

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

TERAPIA NARRATIVA E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES: UNA REVISIÓN
SISTEMÁTICA
TESIS DE GRADO

ARLYNES MAYTE RIVERA GODÍNEZ
CARNET 15818-16

QUETZALTENANGO, ENERO DE 2021
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

TERAPIA NARRATIVA E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES: UNA REVISIÓN
SISTEMÁTICA
TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES

POR
ARLYNES MAYTE RIVERA GODÍNEZ

PREVIO A CONFERÍRSELE
EL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

QUETZALTENANGO, ENERO DE 2021
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

VICERRECTORA ACADÉMICA: MGTR. LESBIA CAROLINA ROCA RUANO
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. LESVIA MARITZA RODRÍGUEZ PANIAGUA

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

LIC. KARIN GUICELA MONTERROSO LIMA

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, 09 de noviembre de 2020

Ingeniera Nivia Calderón
Subdirectora Académica
Universidad Rafael Landívar
Campus Quetzaltenango

Estimada Ingeniera, por este medio me permito informarle que he seguido el desarrollo de la tesis titulada: "Terapia narrativa e inteligencia emocional en adolescentes: una revisión sistemática" realizada por la estudiante **Arlynes Mayte Rivera Godinez**, quien se identifica con el carné número **1581816**, de la carrera de Licenciatura en Psicología Clínica, de la Facultad de Humanidades, la cual a mi criterio cumple con los lineamientos requeridos por la universidad. Por lo que respetuosamente le pido se nombre el revisor de fondo correspondiente para que dicho trabajo continúe el trámite administrativo previo a la defensa del mismo.

Atentamente.



Mgtr. Lesvia Maritza Rodríguez Paniagua
Asesora de Tesis
Código docente 19287

Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante ARLYNES MAYTE RIVERA GODÍNEZ, Carnet 15818-16 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, del Campus de Quetzaltenango, que consta en el Acta No. 052879-2021 de fecha 21 de enero de 2021, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

TERAPIA NARRATIVA E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

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

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 26 días del mes de enero del año 2021.



Dedicatoria

A Dios principalmente por permitirme alcanzar tan anhelada meta e inspirarme a permanecer y culminar con éxito este sueño.

A mi familia por ser la fortaleza para nunca rendirme, guiarme en el camino y motivarme a continuar día tras día.

A mi asesora y revisora de fondo por confiar en mí, brindarme acompañamiento, compartir y descubrir con su apoyo más conocimiento a través de este proceso.

A la universidad y cada uno de los docentes que aportaron a mi vida conocimiento e hicieron de esta experiencia la mejor.

Índice

	Pág.
Resumen	
I. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1. Terapia Narrativa.....	10
1.1.1. Definición.....	10
1.1.2. Antecedentes históricos.....	11
1.1.3. Aportes de la terapia narrativa a la psicoterapia.....	14
1.1.4. Beneficios terapéuticos.....	17
1.1.5. Técnicas de terapia narrativa para mejorar la inteligencia emocional.....	19
1.1.6. Terapia de juego narrativa.....	22
1.1.7. El cuento terapéutico.....	25
1.2. Inteligencia Emocional.....	27
1.2.1. Definición.....	27
1.2.2. Historia.....	28
1.2.3. Emociones.....	30
1.2.4. Psicoeducación de las emociones.....	34
1.2.5. Desarrollo emocional.....	35
1.2.6. Componentes de la inteligencia emocional.....	37
1.2.7. Técnicas.....	40
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	44

2.1. Objetivos.....	46
2.1.1. Objetivo general.....	46
2.1.2. Objetivos específicos.....	46
2.2. Variables o elementos de estudio.....	46
2.3. Definición de variables.....	46
2.3.1. Definición conceptual de las variables o elementos de estudio.....	46
2.4. Alcances y límites.....	47
2.5. Aportes.....	47
III. MATERIAL Y MÉTODO.....	49
3.1. Sujetos.....	49
3.3. Procedimiento.....	49
3.4. Tipo de investigación, diseño y metodología.....	50
IV. ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	52
V. DISCUSIÓN.....	54
VI. CONCLUSIONES.....	60
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	62

Resumen

La terapia narrativa es una alternativa en la que el sujeto se convierte en el autor de la historia al participar en el proceso de creación y transformación del significado de cada relato a la vida real, así mismo, la inteligencia emocional es el conjunto de habilidades que permiten reconocer estados emocionales, afrontar, comunicar, autorregularse, codificar y manejar de forma adecuada aquellas emociones generadas por los demás, el objetivo de esta investigación es analizar desde la literatura científica la efectividad de la terapia narrativa para mejorar la inteligencia emocional en los adolescentes, la investigación posee un enfoque descriptivo, de tipo exploratorio y con diseño de revisión sistemática.

Luego del trabajo de investigación se reflejaron resultados que permiten llegar a conclusiones que apoyan desde la literatura científica el aporte de la terapia narrativa sobre la inteligencia emocional, por tanto, este enfoque cumple con la función de facilitar la gestión emocional, comprender los sucesos, externalizar relatos inconscientes y generar alternativas de solución, en base a la revisión literaria realizada se concluye que esta corriente es efectiva para mejorar la inteligencia emocional en adolescentes, al deconstruir significados, producir metahabilidades, integrar tanto el cerebro racional como el emocional, en función de la salud mental.

Palabras clave: narrativa, inteligencia, emoción, adolescentes.

I. INTRODUCCIÓN

La inteligencia emocional es el conjunto de habilidades que permiten al ser humano reconocer, comprender, regular, dirigir y dominar tanto emociones como sentimientos para desenvolverse de manera adecuada con quien le rodea, pero también consigo mismo, dado que en el transcurrir de la vida el individuo debe enfrentar diversas situaciones que demandan autorregulación. Por tanto en Guatemala este es un fenómeno que se presenta cotidianamente, bien sea como destreza que incide en el sujeto y en otros o por falta del nivel maduro de desarrollo emocional inteligente; por tal motivo si no se cuenta con las herramientas necesarias para el crecimiento emocional le es imposible al hombre adaptarse y afrontar las adversidades, en tal caso la terapia narrativa es una alternativa psicoterapéutica que beneficia a la persona, al propiciar en ella la capacidad de construir soluciones y recrear nuevos finales, esto le permite al individuo ampliar la perspectiva de vida, mediante lectura o escucha de narraciones con un efecto curativo.

A causa de lo anterior surge el interés por indagar en el tema, y de ello nace la importancia de conocer en el desarrollo integral del ser humano el crecimiento emocionalmente inteligente, ya que esta psicoeducación es imprescindible en todas las etapas del sujeto; por tanto dicho estudio comprende la necesidad de brindar recursos a los estudiantes para que puedan reconocer y dominar emociones, así mismo, aportar las pautas correspondientes al fomento de habilidades personales, esto con el fin de contribuir al bienestar psicológico tanto personal como a nivel social, a través de concientizar este aspecto como una condición que favorezca el modelado en la sociedad e involucre esfuerzos que permitan reducir problemas emocionales, mejorar relaciones interpersonales, dirigir el comportamiento y actitudes a objetivos saludables que sean alcanzados de manera adaptativa e inteligente, para que toda emoción sea codificada e interpretada de manera adecuada.

Por tanto la presente investigación tiene por objetivo identificar la efectividad reportada en la literatura científica sobre la terapia narrativa para mejorar la inteligencia emocional en adolescentes, dado que las variables de estudio son imprescindibles para el desarrollo integral y eficaz del sujeto en el contexto, en tanto que esta alternativa psicoterapéutica es un recurso para promover el desarrollo emocional al propiciar identificación, distinción, reflexión y análisis de las emociones, para obtener dominio y control de las mismas, lo que permite la modificación

conductual del individuo ante la sociedad de manera integrativa y regulada, al fomentar siempre la gestión interna.

A razón de lo anterior a continuación se exponen los siguientes criterios basados en diferentes autores que respaldan esta investigación.

Almela y Quiroga (2020) en el artículo titulado Intervención narrativa socioemocional para disminuir síntomas depresivos y ansiosos en adolescentes, que aparece en la revista electrónica Voces de la educación, vol. 5, número 10, páginas de la 114 a 131, del mes de febrero a mayo, explican que las dificultades emocionales presentes en la etapa de adolescencia se deben a los cambios a nivel hormonal, físico y psíquico, lo que genera una incapacidad para afrontar circunstancias adversas de la vida; juntamente con ello surgen diversos estudios donde se estima que la formación inteligente en el ámbito emocional implica la capacidad para lograr objetivos que se plantean, autorregulación, empatía, afrontar situaciones difíciles, autoestima y capacidad para controlar pensamientos.

El enfoque narrativo centra el trabajo en ayudar al cliente a través de analogías diferentes de la historia, texto o relato para redescubrir una nueva perspectiva de experiencias, creencias y percepciones para luego resolver los problemas emocionales, recuperar lo que no es verbalizado, generar nuevas conexiones, sentido y establecer significado a la historia. Este recurso puede ser aplicado no solo de forma individual sino a grupos en los que surge la necesidad de responder a fenómenos sociales ya que permite externalizar lingüísticamente síntomas, dificultades y efectos, este sistema permite el desenvolvimiento adaptativo en las relaciones interpersonales entre iguales, desarrollo sano de la personalidad, mejora la relación entre inteligencia emocional y salud mental, esto en la necesidad de crear programas de intervención sistémico narrativo; en este estudio se desarrolló la guía del camino a la libertad para disminuir síntomas ansiosos, depresivos en adolescentes para mejorar autoimagen, autoconcepto y autorregulación, dónde se obtuvieron resultados positivos y beneficiosos para esa población.

Arroyave (2019) en la tesis titulada Terapia de Juego Narrativa y su influencia en el nivel de ira rasgo, en estudiantes de segundo a cuarto primaria de la Escuela Oficial Rural Mixta Tierra Colorada Baja de Quetzaltenango, de la Universidad Rafael Landívar, con el objetivo de establecer la influencia de la terapia de juego narrativa en el nivel de ira rasgo de los niños de

segundo a cuarto primaria de la EORM Tierra Colorada Baja, de la cabecera departamental de Quetzaltenango; la muestra fue de 25 niños y niñas guatemaltecos que oscilaban entre 9 y 10 años de edad, que presentan control inadecuado de ira de los grados de segundo a cuarto primaria. La investigación fue de tipo cuantitativa, preexperimental; se utilizó el inventario de expresión de ira estado-rasgo en niños y adolescentes STAXI-NA, en relación a ello se concluyó que la terapia de juego narrativa influye de manera beneficiosa en el control de ira de los niños y niñas de este sector, por lo tanto se recomendó a los niños de segundo a cuarto primaria de la EORM Tierra Colorada Baja abrir oportunidades de crecimiento emocional y personal, en donde por medio de talleres lúdicos, con base en las técnicas psicoterapéuticas de juego narrativo se les enseñe estrategias de gestión emocional y se brinde psicoeducación sobre las consecuencias de la ira como conducta desadaptativa.

Tiu (2019) en la tesis titulada Psicoterapia narrativa y autoestima, de la Universidad Rafael Landívar de Quetzaltenango, donde el objetivo fue establecer la influencia de la terapia narrativa en la autoestima de las mujeres víctimas de algún tipo de violencia y que solicitan ayuda a la Defensoría de la mujer indígena -DEMI- del departamento de Totonicapán; con una muestra de 35 féminas de un nivel socioeconómico medio y bajo, entre las edades de 20 a 50 años, casadas, con hijos, amas de casa, evangélicas y católicas de Totonicapán. Tipo de investigación cuantitativa, preexperimental; se utilizó la escala EAE para la autoestima que mide nueve aspectos fundamentales en la formación de la autoestima y la terapia narrativa con 12 sesiones, por lo que se concluyó que la terapia narrativa mejora la autoestima de las mujeres víctimas de violencia, y se recomendó coordinar actividades en las que se incluyan, la terapia narrativa, con diferentes grupos de mujeres, que permita, el apoyo de otras que han logrado superar esta situación y han mejorado en autoestima mediante las instituciones públicas que brindan apoyo psicológico.

Rodríguez (2016) en la tesis titulada Cuentos terapéuticos y asertividad en adolescentes, donde el objetivo fue determinar el efecto de los cuentos terapéuticos como un recurso desde la terapia narrativa en la asertividad de los adolescentes por medio de la diferencia de un antes y después en el Colegio Dr. Rodolfo Robles de Quetzaltenango; con una muestra de 32 estudiantes de 4to. bachillerato sección f, entre las edades de 15 y 16 años con nivel socioeconómico medio alto, de diferentes credos religiosos que han alcanzado el desarrollo de la pubertad. La investigación fue

de tipo cuantitativo con diseño cuasiexperimental; se utilizó la prueba psicométrica INAS-87 que mide el nivel de asertividad.

A partir de ello, se obtuvieron resultados que llevaron a la conclusión de que existe una diferencia significativa en el pre test y post test de la evaluación de los cuentos terapéuticos desde la terapia narrativa y la asertividad en los adolescentes, durante la modificación de las conductas negativas y la identificación del modelado a través del tratamiento aplicado por medio de los procesos de terapia grupal, por tanto se recomienda la implementación de procesos de psicoterapia grupal continuos que permitan el desarrollo de la asertividad en adolescentes, por medio de cuentos terapéuticos que faciliten el ser asertivo, por consiguiente el desenvolvimiento social y emocional de estos en los círculos de relación.

Herrera, et.al. (2016) en el artículo titulado Aproximación a la noción de conversar en la terapia narrativa; que aparece en la revista electrónica Facultad de Trabajo Social, vol. 32, núm. 32, páginas de la 53 a 74, del mes de enero a diciembre, explican que desde la investigación realizada de diferentes textos sobre terapia narrativa sugieren que no existe diferencia entre los conceptos de conversación, diálogo, narración y relato, al ser un medio social de comunicación, por lo que infieren que son más importante las técnicas, métodos empleados en el proceso y contenido de desarrollo, ya que es una construcción recíproca de significados entre terapeuta y cliente de tal manera que se proporciona sentido a lo humano que permite transformación en el sujeto al crear nuevas maneras de ver y reflexionar sobre la circunstancia.

Arias y Alvarado (2015) en el artículo titulado Investigación narrativa: apuesta metodológica para la construcción social de conocimientos científicos; que aparece en la revista electrónica CES Psicología, vol. 8, núm. 2, páginas de la 171 a 181, del mes de julio a diciembre, explican que el desarrollo de las investigaciones acerca de la terapia narrativa va en aumento, en primera instancia se define como una historia que permite dar sentido a la vida, es el esfuerzo por conectar el pasado, presente y futuro hasta crear algo lineal, coherente consigo y con el contexto, a tal razonamiento se constituyen las narraciones como método de investigación, con el entendido de que el ser humano es un fenómeno de estudio de diversas ramas científicas; por lo tanto este enfoque terapéutico se adscribe a la interpretación compleja de cada narración adquirida, al proporcionar significado a lo elaborado, en base a ello, el papel de los autores sociales está inmerso en el discurso, en tanto que, debe sumarse el gran desafío de la posición del investigador

respecto a la construcción y enlace de un nuevo conocimiento de carácter comprensivo, así mismo el rigor con el que deber ser vigilado todo sesgo de información al priorizar un dato sobre otro, esto aporta la posibilidad de aproximarse al conocimiento de la sociedad desde las vivencias individuales.

Mardones y Albornoz (2014) en el artículo titulado Una reflexión sobre la terapia narrativa en contexto de formación y aplicación; que aparece en la revista electrónica Ajayu, vol. 12, núm. 1, páginas de la 100 a 119, del mes de Marzo, explican que en el deseo de discutir y proponer desafíos en el quehacer terapéutico, se utilizan datos de algunos consultantes con el objetivo de abrir espacios de conocimiento y desarrollo de capacidades del terapeuta, por lo tanto 6 usuarios de diferentes edades, sexo y problemática mediante las habilidades comunicacionales, aportaron los siguientes resultados al estudio, como terapeutas en la intervención, sugieren enfatizar aptitudes en la persona, es decir que a todo usuario se le brinde trato humano.

Todo ello debe expresar a través del relato una manera coherente y clara del servicio, prestar atención visual, escuchar, crear un ambiente de buen humor, seguridad, respeto y amabilidad; sin embargo, esto no se debe confundir con aspectos simplemente accesorios, sino todas aquellas maniobras conversacionales y terapéuticas que el profesional despliega cómo la formación teórica, empleo de técnicas, conocimiento de la disciplina narrativa e historia, para profundizar en la exploración del problema, así como en las claves de solución que se encuentran en el relato del consultante, en búsqueda de indagar, ampliar, deconstruir la trama del paciente y a partir de ello crear nuevas alternativas narrativas de soporte al discurso del sujeto en el diario vivir.

Pacheco (2011) en el artículo Terapia Narrativa disponible el en blog de internet Dulwich Centre, publicado en el mes de febrero y marzo, explica que todas las personas viven mediante la narrativa de historias que cuenta el propio sujeto y muchas otras que relatan quien le rodea acerca de la evolución del ser humano, todas transmiten el significado de la existencia, al mismo tiempo en el que las personas pueden enfrentar dificultades luego de vivir historias dominantes, saturadas de problemas, que se convierten en restrictivas al ser parte de la experiencias del individuo, lo que le lleva a formular conclusiones negativas acerca de la identidad propia, pero, todo ello puede cambiar desde la acción o percepción, a través del recurso psicológico.

El interés principal de los terapeutas narrativos es generar una fuerza interna que aparte al consultante de la problemática actual, que genere nuevos discursos e imágenes; en base a lo anterior se describen algunas características principales de esta corriente como lo son las metas de la terapia, estas son definidas por el cliente en compañía del terapeuta ya que el trabajo está dedicado al proceso de reescribir la vida de manera que la adversidad no determine el futuro; el papel del individuo y el sistema, ya que el interés principal se reúne en la sociedad, la misma transformada en un todo que debe conectarse con la vida, en tanto que los problemas no están definidos como individuales sino que se ven determinados por roles de la comunidad, familia u otros.

