas mismas quieran hablar de algún problema en específico o cuando le quiere hablar de algún tema, así también explica que un 20% está de acuerdo y un 44% está totalmente de acuerdo con que los sentimientos de los demás le afectan con facilidad, lo cual explica que un 64% de los sujetos es afectado fácilmente por los problemas y sentimientos de otros, lo que significa entonces que en su mayoría poseen una buena capacidad empática para verse involucrados en sentimientos que, aunque son ajenos, pero también les afectan a ellos.

Un 29% están de acuerdo y un 51% están totalmente de acuerdo con que suelen darse cuenta rápidamente cuando alguien más está deprimido, esto solo confirma que un 80% de los sujetos posee una buena empatía ya que se dan cuenta fácilmente de lo que les sucede a las demás personas que están a su alrededor, que no necesariamente tienen que pasar mucho tiempo o se tienen que expresar muchas palabras para que el estudiante se dé cuenta de lo que le ocurre a la otra persona, se menciona también que un 35% está de acuerdo y un 42% están totalmente de acuerdo con que suelen comprender como siente una persona cuando está deprimida, lo que refleja que un 77% de los sujetos suelen comprender con facilidad los sentimientos de otras personas, es decir que con solo saber que otra persona está mal emocionalmente ellos son capaces de entender el sentimiento.

Como Carpena (2016) menciona con anterioridad empatía es aquella capacidad que poseen las personas para comprender y captar lo que la otra piensa y siente, esto puede verse claramente reflejado en la pregunta anterior ya que gran parte de los estudiantes son capaces de darse cuenta fácilmente de lo que ocurre con los compañeros, amigos o incluso familia, así también escuchan con atención lo que otro le quiera compartir, algún sentimiento o una emoción que en ocasiones causa malestar o alegría que necesita ser expresada o incluso son capaces de hacer propio el sentimiento ajeno sin necesidad de que el otro se lo diga, sino que con simplemente observar el sufrimiento se sienten afectados por el.

Un 22% de los estudiantes está de acuerdo, el 51% está totalmente de acuerdo con que se da cuenta fácilmente cómo se siente una persona con solo mirarla, lo que significa que un 73% de los sujetos son capaces de comprender los sentimientos de otros sin necesidad de que los mismos se lo expresen con palabras, sino que con solo mirarlos son capaces de entender el dolor o alegría ajena y esta es una de las cualidades más destacadas de empatía ya que comprender lo que otra persona vive con solo verla, sin que la misma exprese lo que sucede, es algo que no todas las personas pueden hacer, ya que muchas veces ven llorar a alguien y siente indiferencia por la misma, pero si se ve llorar y se siente el dolor y angustia que aquella siente entonces se posee una buena empatía.

Como Goleman (2014) menciona sentir lo mismo que alguien más es preocuparse porque él se encuentre bien, esto es algo innato que se da en los seres humanos y que está por debajo del juicio y la moral, es decir que el preocuparse porque los demás estén bien no se puede controlar, no se puede sencillamente tratar de ser indiferentes a algún acontecimiento fuerte que vive alguien que se conoce ya que cuando se cuenta con esta habilidad no se puede hacer a un lado todo aquellos sentimientos y emociones que todo lo que las demás personas viven ocasionan en el sentir y actuar de la propia persona.

Todo lo anterior expresado da a conocer que en su mayoría los estudiantes del primero básico del Instituto IBCERB tienen buena capacidad empática, ya que más del 50% de los sujetos

respondieron de acuerdo y totalmente de acuerdo en todos los ítems que evaluaba la capacidad empática que tienen los adolescentes en diferentes circunstancias de la vida y de diferentes maneras, ya que no todos los días se va a presentar la misma situación o las mismas dificultades al estudiante, sino que diariamente estas cambian y él tiene que ser capaz de resolverlas de manera correcta, por consiguiente, se resuelve y da respuesta al objetivo específico número 1. Que es, establecer el nivel de empatía en los adolescentes evaluados.