Así mismo, el encuadre, como elemento fundamental en el proceso psicológico, en donde la duración de la terapia tiende a ser breve o en intervalos determinados por ambos participantes, en relación a ello, debe existir una alianza terapéutica para el adecuado funcionamiento; en cuanto a las estrategias e intervención, que este enfoque terapéutico trabaja cuenta con prácticas exploratorias, de conversación entre cliente y terapeuta, es propuesto el uso de la metáfora como el medio de ingreso al mundo personal del ser, a la par de ello se utiliza la herramienta de hacer preguntas de diferentes tipos, deconstruir, conversar e indagar para externalizar.

Yac (2020) en la tesis titulada Rasgos temperamentales e inteligencia emocional, donde el objetivo fue identificar los rasgos del temperamento y el nivel de inteligencia emocional de los adolescentes de 12 a 18 años de edad, que asisten al Centro Ecuménico de Integración Pastoral CEIPA de la cabecera de Quetzaltenango; con una muestra de 42 sujetos de ambos sexos, que trabajan en las calles del departamento u otros oficios domésticos, del área urbana y rural, de familias desintegradas, origen indígena y ladino, de diversas religiones y nivel socioeconómico bajo. La investigación fue de tipo cuantitativa con diseño descriptivo transversal; se utilizaron para la evaluación los test IRT y T.I.E=G.

Para evaluar el temperamento se utilizó la prueba Intervalo de rasgos temperamentales IRT, con el fin de descubrir los rasgos de temperamento en el individuo, y para medir el nivel de inteligencia emocional se aplicó el Test de inteligencia emocional general T.I.E=G que evalúa el nivel de inteligencia emocional, mediante lo cual se concluyó que los jóvenes manifiestan un bajo nivel de inteligencia emocional, por lo tanto no se encuentra ninguna relación entre las dos variables ya que los rasgos de personalidad son hereditarios, mientras que la inteligencia

emocional es una habilidad que se adquiere y se desarrolla a lo largo de la vida, se recomienda desarrollar talleres de formación con los jóvenes estudiantes, para que se promueva el dominio de sí mismo y puedan mejorar las relaciones interpersonales.

Méndez (2019) en la tesis titulada inteligencia emocional y asertividad, de la Universidad Rafael Landívar, con el objetivo de identificar el nivel de inteligencia emocional y asertividad en estudiantes de cuarto magisterio del colegio Encarnación Rosal de la cabecera departamental de Quetzaltenango; con una muestra de 44 estudiantes del género femenino, entre las edades de 16 y 17 años, de credo religioso católico la mayoría, nivel socioeconómico medio. La investigación fue de tipo cuantitativo con diseño descriptivo; se utilizó el Test de Inteligencia emocional general T.I.E=G con la finalidad de evaluar si la persona posee o no regulación y para evaluar la conducta asertiva, no asertiva o agresiva, se administró el cuestionario INAS-87, por lo tanto se concluyó que la mayoría de estudiantes presentan nivel diestro en inteligencia emocional y un nivel alto en asertividad, lo cual demuestra que cuentan con la habilidad de manejar las emociones y hacer valer los derechos propios, a causa de ello se recomienda implementar actividades que refuercen tanto la inteligencia emocional como la asertividad, puesto que son áreas que no se deben descuidar.

Monroy (2018) en la tesis titulada Inteligencia emocional en adolescentes institucionalizados en la casa para niños Aleluya, de la Universidad Rafael Landívar, con el objetivo de establecer el nivel de inteligencia emocional de los adolescentes que se encuentran institucionalizados en la casa para niños Aleluya de la Antigua Guatemala; con una muestra de 24 sujetos mixtos, institucionalizados en el hogar por distintas causas. La investigación fue de tipo cuantitativo con diseño descriptivo; se utilizó el test de Inteligencia Emocional MayerSalovey-Caruso que evalúa la inteligencia emocional como aptitud, por lo que se concluyó que el nivel de inteligencia emocional de los adolescentes que se encuentran institucionalizados en dicha casa hogar, en gran mayoría el 75% está en el nivel puede mejorar, el 21% en nivel competente y un 4% necesita mejorar, a causa de esto se recomienda la planificación e inclusión de actividades como talleres que promuevan el conocimiento general de la inteligencia emocional, así como la facilitación y práctica de herramientas cognitivas y emocionales que permitan el desarrollo de la habilidad general, con el apoyo de profesionales del área de psicología.

Lizeretti (2017) en el artículo titulado Terapia basada en inteligencia emocional: un trabajo sistemático con emociones en psicoterapia, que aparece en la revista electrónica Revista de Psicoterapia, vol. 28, núm. 107, páginas 175 a 190, del mes de Julio, explica que la terapia basada en inteligencia emocional es una herramienta creativa que se centra en las capacidades y recursos del paciente, con el principal objetivo del desarrollo de habilidades emocionales que configuren la competencia para utilizar la sabiduría natural que aportan las emociones a través del autoconocimiento del mundo, por la importancia que emerge de las mismas; en esta intervención se requiere de realizar un diagnóstico emocional exhaustivo de diferentes dimensiones de la persona, que ofrece una visión holística de la persona y las vivencias.

La meta de esta psicoterapia no está en el trastorno sino en ayudar a crecer al sujeto de modo que pueda afrontar tanto el problema del presente como aquellos del futuro; a través de estrategias y técnicas como las narrativas que permiten expresar, ordenar la experiencia emocional, que fomenta reestructuración e integración; el presente estudio se llevó a cabo con 132 consultantes diagnosticados con ansiedad del centro de Salud mental de Barcelona, los resultados mostraron una eficacia al aplicar esta combinación de terapia sobre la mayoría de variables estudiadas, lo que demuestra que el desarrollo de habilidades emocionales tiene un efecto positivo sobre la estructura de la personalidad, satisfacción general de la vida, con efectos más lentos pero mucho más eficaces y duraderos.

González (2016) en la tesis titulada Relación entre la inteligencia emocional, recursos y problemas psicológicos, en la infancia y adolescencia, de la Universidad de Valencia, con el objetivo de conocer cómo se relacionan las variables inteligencia emocional, fortalezas, ansiedad, depresión y quejas somáticas, con la finalidad de comprender como interactúan en la segunda infancia y la adolescencia, en la comunidad de Valencia; con una muestra de 1,166 niños y adolescentes de entre 10 y 16 años de colegios públicos y privados. La investigación fue de tipo descriptivo y correlacional de corte transversal; para evaluar la inteligencia emocional se utilizó el Emotional Intelligence Inventory: Young Version, las fortalezas mediante Personal Strengths Inventory, los niveles de ansiedad con el Cuestionario de Ansiedad Estado/Rasgo para niños, depresión a partir del Childrens Depression Inventory Short y los niveles de quejas somáticas con El listado de quejas somáticas.

Con base en lo anterior, se concluyó que la inteligencia emocional es una variable relevante en la vida del ser humano ya que promueve el desarrollo de fortalezas personales, así como fomenta de manera comprometida la prevención de ansiedad, depresión y quejas somáticas tanto en la etapa de infancia como adolescencia, a causa de ello, se recomendó crear programas para motivar el desarrollo, práctica y seguimiento de la inteligencia emocional, al mismo tiempo en el que se incrementan recursos personales que promuevan un mayor ajuste a los sucesos de la vida e interacción con el contexto, lo que contribuirá a la mejora del estado de salud mental de forma general.

Manrique (2015) en el artículo titulado La cuestión de la inteligencia emocional; que aparece en la revista electrónica Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría, vol. 35, núm. 128, páginas 801 a 814, del mes de Junio, explica que la inteligencia emocional en concepto y práctica no parece cumplir las exigencias científicas ya que provienen del positivismo e innatismo, lo que le hace ambivalente y contradictorio, es decir que dependen de la personalidad e interés de quienes lo aplican, pero reconoce que la inteligencia y la emoción son variables fundamentales para el ser humano ya que las emociones son el lugar en donde lo biológico y cultural entran en contacto, donde una alteración se convierte en un código cultural. El autor argumenta desde la experiencia que los diversos modelos de comprensión psicológica deben basarse principalmente en la aceptación y compromiso, al ser estos de crecimiento personal, lo que evita tener una visión esclavizante de la vieja educación emocional, que pretendía eliminar lo temible o angustioso, a causa de ello se reconoce que es mejor responder con acciones a los sucesos adversos de la vida que permanecer inmersos en el problema.

Bello, Rionda y Rodríguez (2010) en el artículo titulado La inteligencia emocional y la educación; que aparece en la revista electrónica VARONA, núm.51, páginas 36 a 43, del mes de julio a diciembre, explican que la teoría de la inteligencia emocional engloba la participación de las emociones en la respuesta inteligente ante las adversidades de la vida, esta visión se dirige más a las características emocionales que las académicas con el propósito de dominar las propias y el adecuado manejo de las expresadas por otros en las relaciones interpersonales, todo ello como recursos inteligentes. Esta replanteación permite evaluar y educar de forma diferente al involucrar diversidad de recursos para la solución de problemas ya que se reconoce como una innovación educativa de sobrada justificación y en la práctica implica diseñar programas que

permitan logros objetivos fuera del marco educativo, debido a la importancia que este fenómeno tiene en la vida cotidiana.

1.1 Terapia Narrativa

1.1.1 Definición

Rodríguez (2019) define la terapia narrativa como una conversación para el cambio, en el que el terapeuta utiliza estrategias que permiten ayudar a los usuarios a cuestionar relatos saturados de problemática interna para favorecer el cambio que permita dar paso a la construcción de nuevos significados sobre el pasado, presente y futuro, lo que debe servir para transformar narrativas sociales dominantes, todo ello basado en verdades científicas que defienden la virtud psicológica, es decir que el individuo conecte con la propia sabiduría, como también la del contexto cultural, en tanto que el objeto de trabajo son las historias que el ser ha construido, ya que la narrativa es toda técnica que sirva para la transformación de historias.

Gallardo y León (2016) define la terapia narrativa como un breve relato que está escrito en prosa, que combina hechos tanto reales como imaginarios, en relación al trayecto de la vida del ser humano, que hasta la actualidad se ha convertido en un referente de sugestión fantástica, encantadora, que desarrolla la actividad creativa de imaginación en la persona, ya que la motivación principal es el desarrollo de recursos internos en el individuo, al igual que proveer de destreza lingüística y sensibilidad estética, al potenciar habilidades creativas, emocionales, nuevas formas de pensamiento, hacerle soñar, descubrir y el solucionar problemas desde un nuevo enfoque. Es un recurso con muchos beneficios para el desarrollo del niño o adolescente, que permite la elaboración de emociones y lenguaje del mismo, lo que fortalece la capacidad para producir narrativas propias, en la medida en que estas se generan el sujeto amplía la perspectiva de vida y plantea perspectivas para comprenderle y enfrentarla, con fin curativo y terapéutico. El género narrativo es una importante herramienta para el desarrollo de la salud a nivel emocional, es el medio que favorece el ejercicio de las capacidades mentalizadoras.

García, Aretio y Ortíz (2015) definen que la narración terapéutica es la función operaria que facilita la expresión y encuentro de múltiples maneras de interpretar la realidad e implementar flexibilidad a la expresión emocional a través del reconocimiento del valor curativo en el relato, mediante la escucha y el diálogo; esta narrativa es una versión que construye de manera diferente

la vida del autor, que es compartida con quien se inmerge en él, es decir, es un medio para un fin, donde se visualizan alternativas de abordaje y solución que instan a externalizar opresiones e implementar soluciones, como un recurso facilitador con potencial curativo o terapéutico que cuenta con muchos beneficios en el desarrollo del niño o adolescentes.

Aporta a la elaboración de emociones y construcción del lenguaje emocional, imaginación de mundos posibles, lo que permite la capacidad de producir narrativas propias, en la medida en que las gestiona se plantea alternativas para afrontar el conflicto, esta experiencia permite integrar al sujeto al entorno real, acrecentar empatía, enriquecer puntos de vista y conectarse consigo; esta herramienta tiene la capacidad de representar e interactuar estados emocionales del ser humano, donde se encuentran sentimientos, valores y conductas. La capacidad terapéutica de la narrativa se da en gran parte por la presencia de elementos metafóricos que reflejen el conflicto de la persona, lo que plantea una alternativa de resolución. En el ámbito infantojuvenil los relatos juegan un rol asociado a desarrollar, ampliar esquemas cognitivo afectivos, proveer valoración sobre el mundo y la vida, estimular la reflexión hacia la crítica, reconstrucción del ser y alrededor, lo que permite incrementar el guion de la realidad.

1.1.2 Antecedentes históricos

Rodríguez (2019) argumenta que la terapia narrativa nace en el contexto del trabajo social con el australiano Michael White y el canadiense David Epston, cada uno de ellos inicia en la labor profesional como terapeutas familiares que reconocen dos tipos de influencias que determinaron el modelo de intervención creado, una de ellas es la teoría de aprendizaje de Jerome Bruner, quien define que las personas representan la realidad al construir relatos, al mismo tiempo en el que la filosofía posestructuralista de Derrida y Foucault hacía presencia en el campo psicológico, ésta caracterizada por la crítica a los modelos sociales y políticos dominantes; estas dos perspectivas se convierten en los aportes más grandes de esta psicoterapia hacia los modelos sistémicos, luego de ello se aparta de este enfoque para proponer la propia visión del ser humano y ayudar al cambio.

Gallardo y León (2016) argumenta que la literatura infanto juvenil es un fenómeno relativamente moderno, en cuanto a forma y género, este recurso aparece a mitad del siglo XVIII que se desarrolló espectacularmente en el siglo XX hasta la época actual con gran evolución y

desempeño. Este tipo de narrativa en la edad media únicamente era transmitida en latín, como una forma de conocimiento culto, por tanto la forma de compartir historias tenía base en la lengua romance, de carácter popular y oral, ya que en esta época casi nadie sabía leer ni escribir. La cultura era recluida exclusivamente en palacios y monasterios marcados por toda buena costumbre y creencias religiosas.

Por consiguiente, la llegada de la literatura en el siglo de oro, XVI y XVII, era la etapa más importante en la literatura española, donde aspectos como lo religioso y el renacimiento eran trascendentales, con la intención moralizante o satírica, el abandono de las normas clásicas, libertad creadora, deformación de la realidad, el gusto por lo artificioso y rebuscado en el culteranismo o concepcionismo. Tiempo después en los años 1940 la invención de la imprenta colocó en manos de niños libros que hasta el momento solo eran conocidos de manera oral, para luego educar a la población joven con lectura diaria en cartillas, catecismos, catones, entre otros, sin duda algunos autores se interesaron por la psicología dedicada a esta rama.

A mediados del siglo XVII en Europa eran virtualmente desconocidos los libros escritos para niños, hasta entonces aquellos pequeños que sabían leer fuesen pobres o ricos debía conformarse con libros para adultos. Hasta 1657 llegó a la imprenta una obra importante para los niños, *Orbis Sensualium Pictum*, un volumen en latín con textos e ilustraciones que fue predecesor de las modernas enciclopedias. Con el tiempo el uso de la prensa de imprimir convirtió en realidad la producción de libros pequeños y baratos para el público joven, en el siglo XVI aparecieron las obras populares de ese entonces, que contenían cuentos medievales, poesías, chascarrillos y anécdotas humorísticas de índole desenfadada y realista. En la literatura del siglo de oro, el niño está ausente, apenas se escribió para ellos, y si existen relatos en pocas ocasiones aparece como protagonista. No fue hasta el siglo XVIII en donde los filósofos y pensadores de la época comenzaron a considerar que el niño necesitaba literatura propia con fines estéticos y didácticos.

En esas épocas la narrativa se caracteriza por el predominio de las obras moralizadoras o satíricas, abandono de las normas clásicas, libertad creadora, deformación de la realidad, gusto por lo irreal, basado en el culteranismo que emplea metáforas e imágenes para la comprensión y el concepcionismo para aquellos aspectos formales, conceptos y juegos de palabras. En el siglo XIX dominado por el romanticismo, el arte y la literatura se convierten en expresión del yo, de

los sentimientos, que valoraba lo no racional, emociones, sueños y fantasías, a principios de este siglo surgieron grandes escritores que se convertirían en clásicos de la literatura infantil. En el siglo XX esta corriente adquirió autonomía, la psicología del niño, intereses y vivencias son tomadas en cuenta para elaborar personajes que denotan vida interior y le hacen crecer a lo largo de la obra.

Los personajes literarios de esta época conectaron rápidamente con el público infante juvenil, al convertirse en protagonistas de largas series de libros al ser referentes fundamentales de niños y adultos. En la actualidad la literatura infantil se ha diversificado ya que existe diferentes corrientes que le influyen cómo la ecologista, la ciencia ficción y aquellas de corte psicológico, los cuales representan la vivencia de conflictos en el niño o adolescente, quien se enfrenta a situaciones difíciles de familia, mundo social y cultural, por lo tanto la temática de la terapia narrativa amplía la gama de abordaje con el tiempo, ya que va de la mano con la noción de tiempo y espacio de cada etapa.

Dickerson (2016) menciona que el movimiento de la terapia narrativa continuó a pesar del fallecimiento del líder y creador Michael White en el año 2008, en contra de predicciones negativas de que perdía impulso, carecía de creatividad y otras devastadoras referencias; el autor guiado por la comprensión postestructural amplía la perspectiva sobre el poder más allá de lo popular, este es ahora entendido como la capacidad de influir de manera significativa en comportamientos, pensamientos y sentimientos del sujeto, construir afirmaciones veraces de la realidad. El trabajo y desarrollo del enfoque prosiguió a través de la lectura, pasión, preparación, dedicación y adaptación del promotor, al incluir el recurso de la metáfora como uno de los principales sustractores de la verdad en las experiencias del individuo, en la necesidad de deconstruir las narrativas mediante lo que él llama las posibilidades ausentes pero implícitas. Una de las contribuciones más grandes de White es darle paso a la curiosidad en el contexto terapéutico, lo que permite ser radicalmente respetuosos, sin prejuicios mientras se abren cuidadosamente nuevas posibilidades para que el individuo genere historias alternativas.