Es importante resaltar que la adaptación emocional es muy importante para todas las personas ya sea niños, adolescentes y adultos, pero en este caso se hablará de la importancia de esta en los adolescentes ya que la misma es la encargada de facilitar a los jóvenes los recursos suficientes para que ellos puedan afrontar día a día a circunstancias, acontecimientos y sentimientos nuevos, y así lograr que los jóvenes puedan responder de manera correcta a dicha situación, es por eso que es muy importante que esta misma sea trabajada adecuadamente para que los estudiantes aumenten y mejoren esta habilidad, ya que en la etapa de adolescencia los jóvenes y señoritas están en busca de identidad y esto genera en ellos distintos cambios que pueden traer complicaciones a la hora de asimilar circunstancias diferentes a las que no están acostumbrados.

Gaxiola (2015) define la adaptación emocional como una interacción efectiva con el círculo en el que se desarrolla, a través de métodos de asimilación y acomodación, es la capacidad que tienen los seres humanos para adaptarse, acomodarse o sencillamente asimilar alguna situación en especial, es también el estado en el que las personas establecen un vínculo de relación, armonía y estabilidad con otras que están alrededor, en el cual no cabe la idea de problemas o conflictos, sino que por el contrario se establece una relación empática y de armonía que le da al individuo la confianza de ser parte de lo que se vive y se hace, y esto se obtiene cuando se logra sentir seguro de lo que alcanza para que establezca mejores relaciones tanto con los miembros de la familia como con los sujetos de su entorno.

Así también Rimé (2011) establece la adaptación emocional como un conjunto de manifestaciones identificadas como estados afectivos, estos estados suelen ser producidos

automáticamente o pueden sentir placer o pena al momento que son proyectados, es decir los que se dan automáticamente, una vez que han sido asimilados es difícil que sean controlados por la persona, en ocasiones actúan o reaccionan de forma inconsciente a determinados acontecimientos y es algo que no pueden controlar ya que estos la mayoría de veces han sido aprendidos y son difíciles de cambiar, es por eso la importancia que enseñen a los niños a ser capaces de afrontar las diferentes circunstancias de la vida, los padres deben dejar que los hijos resuelvan por si solos cosas nuevas, para que cuando sean grandes sean capaces también de resolver las diferentes situaciones de la vida.

Por otra parte la Real Academia Española (2014) define el proceso de adaptación emocional, como la acción de ir hacia delante y adaptarse; como acomodar o ajustar algo, se hace mención que adaptarse emocionalmente a un sentimiento, emoción, lugar o circunstancia depende de cómo la persona reaccione ante dicha situación, el adaptarse es avanzar hacia adelante sin dejar por detrás cosas que no han sido asimiladas de forma adecuada, el ser humano es capaz de acomodarse o ajustar su vida y los sentimientos a la situación que vive.

En relación a lo expuesto con anterioridad y por tratar de dar respuesta a los objetivos específicos 2 y 3 se explica que se identifica que un 56% de los sujetos tienen una buena adaptación ya que se encuentran en el nivel alto y normal de adaptación emocional, lo que da a conocer que la mayoría de los estudiantes de primero básico del instituto IBCERB son capaces de afrontar y asimilar situaciones nuevas que se le presentan diariamente y que pueden resolver dichas circunstancias de forma correcta y adecuada, así mismo queda claro que no todos los estudiantes son capaces o tienen la habilidad de adaptarse emocionalmente al entorno y las diferentes emociones que representa crecer, puesto que para muchos es difícil comprender los cambios que genera tanto la etapa de adolescencia en su entorno, como también los cambios que como personas humanas se pueden presentar en su diario vivir. Con esto se da respuesta al objetivo específico número 2, lograr identificar el nivel de adaptación que poseen los estudiantes de primero básico del Instituto IBCERB, San Carlos Sija.

Por otra parte se demostró a través de la prueba de adaptación para adolescentes de Hugo Bell que el área más afectada de las cuatro que esta prueba mide es la de adaptación emocional, ya que se encuentra afectada en un 44% en el nivel bajo, queda por encima de la adaptación a la salud con un 29%, lo que explica que los sujetos evaluados son capaces de asimilar problemas, familiares, sociales, y de salud que los problemas que se le presentan emocionalmente, así mismo se explica que el área menos afectada es el área de adaptación social la cual solo cuenta con un 11% en el nivel bajo, por lo cual se explica que los adolescentes asimilan más fácilmente cambios sociales, esto se ejemplifica en la gráfica Numero 13, la cual da respuesta a el objetivo específico número 3, Establecer cuál es el área de adaptación más afectada en los adolescentes de primero básico del Instituto IEBCERB.

En los resultados obtenidos a través de los instrumentos aplicados durante el estudio de empatía y adaptación emocional en adolescentes, los estudiantes del Instituto IEBCERB cuentan con una buena capacidad empática la cual les hace comprender y entender los sentimientos de las demás personas, cuentan con una buena adaptación emocional la cual les ayuda a poder resolver de forma adecuada todas las circunstancias nuevas que se les presenta en el día a día. Se logró observar que entre más empatía poseen los estudiantes mejor se pueden adaptar emocionalmente a los diferentes acontecimientos e incluso a los diferentes sentimientos que pueden ser presentados tanto por ellos o por las personas que están a su alrededor. Ya que el nivel de confianza de 95% demuestra que los estudiantes son capaces de asimilar y afrontar nuevas circunstancias sin mayor dificultad y sin problema alguno, se toma en cuenta que la media aritmética que es 19 es mucho mayor que 1.95, por lo que se demuestra que son fiables y estadísticamente significativos ya que se encuentran dentro de los límites superiores e inferiores, esto se demuestra en la tabla Numero 5.

Y es que para poder obtener una buena adaptación emocional es necesario que la persona pueda ser capaz de comprender todo lo que sucede alrededor tanto con los seres queridos, familia, amigos o personas cercanas, para que por medio de la comprensión pueda establecer lazos fuertes que le puedan ayudar a sostenerse cuando se presenten situaciones difíciles de afrontar, para que esto suceda el individuo de poseer una buena capacidad de empatía y pueda entender

todo lo que sucede con las demás personas, si el adolescente logra esto es capaz entonces de asimilar y hacerle frente a situaciones y emociones diferentes que se presentan en el diario vivir y es por eso que establecer y enseñar desde pequeños el dolor o las consecuencias que pueden causar a las demás personas una actitud o una palabra es fundamental, así como también es fundamental enseñar a comprender el dolor de la otra persona, si se enseña esto a los niños desde muy pequeños, cuando son jóvenes adolescentes ya no tienen tanto problema para relacionarse con las demás personas y para adaptarse emocionalmente a circunstancias desconocidas.

La empatía y adaptación emocional son dos temas sumamente importantes a la hora de hablar de adolescentes ya que para que estos mismos tengan una buena relación con sus pares es fundamental que posean habilidades y cualidades necesarias para que la comunicación entre ellos fluya de manera correcta, y así puedan establecerse emocionalmente con el grupo de amigos con los que convive, familiares y la sociedad entera, y así no llegar a ser personas que no les importe el malestar ajeno, y que en lugar de expresar empatía por los demás sienten indiferencia o apatía.

## VI. CONCLUSIONES

- Esta investigación determinó el nivel de empatía y adaptación emocional en adolescentes de 11 a 14 años de primero básico del Instituto IEBCERB de la aldea Recuerdo a Barrios, San Carlos Sija, Quetzaltenango, la empatía y adaptación emocional está en un nivel normal, esto brinda a los estudiantes la facilidad de establecer una buena comunicación con los pares y relaciones interpersonales estables para convivir de forma adecuada con la familia, amigos y personas que le rodean.
- Empatía es la capacidad que poseen las personas para entender y comprender las diferentes circunstancias y sentimientos de las personas que están cerca, es ponerse en los pies de otros y comprender lo que aquel sujeto siente, aunque sean personas desconocidas, que no se han visto antes, pero se entiende el malestar y dolor de la misma.
- Se determinó el nivel de empatía en los adolescentes del Instituto IEBCERB la cual se encuentra en un nivel medio alto, ya que la mayoría de los estudiantes son capaces de comprender y entender los sentimientos y situaciones que atraviesan las diferentes personas que están alrededor sin mayor dificultad.
- Se observó el nivel de adaptación emocional en los adolescentes del Instituto IEBCERB el cual se encuentra comprendido que un 49% de los estudiantes tienen un nivel de adaptación normal y un 7% un nivel alto, por lo que da a conocer que los sujetos tienen una buena adaptación emocional y son capaces de enfrentar situaciones nuevas sin mayor dificultad.
- Se identificó el área de adaptación más afectada en los adolescentes del Instituto IEBCERB la cual es el área emocional, que es el área con un porcentaje más alto en el nivel bajo, con un 44%, lo que significa que los sujetos suelen adaptarse más fácilmente a circunstancias sociales y familiares que ha situaciones emocionales.
- El área de adaptación menos afectada es el área social con un 11% en el nivel bajo, lo que da a conocer que los estudiantes del Instituto IEBCERB son más capaces de resolver problemas o