1.1.3 Aportes de la terapia narrativa a la psicoterapia

Moreno (2018) menciona que el deseo por indagar en la problemática del hombre, radica en conocer cómo ésta funciona, de manera que se adquieran más recursos que permitan superar el suceso, para poner así al descubierto la trama que contribuye a lo incierto y quitarle poder; en esta exploración de la relación del cliente con el problema se parte de la externalización a partir de la formulación de preguntas, donde el medio principal es la comunicación que une cada parte del rompecabezas del relato del sujeto, adentrándose en el mundo interior, es decir indagar aquellos patrones individuales, creencias establecidas, expectativas, interacción con el contexto, ligado a la interpretación, sentir y actuar en las experiencias actuales. Se reconoce que la mayoría de estos patrones son flexibles, de tal manera que se modifican, ya que la narrativa de identidad del individuo se construye.

La labor del terapeuta es ayudar a la persona a descubrir aspectos que eran marginados como miedos, problemas o traumas, al crear un clima de aceptación, la exploración se dirige a la forma de funcionar del sujeto, para ello desde una posición de aliado apreciativo se establece un vínculo con el suceso a resolver de manera que surja la explicación de cómo paradójicamente la situación apoya en el mantenimiento de la problemática, sin juicio ni crítica, con una postura, actitud, lenguaje permisivo, de aceptación que minimicen el estado defensivo, vergüenza y culpa en el consultante, tanto paciente como psicólogo están implicados en la narración y reconstrucción del dilema interpersonal de la vida del ser.

Núñez (2010) argumenta que el lenguaje en la narrativa psicoterapéutica no funciona como un código entendido como significación preestablecida, sino como un espacio para crear nuevas formas de expresión ya que la palabra se convierte en auténtica al transmitir hechos mediante palabras; por lo tanto contribuye al proceso psicológico como una forma de expresión que cuenta con el arte de la originalidad que se resiste a ser convencionalmente codificado, entonces, la interpretación del sentimiento se basa en los mecanismos de cómo percibe, conoce y transforma la realidad que determina al hombre para hacerle frente. El ser humano como autor e inventor de historias tiene la capacidad de codificar, proponer productos de la imaginación y consciencia a través de un relato para que otros individuos puedan reconocer así como comprender la forma de vincularse con el mundo, las experiencias y vida emocional.

La acción elocuente de leer o escuchar una narración premeditada en el enfoque terapéutico, implica la percepción del interés captado de manera inconsciente, porque incita a reflexionar sobre las motivaciones, sentimientos o concepciones que subyacen del relato. Y esto consiste en una lectura genuina que capte una manera de sentir no conocida anteriormente o que se poseía pero era imposible expresarla, pero que desde ese instante se hace propia y deja entrever actitudes, disposiciones e integraciones en la unidad de una historia que sostiene implícitamente una manera de experimentar. Un texto de contenido narrativo no es un simple mensaje que se pueda interpretar mediante normas y reglas de la gramática que se aplican convencionalmente al vocabulario, porque se reconoce que son referencias de testimonios que las palabras evocan y se plasman en papel como ecos de consciencia, producto de esferas de la memoria e integración del ser como un todo, que reflejan el conocimiento del mundo y vida a través de la gestión de experiencias en relación con el contexto.

La literatura narrativa aporta en el ámbito del conocimiento de la mente y consciencia al reconocer los aspectos involucrados en el proceso de interpretación de un relato, que se puede representar como sentimiento, mediante la relación del objeto y consecuencias a través de la experiencia o como narración, en la que el individuo procesa una historia en el ámbito no verbal, sino en imágenes que la palabra evoca; por lo que se deja claro que la comprensión de una narrativa tiene raíz y fundamento en el funcionamiento cerebral, vinculada a un fondo personal de valores, conocimientos y experiencias inscritas en la memoria, sin dejar de lado los deseos e impulsos. Se ofrece como terreno hábil para estudios y profundización de acciones del sujeto ya que permite un relato libre e interpretativo de comportamientos, pensamientos y sentimientos, en lo que se destaca el aspecto emocional a través de la construcción creativa de historias que involucren todos los niveles de la mente, que obliga a las percepciones a recorrer las capas de la corteza cerebral para propiciar un procesamiento eficaz de la información.

Por lo tanto, ya sea como narrador o lector, él sujeto se convierte en observador de las acciones que determinado texto proyecta sobre las creencias, deseos y necesidades del mismo, sean estas del pasado o presente que interfieren significativamente en la mente al cobrar importancia en determinados recuerdos, pensamientos o conductas similares, para luego moldearse al contexto del individuo como un reflejo de experiencias vividas; entonces, la relación entre realidad y ficción para ser comprendida necesita de sentimientos y emociones que otorguen significado al

texto, ya que automáticamente el ser humano provee del sentido más profundo a partir de la visión propia del mundo que subyace del carácter o cosmovisión impregnada en la persona.

Lo que importa en la expresión de la literatura narrativa es el contenido emocional, la actitud y relación con la realidad, bien sea con el mundo o con quien le rodea, al diferenciarlo de la simbolización, ya que una narración no habla directamente de sentimientos sino que muestra una imagen que los contiene y sugiere, es decir que los representa, describe como un posible estado, más no constituye el significado que el lector le provea y configure; es necesario aclarar que sin los hechos ocurridos en el pasado del individuo, ningún texto puede sugerir sentido ya que no obtendría una carga emocional, conexión ni reconocimiento para afrontar la vida.

Sin embargo, el confrontar la realidad con la ficción inmersa en el relato no se trata de evocar anécdotas vitales concretas para ser proyectadas o bien que cada personaje expuesto le haga pensar en determinadas personas, aunque es muy frecuente este hecho, es un proceso inconsciente de fuga de la ficción hacia el aquí y ahora, como una actualización intuitiva e involuntaria que no tiene un propósito consciente. El recorrido mental de la experiencia suscitada desde la narrativa al conjunto de acontecimientos imaginarios que experimenta a profundidad el individuo, resultan asimilables al propiciar en el sujeto la construcción de una obra de arte que se llama vida.

Gracias a los mecanismos analizados sobre la terapia narrativa, se deduce que un relato literario expresa, alude o sugiere significados a través de hechos imaginarios, que no son más que una visión subjetiva de la realidad, una cierta manera de ver el mundo, el testimonio de la realidad histórica del sujeto, ya que no presenta una idea abstracta sino hechos reales y personajes concretos. Cada una de las interpretaciones acerca de un relato se ven marcadas emocionalmente por procesos inconscientes que intervienen tanto en la conducta, como en las decisiones, al ser determinadas por orientaciones tanto afectivas como racionales, es entonces donde se hace perceptible a la atención inmediata a través de una obra de arte narrativa. En cuanto a sentido y contenido real del mensaje no es presentado de manera explícita y convencional, ya que el sentido no está prefijado por reglas ni acuerdos, en realidad se forma en la conciencia, en contacto con la sensibilidad y experiencia acumulada, es decir que es un estímulo que desencadena una trama en la vida del lector o escucha.

1.1.4 Beneficios terapéuticos

White (2016) comenta que la vida tiene gran riqueza en las experiencias vividas, pero solo se le confiere importancia y sentido a una pequeña parte, son aquellas que se incorporan a los relatos de la vida familiar, lo conocido, aspectos que son escogidos a detalle, gran parte de lo vivido pasa desapercibido frente al radar de la conciencia y entra directo a un vacío histórico, no así con las circunstancias fuera de fase constituidas como desenlaces extraordinarios que son el punto de partida para desarrollar relatos alternos. A todo ello el trabajo del terapeuta para proporcionar beneficio desde la narrativa, dedicado a ayudar a las personas para darle importancia a algunos aspectos que se dejaron de lado para atribuir significado, al otorgar valor, protagonismo y autoría de estos aspectos.

Esto apoya a descentrar la participación del terapeuta y privilegiar al consultante, ayuda en la caracterización y reflexión de los sucesos, lo que suele ser innovador para el sujeto ya que en demasiadas ocasiones se ha determinado por los parámetros, significados y posturas que otras personas elaboran acerca de la propia vida, convirtiéndolo en una especie de trampolín para actuar, encarar los problemas, dificultades y dilemas desde un sentido más personal. La persona que acude a terapia al descubrir que tiene dificultades para seguir con la vida ha realizado con anterioridad esfuerzos por reconocer las circunstancias que le aquejan, al involucrar esfuerzos por abordar problemas y preocupaciones, que a partir de entonces se convierte en una zona de desarrollo próximo; en esta travesía el sujeto experimenta una nueva sensación de agencia personal, capacidad para reorganizar la dirección de la vida, intervenir para transformar el curso de la historia, realizarlo en armonía y adquirir habilidades para ello.

Fiksler (2012) menciona que la escritura terapéutica puede ser un acto solitario a través de la catarsis, sin olvidar que es una herramienta en el tratamiento psicológico con el fin de encauzar el darse cuenta en el sujeto y promover el alivio; la idea principal es que al escuchar el relato como un medio calmante por la exteriorización de sentimientos reprimidos se elaboren los propios recursos en el individuo. La lectura de un cuento no es simplemente entretenimiento sino una oportunidad de transitar emociones no reconocidas o permitidas. La trama inmersa en el relato es un espacio para odiar, amar, envidiar, sonreír y sentir todo lo que en la persona provoca sin miedo a retener alguna de ellas o bien sea un sentimiento, es decir que una narrativa es un aprendizaje para la vida, en donde entran y salen sensaciones.

Lo importante de este proceso es que al instante en el que se escucha, en paralelo alivia, modifica pautas, actitudes, sentimientos, ideas, repeticiones, comportamientos, al quitar máscaras y desvanecer velos que no permitían reconocer emociones e incluso miedos. Luego de ello la elaboración de la interpretación en debate o reflexión permite aclarar circunstancias de la vida o abandonar la idea de no encontrar personas en la misma vivencia; a ello se agrega el papel fundamental del terapeuta en la contención del consultante como una tarea de acompañamiento para abrir puertas de reconocimiento, pero solo en el momento que el individuo así lo quiera y se encuentre preparado, a tal razón el psicólogo no presiona, no acelera, no obliga a procesos, por lo tanto el respeto a los tiempos personales es básico para un benéfico resultado.

La temática de los cuentos es movilizadora de la zona de confort u ocultamiento de las situaciones no resueltas, inmerso en la posibilidad interna del paciente de escuchar o leer determinados temas o no, luego de ello es indispensable que se reconozcan cada una de las sensaciones, aprendizajes o dudas que el relato provocó. Las narraciones constituyen caminos que propician el cambio desde adentro y permiten regresar al potencial propio, al recobrar el enfoque en el sentir del sujeto a los recursos, habilidades, potenciales personales que se formen en este proceso y que le aporte a lo largo de toda la vida, con el fin de obtener la capacidad de disfrutar cada situación, relatar el mundo desde la autoría y mejorar la confianza, permitir expresar opiniones y emociones mediante escritura o en comunicación abierta.

Cada relato no es simple literatura, es en específico espejo de identificación en donde se reconoce a sí mismo, mediante la influencia del relato que provoca cambios, placer, entretenimiento, acompañamiento a quien lo necesita. Está comprobado por pediatras y psicólogos que la lectura y escritura de cuentos tiene funciones terapéuticas efectivas, promueve el estado integral y funcionamiento del sujeto, al incluir en el eje central del relato circunstancias adversas que haya vivido el protagonista y cuya resolución es positiva, esto simbólicamente abre puertas a la solución de conflictos reales. También dentro de los aspectos terapéuticos de la narrativa se enfatiza el conseguir que el individuo pueda verse como el protagonista y le haga sentir responsable del desenlace de la historia, y propicie un disparador de cambio que provea mejoría al ser en general, es decir que la historia narrada es el reflejo donde el niño o adolescente no es plenamente consciente de reconocer pautas que provean alivio, pero estas sí influyen en hacerle cambiar algunas conductas o mejorar ciertas áreas sin notar que si ocurre.

La terapia narrativa ocupa un espacio no solo de escucha activa por el placer implícito, sino que se trata de un medio más de desahogo y descarga, donde los relatos representan el acompañamiento al dolor, la tristeza, curiosidad, miedo y dudas del sujeto, ya que tiene como finalidad la mezcla de lo educativo con lo curativo, al mismo tiempo en el que entretiene, acompaña, provee de soluciones y apoyo al individuo. Es importante reconocer que aquellos relatos que aparentemente no son similares a la propia historia de vida, tienen más posibilidad de curar heridas a través de las metáforas que otros en los que se plantean directamente los temas a trabajar, ya que se conecta con lo sublime del ser.

Entre los efectos terapéuticos más grandes que se pueden propiciar en el individuo es el conseguir que el niño o adolescente se vea a sí mismo como el actor principal y responsable de la historia, que aunque esto no sea un saber consciente, el relato elegido oportunamente constituye un disparador de los cambios internos que sí lo son, la idea es que calme al exteriorizar sentimientos, pensamientos y recuerdos guardados, al ser estos descubiertos es posible retomar las riendas de la vida y conocer la excelencia de vivir auténticamente. En el tratamiento individual es el consultante quien expresa la vivencia asociada al relato, el terapeuta formula preguntas que permiten el surgimiento de emociones, sensaciones y sentimientos que la historia ha generado.

1.1.5 Técnicas de terapia narrativa para mejorar la inteligencia emocional

Rodríguez (2019) menciona que la técnica más conocida de la terapia narrativa es la externalización, donde el objetivo es que el cliente perciba el problema como algo externo, que representa perjuicio en la vida, lo que forma en el sujeto el deseo de enfrentar la realidad; entre otras técnicas se hace referencia a las siguientes:

- El club de vida, donde la idea es usar testigos externos para reconstruir la identidad de los clientes, al utilizar el punto de vista de personas significativas.
- Tarea para casa, si bien el terapeuta basa la potencia del proceso en las sesiones que realiza, el resto de tiempo solicita tareas que impliquen cambios que se transfieran y amplíen en el periodo intercesión para fijar cambios a nivel personal.

García, Aretio y Ortíz (2015) sugieren que para redescubrir e incorporar la gran riqueza de los relatos inmersos en la terapia narrativa es necesario conocer maneras de cómo abordar la expresión emocional en el proceso terapéutico e implementar estrategias concretas que

favorezcan la colaboración y dialogo con los niños y adolescentes, en virtud de desarrollar las capacidades mentalizadoras, aportar en la elaboración y reparación de vivencias significativas, dolorosas o traumáticas, en tanto que para potenciar el valor de las narraciones en el desarrollo emocional, es indispensable considerar las herramientas descritas a continuación:

- Conversar, diálogo de la lectura: utilizarlo como herramienta para potenciar el vínculo entre el terapeuta y consultante, fortalece el valor de la narrativa en el desarrollo emocional al aumentar la efectividad en él. Juntamente a ello expande el valor reparativo del relato ante las vivencias que producen conflicto en el sujeto, al mismo tiempo en el que amplía la visión sobre diversos temas que suman a la experiencia del lector u oyente. La conversación de la trama de la narración cumple con el objetivo de un foro que le da mayor protagonismo al consultante en la propia vida, que le permite evaluar los conflictos y generar nuevas alternativas mediante la comprensión.
- La metáfora de la vasija con agua y arena: se imagina una vasija transparente, llena de agua y con finos cristales de arena que son removidos constantemente en el interior e impiden ver a través de ella si no se deja de mover, por tanto es necesario dejar reposar el agua hasta que esas partículas se precipiten al fondo y aparezca la transparencia cristalina de nuevo, esto sucede al optimizar la mente para enfrentar nuevos retos.
- La descripción de la botella o vaso: en esta metáfora, se presenta al individuo una botella o vaso con la mitad de agua en el interior, permite que el sujeto describa el vaso como medio lleno o medio vacío y se considera que ambas opciones son válidas, pero esto depende de aprendizaje de proceso cognitivo que se forma a lo largo de la vida mediante experiencias que condicionan a las personas y les hacen adoptar ciertos puntos de vista.
- La parábola de los perros en la sala de los espejos múltiples: la historia narra a un perro que ve salir a otro de una sala de espejos y le pregunta qué impresiones tiene respecto a estar dentro, este le comenta que ha sido horrible y aterradora la experiencia ya que el lugar está lleno de perros agresivos que demuestran una actitud hostil, que por suerte pudo salir de ahí; al ingreso del otro perro se menciona que encontró otro panorama, más alegre y confiado ya que todos los perros notaron que ninguno era peligroso, al contrario eran amigables; esto confirma que se recibe aquello que se siembra, ello implica que todo vuelve conforme lo emitimos, gracias a los procesos de cognición.