situaciones de la sociedad que problemas emocionales en los cuales se ven involucrados los sentimientos y emociones.

## VII. RECOMENDACIONES

- Poner en funcionamiento conferencias para mejorar el conocimiento que tienen los maestros acerca de los temas de Empatía y Adaptación emocional, para que así ellos puedan transmitir estos conocimientos a todos los alumnos, mínimo 1 vez al año.
- Fomentar en los estudiantes actitudes empáticas y de solidaridad con los compañeros de clase a través de simulaciones o role-playing en los que se dé a conocer la importancia de esta y de practicarla y así mejorar en los adolescentes las relaciones interpersonales.
- Evaluar constantemente el nivel de empatía en los alumnos a través de test psicométricos, para que los estudiantes mejoren la capacidad de ponerse en los zapatos de alguien más y retroalimentar conforme a los resultados obtenidos y así evitar en los adolescentes sentimientos de frialdad y apatía.
- Proporcionar al estudiante las herramientas adecuadas para conocer y controlar las emociones, a través de debates que ayuden al adolescente a ampliar sus conocimientos.
- Establecer un programa para observar el desenvolvimiento de todos aquellos estudiantes que presentaron niveles bajos en adaptación emocional, con temas de importancia como inteligencia emocional, las emociones, sentimientos y pensamientos. con el fin primordial de brindar la atención psicológica necesaria para que el adolescente mejore esta capacidad.
- Abordar en clase a través de los catedráticos de curso estrategias de entrenamiento en empatía y adaptación emocional, para que los estudiantes desarrollen estas habilidades y las practiquen fuera del aula con las personas que están en el entorno social.

## VIII. REFERENCIAS

- Acosta, J. (2015). *Programación neurolingüística (PNL) e inteligencia emocional*. Barcelona, España: Profit Editorial I., SL. Recuperado de: <https://www.casadellibro.com/libro-pnl-e-inteligencia-emocional/9788497357241/2233018>
- Achaerandio, L. (2010). *Iniciación a la práctica de la investigación*. Guatemala. (7 ed.) Recuperado de: [https://www.academia.edu/13574235/iniciacion\\_a\\_la\\_practica\\_de\\_la\\_investigacion](https://www.academia.edu/13574235/iniciacion_a_la_practica_de_la_investigacion)
- Alvisurez, J. (2018). *Adaptación emocional y conductas delictivas*. (tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, Guatemala. Recuperado de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjrcd/2018/05/22/Alvisurez-Joselin.pdf>
- Bermejo, J. (2012). *Empatía terapéutica, la compasión del sanador herido*. Editorial Desclee de Brouwer, S.A. España. Recuperado de: <https://www.amazon.es/Empat%C3%ADa-terap%C3%A9utica-compasi%C3%B3n-sanador-Serendipity/dp/8433025392>
- Bisquerra, R., Punset, E., Mora, F., García, E., López, E., Pérez, J., Lantieri, L., Nambiar, M., Aguilera, P., Segovia, N. y Planells, O. (2012). *¿Cómo educar las emociones?* Barcelona. FAROS. Recuperado de: <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/678115/C%C3%B3mo+educar+las+emociones.pdf/5208ff57-de53-4e5d-bcdd-2a54695a768e>
- Bosch, M. (2009). *La danza de las emociones: vives como sientes*. Madrid, España.
- Carpena, A. (2016). *La empatía es posible*. Desclée De Brouwer. México. Recuperado de: <https://www.edesclee.com/img/cms/pdfs/9788433028228.pdf>
- Darwin, C. (2009). *El origen de las especies*. Valencia, España. Servei de Publicacions.
- Esquerda, M, Yuguero, O, Viñas, J. y Pifarre, J. (2016). La empatía médica, ¿nace o se hace? Evolución de la empatía en estudiantes de medicina, *ELSEVIER*, vol. 15, enero, pp. 8-14. Recuperado de: <https://core.ac.uk/download/pdf/82586703.pdf>