- **Actividades lúdicas:** puede iniciarse la recolección de datos veraces mediante preguntas que permitan la apertura y confianza del consultante con el terapeuta, mientras se trabaja en la construcción del aprendizaje, esto puede llevarse a cabo con la realización de dibujos, el recortar imágenes o actividades varias con los personajes principales de la trama, lo que invitará al niño o adolescente a contar qué fue lo que más le gustó, con quién se identificó, qué aprendió y conectarle con el mundo interno.
- **Identificar emociones:** se eligen imágenes o escenas del relato central donde estén presentes registros emocionales diversos y se le pregunta al niño cómo se sentía el personaje en determinada situación, lo que permite ampliar la capacidad de desarrollo emocional, identificar emociones, reforzar vocabulario afectivo, fortalecer la empatía al asociar las emociones con la vida real, posterior a ello se le solicita dibujar o recrear, la parte de la narración que más le gustó para conectarlo con las propias necesidades, gustos, núcleos conflictivos, o bien permitir que el consultante se disfrace o elabore máscaras con los personajes que se identificó.
- **Introyección:** es importante propiciar que el niño o adolescente identifique determinado sentir en ciertos momentos de la narración, en esta etapa se debe aumentar la cantidad de reconocimiento y colocarla en un nivel de intensidad ampliado mediante un termómetro emocional, donde pueda identificar al personaje del relato junto a la intensidad de una emoción; otra sugerencia para potenciar el trabajo emocional es la mímica en relación a la trama del cuento o adivinar las emociones inmersas en él, es como pasar una radiografía emocional; luego de ello se elabora un espacio en el que el niño externalice los conflictos propios y las necesidades en las vivencias y que reconozcan cómo elaborar soluciones a determinadas dificultades, que incrementen el nivel de afrontamiento.
- **Creación de una trama:** es fundamental propiciar en el niño la construcción de un relato, delegar la elección de los personajes y temas donde exista la posibilidad de que se identifique con determinada situación y esta le ayude a atenuar el momento por el que atraviesa, es entonces que a través de la creatividad de lo que se relata o escribe se obtiene un acceso a la necesidad o circunstancia que la persona vive para luego interpretar aquello que simbólicamente se abrió a nuevas puertas de resolución de conflictos reales y reelaboración de sucesos traumáticos ya que se utiliza la catarsis como recurso principal de terapia para finalmente proveer de alivio.

- Test de apercepción temática, CAT: es un instrumento concebido para construir y relatar cuentos a partir de láminas con dibujos que contienen escenas de situaciones cotidianas, esto permite explorar la personalidad del sujeto con un recurso simple, donde los protagonistas no son personas sino animales con quienes es más fácil generar identificación, al contar lo que le ocurre a otro ser, cuenta sin inhibición la realidad de la vida. La narración de cuentos en la etapa de infancia y adolescencia es un juego, por tanto la actitud de la persona ante esta propuesta lúdica, se convierte en un dato importante para el psicólogo que permite alivio a las tensiones o conflictos y una oportunidad hacia el alivio.

A razón de lo anterior se presenta la siguiente tabla como fuente que aporta y enriquece el subtema de técnicas en la psicoterapia narrativa:

Tabla Núm. 1

Desarrollo de capacidades mentalizadoras

Diálogo	Actividades lúdicas	Emociones	Introyección
Vínculo para fortalecer el valor de la narrativa en el desarrollo emocional.	Construcción del aprendizaje	Desarrollo de la capacidad de identificar emociones, reforzar vocabulario afectivo, fortalecer la empatía, al asociarlas con la vida real.	Permite identificar sentimientos que aparecen dentro de la narración para externalizar conflictos propios, necesidades y a partir de ello elaborar soluciones.

Fuente: elaboración propia con base en García y Díaz (2015), pp 55-59.

1.1.6 Terapia de juego narrativa

Schaefer y OConnor (2017) argumentan que contar historias es una de las tradiciones más antiguas del ser humano, en tanto que se convierte en una herramienta con la que el terapeuta puede tener acceso al mundo interno del público juvenil, las metáforas, fábulas, historias y terapia de juego apoyan en proveer de sentido, conectar con otros y descubrir soluciones a problemas, ya que conducen al cliente a utilizar el hemisferio derecho, es decir el lado creativo, para conectar

con los puntos de la vida de forma significativa, permite la comunicación y escucha a niveles múltiples y conscientes, pero a través de procesamientos no conscientes, simbólicos en búsqueda de reescribir el relato. El impacto de la narrativa llega a nivel cognitivo y emocional.

El sujeto en terapia tiene una historia que contar sobre la vida propia y experiencias adquiridas, en tanto que el terapeuta y el cliente construyen en conjunto una historia que revela el contexto mediante el juego, se desarrollan posibles mundos, por medio del reencuadre, validación, coherencia y empatía que ofrece el profesional, trae consigo un cambio imaginable y alcanzable en donde la persona identifica necesidades, deseos y frustraciones a partir del personaje o protagonista que más se apega, entonces, pasa por el filtro de abreacción y catarsis, en los cuales encuentra alivio emocional a nivel verbal y no verbal, alcanza introspección e integración. El juego refleja el desarrollo neuronal del consultante, la capacidad de regulación, funcionamiento cognitivo y competencia interpersonal.

Schaefer (2013) menciona que la terapia de juego narrativa es una rama de la terapia de juego que usa el potencial de ambas estrategias para apoyar a la persona a comprender los sucesos que le están o han ocurrido en la vida y de cierta forma le han impactado. Este modelo de desarrollo del juego en la terapia es el de personificación, proyección e intercambio de papeles. La meta de la psicoterapia no es el de reemplazar una historia con otra sino permitir que el cliente participe en la creación y transformación del significado, donde el sujeto es el autor de la historia y la terapia el espacio seguro para reescribirla y proveer de nuevas alternativas e identidad, que aporten al individuo.

El punto focal de los cuentos y la narrativa se encuentra en la trama, lo cual significa una construcción, elaboración y extensión de las mismas coherentemente. La interacción entre un relato y el juego empieza a través de los cuentos que produce esta combinación con un mayor efecto en la facilitación de tramas con personajes que obtienen profundidad en la persona, al aumentar de manera exponencial la capacidad para crear y explorar dominios alternativos en un escenario clínico. Las historias representan lo que se conoce como el problema construido socialmente, lo que le llevó a estancarse al provocar una ceguera en la persona, los relatos descritos dentro del proceso clínico tienen un papel central, la meta no es reemplazar unos con otros sino permitir que el consultante participe y transforme el significado, entonces la terapia es el momento de reescribir la historia.

Los efectos beneficiosos de esta terapia en modalidad de juego, ofrecen al individuo un sistema simbólico de comunicar sus ideas, pensamientos, creencias y acciones al permitirles explorar una serie de mundos reales e imaginarios, con un abanico mayor de opciones que no le limitan a la realidad, al sumergirle en la oportunidad de resolver el problema; el juego también es motivador, al experimentar un ambiente libre de temores que explota la curiosidad e impulsa a explorar, descubrir y crear, lo cual se utiliza como herramienta en el proceso. Es en este punto donde interviene el terapeuta con una postura de desconocimiento y curiosidad para encontrar las preguntas que apoyen al surgimiento del desarrollo de una historia que fluya de manera natural sin interrupciones, con el único propósito de enriquecer la comprensión mas no imponerles una opción o interpretación.

Por lo tanto el transcurso de esta técnica es dirigida por el sujeto en todo momento, con el fin de generar nuevos finales alternativos, inmersos en la flexibilidad cognitiva y emocional, que más tarde pueda tener acceso y utilizar en el mundo real en el que vive. La persona pueden crear relatos para facilitar la comprensión de las situaciones estresantes o la transición de la vida, el modelo de desarrollo que se utiliza en la terapia narrativa es el PPI que significa personificación, proyección e intercambio de papeles, es una exploración a través de los sentidos que refuerza, es un estímulo para la conciencia y discriminación sensorial, el juego proyectivo mejora la imaginación, fomenta el desarrollo de los símbolos, lenguaje y metáfora; el juego dramático ofrece al sujeto representar papeles reales o imaginarios, al mismo tiempo en el que se permite practicar conductas apropiadas.

Las habilidades narrativas se adquieren en el juego y son reforzadas por padres o adultos a cargo de la formación del individuo, a causa de ello se construye una historia alrededor de la acción; esta ofrece oportunidad para entender y coordinar múltiples perspectivas mentales, hacerles coherentes con cada personaje en cuestión de deseos, creencias y motivación, al ofrecer un sistema simbólico exploratorio para comunicar ideas, pensamientos, creencias y acciones. A todo ello se reconoce que el relato no debe ser verdadero, basta con que sea creíble, es entonces donde entra en juego el papel del terapeuta con curiosidad, desconocimiento e interés por conocer más de la historia para nutrir al emisor de tal forma en que el argumento fluya.

1.1.7 El cuento como un recurso terapéutico

García, Aretio y Ortíz (2015) mencionan que el cuento es una herramienta narrativa que tiene muchos beneficios para el lector en la etapa de desarrollo, es decir niño o adolescente. En el abordaje terapéutico el aporte de este recurso interviene en la elaboración de emociones, creación literaria, imaginación de mundos posibles y la constante transformación del lenguaje emocional que fomenta en el individuo la capacidad de generar relatos propios, esto a través de experiencias que amplían la perspectiva de vida al plantearse formas diferentes de comprender y enfrentar adversidades. Por lo tanto esta clase de relato es un medio facilitador de la gestión emocional, con factor curativo o terapéutico. Además el sujeto a la hora de recrear el personaje en la mente puede identificarse y vivenciar situaciones que le ayudaran a enriquecer autoestima, seguridad y mejorar la forma de afrontamiento.

En paralelo los cuentos ayudan a que el niño o joven sea inmerso e integrado en el mundo que le rodea, esto le permite generar empatía y definir en tiempo y espacio la forma de ser y estar ante el contexto. Es una realidad privilegiada de activación y enriquecimiento en el área lingüística, cognitiva y afectiva, porque la lectura estimula la imaginación al activar procesos mentales, aumenta el vocabulario, estructura gramatical, narrativa, amplía la adquisición de información y entendimiento; el cuento es un portal de entrada al mundo del conocimiento y descubrimiento del yo, al ser fuente inagotable de aprendizaje social, ya que transmiten ideas y estas generan emociones y acciones. Mediante este proceso de aprendizaje se pueden enriquecer metas, sueños e imaginación, con el resueno afectivo interno en quien lee o escucha.

Este género narrativo tiene la capacidad de representar los estados emocionales del hombre pensante, en un universo regido por normas que hacen creíble el relato a la mente de quien lo interpreta. En cada uno de los cuentos puede encontrar empatía e identificar estados emocionales, descubrir sentimientos, valores o conductas que provocan en el individuo agrado o desagrado, así como la demostración de consecuencias que pretende transmitir, factor que incide en el desarrollo saludable de lo subjetivo e intersubjetivo. Estos textos son una plataforma de interacción y alfabetización a nivel emocional, porque contar o leer un cuento se asocia a un momento relacional gratificante donde en la mente del individuo se articulan capacidades autorreguladoras.

El carácter terapéutico o curativo del cuento permite abordar desde un lenguaje cercano, único, sobre temáticas complejas, pero que a la vez enmarca ideales, sueños, respeto a figuras paternas, valores, entre otros. Esta capacidad sanadora surge con la presencia de elementos metafóricos que plantean la resolución de conflictos, en la necesidad de generar nuevos esquemas explicativos, mediante la crítica, reflexión, reconstrucción del ser y del entorno; son oportunidades para desafíos reflectivos, conciliativos o bien sea asumir posturas valóricas. La narrativa permite canalizar y reconocer afectos adaptativos. Los cuentos terapéuticos se centran en el uso de la metáfora en la cual se utiliza el lenguaje no directivo en la narración del relato a dos niveles de comunicación, uno es el de la trama de la historia y otro el significado implícito con el que se crean internamente imágenes, sensaciones y símbolos, ambos aspectos permiten generar ideas para cambiar o descubrir formas de observar, sentir o pensar acerca de los problemas.

La persona se moviliza en la búsqueda de alternativas; por lo tanto el cuento debido al contenido es una estrategia de intervención con grandes posibilidades de aplicación y efectividad que genere interés y creatividad. Es importante destacar que en la etapa de la adolescencia los relatos, cuentos y narrativa juegan un rol asociado a desarrollar, ampliar esquemas cognitivos, afectivos y de valor sobre la vida, en tanto que se encuentran en el cambio de ideas y conceptos anteriores a la edad, dándoles un giro significativo, apartado de la fantasía e imaginación, se convierte altamente reflexivo, requiere de estímulos que permitan comprender, amar y acompañar la crítica y reconstrucción del ser en el mundo; entonces los cuentos son una oportunidad para plantear desafíos reflexivos, las figuras de identificación requieren de personajes que permitan criticar, asumir y racionalizar posturas de valor.

Es importante considerar que el adolescente se encuentra en una etapa donde las emociones surgen de manera repentina, le inundan y confunden, es allí donde la narrativa ayuda a canalizar y reconocer situaciones que aún no son identificadas, conscientes, que permiten aumentar su repertorio emocional, así mismo se provee de desarrollo de conductas alternativas y adaptativas. La terapia narrativa operaría para el público infanto juvenil es un recurso facilitador de la expresión y encuentro de la realidad, que apoya al sujeto a observar el mundo con mayor flexibilidad, expresar de manera coherente la emoción que emerge del ser, enfrentar coherentemente el bienestar y reparar aspectos significativos de vivencias pasadas.

1.2 Inteligencia Emocional

1.2.1 Definición

Rojas (2019) define la inteligencia emocional como el conjunto de capacidades no cognitivas, competencias, destrezas que influyen en la habilidad de afrontar de manera exitosa las demandas del ambiente, que incluye en la vida del ser humano el autocontrol, entusiasmo, persistencia y automotivación; esta actitud permite el acceso a todas las emociones, así como genera sentimientos que facilitan la comprensión de las mismas, produce autoconocimiento, autorregulación, lo que promueve crecimiento emocional e intelectual de manera integrativa, lo cual se deriva de percibir aquellos estados emocionales de quienes le rodean y responder adecuadamente a ellos.

Ruiz, et. al. (2013) definen la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades que posee el sujeto, las cuales se consideran tanto básicas como complejas por la constitución, que están destinadas a unificar emoción y razonamiento de forma integral como un recurso que media de forma inteligente el comportamiento del sujeto; por tanto se convierte en una actividad mental que incluye el poder de percibir, valorar, tener, acceder y expresar con exactitud el estado emocional actual del individuo, en referencia a la vivencia que transita, esto facilita el proceso de pensamiento, comprensión, conocimiento para poder autorregularse, promover el desarrollo y crecimiento emocional e intelectual.

Goleman (2012) define la inteligencia emocional como el conjunto de habilidades que constituyen la capacidad de afrontar adecuadamente los imperativos de la vida, reconocer emociones propias, distinguir en el momento que aparecen, una capacidad de controlarles, tener consciencia de ellas, en tanto que, sirven de motivación propia, como también permiten reconocer las ajenas como una habilidad popular de empatía, se convierte en la competencia para regular interacciones adecuadas con el exterior; el grado de dominio que alcance el individuo resulta decisivo para adquirir destreza en las facultades personales que propicie un equilibrio general.

Las emociones en esencia son reacciones e impulsos que dirigen el comportamiento, todas predisponen al sujeto de manera diferente a la acción, cada una de ellas cuenta con una dirección específica que en el pasado fue útil para la supervivencia, ya que se han integrado al sistema

nervioso de manera innata y automática, al cumplir con la tarea principal de la evolución que es el perpetuar la predisposición genética. La mente racional y emocional operan en estrecha relación, en tanto que el conocimiento de ambas dirige la conducta, lo que provee de equilibrio y ajuste. La persona que ha desarrollado adecuadamente estas metahabilidades siente más satisfacción, eficiencia, dominio y productividad emocional.

Pawelczyk (2011) define la inteligencia emocional como el centro de la vida mental humana, es un nivel básico de funcionamiento del hombre, que le permite la participación en encuentros sociales de forma adaptativa para procesar información, decodificar sucesos del contexto, al mismo tiempo en el que dispone al sujeto a la interacción consciente con el entorno y promueve el bienestar del ser a través de la apertura, descubrimiento en el área tanto emocional como sentimental, ya que esta influye en el modo de identificación, procesamiento, guía de atención, regulación y mejora la memoria, que a menudo se antepone a la cognición como base de la toma de decisiones.

Pallares (2010) define que la inteligencia emocional es la habilidad de controlar y expresar emociones de manera adecuada, efectiva, en tiempo y lugar, dentro del ámbito personal, profesional y social, al mismo tiempo en el que se comprende aquellas que provienen de quienes están alrededor, con base en el autodomínio de habilidades sociales adquiridas mediante psicoeducación al sujeto, que permite analizar e intentar modificar determinado estado emocional, si este es aflictivo, en tanto que la neuroplasticidad del sistema nervioso central permite aprender no solo a gestionar emociones sino con ello mejorar la personalidad, es decir reeducar desde el aspecto emocional.

1.2.2 Historia

Maureira (2018) argumenta que la inteligencia emocional es un fenómeno de estudio originado en el año de 1870 por Galton, quien investigó sistemáticamente las diferencias individuales en la capacidad mental de los seres humanos y planteó que no solo debían ser estudiadas las características intelectuales sino que también se tenían que incluir los factores emocionales; con el paso de los años el interés en descubrir el aspecto emocional en la persona, lleva a Thorndike en 1920 a señalar la importancia de incluir dentro de la inteligencia global aquello que determina

al individuo como un ser integral, esos aspectos no cognitivos, que influyen en la respuesta que el hombre emite al enfrentarse al entorno, esas conductas se basan en la actitud de cada sujeto.

En el año de 1943 aún se desconocían aspectos de la inteligencia emocional ya que no se brindaba importancia a la misma, Wechsler señaló que para que una conducta se determine como inteligente emocionalmente, debe estar incluido el aspecto moral, social y afectivo, estas características del ser humano le determinan. Casi a finales de los años 1980 se reformula el concepto de inteligencia, esto propuesto por Gardner que demuestra la existencia no solo de una sino de varias, como la lógico matemática, corporal kinestésica, visual espacial, musical, lingüística, inteligencia interpersonal e intrapersonal, las cuales deben ser consideradas determinantes para la construcción y forma del coeficiente intelectual. En esta época es presentado el primer instrumento para medir las emociones BarOn en la tesis doctoral que señala que el aspecto emocional y cognitivo conforman el coeficiente intelectual, ambos componentes deben estudiarse, analizarse e interpretarse de la misma forma; es entonces que por primera vez se propone el término coeficiente intelectual, que incluye el aspecto emocional inteligible en paralelo al común.

Es en 1990 donde Salovey y Mayer afirman que la inteligencia emocional es solo un componente del individuo, por lo que acuñan el término de inteligencia emocional al proponer la primera conceptualización de la misma, en la que se incluye la expresión de las emociones, la comunicación verbal y no verbal, regulación de la misma, en tanto que realzan que estas habilidades ayudan a dirigir tanto el comportamiento como el pensamiento, permiten la resolución de problemas, al mismo tiempo en el que deben aportar al conocimiento propio así como al resto de los individuos que le rodean. Un aspecto relevante de la historia es que una de las razones por las cuales se cree existe la inteligencia emocional es a causa del repudio que creó la medición del coeficiente emocional en la sociedad de aquellas épocas, a partir de entonces este aspecto continua en constante estudio.

Ruiz, et. al. (2013) argumenta que el término de inteligencia emocional apareció a finales del siglo XX como red conceptual en búsqueda de las misteriosas mariposas del alma de Ramón y Cajal, una teoría que une tradiciones de investigación que eran consideradas tanto independientes como contradictorias entre emoción y cognición, se postula como una nueva inteligencia que aumenta la habilidad para utilizar de forma eficaz la información de los

estímulos exteriores, estados emocionales y cognitivos para que el ser humano se adapte al entorno. El profesor Peter Salovey y John Mayer son responsables de publicar por primera vez sobre el tema, definirlo de manera clara y explícita; uno de los principales exponentes científicos del tema es Daniel Goleman que popularizó y divulgó estudios en el contexto académico, lo que lleva a este estudio a la proliferación en el área teórica e investigativa.

Frazzetto (2014) comenta que es impensable hablar de emociones sin mencionar al británico Charles Darwin, naturalista brillante, famoso por ser el padre de la teoría de la selección natural y evolución, quien aportó a la psicología el estudio sobre la expresión de las emociones en los animales y en el hombre, al basar la investigación en el curso de varias cenas en casa donde pidió a los invitados describir y comentar las emociones que reconocían en una serie de imágenes con diferentes expresiones faciales, luego de ello el mérito principal lo encontró en presentar las emociones como resultado de la evolución al describirlas en detalle tanto en animales como en seres humanos, las mismas son comparables a través del reino animal; consideraba que cada una de ellas cuenta con la finalidad adaptativa.

Tan importante estudio constituye la afirmación de que las emociones son el primer recurso que el sujeto utiliza, ya que esto tiene lugar en el cuerpo como una respuesta a los acontecimientos que se producen en reacción al medio, como consecuencia del pensamiento o imaginación lo que provoca cambios a nivel físico. En términos evolutivos la expresión emocional se despliega de mecanismos primordiales innatos que sirven para sobrevivir y han conservado la especie, estos procesos biológicos culminan como experiencias mentales personales. Otro de los aportes fundamentales es el descubrimiento de la universalidad, lo que indica que deben ser culturalmente conocidas por todo ser humano ya que todos contamos con la misma constitución física, ojos, boca, nariz y músculos faciales.

1.2.3 Emociones

Rojas (2019) menciona que las emociones desde el aspecto biológico, son un complejo proceso hormonal, fisiológico e incluso muscular que sirve para establecer y conducir la vida en sociedad. En cuanto a la perspectiva psicológica, se describen como el impulso básico de la mente consciente, en un proceso multidimensional, que se encarga del análisis de situaciones significativas e interpretación subjetiva de estas en función de la historia personal de cada

individuo. Desde el punto de vista antropológico, se entienden como el campo básico sobre el cual se crea una red de conexiones y prácticas sociales que son precedidas por sistemas y contenidos culturales. Entonces, una emoción es un conjunto complejo de fenómenos de corta duración, que se relaciona con sentimientos, estimulación, intención y expresión que la persona regula para adaptarse a los retos y oportunidades del día a día, que es generado desde el sistema límbico para propiciar un aprendizaje desde la experiencia.

En cuanto a las funciones de las emociones cabe mencionar el aspecto adaptativo, lo social y motivacional. La función adaptativa prepara al organismo de manera eficaz mediante una conducta condicionada por el ambiente que rodea al individuo y permite que este se acerque o aleje al objetivo concreto, este aspecto se convierte en clave para el ser humano al ser un mecanismo de defensa que ha evolucionado en respuesta a la supervivencia. La función social de las emociones acerca al sujeto a una conducta apropiada que facilite la expresión corporal coherente a dicha situación, mediante el sistema de comunicación verbal, no verbal, así como el control de conductas, expresión afectiva y conducta prosocial, lo cual genera determinado comportamiento que depende de la discriminación que se realice desde la emoción en la que se encuentre. La función motivacional existe a través de la relación íntima de una emoción y la motivación que provoca un estado de agrado o desagrado en intensidad mayor o menor, lo que puede producir efectos en la salud, memoria, percepción, atención, aprendizaje y autoestima.

A partir de las funciones se considera que las emociones determinan el estado anímico de la persona y le hacen un ser único e irreplicable; la configuración de tan importante componente del individuo hace referencia a seis emociones básicas que determinan genéticamente al sujeto, las cuales son, ira, miedo, asco, tristeza, sorpresa y alegría; no significa que se esté programado para comportarse o actuar de forma generalizada o determinada, son solo consecuencia de circunstancias sociales, culturales y personales, desde la experiencia propia. Las emociones como parte del aparato psíquico permiten detectar hechos importantes en la vida, preparan para responder de forma adecuada, rápida y adaptativa para evitar situaciones de peligro, todo ello genera cambios ágiles tanto en la vía fisiológica como en la conducta, todos los sistemas de comunicación emocional se ven activados desde las propias sensaciones provenientes del cuerpo y motivación del exterior, esta forma compleja para preservar la función vital del individuo, tiene efecto multidimensional que coexiste como fenómeno biológico, social subjetivo e intencional.

Las funciones emocionales desempeñan un papel determinante en el sujeto ya que proveen de sensaciones agradables o desagradables que llevan consigo una intensidad, duración, que permiten afrontar hechos, favorecer la adaptación tanto al entorno natural como social al incidir en los procesos mentales y físicos, esta función tiene la meta de preparar de manera eficaz al organismo para llevar a cabo una reacción que es condicionada por el medio ambiente que aproxima o aleja al individuo hacia un objetivo concreto, todas ellas han evolucionado por selección natural como mecanismo de defensa destinado a la supervivencia de forma adaptativa. Existen ocho funciones adaptativas principales que nacen de una emoción, la función adaptativa de protección emerge del miedo, la función de destrucción viene de la ira, la de reproducción es manifiesta por la alegría, la de reintegración es antecedida por la tristeza, la de afiliación es nacida por la confianza, la de rechazo proviene del asco, la de exploración nace tanto de la anticipación como de la sorpresa; todas cumplen con la adecuación de la persona al entorno.

Se plantea que las emociones tienen cuatro componentes esenciales a partir de una situación que le provoque, para luego evaluar y procesar, sea mediante sentimiento, estimulación corporal, social expresiva o sentimiento intencional, este es un constructo que se relaciona e interactúa de forma armónica, al mismo tiempo en el que debe correlacionar las expresiones y músculos que reflejan una emoción que es controlada desde el sistema límbico; este hecho neurobiológico está ligado al aprendizaje y motivación que genera determinada respuesta transformada en comportamiento. Las expresiones que a nivel emocional se transmiten permiten la comunicación de cómo el sujeto siente y percibe el entorno, al mismo tiempo en el que regula la reacción de los demás ante la persona y facilita la interacción social.

Acosta (2011) menciona que la emoción es psíquica de la mano de lo físico, puesto que se presentan de modo corporal ante un estímulo interno o externo que forma un sistema de cableado para influir una en la otra, por ello se tiene la capacidad de percibir, comunicar, e interpretar ya que cada una es universalmente conocida. La vida emocional constituye una de las facetas más importantes y curiosas del ser humano, pero las mismas son poco conocidas, aunque sean manifiestas diariamente, descubrir qué son y cómo funcionan es el primer paso para regularlas; es necesario distinguirlas como aquella que aparece en un momento determinado y pasajero con un detonante exterior o un pensamiento, a diferencia de los sentimientos conocidos como estados de yo, estos permanecen, no precisan de ningún estímulo y la duración es prolongada. La naturaleza

de las emociones se encuentra en la práctica, con la misión de ayudar en la supervivencia, todas con una razón de ser que orienta a la acción, por lo que a continuación se mencionan las más básicas e importantes para el sujeto:

- Ira, mueve a la acción ante una amenaza del exterior sea física o psicológica, aumenta el ritmo cardíaco, estimula los niveles de hormonas como catecolaminas, adrenalina, que provee de un estado mayor de alerta, o bien sea la noradrenalina que permite la acción necesaria para luchar o huir.
- Tristeza, ayuda en la aceptación de una pérdida, disminuye la energía, el entusiasmo para realizar actividades vitales, sociales, inhibe, disminuye el metabolismo corporal, al retraer el estado de ánimo da paso al llanto, evaluar consecuencias y deja sin protección al sistema inmunológico al reducir los niveles de endorfinas.
- Alegría, aumenta el nivel de energía disponible, permite experimentar entusiasmo, incrementa la actividad emocional en el cerebro encargado de inhibir sentimientos negativos.
- Miedo, prepara al organismo para luchar o huir ante el peligro, evita situaciones de riesgo, las conexiones nerviosas desencadenan una respuesta hormonal que pone al organismo en estado de alerta, aumenta el ritmo cardíaco y presión arterial, permite que el cerebro cognitivo calibre la respuesta más adecuada.
- Vergüenza, evita abordar situaciones en las que existe inseguridad, inhibe el comportamiento contra los principios, valores y patrones sociales del entorno.
- Amor, estado de calma y satisfacción que favorece la relación, aumenta la actividad en la zona cerebral encargada de suprimir sentimientos negativos que aleja las preocupaciones, activa el sistema parasimpático ligado a la relajación, lo que favorece a la convivencia humana, esencial para el desarrollo social.
- Sorpresa, recaba información del suceso inesperado, lo que produce una apertura al campo visual que permite la percepción del exterior, aumenta la agudeza de los sentidos.
- Repugnancia, facilita el rechazo de lo molesto y peligroso, básico para evitar lo desagradable o aquello que es desaprobado.

1.2.4 Psicoeducación de las emociones

Bharwaney (2010) menciona que la inteligencia emocional es una habilidad para sintonizar las emociones, comprenderlas y en base a ello tomar medidas necesarias para determinados comportamientos o respuesta al contexto, lo cual se puede denominar como sentido común avanzado, en pocas palabras una respuesta emocionalmente inteligente abarca ser consciente de lo que emerge internamente, reconocer, ser objetivo, contextualizar según la situación y el estímulo, actuar positivamente y aprender de ellas. Existen diferencias en la educación de otros marcos de desarrollo que influyen en la construcción del ser humano como integral, entonces, es el comportamiento ante determinada situación lo que compruebe qué tan inteligente se es a nivel emocional; a consecuencia de ello, las decisiones deben ponerse en acción hacia lo que verdaderamente es importante para afrontar y autorregularse.

Al ser eminentemente motivadora la inteligencia emocional en la vida es como un vehículo que comunica al cuerpo y la mente, porque está en constante movimiento y cambio, esto implica controlar esas fuerzas internas que pueden provocar problemas. En otro sentido las emociones se representan físicamente en forma de péptidos, componentes bioquímicos que sirven de mensajeros para trasladar información al sistema nervioso central, es decir, son el nexo entre la materia y la mente, influenciándose entre sí; con frecuencia son respuestas automáticas a los sucesos internos y externos en base al contenido mental anteriormente guardado, lo que crea un sólido cableado en el cerebro.

Es importante resaltar que la inteligencia emocional se aprende y se desarrolla con el apoyo de un terapeuta, actividades distintas, el adecuado compromiso, ya que esta puede mejorarse a cualquier edad, especialmente en la adolescencia e inicios de la madurez; la misma aumenta con la experiencia, con la llegada de los años porque el aprendizaje es una tarea de por vida. Cada una de las necesidades para el desarrollo de la inteligencia emocional es totalmente diferente al depender de cada individuo y sin dudar esto suma a la inteligencia general. Este aspecto del ser humano continúa en constante investigación, en tanto que dentro de las ciencias puras que le apuntan, se encuentra la neurología, medicina y psicología, que han permitido el aumento de conocimiento y el papel que desempeña en la salud; todo ello se refleja en las relaciones interpersonales, otro aspecto a considerar es que puede medirse con una amplia gama de métodos

que corroboran el estado beneficioso respecto al incremento, ya que son un recurso muy poderoso que aún no se explora a totalidad, pero que está en pleno auge de conocerse.

La inteligencia emocional tiene gran relación con que el ser humano pueda reconocer el funcionamiento interno, saber cómo piensa, siente, por ello, es fundamental conocer las emociones propias para poder interpretar las que emergen de otros, es decir que el ser emocionalmente inteligente entra en sintonía emocional, conoce y tomar medidas necesarias, esto conlleva a no solo saber qué hacer y llevarlo a cabo, sino a hacerlo en el momento que verdaderamente importa. El hecho de centrarse en el ámbito emocional no significa desprenderse de las pautas y estructuras aprendidas en el pasado, sino tomar conciencia de las mismas. La regulación emocional no es un proceso contradictorio, sino se basa en sintonizar las emociones al mismo tiempo en el que surge la necesidad de analizarlas y aprender de ellas, ya que se sabe que la mayoría de las decisiones son basadas en una emoción tanto si se piensan o no, es decir que se convierten en fuerzas esencialmente motivadoras, como un motor que empuja a actuar, vehículo que comunica al cuerpo con la mente en constante cambio y movimiento.

La inteligencia emocional y el cerebro es un tema muy complejo ya que involucra aspectos fundamentales del ser humano, se hace referencia al sistema límbico como el cerebro emocional que desempeña un papel muy importante en la experiencia y externalización, esta área cerebral ha evolucionado tanto que se ha convertido en el canal que traslada la información. El recorrido se inicia en el tálamo como un escáner en búsqueda de datos emocionales, este reconoce una experiencia transmite dicha información al hipocampo que se convierte en el evaluador del contexto que compara antecedentes con el hecho actual, para luego llegar al banco de memoria que es la amígdala, quien determina la importancia de los acontecimientos para ser almacenados, lo que provoca una respuesta de lucha o huida, por el contrario, si esta información no es reconocida se transmite al córtex que es el responsable del proceso racional.

1.2.5 Desarrollo emocional

Garriga (2016) menciona que en el término de inteligencia emocional están incluidas muchas habilidades que la persona desarrolla a lo largo de la vida, ya que el crecimiento personal en cualquier aspecto se deriva de la propia experiencia, la reflexión que se hace sobre la misma, a fin de comprender los sucesos y asimilarlos. Para ello reconocer la importancia de la inteligencia

emocional es fundamental debido a que es la capacidad con la que se cuenta para lidiar con las emociones inmersas en el sujeto y de los demás, por tanto, es necesario fomentar el autoconocimiento, autocontrol, motivación, empatía, habilidades sociales, liderazgo, porque todo ello repercute en la salud física y mental, es decir que el estado emocional de bienestar influye tanto en las relaciones sociales como en la capacidad para resolver conflictos.

El autoconocimiento y la importancia en relación al individuo, lleva consigo una ardua labor y reflexión interna para encontrar respuestas al porqué de los cuestionamientos que se emiten emocionalmente, con el aumento del conocimiento anímico de sí mismo mejora directamente la calidad de vida, libertad, capacidad de actuar y plenitud, al incrementar notablemente la posibilidad de vivir de forma auténtica y acorde al propio ser, lo que implica saber cuáles son las debilidades, fortalezas, pasiones, miedos, deseos, sueños, limitaciones, talentos, valores de cada ser humano, descubrirlos y trabajar de manera creativa para desarrollarlos; esto implica observar, ser consciente y elaborar una planificación conforme a las características de cada persona, mediante la dedicación de tiempo a escuchar, reconocer, aprender a determinar cuál ha sido la causa que ha generado el estado emocional. Se trata de descubrir las fuentes de satisfacción que contribuyen al bienestar psicológico, así mismo identificar las fuentes de malestar para proveer de alternativas que mejoren la salud mental.

El crecimiento personal en cualquier ámbito de la vida se deriva de la experiencia del sujeto, estudio, reflexión que se hace sobre la misma, a fin de comprender el verdadero sentido y asimilar lo adquirido para provecho personal; la inteligencia emocional es la capacidad que permite manejar las emociones, esta se forma por dos competencias, la personal se refiere al autoconocimiento y control de sí mismo, y la competencia social es el dominio, reconocimiento que se tiene acerca de las emociones de los demás, esto puede desarrollarse con practica a lo largo de toda la vida, ya que todo esto repercute en las actividades diarias, en la salud física, mental, estado de ánimo, bienestar, relaciones sociales, capacidad para resolver un conflicto, trabajo y cualquier otra área de desempeño; una adecuada inteligencia emocional da paso al entendimiento, reconocimiento que permite que el individuo gestione, controle, adapte estados de humor, reacciones, desarrolle empatía, capacidad para interrelacionarse, lo que supondrá el aumento de bienestar psicológico y éxito personal.

Campos (2014) menciona que la educación emocional tiene base en diferentes ámbitos de la vida, el primer contexto es el familiar, donde se habla de lo adquirido como aprendizaje vicario pero también lo hereditario, donde existen memorias células biológicas transmitidas generacionalmente, donde se implican emociones que van más allá de la personalidad, se refiere a que la carga de información sobre la experiencia está incluida desde el nacimiento en la memoria ancestral, la cual cambia al depender del tiempo y espacio en el que la persona se encuentre; junto a ello es inculcada la educación en el hogar mediante transmisión verbal, conductas e interpretación fruto de los filtros adquiridos, todo ello se integra para una sana convivencia.