- Flores, M. (2010). *Definición de adaptación al medio*. Recuperado de: <http://www.psicopedagogia.com/definicion/adaptacion%20al%20medio>
- Gaxiola, J. (2015). *Adaptación psicológica humana*. México: Pearson Educación. Recuperado de: <http://www.pearsoneducacion.net/mexico/Inicio/adaptacion-psicologica-humana-gaxiola-1ed-ebook>
- Giataz, E. (2018). *Agresividad y adaptación emocional*. (tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, Guatemala. Recuperado de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjrzd/2018/05/22/Giataz-Karly.pdf>
- Girón, E. (2018). *Orden de nacimiento y adaptación emocional*. (tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, Guatemala. Recuperado de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjrzd/2018/05/22/Giron-Elena.pdf>
- Goleman, D. (2014). *La inteligencia emocional*. México D.F: programas educativos, S. A. de C.V. Recuperado de: <http://bitacoramedica.com/la-conducta-delictiva/>
- Gramajo, E. (2018). *Adaptación emocional y ansiedad*. (tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, Guatemala. Recuperado de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjrzd/2018/05/22/Gramajo-Elier.pdf>
- Hernández, R. Fernández, C, y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México D.F. (6ta ed.) Mc Graww Hill. Recuperado de: <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Lima, A. (2017). *Estadística general*. (4ª. ed.) Guatemala: copimax
- Meneses, A. y Bello, D. (2013). Reacción de adaptación en adolescentes y su vínculo con las capacidades emocionales. *Educación y desarrollo*, vol. 26, julio-septiembre, pp. 29-37. Recuperado de: [http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/26/026\\_Meneses.pdf](http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/26/026_Meneses.pdf)
- Mejía, A. (2012). *Conducta empática en los estudiantes de ciencias de la salud*. (tesis de licenciatura). Universidad de los Andes. Mérida, Venezuela. Recuperado de:

- [https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/9898/50769\\_mejia\\_de\\_diaz\\_maria\\_arnolda.pdf?sequence=1](https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/9898/50769_mejia_de_diaz_maria_arnolda.pdf?sequence=1)
- Morales, M. (2014). *Empatía cognitiva y afectiva: un estudio comparativo* (tesis de licenciatura). Universidad Mariano Gálvez de Guatemala, Guatemala. Recuperado de: <http://glifos.umg.edu.gt/digital/86385.pdf>
- Muñoz, A. y Chaves, L. (2013). *La empatía: ¿un concepto unívoco?* Katharsis, Colombia. Recuperado de: <file:///C:/Users/Sendy%20Reyes/Downloads/Dialnet-LaEmpatia-5527454.pdf>
- Pallarés, M. (2010). *Emociones y sentimientos*. Barcelona, España. Recuperado de: [https://www.academia.edu/35414858/Emociones\\_y\\_Sentimientos](https://www.academia.edu/35414858/Emociones_y_Sentimientos)
- Porcar, A., Llorca, A., Malonda, E., Samper, P. y Mestre, M. (2016). Empatía en la adolescencia, relaciones con razonamiento moral prosocial y conducta prosocial y agresividad, *Acción Psicológica*, vol. 13, junio, pp 3-14. Recuperado de: <http://www.Redalyc.org/articulo.oa?id=344049074002>
- Real Academia Española (2014) *Diccionario de la lengua española*. (23 ed.) Recuperado de: <http://dle.rae.es/?id=UBRUvYL>
- Reyes, M. y Tena, E. (2016). *Regulación emocional en la práctica clínica. Una guía para terapeutas*. Sonora, México D.F: El manual moderno S.A de C.V. Recuperado de: <https://es.scribd.com/document/357371068/Regulacion-Emocional-Guia-Para-Terapeutas>
- Rimé, B. (2011). *Compartición social de las emociones*. Paris, Francia. Recuperado de: <http://www.msbookspr.com/pdf/Comparticion%20social.pdf>
- Sánchez, T. (2014). Empatía, simpatía y compatia (compasión), tres disposiciones afectivas fundamentales en el vínculo humano-terapéutico. *Clínica e Investigación Relacional CeIR*, vol. 8, octubre, pp. 434-451. Recuperado de: [https://www.psicoterapiarelacional.es/Portals/0/eJournalCeIR/V8N3\\_2014/10Sanchez\\_2014\\_Empatia%20Simpatia%20y%200Compatia\\_CeIR\\_V8N3.pdf](https://www.psicoterapiarelacional.es/Portals/0/eJournalCeIR/V8N3_2014/10Sanchez_2014_Empatia%20Simpatia%20y%200Compatia_CeIR_V8N3.pdf)