De la mano del ámbito familiar, se presenta el contexto educativo, en donde se inicia la interacción con el exterior, es allí en donde se pone en práctica todo lo adquirido, lo que sirve de base para la interacción fuera de estos dos entornos, la vida social es el medio en donde se aplica, afina la inteligencia emocional, se ven implicados los valores culturales, principios, normas y reglas adquiridos, lo que permite cambios en el paradigma social, produce un nivel superior de conciencia y empatía. La apertura a adquirir y transmitir el aprendizaje a través de la experiencia personal, tiene el objetivo de descubrir cómo el ser humano se relaciona en el interior para luego desenvolverse en el entorno, es decir que cada vez que se libera el ser de aquellas emociones aflitivas o estados inconscientes se permite que la próxima experiencia sea regulada.

1.2.6 Componentes de la inteligencia emocional

Muñoz (2014) argumenta que la inteligencia emocional es un fenómeno multidimensional que engloba diferentes trayectos que le componen desde la experiencia que se origina a partir de una valoración del cambio en relación al organismo y se activan tres elementos que predisponen la acción cómo, el procesamiento emocional, que trata del cambio imperceptible que ocurre de forma inconsciente en el cerebro, al mismo tiempo la interpretación subjetiva permite tomar conciencia de los cambios psicofisiológicos y cognitivos e identificar la función de una emoción según la experiencia y riqueza de la expresión de dicho estado de ánimo; en tanto que el último elemento es la expresión emocional mediante la comunicación verbal o no verbal. Entonces, para que una emoción llegue a la acción, antes debe haber sido un impulso procesado mediante componentes que conforman la inteligencia emocional, existe un eje de coordenadas que delimitan el fenómeno afectivo de la siguiente manera:

- Valencia afectiva: hace referencia y distinción al valor que le otorgamos a una emoción entre placer o displacer, agradable o desagradable.
- Intensidad: es la activación o relajación fisiológica del organismo de manera baja o alta a determinado estímulo emocional.
- Duración: es el tiempo que permanece latente en el organismo el estado emocional, que varía en extensión atemporal al depender de cada sujeto.
- Distinción del estímulo: es importante discriminar los estímulos que activan un fenómeno, al provenir del interior o del exterior del cuerpo.

A razón de lo anterior se adjunta la siguiente tabla como fuente que enriquece y aporta conocimiento al subtema de componentes de la inteligencia emocional.

Tabla Núm. 2

Inteligencia emocional

Aspectos importantes en el procesamiento de la inteligencia emocional	Evaluación y expresión de la emoción	Propias	Verbal y no verbal
		De otros	Percepción no verbal y empatía
	Regulación de la emoción	En sí mismo	
		En otros	
	Utilización de la emoción	Planificación flexible	
		Pensamiento creativo	
		Redirección de la atención	
		Motivación	

Fuente: elaboración propia con base en Maureira (2018) pp. 64-65.

Para comprender la tendencia a reaccionar emocionalmente ante los demás es necesario reconocer que esto es adquirido en la interacción con los mismos, por tanto debe existir una responsabilidad emocional que permita el afrontamiento habitual de estadios que condicionan de forma adversa la percepción, a continuación se presentan algunos procesos difíciles de identificar pero necesarios de hacer conscientes:

- Legitimizar lo que se siente como una realidad, es decir que surge la experiencia de un estado emocional intenso que se construye como una realidad de gran credibilidad que luego de vivenciar el desenlace, permanece solo la realidad subjetiva
- Tendencia a desaprobar emociones de índole desagradable, esto sucede tanto en la propia persona como en los demás, aquellas emociones no agradables que son rechazadas, no se expresan ni se comunican, sin reconocer que presentan una funcionalidad de coordinación, armonía, equilibrio y adaptación a la realidad.
- Creencia de que el experimentar emociones agradables es exclusivo y que proviene de estímulos externos, lo cual reprime la posibilidad de autoinducir estados emocionales agradables.
- No medir las consecuencias de los dictados emocionales, esto puede llevar al individuo a actuar impulsivamente y equivocarse.
- Dificultad para detener el discurso emocional o ser consciente de él, todo estímulo del exterior puede distorsionar el sentido de realidad al incidir en pensamientos, emociones, creencias, valores y sentimientos, estas imágenes sesgadas y de carácter negativo representan influencia en la realidad del sujeto
- Juzgar la emocionalidad, clasificar entre bueno o malo, admisible o no, pasar por el filtro de valor aquello que siente, esto distorsiona la comprensión de la misma ya que no se vive la emoción sino se opina sobre ella a través de un pensamiento de segunda orden.

Empezar a ser consciente y cuestionar las tendencias expuestas anteriormente permite ser emocionalmente inteligente.

Ruiz, et. al. (2013) mencionan que la inteligencia emocional cuenta con componentes que se establecen de forma jerárquica, los cuales a continuación se describen:

- Percepción y expresión emocional, hace referencia a la habilidad para identificar emociones en el ser propio, como en los demás, descifrar aquellos símbolos abstractos a través de la atención, decodificación de relatos verbales, fisiológicos, cognitivos, espaciales o auditivos. Esta primer fase representa la entrada de información a los procesos cognitivos que propician la discriminación y acción adecuada.

- Facilitación emocional, una vez es percibida la emoción facilita el procesamiento cognitivo a niveles básicos, al dirigir la atención a toda información relevante y experiencias, lo que determina la manera de enfrentar problemas, utilizar o aprovechar el recurso.
- Comprensión emocional, habilidad para reflexionar acerca de la información, comprender las conexiones, similitud y mezcla de las mismas, así como el progreso o transición a través del tiempo.
- Regulación emocional, hace referencia a la capacidad para gestionar los estados emocionales, se basa en la capacidad de estar abierto a procesar emociones positivas como negativas, reflexionar en la utilidad, valor informativo, así como el control sobre las propias y ajenas, sin reprimir ni exagerar.

1.2.7 Técnicas

Ruiz, et. al. (2013) mencionan que el programa INTEMO, guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes, tiene por objetivo aprender habilidades emocionales para el desarrollo del sujeto en cuanto a la percepción, expresión, utilización, comprensión, empleo y manejo correcto de cada una de las emociones y de quien rodea al individuo, por tanto se presentan algunas de las técnicas empleadas con fines terapéuticos:

- ¿Qué siente? esta técnica se basa en presentar distintas fotografías de personas que se encuentran en interacción con otros, el ejercicio invita a averiguar qué emoción siente cada uno de los personajes, se anota en hojas de registro lo descubierto y expresado.
- El museo de cera, se definen grupos de trabajo, es asignada una emoción compleja a cada uno y se elige a un escultor que será encargado de modelar el cuerpo de cada uno de los participantes en función de describir el estado emocional correspondiente, una vez finalizado el ejercicio se procede a la exposición de la obra y el significado.
- Recuerdos emocionales, se explica al participante que a continuación se agregará un fondo musical al área de trabajo, este con melodía triste, por lo que debe concentrarse en ella, una vez terminado el momento se debe describir en un papel acontecimientos significativos de la vida, luego de ello se repite el ejercicio pero con un sonido de alegría, al finalizar son descritos y se concluye con la emoción positiva para anclar a un nuevo estado de calma ante la adversidad.

- El viaje en globo, se relata una historia donde se invita a la imaginación, el sujeto se encuentra en un viaje en globo aerostático, en donde en trayecto pierde varias emociones de las cuales luego debe elegir las que desea recuperar entre varios caminos, luego de ello se discute la función de cada emoción, retos que representa, capacidad para utilizarles y el adecuado manejo.
- ¿Qué hacemos cuando sentimos...? la actividad propone diferentes emociones al participante y se solicita anotar dos estrategias para la regulación, se deja un tiempo prudente de reflexión e insight y al compartirlas se analiza cada una de ellas.

Pallares (2010) argumenta que el sistema nervioso central cuenta con neuroplasticidad que le permite aprender a gestionar las emociones y desglosado de ello la personalidad, se reconoce que no es un proceso rápido y sencillo. Ninguna persona es capaz de eliminar emociones y sentimientos, en este sentido se intenta educar o gestionar, el incremento de la inteligencia emocional como una labor que debe iniciarse cuanto antes, pues dura toda la vida; para mejorar este aspecto a continuación se presentan algunas herramientas.

- a) Aprender a valorar el estado emocional en todo momento: para ello el lema atribuido a Sócrates, que invita a conocerse a sí mismo, inscrito en el frontispicio del oráculo de Delfos, sigue vigente hasta el día de hoy, aplicable a cada individuo, ya que si no conoce el problema que le aflige será difícil solventarlo, lograr alcanzar objetivos y equilibrio emocional; por ello se recomienda que día a día se planteen unos minutos para determinar el problema e ir en búsqueda de la solución. Para indagar en la parte interna del ser humano y encontrar una respuesta a determinadas situaciones se recomienda:
 - Técnicas de relajación y meditación, de purificación emocional: permiten conocer y superar los estados emocionales tóxicos al implementarles como un hábito fundamental, a través del manejo consciente de la respiración que permite controlar la frecuencia cardíaca, regular automáticamente desde el sistema nervioso autónomo o vegetativo; en secuencia a ello es necesario buscar un lugar tranquilo, apacible, colocarse en una postura cómoda, lo más relajante posible al aflojar los músculos, luego de ello se toma consciencia de la respiración, otro aspecto inmerso en la relajación es controlar los movimientos voluntarios y órganos de los sentidos como las manos que pueden estar en contacto cercano con las piernas o el corazón, o el rostro relajado simplemente con llenar de aire las mejillas. La meditación

permite desconectar el cerebro para no ser molestado por ningún pensamiento intrusivo, a través de ello reflexionar o clarificar determinadas situaciones, con el fin de reposar la mente, dejarla en blanco, que se recupere de los impactos emocionales, puede acompañarse de mantras para la concentración, así como centrarse en el aquí y ahora.

- b) Detectar el vampirismo emocional y retardar la respuesta emocional: en muchas ocasiones las respuestas emocionales son consideradas como precipitadas, muestran falta de madurez e irresponsabilidad, ya que son poco reflexionadas e impulsivas en tanto que afecta el modo de interrelacionarse con los demás, esto se refiere a que es necesario identificar las fuentes que causan estos impactos emocionales en el sujeto, con quien se relaciona, habla, discute, por ello se utiliza la expresión gráfica de un vampiro que consume energía y daña; entonces es necesario seleccionar aquellos estímulos saludables y potenciarlos. Antes de que el ser humano responda ante una vivencia aflictiva, se detectan los síntomas que preceden las respuestas emocionales para contenerle, disminuir pensamientos agresivos, utilizar anclajes, entre otros, todo ello es aprendido y puesto en práctica.
- c) Valorar la importancia de los pensamientos, emociones y acciones: la relación entre emociones, sentimientos y pensamientos conllevan a cambios en el cerebro que se transforman en acciones, por lo tanto existe predisposición que se convierte en consecuencias; para evitar estados de ánimo aflitivos se pueden emplear acciones que impliquen concentración máxima y gratificación, a través de la lectura, escritura, cocinar, conversar, practicar deporte, música, ejecutar algún instrumento, toda actividad que precise y capte la atención plena permitirá modificación reflejada en acciones.
- d) Aprender a mejorar la inteligencia emocional social, a través de valores: esto es un aprendizaje que implica una mejor comprensión de los semejantes a través de, el desarrollo de la compasión, como una emoción que motiva a ayudar a conseguir el bienestar de quien le rodee; la práctica de la misericordia, como sentimiento que mueve a remediar la situación que se considera parecida a la propia; la caridad como una virtud que manifiesta amor desinteresado; la tolerancia, no es más que la aceptación incondicional del prójimo con las diferencias y puntos de encuentro entre cada ser; el respeto como un valor que hace entender que no somos dueños de nadie, sino comprender puntos de vista y propiciar la libertad. La empatía es indispensable ya que requiere que el individuo se coloque en el lugar del otro e intente comprender y conocer cómo se siente; la generosidad es un valor que debe

practicarse, al dar más de lo que se recibe sin importar cuál será la respuesta o la espera de algo a cambio, por último, no se debe juzgar ya que todo ser humano puede equivocarse.

A razón de lo anterior se reconoce la importancia de la terapia narrativa en el ser humano, como aquel relato que conecta la historia de un personaje en específico con la vivencia del individuo que lee o escucha, por lo tanto esto se convierte en trascendental para la realidad del sujeto, al mismo tiempo que aporta a la construcción de la inteligencia emocional como coadyuvante en el desarrollo de la misma al propiciar el reconocimiento, distinción, reflexión y dominio o autorregulación de las emociones a través de narraciones o expresión liberadora de experiencias de la propia vida, lo que permite un funcionamiento integrado del sujeto a nivel individual y social, que fomenta la adquisición de la habilidad para gestionar internamente el aspecto emocional y contribuye en la comprensión de los estados emocionales de quien le rodea.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Con el trascender del tiempo en diferentes contextos sociales se ha observado e identificado bajo la perspectiva clínica psicológica el fenómeno de la escasa educación en inteligencia emocional y el poco desarrollo de la misma en la población, a causa de ello se convierte en un tema de trascendencia en el marco social, ya que existe la necesidad de búsqueda por proporcionar explicaciones a tal problema, debido a que este no solo modifica el estado compensatorio del ser humano, sino que define la manera de actuar en la persona al no contar con autorregulación de emociones, por tanto el individuo está sujeto a este fenómeno hasta no ser intervenido bajo la influencia de alternativas psicoterapéuticas como lo es la terapia narrativa.

La terapia narrativa es una alternativa útil en el proceso de intervención psicológica, en donde el principal medio en la conversación entre terapeuta y consultante es la narración de la vida, historia, problemas del ser humano como autor personal o a través de metáforas, y en el caso del trabajo con niños y adolescentes la herramienta a utilizar son los cuentos, esto con fines terapéuticos que al ser descritos emergen efectos beneficiosos al liberar y denotar aquello que guarda el alma; estas expresiones influyen en la vida del individuo para comprender valores, encontrar recursos, esperanza y redireccionar el trayecto. El relato y narración generan un recurso facilitador del desarrollo emocional y tiene un potencial curativo, que pretende enseñar a los y las adolescentes a gestionar emociones al autorregularse en los diferentes contextos que le rodean, así como afrontar situaciones a lo largo de la vida.

La inteligencia emocional es la habilidad que posee la persona de interrelacionarse de manera adecuada con quienes le rodean, a través de acceder y gestionar de forma asertiva las emociones y sentimientos que en el individuo influyen, para dirigir el comportamiento, pensamiento y decisiones de la mejor manera, al igual que percibir, comprender y manejar las reacciones emocionales de los demás. Permite que cada individuo haga uso consciente de las habilidades psicológicas e interprete la información emocional para dirigir determinados pensamientos, acciones en respuesta a un estímulo, bien sea por sensaciones internas o que provengan del exterior.

Desde el aporte psicológico en respuesta a tal necesidad surge el interés por realizar una investigación que analice y reporte datos verificables ante lo expuesto por diversos autores, que

propicie la concientización del desarrollo de la inteligencia emocional tanto en cuidadores como maestros y adolescentes acerca de esta condición para favorecer el adecuado modelado social que acepte e involucre esfuerzos para la comprensión y participación en el contexto, mediante el conocimiento y regulación de emociones que cada sujeto debe poner en práctica a través del afianzamiento de estrategias, técnicas y métodos que brinden equilibrio en el área física, social, psicológica, educativa y familiar, lo que le permite comprender de qué manera se está predispuesto a interpretar los estados emocionales de los demás y el propio de manera adaptativa e inteligente; a causa de ello, es indispensable realzar la importancia del uso de la terapia narrativa en cuanto a la búsqueda de soluciones a este fenómeno, en tanto que se ha olvidado de los grandes beneficios que esta aplicación puede aportar a la intervención psicológica.

En la actualidad en el contexto nacional se puede observar la necesidad de educar y desarrollar en el individuo la inteligencia emocional, como un recurso interno que regule el estado emocional del ser humano, ya que Guatemala es uno de los países más violentos, con niños y adolescentes involucrados en delincuencia, abusos, adicciones entre muchas otras circunstancias adversas, donde la principal causa es el instinto e impulso natural no regulado, lo que influye así en el comportamiento; este fenómeno social no tiene fronteras, límites ni distinción entre sujetos por tanto se vive en el día a día la falta de control y dominio emocional en la población juvenil.

La educación emocional es imprescindible en las etapas de crecimiento ya que contribuye en el bienestar personal y social, al incidir en el desarrollo integral del sujeto reduce problemas de disciplina, provee de motivación implícita y mejora las relaciones interpersonales mediante el incremento de la inteligencia emocional. Por lo que se pretende con este estudio proveer de una alternativa que beneficie a la sociedad, e involucrar mediante la narrativa el desarrollo del aspecto interno emocional del sujeto, como una capacidad que contribuya al desenvolvimiento del ser humano como un ser social, por tal motivo es fundamental llevar a cabo esta investigación. Por ello se plantea la siguiente interrogante ¿Cuál es la efectividad reportada en la literatura científica sobre la terapia narrativa para mejorar la inteligencia emocional en adolescentes?

2.1 Objetivos

2.1.1 General

Identificar la efectividad reportada en la literatura científica sobre la terapia narrativa para mejorar la inteligencia emocional en adolescentes.

2.1.2 Específicos

- Documentar desde la literatura científica los aportes teóricos relacionados a la terapia narrativa desde la perspectiva de autores que tienen relevancia en el tema.
- Comparar los diversos criterios que surgen sobre la efectividad de la terapia narrativa para mejorar la inteligencia emocional.
- Identificar los principales recursos de la terapia narrativa para mejorar la inteligencia emocional.
- Describir los antecedentes históricos de la terapia narrativa e inteligencia emocional.
- Crear desde la revisión sistemática de la literatura una definición sobre la terapia narrativa.

2.2 Variables

- Terapia Narrativa
- Inteligencia Emocional

2.3 Definición de variables

2.3.1 Definición conceptual de las variables o elementos de estudio

Terapia Narrativa

Zlachevsky (2018) define la terapia narrativa como la conexión de los personajes que forman parte de una historia a contar, que se relaciona con la vida del sujeto que lee o escucha un relato como una experiencia propia, esta se centra en particularidades al producir discursos que se ocupan de las acciones e intenciones humanas y de las vicisitudes que ocurren en el transcurso de la vida. Sitúa todo acontecimiento, experiencia del individuo en un tiempo y espacio acorde a la narración, sin verificabilidad; con el fin de construir creativamente una narrativa nueva,

emergente de las creencias, recursos propios, que disminuya el sufrimiento o permita abordar el problema de forma diferente.

Inteligencia emocional

Goleman (2012) define la inteligencia emocional como el conjunto de habilidades que contribuyen al buen funcionamiento personal y social del hombre, dominio de los estados de ánimo que emergen del sujeto, fomenta el crecimiento intelectual integrativo y le permite adquirir control o autorregulación de las emociones propias de manera eficaz, a diferencia del coeficiente intelectual, esta es la capacidad de reconocer los propios estados emocionales, automotivarse, afrontar adversidades, comunicarse eficazmente, controlar impulsos, adquirir formas de codificar y manejar adecuadamente aquellas emociones que emanan de los demás, comprenderles y empatizar, para aportar en la sociedad.

2.4 Alcances y límites

Se busca analizar la efectividad de la terapia narrativa en la variable de inteligencia emocional en adolescentes; para propiciar y potenciar de manera asertiva la regulación de emociones, al mismo tiempo en el que permita comprender aquellas de quienes le rodean. Entre las limitantes se encuentra la escasa información adscrita sobre el tema de terapia narrativa, los pocos artículos y antecedentes sobre la misma, ya que si bien es un fenómeno derivado de años atrás, no existen tantos estudios actuales que le enriquezcan, esto en relación a la etapa de desarrollo del adolescente. También es importante mencionar que durante el proceso de investigación se tuvieron limitantes relacionadas con la pandemia por el COVID-19.

2.5 Aporte

La investigación sobre terapia narrativa e inteligencia emocional genera un aporte en beneficio de Guatemala, al proporcionar una perspectiva diferente de las variables de estudio, esto favorece a la sociedad guatemalteca en tanto que el estudio es un antecedente que apertura nuevas investigaciones; a los ciudadanos quichelenses el brindar una visión del importante significado tanto de la terapia narrativa como de la inteligencia emocional en el sujeto; a los beneficiarios el poder aportar una descripción válida y eficaz de los datos obtenidos para el desarrollo de la salud mental.

A la universidad Rafael Landívar el brindar una investigación fiable y significativa; a la facultad de humanidades el aportar un documento de referencia bibliográfica para futuros estudios; a las entidades correspondientes el interés por el desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes; a los profesionales y estudiantes del campo de la psicología el brindar una nueva forma de aplicación de la terapia narrativa, como instrumento de apoyo diagnóstico e investigativo.

III. MATERIAL Y MÉTODO

3.1 Sujetos

El presente estudio está enfocado en la población adolescente.

3.2 Procedimiento

- Selección de temas: se realizó una investigación para la posterior elección del tema de estudio, acorde a los intereses del investigador.
- Elaboración y aprobación de sumarios: se presentaron dos temas de estudio para ser revisados, de los cuales uno fue aprobado para la investigación.
- Aprobación del tema a investigar: se elaboró el perfil de investigación para sustentar la elección del tema y corroborar viabilidad.
- Investigación de antecedentes: se procedió a la búsqueda de periódicos reconocidos, revistas científicas y tesis, que abalen el estudio, mediante internet u otros recursos.
- Elaboración del índice: se formuló una lista de temas acordes a las variables de estudio.
- Realización de marco teórico: construcción de la teoría propuesta en el índice, lo que sustenta la investigación, a través de libros y la utilización de internet.
- Planteamiento del problema: se elaboró en base a la ampliación del panorama de la problemática que proporcionó el marco teórico, para analizar el fenómeno de estudio y definir objetivos que guíen la investigación.
- Elaboración del método: por medio de la investigación bibliográfica, para llevar a cabo el procedimiento más adecuado.
- Análisis de resultados: se procedió a integrar en diagramas cada una de las fuentes bibliográficas, artículos, revistas, tesis y blog utilizadas para sustentar la investigación, en base a los criterios de inclusión y exclusión.
- Construcción de la discusión: se elaboró una síntesis general del estudio para respaldar cada uno de los objetivos planteados, a partir de la confrontación y contrastar cada uno recursos obtenidos tanto en antecedentes cómo en marco teórico.
- Formulación de conclusiones: mediante el análisis del compendio de todos los datos obtenidos acerca del tema, se construyeron los enunciados finales del aprendizaje obtenido.

- Referencias bibliográficas: enlistar cada una de las fuentes consultadas para sustentar el estudio, según las normas APA.
- Resumen: síntesis del contenido de la investigación.

3.3 Tipo de investigación, diseño y metodología

Hernández, Fernández y Baptista (2014) definen que la investigación exploratoria tiene la función de preparar el terreno para la investigación descriptiva, se emplea en el objetivo a estudiar, consiste en examinar un tema o problema poco estudiado o novedoso, del cual se tienen muchas dudas o no se ha abordado antes, es decir que la revisión literaria revela que tan solo hay guías no investigadas e ideas vagamente relacionadas con el problema de estudio o se desea indagar aún más en algunas áreas desde nuevas perspectivas. Es como realizar un viaje a un sitio desconocido, sirven para familiarizarse con fenómenos relativamente desconocidos, obtener información sobre la posibilidad de llevar a cabo una investigación completa respecto a temas no abordados, identificar conceptos o variables, establecer prioridades para futuras investigaciones, sugerir afirmaciones y postulados.

Hernández, Fernández y Baptista (2014) definen el diseño de revisión sistemática como aquel que emplea ciertos pasos para la decodificación de datos, basado en un procedimiento donde se determina la unidad de análisis y a partir de ello se generan categorías, temas que se vinculan al central para luego contrastar la información con el fin de afinar definiciones y describir propiedades, a través de la recolección de datos, luego pasa por el filtro de la codificación abierta, codificación axial, y selectiva para proveer de una visualización de la teoría, es decir que se realiza una síntesis de toda la evidencia disponible con el objetivo de respaldar un tema en particular.

Hernández, Fernández y Baptista (2014) definen el enfoque descriptivo como el que explica fenómenos, situaciones, contextos, sucesos, de manera detallada y como son manifiestos, se busca especificar propiedades, características, perfiles, procesos, objetos o cualquier indicio que puedan sumergirse en la investigación. Pretende medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o variables en estudio, útil para mostrar con precisión los ángulos o dimensiones del hecho, puede ser más o menos profunda, pero se basa en

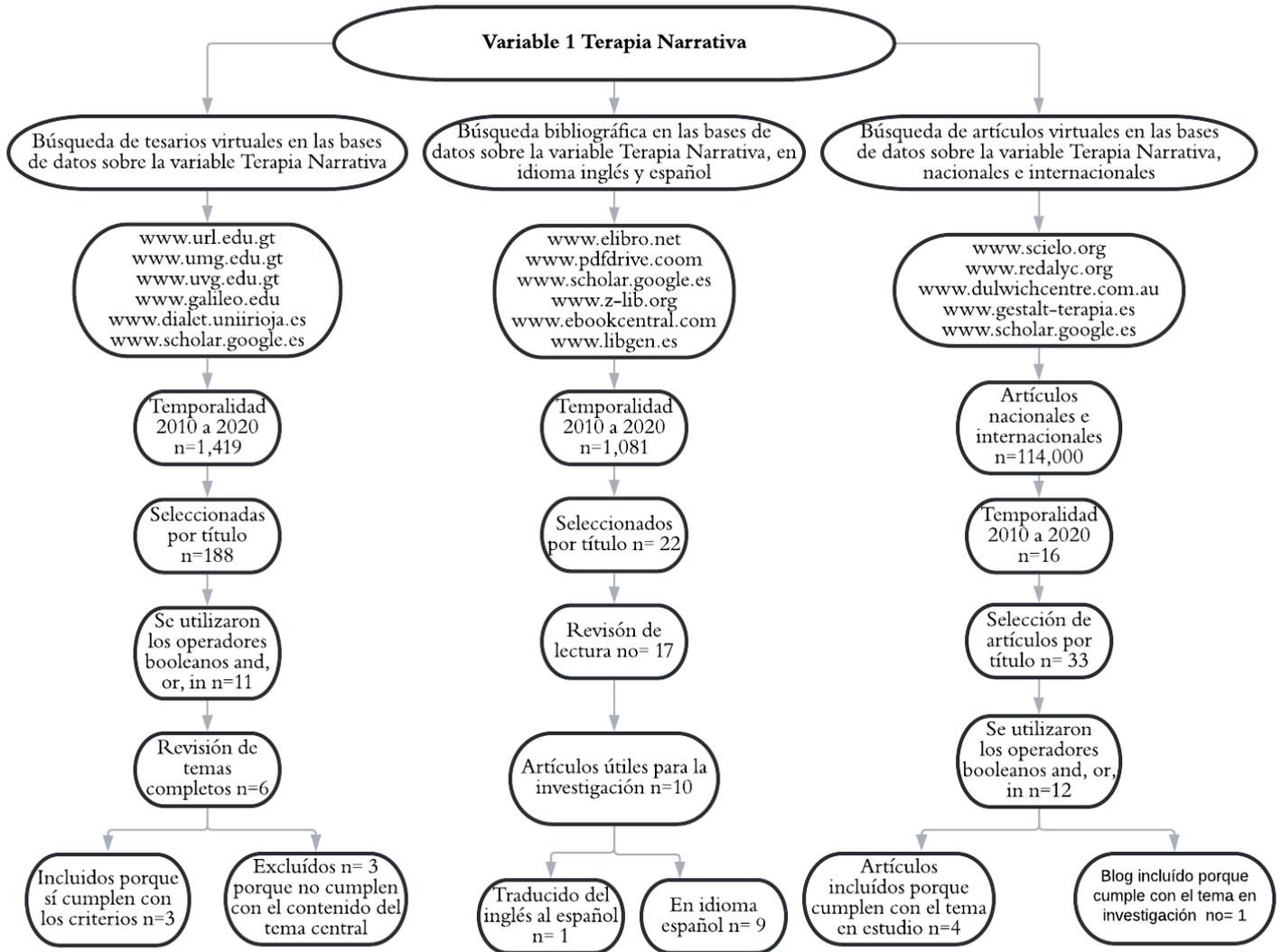
la medición de uno o más atributos del fenómeno de interés, apunta a recabar toda la información que enriquezca el principal tema de estudio.

- Temporalidad de ejecución: para efecto de la investigación se utilizará una temporalidad de 10 años (2010 al 2020).
- Documentos: como fundamento del estudio se utilizaron tesis, artículos, libros, de origen nacional e internacional, con características científicas, como secuencia de los objetivos que responden a la investigación.

IV. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Figura Núm. 1

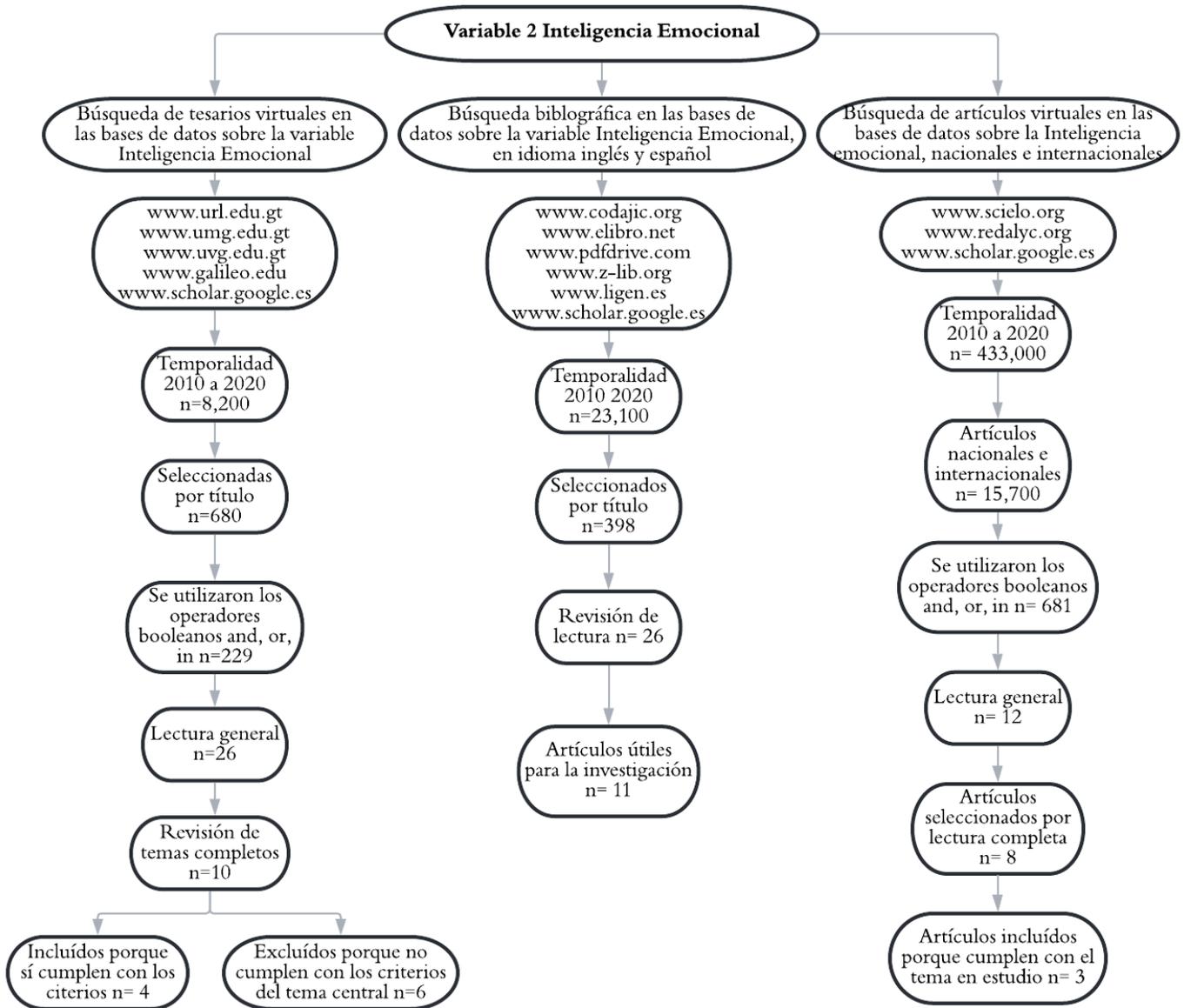
Ruta de investigación de los documentos



Fuente: elaboración propia (2020).

Figura Núm. 2

Ruta de investigación de los documentos



Fuente: elaboración propia (2020).

V. DISCUSIÓN

En términos generales la terapia narrativa es un recurso terapéutico que utiliza tanto hechos reales como imaginarios para propiciar la elaboración del lenguaje emocional, construcción de nuevos significados, formas de pensamiento, comprensión, producción de alternativas de solución, afrontamiento, donde la persona es quien dirige el guión de vida, así mismo la inteligencia emocional es el conjunto de habilidades que constituyen el reconocimiento, manejo, expresión adecuado de emociones, lo que facilita la comprensión, desarrollo inteligente y regulación de estados anímicos tanto propios como de quien le rodea; estas dos variables desde el campo de la psicología, de acuerdo a la teoría revisada en esta investigación podrían integrarse en la vida del ser humano en el contexto de un proceso psicoterapéutico.

A continuación se describen los alcances obtenidos, los cuales respaldan los objetivos de investigación planteados, a partir de la pregunta de investigación ¿Cuál es la efectividad reportada en la literatura científica sobre la terapia narrativa para mejorar la inteligencia emocional en adolescentes? Nuñez (2010) menciona que la psicoterapia narrativa contribuye al proceso psicológico en la gestión emocional, aceptación, expresión y formulación de nuevos significados que se producen con la interacción del funcionamiento cerebral vinculado al conocimiento, procesos inconscientes, experiencias y valores inscritos en la memoria del sujeto, esto permite la producción creativa de historias, como una oportunidad de transitar emociones no reconocidas, por lo que García, Aretio y Ortiz (2015) refieren que este abordaje genera la elaboración de emociones, imaginación, conexión con la realidad, flexibilidad, coherencia y capacidad de transformación del lenguaje anímico de vivencias pasadas, por lo que emana un efecto curativo, ya que a través de la escucha o lectura del relato se articulan habilidades autorreguladoras.

A causa de lo anteriormente explicado Bello, Rionda y Rodríguez (2010) refieren que la inteligencia emocional es una respuesta racional aprendida para sobrellevar las adversidades, con el propósito de dominar, manejar y controlar las características personales, que deben fortalecerse mediante diversidad de recursos psicoeducativos; a lo que Almela y Quiroga (2020) argumentan que el enfoque narrativo mediante analogías, textos, relatos, metáforas, cuentos entre otros recursos se centra en redescubrir experiencias, creencias y percepciones para resolver problemas, recuperar lo no verbalizado, generar nuevas conexiones, sentido al suceso, en tanto que Pacheco

(2011) comenta que el fin de esta herramienta es generar una fuerza interna en la persona desde la intervención en el mundo personal, lo que le permita afrontar la problemática actual a través de la deconstrucción del suceso, con el objetivo de reescribir el guion de vida para que este no defina el futuro del individuo.

Para que la terapia narrativa promueva una transformación efectiva en el sujeto, desde la intervención psicológica Nuñez (2010) menciona que el interés por la lectura o escucha del relato debe ser captado por el inconsciente, ya que la trama de la narración evoca ecos de consciencia como recuerdos y experiencias anteriores que deben ser integrados, útiles para la reflexión de actitudes, pensamientos, sentimientos y emociones que integren la historia de manera implícita, esta herramienta enriquece el autoconocimiento, identificación de procesos de interpretación y reconocimiento de consecuencias a través de la experiencia mediante lo no verbal o imaginativo; la relación entre realidad y ficción para ser comprendida necesita de inteligencia emocional que otorgue un significado profundo desde la visión propia del mundo, a partir de los hechos ocurridos en el pasado con determinada carga emocional, un relato literario sugiere sentido a la vida del individuo al conectar sucesos reales y personajes concretos como estímulo de identificación, que sirve de base para afrontar el porvenir.