## **ANEXOS**

### **Anexo Núm. 1**

#### **Propuesta**

#### **“Manejo y control de empatía y adaptación emocional”**

#### **Información general**

- Disertante: profesional de la salud mental.
- Duración: 3 sesiones de 4 horas cada una.
- Horario: 8:00 am a 12:00 pm
- Participantes: 45 estudiantes de primero básico

#### **Introducción**

Los seres humanos diariamente experimentan una serie de emociones, las cuales les hacen actuar de determinada manera ante alguna experiencia, estas mismas emociones son las encargadas de interiorizar en la persona sentimientos diferentes a cada momento de la vida, uno de los sentimientos más experimentados por el individuo es la empatía; capacidad que tienen las personas para comprender y sentir como propio el sentimiento de la persona ajena, este puede ser dolor, alegría o incluso enojo, dichas emociones ayudan al sujeto a ser parte del entorno en el que se desenvuelve, pero si la empatía no se da y por el contrario suele sentirse apatía o antipatía, entonces el adolescente puede tener problemas de adaptación emocional con los compañeros y se le puede dificultar asimilar y afrontar situaciones, acontecimientos y emociones nuevas que se le presenten al individuo.

El periodo de adolescencia es de gran importancia para la formación de la persona, ya que en esta etapa se da el desarrollo de identidad del adolescente, así como en esta etapa el adolescente pasa por una serie de cambios tanto físicos como emocionales, los cuales causan en él, cambios repentinos de humor, es por eso que en ocasiones el adolescente suele estar atento y abierto a lo que sucede alrededor y actuar de forma congruente a cada situación o puede estar cerrado y ser indiferente a los acontecimientos del entorno y dar respuestas frías, así mismo en esta etapa la persona es capaz de aprender muchas cosas nuevas, la empatía es una de las emociones que son manifestadas a esta edad, ya que muchos jóvenes suelen ser muy susceptibles a lo que pasa alrededor con los compañeros, familiares y demás personas, están atentos a lo que pasa, comprenden los sentimientos y dan consuelo cuando es necesario, sin embargo también hay jóvenes que son indiferentes a situaciones difíciles de la vida y que no les importa lo que sucede con los que están en el entorno.

Por lo anterior antes mencionado es indispensable dar a conocer a los adolescentes la empatía, adaptación emocional y como se puede mejorar, para que la persona aprenda más sobre el tema y reaccione adecuadamente ante cada situación, es por eso que se da la capacitación de manejo y control de empatía y adaptación emocional a los estudiantes de primero básico del Instituto IEBCERB de Recuerdo a Barrios San Carlos Sija Quetzaltenango.

### **Justificación**

Es importante saber que es fundamental la experimentación de las diferentes emociones, pero es indispensable saber cómo manejarlas para que el ser humano pueda desenvolverse adecuadamente ante cada suceso presentado en la vida diaria, ya que de lo contrario la persona tendría conflictos en el entorno que le podrían traer problemas como apatía hacia los demás o poca adaptación a los acontecimientos nuevos presentes en la vida diaria.

El estudio realizado demuestra que gran porcentaje de los sujetos cuentan con un buen nivel de empatía y una buena adaptación emocional, sin embargo, dicha investigación también refleja la

deficiencia de las variables en los estudiantes es por eso que es necesario dar a conocer la importancia de contar con un buen nivel de empatía y tener una buena capacidad de adaptación emocional para afrontar y superar conflictos emocionales a los que el estudiante está expuesto en el diario vivir.

Es por eso que esta propuesta va dirigida a los adolescentes del Instituto IEBCERB de Recuerdo a Barrios, San Carlos Sija, Quetzaltenango, para que estos mismos logren mejorar y aumentar tanto el nivel de empatía como de adaptación emocional.

### **Descripción**

La capacitación durara 3 días, se trabajara 4 horas diarias, en los cuales será necesario el apoyo de la directora del establecimiento y maestros de grado de los estudiantes de primero básico, para poder desarrollar adecuadamente cada uno de los temas y de las actividades que se deben desarrollar, será necesario la colaboración de los docentes del establecimiento para que puedan ser parte de las actividades, en las que se utilizará material de apoyo como; hojas, lapiceros, marcadores, rompecabezas, entre otros.

### **Objetivos**

#### **Objetivo general**

Brindar a los adolescentes las herramientas adecuadas para la formación de una buena empatía y mejorar el nivel de adaptación emocional.

#### **Objetivos específicos**

- Informar al adolescente acerca de la importancia de contar con una buena capacidad de empatía en cada uno de los acontecimientos de la vida diaria.

- Aumentar el nivel de empatía en los adolescentes para que no tengan problemas de adaptación emocional, ni conflictos con los compañeros.
- Concientizar al alumno acerca de la importancia de tener una buena adaptación emocional y así poder tener mejores relaciones interpersonales con los compañeros de clase.

## Cronograma de actividades

### Día 1.

Actividades	Tema	Recursos
Bienvenida	Bienvenida	Sendy Reyes
Oración	Oración	Directora Emma Mazariegos
Dinámica rompe hielo	El nudo	Sendy Reyes Estudiantes
Contenido	Las emociones y sentimientos	Diapositivas Computadora Cañonera
Video	Las emociones	Computadora Cañonera Video Material didáctico
Contenido	Que es empatía	Computadora Diapositivas Cañonera
Contenido	Manejo de la empatía	Computadora Diapositivas Cañonera
Dinámica	El repollo	Estudiantes de primero Básico Marcadores Hojas de color verde

**Día 2.**

<b>Actividades</b>	<b>Tema</b>	<b>Recursos</b>
Bienvenida	Bienvenida	Sendy Reyes
Oración	Oración	Maestra de grado Yubisa Santos
Dinámica rompe hielo	Marea alta	Sendy Reyes Estudiantes
Contenido	Que es adaptación emocional	Computadora Diapositivas Cañonera
Contenido	Control de impulsos	Computadora Diapositivas Cañonera
Contenido	Función de las emociones	Computadora Diapositivas Cañonera
Contenido	5 aspectos para controlar las emociones	Computadora Diapositivas Cañonera

**Día 3.**

<b>Actividades</b>	<b>Tema</b>	<b>Recursos</b>
Bienvenida	Bienvenida	Sendy Reyes
Oración	Oración	Maestra de grado Dany Mazariegos
Dinámica	Rompecabezas	Sendy Reyes Estudiantes Rompecabezas

Contenido	Consecuencias de las emociones	Computadora Diapositivas Cañonera
Contenido	Manejo de la adaptación emocional	Computadora Diapositivas Cañonera
Contenido	Ejercicios para controlar las emociones	Computadora Diapositivas Cañonera

Anexo Núm. 2

Proceso estadístico

Tabla Núm. 6

Tabla de resultados de test de adaptación de Hugo Bell

	A. Emocional	A. Social	A. Familiar	A. a la Salud	
1	28	20	17	9	
2	12	10	8	13	
3	16	17	11	10	
4	21	25	4	6	
5	21	11	9	4	
6	17	13	7	8	
7	12	16	23	11	
8	24	19	12	19	
9	14	16	7	13	
10	13	21	13	8	
11	21	13	19	18	
12	16	20	18	13	
13	20	16	19	19	
14	20	18	18	14	
15	28	20	26	16	
16	28	17	27	18	
	13	11	9	2	<b>Rangos:</b>
18	25	20	15	19	<b>Excelente</b>
19	18	18	15	14	<b>Buena</b>
20	26	19	22	19	<b>Normal</b>
21	25	22	22	18	<b>No</b>

					Satisfactoria
22	19	17	20	14	Mala
23	22	18	22	22	
24	20	18	13	17	
25	3	10	7	1	
26	26	20	15	14	
27	26	22	15	17	
28	26	20	12	18	
29	25	20	10	18	
30	21	18	10	17	
31	18	20	13	9	
32	15	17	12	11	
33	25	14	9	5	
34	18	22	27	6	
35	28	21	15	13	
36	18	16	16	10	
37	6	19	11	4	
38	18	19	15	12	
39	19	16	17	15	
40	21	18	18	9	
41	13	20	23	13	
42	23	15	22	7	
43	3	13	11	6	
44	12	10	20	9	
45	16	25	4	13	

Fuente: trabajo de campo 2019

**Datos:**

3	3	6	12	12	12	13	13	13	14	15	16	16	16	17
18	18	18	18	18	19	19	20	20	20	21	21	21	21	21
22	23	24	25	25	25	25	26	26	26	26	28	28	28	28

**Generar:**

N	45
Xs	28
Xi	3
h	3
d'	16
$\bar{x}$	19
$\sigma^2$	5.96

**Tabla núm. 7**

**Tabla de proceso estadístico**

h	f	fa	Xm	Ef.Xm	Li	Ls	/d'	Ef./d'	Ef./d' <sup>2</sup>
3 - 5	2	2	4	8	2.5	5.5	15	30	450
6 - 8	1	3	7	7	5.5	8.5	12	12	144
9 - 11	0	3	10	0	8.5	11.5	9	0	0
12 - 14	7	10	13	91	11.5	14.5	6	42	252
15 - 17	5	15	16	80	14.5	17.5	3	15	45
18 - 20	10	25	19	190	17.5	20.5	0	0	0
21 - 23	7	32	22	154	20.5	23.5	-3	21	63
24 - 26	9	41	25	225	23.5	26.5	-6	54	324
27 - 29	4	45	28	112	26.5	29.5	-9	36	324
	45			867				210	1602

Fuente: trabajo de campo 2019

Significación:

1. Nivel de confianza 99% = 2.58
2.  $\sigma_{\bar{x}} = \frac{5.96}{\sqrt{45-1}} = \frac{5.96}{6.63} = 0.89$
3.  $Rc = \frac{19}{.89} = 21.35$
4. Significativo=  $19 > 2.58$

Fiabilidad:

5.  $\epsilon = 2.58 * .89 = 2.30$
6. I.C. =  $P - \epsilon = Li = -1.3$   
 $P + \epsilon = Ls = 3.3$

### Anexo Núm. 3

#### Ficha técnica

Nombre	Cuestionario de adaptación para adolescentes
Autor	Hugo M. Bell
Adaptación por	Enrique Cerda
Administración	Individual o colectivo
Ámbito de aplicación	Sujetos que hayan terminado la instrucción primaria
Objetivo	Conocer en los adolescentes el nivel de adaptación que poseen en cada área que evalúa el test.
Duración	No hay límite de tiempo
Áreas	Emocional, social, familiar y salud
Muestra	45 alumnos
Margen de error	1%
Nivel de confianza	99%
Materiales	Lápiz y formato del test
Metodología investigación	Cuantitativa
Diseño de la investigación	Descriptiva
Cobertura geográfica	Guatemala/Quetzaltenango/ San Carlos Sija/ Recuerdo a Barrios

#### Ficha técnica

Nombre	Escala de Likert
Administración	Individual
Ámbito de aplicación	Adolescentes
Objetivo	Identificar el nivel de adaptación en los adolescentes
Duración	20 minutos
Muestra	45 alumnos
Margen de error	5%

Nivel de confianza	95%
Materiales	Lápiz y hojas de la escala
Metodología de investigación	Cuantitativa
Diseño de la investigación	Descriptiva
Cobertura geográfica	Guatemala/Quetzaltenango/ San Carlos Sija/ Recuerdo a Barrios