Por lo que Schaefer (2013) argumenta que la narrativa representa la vivencia del sujeto, en tanto que la meta no es remplazar un relato con otro sino permitir que el consultante participe en la transformación del significado, el tiempo de terapia es dirigido por la persona, quien creará relatos alternativos y nuevos finales gracias a la flexibilidad cognitiva e inteligencia emocional desarrollada, que luego forjará el mundo real; esto apoya el aporte de Bharwaney (2010) quien menciona que la inteligencia emocional se aprende y se desarrolla con el apoyo terapéutico, técnicas, actividades distintas y compromiso de ambos participantes, ya que la misma puede mejorar en el momento en el que sujeto esté dispuesto. Como refieren García, Aretio y Ortíz (2015) el recurso de la terapia narrativa es efectivo en el adolescente al adentrarlo en el mundo que le rodea, lo que le permite autorregularse a nivel emocional, aumentar la empatía, fortalecer la estructura de personalidad del sujeto, estimula la imaginación, activa procesos mentales, mejora la comunicación y expresión de los estados emocionales.

Arroyave (2019) menciona que en el estudio realizado se comprueba que la terapia narrativa influye de manera beneficiosa en la vida del sujeto, por lo que se indica que es una oportunidad

para el desarrollo emocional y personal mediante talleres lúdicos, técnicas terapéuticas y estrategias para enriquecer este argumento Lizeretti (2017) refiere que la terapia como una herramienta de gestión emocional trabaja de manera creativa con las capacidades, recursos de la persona, mediante herramientas como la narrativa que permite la expresión y ordenamiento de la experiencia anímica, con el objetivo de aumentar habilidades emocionales que potencien el razonamiento en el individuo a través de descubrir, reconocer el mundo propio, contexto, a fin de fomentar integración en el pensamiento, congruencia de emociones, reestructuración conductual, satisfacción general, con efectos eficientes y a largo plazo.

Para lograr la efectividad de la terapia narrativa en la mejora de la inteligencia emocional en el adolescente, existen diferentes recursos que el profesional puede implementar para alcanzar este objetivo, a razón de ello Fiksler (2012) menciona que este enfoque terapéutico promueve el acto de catarsis en el ser humano, discriminación, reconocimiento y decodificación del estado de ánimo con el fin de propiciar el darse cuenta, promover alivio, exteriorizar lo reprimido, dar sentido a la vida, elaborar y potenciar recursos individuales mediante la comunicación abierta, asumir responsabilidades e identificarse con algún personaje.

Para enriquecer el texto García, Aretio y Ortíz (2015) refieren que para incorporar la riqueza de los relatos es necesario estructurar el proceso terapéutico de manera participativa, dónde el diálogo sea la principal herramienta para fortalecer el valor de la narrativa en el desarrollo emocional, evaluar conflictos, generar alternativas de comprensión, para luego dar paso a la técnica de la metáfora que a través del simbolismo representa la realidad al guardar semejanza con la situación que afronta el individuo, el uso de la parábola es otra de las estrategias de producción de habilidades mentalizadoras; las actividades lúdicas permiten la recolección de datos de forma no intrusiva, que propicie apertura y confianza del cliente, mientras se construye aprendizaje significativo desde los recursos internos.

Para reconocer e identificar emociones es necesario apoyarse de imágenes o escenas conectadas con el relato, generar la introyección donde se pretende aumentar el autoconocimiento, identificarse con algún personaje, reconocer alternativas de solución e incrementar afrontamiento; en la técnica de la creación de una trama el consultante es quien construye el relato, elige personajes, temas e interpreta en función de reelaborar sucesos adversos. El cuento como facilitador emocional, tiene la capacidad no solo de sanar, sino de reconstruir estructuras

emocionales y de pensamiento, por lo que plantea la resolución de conflictos de manera subliminal, como una oportunidad para canalizar y reconocer estados de ánimo aflictivos, llevar al análisis y conciliación de valores personales.

Por ello Rodríguez (2019) menciona que técnicas como la externalización permite vislumbrar la vida, lo que lleva al individuo a desear enfrentar la realidad, al mismo tiempo en el que es necesario llevar consigo tareas para casa, lo que refuerza los cambios alcanzados en sesión para ser potenciados y fijados. En sostén de los recursos ya mencionados Schaefer (2013) comenta que la terapia de juego narrativa apoya a la comprensión de hechos que ocurren en la vida del sujeto u ocurrieron en el pasado pero que impactaron a nivel emocional, este modelo implica la personificación, proyección e intercambio de papeles, al motivar el explotar la curiosidad e impulsar a explorar y descubrir recursos, experiencia libre de temores, juicios e interrupciones, con el fin de enriquecer la existencia.

Por causa de lo anterior Mardones y Albornoz (2014) sugieren que en la intervención se brinde un trato humano, coherente, mantener contacto visual no intrusivo, escucha activa, crear ambiente de buen humor, seguridad, respeto, amabilidad y todas aquellas estrategias de conversación adquiridas a través de la formación teórica, empleo de técnicas, conocimiento de la disciplina, manejo de habilidades de deconstrucción y solución; a partir de lo anteriormente mencionado Herrera, et.al. (2016) explican que es fundamental el uso de técnicas y métodos a emplear en el desarrollo de la terapia, ya que es una construcción conjunta de manera que ambos crean en el ser humano nuevas maneras de ver y reflexionar en el mundo.

Autores cómo Gallardo y León (2016) que aportan al enriquecimiento de la historia, mencionan que la narrativa dedicada a la etapa infanto juvenil es un recurso moderno, que aparece en el siglo XVIII transmitida en latín como conocimiento para un grupo exclusivo, el letrado, luego de ello filósofos y pensadores de esa época consideraron que tanto niños como adolescentes necesitaban relatos dedicados a intereses del momento con fines estéticos y didácticos; no fue sino hasta el siglo XX donde tiene el máximo apogeo en el ámbito popular. Dickerson (2016) explica que el movimiento de este enfoque prosiguió a pesar del fallecimiento del promotor Michael White, quien basó la teoría en la comprensión postestructural, como la capacidad de influir significativamente en el comportamiento, pensamiento y emociones del ser; por tanto Rodríguez (2019) argumenta que la terapia narrativa inicia con el trabajo profesional e investigativo de

White y Epston, que aunque existiera un panorama crítico, devastador y poco creativo, sobresale con el enfoque de que las personas representan la realidad al construir un relato, lo que propone una visión que propicia el cambio, con el transcurrir del tiempo.

En la actualidad la literatura para el público joven se ha expandido en tiempo y espacio, lo que permite al cliente sentirse comprendido, deconstruir el conflicto, darle paso a la curiosidad, interés y posibilidades al sujeto para crear nuevas historias, a causa de ello Arias y Alvarado (2015) refieren que el desarrollo de esta teoría va en aumento ya que permite dar sentido a la vivencia del sujeto, conectar con el pasado, presente y porvenir de la historia de manera coherente, en tanto que este estudio se ha constituido como medio de investigación del ser humano de compleja interpretación.

En cuanto a los antecedentes históricos de la inteligencia emocional Franzetto (2014) explica que no es posible adentrarse en el tema emocional sin hacer mención del británico Charles Darwin, quien aportó a la psicología el estudio sobre la expresión de emociones tanto en el animal como en el hombre, lo que le llevaba a considerar que cada una tiene el fin adaptativo para la especie, esta afirmación constituye el primer recurso que el sujeto utiliza como medio de percepción y respuesta ante los acontecimientos generados del entorno; en el camino de la evolución la expresión emocional nace de mecanismos innatos que sirven para sobrevivir, desde procesos biológicos que culminan como experiencias mentales. Por tanto Ruíz, et.al. (2013) refieren que el término de inteligencia emocional apareció a finales del siglo XX en búsqueda del fenómeno de las mariposas en el alma del que hacían referencia Ramón y Cajal, que da paso al descubrimiento de una nueva inteligencia; hasta el siglo actual uno de los mayores exponentes y científicos de este tema es Daniel Goleman quien profundizó a nivel teórico e investigativo.

Para fortalecer lo descrito anteriormente Maureira (2018) menciona que es un fenómeno descubierto en el año de 1870 por Galton quien planteó que debían incluirse a la investigación científica los factores emocionales, con el paso del tiempo Thorndike en 1920 señala la importancia de incluir en la inteligencia global el aspecto no cognitivo pero que influye en la estructura de personalidad, fue hasta el año de 1943 que Wechsler argumenta que una conducta emocionalmente inteligente debe incluir lo moral, afectivo y social ya que esto le determina. Fue hasta 1980 que se formula el concepto de inteligencia emocional por Gardner, luego de ello se propone el término de coeficiente intelectual; en 1990 Salovey y Mayer acuñan el término y

proponen una conceptualización que incluye la expresión de las emociones, comunicación verbal, no verbal y la regulación de la misma.

A razón de lo anteriormente descrito, se infiere que la terapia narrativa a través del empleo de diversas técnicas de gestión emocional, pueden mejorar significativamente el estado anímico de la persona, se constata desde la propia perspectiva que el enfoque narrativo es una herramienta fundamental en la exploración, deconstrucción e identificación de emociones que sugiere al individuo alternativas de solución ante la experiencia vivida, por lo tanto es un recurso efectivo para el desarrollo de la inteligencia emocional en adolescentes; de esta manera se puede corroborar mediante esta investigación que ambas variables se integran en la vivencia del ser humano con el fin de promover autorregulación, mejorar relaciones interpersonales y beneficiar la salud mental a nivel general.

La inteligencia emocional constituye un fenómeno que constantemente se encuentra en investigación al ser fundamental en la estructura de la personalidad del ser humano, como recurso que media la interacción entre sujetos, sugiere conductas que antes de llevarse a la acción son intervenidas por razón y emoción, mediante sucesos que intervienen en el aparato psíquico, es por ello que este hecho tiene gran relevancia para la vida humana, es allí donde entra en juego el papel tan importante de la terapia narrativa, como un conducto que permite adquirir habilidades de regulación emocional a través de la lectura o escucha de un texto literario que lleva consigo un significado implícito de reflexión, transformación; en tanto que esta psicoterapia se enfoca en promover alternativas de solución y generar desde la creatividad del individuo nuevos finales; entonces, según el compendio de datos obtenidos de la recolección de información con base científica acerca de esta investigación, se encontraron hallazgos significativos acerca del tema, por lo que se consideran ya un aporte en el ámbito psicoterapéutico

VI. CONCLUSIONES

De acuerdo con los hallazgos obtenidos de la revisión de la literatura científica en el trabajo de investigación donde se identifica que la terapia narrativa cumple con la función de facilitar estados emocionales, comprender y expresar historias de vida, de la mano del desarrollo de capacidades cognitivas, destrezas y percepción para el dominio de emociones que se unifican a través del dialogo o escucha entre emoción y razón, lo que permite interpretar la realidad e implementar recursos de afrontamiento ante la problemática de la persona; se concluye que este método psicoterapéutico es efectivo para mejorar la inteligencia emocional en el adolescente, ya que integra tanto el funcionamiento del cerebro racional como el emocional para explorar, gestionar e identificar emociones, deconstruir significados y aportar posibles soluciones al conflicto actual, en tanto que la persona que desarrolla estas metahabilidades es más eficiente, consciente, dominante y productivo emocionalmente.

Se deduce desde la revisión bibliográfica realizada que autores como Michael White y David Epston aportan al campo psicológico la terapia narrativa cómo modelo de intervención que permite la creatividad, curiosidad en el proceso, sin prejuicios, en un contexto de respeto, donde se exploran estructuras del pensamiento, construyen nuevas historias y se propone una visión propia del mundo para dar paso al cambio; así mismo otros autores concuerdan que esta psicoterapia ejerce influencia significativa en el comportamiento, pensamiento y emociones, de tal forma que se adquieran recursos para superar la adversidad, explorar aspectos que intervienen en el mantenimiento del conflicto, adentrarse en el mundo interior, creencias, patrones inconscientes, quitar el poder a lo incierto, externalizarlo y modificar el trayecto de la vida, para que el sujeto pueda desarrollar inteligencia emocional.

La terapia narrativa como recurso psicológico aporta al desarrollo de la inteligencia emocional, por lo que se infiere que las técnicas empleadas para mejorarla incluyen el aspecto sanador, al enfatizar que el sujeto es el protagonista y responsable del desenlace de la historia de vida; el aumento de habilidades para transformar significados, regular emociones y afrontar el problema se basa en externalizar, percibir el problema como algo externo, implementar el diálogo fortalece la construcción del relato, con apoyo de la metáfora como recurso trae a conciencia aquello que no es reconocido, así mismo las actividades lúdicas como la terapia narrativa de juego que recolecta datos significativos sin ser intrusiva, motiva a encontrar el potencial en la persona a

través de la personificación, proyección, introyección e intercambio de papeles; la identificación emocional es primordial en el proceso para descubrir necesidades, conflictos y preferencias en la persona, mediante la creación de una trama, al mismo tiempo la tarea para casa es un reforzador del cambio.

Se infiere que con el paso del tiempo la terapia narrativa aporta al proceso psicoterapéutico en el ámbito infanto juvenil como un recurso meramente moderno, que aparece en siglo XVIII transmitido en ese entonces para letrados, filósofos y pensadores, hasta que en el siglo XX tiene el máximo auge con fines estéticos y didácticos para el público joven, lo que indica que hasta la actualidad es una teoría en aumento, ya que permite proveer de sentido a la historia de vida del individuo constituida como investigación del fenómeno humano. En tanto que la inteligencia emocional es un aporte que inicia con el estudio de la evolución de Charles Darwin dedicado al análisis emocional en la especie, que a finales del siglo XX se inicia a deconstruir el tema de las mariposas en el alma, lo que abre camino al desarrollo de la inteligencia emocional por grandes pensadores e influyentes cómo Daniel Goleman.

Se concluye que la terapia narrativa es un aporte a la intervención psicológica ya que de ella emerge gran poder curativo al dedicarse a gestionar hechos del pasado o presente y transformarlos en narrativas que le permitan indagar, reflexionar, reconocer la problemática actual para construir nuevos significados, modificar o conductas, encontrar alternativas de solución y promover recursos propios; así mismo se define la inteligencia emocional como el conjunto de habilidades aprendidas o heredadas que permiten la identificación, reconocimiento, autorregulación y gestión de emociones para facilitar la comprensión del estado de ánimo propio y de quien le rodea.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta, J. (2011). *Inteligencia emocional, en una semana*. Barcelona, España: EDICIONES GESTION 2000. Recuperado de: <https://bit.ly/3g3OQGY>
- Almela, M. y Quiroga, A. (2020). Intervención narrativa socioemocional para disminuir síntomas depresivos y ansiosos en adolescentes, Monterrey, México. *Revista voces de la educación*, vol. 5, núm. 10, pp. 114-131. Recuperada de: <https://bit.ly/3mxEMsx>
- Arias, A. y Alvarado, S. (2015). Investigación narrativa: apuesta metodológica para la construcción social de conocimientos científicos, de Medellín, Colombia. *Revista CES Psicología*, vol. 8, núm.2, pp. 171 a 181. Recuperada de: <https://bit.ly/36yJ5y5>
- Arroyave, S. (2019). *Terapia de juego narrativa y su influencia en el nivel de ira rasgo*. (tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, campus central, Quetzaltenango. Recuperado de <https://bit.ly/3qpaOZO>
- Bello, Z.; Rionda, H.; Rodríguez, M. (2010). La inteligencia emocional y su educación, de Cuba. *VARONA*, num.51, julio- diciembre, pp. 36-43. Recuperada de: <https://bit.ly/36xFHDB>
- Bharwaney, G. (2010). *Vida emocionalmente Inteligente: estrategias para incrementar el coeficiente emocional*. España: Editorial Desclée de Brouwer. Recuperado de: <https://bit.ly/31EWAkg>
- Campos, J. (2014). *Educación emocional, el principio del cambio*. España: Granica. Recuperado de: <https://bit.ly/39yfmHu>
- Dickerson, V. (2016). *Poststructural and Narrative Thinking in Family Therapy*. USA: AFTA. Recuperado de: <https://bit.ly/33DJEVI>
- Frazzetto, A. (2014). *Cómo sentimos, sobre lo que la neurociencia puede y no puede decirnos acerca de nuestras emociones*. España: EDITORIAL ANAGRAMA, S.A. Recuperado de: <https://bit.ly/3ourX2P>
- Fiksler, M. (2012). *De cuentos y aliados*. España: Editorial Desclée de Brouwer. Recuperado de: <https://bit.ly/36y2hw4>

- Gallardo, P. y León, J. (2016). *El cuento en la literatura infantil*. Wanceulen Editorial.
Recuperado de: <https://bit.ly/3qm0Fgt>
- García, M.; Aretio, M. y Ortíz, J. (2015). *De cuentos y encuentros: recursos narrativos para facilitar la vinculación con niñas, niños y adolescentes y su desarrollo emocional*. Chile: Editorial Universidad de Santiago de Chile. Recuperado de: <https://bit.ly/3oflY1y>
- Garriga, J. (2016). *Desarrollo emocional: recursos en inteligencia emocional para el crecimiento personal en armonía y equilibrio con el entorno*. España: Bubok Publishing S.L.
Recuperado de: <https://bit.ly/37rGsNH>
- Goleman, D. (2012). *Inteligencia Emocional* (20va. ed). España: Editorial Kairós SA. (PDF).
Recuperado de: <https://bit.ly/37t974X>
- González, L. (2016). *Relación entre la inteligencia emocional, recursos y problemas psicológicos, en la infancia y adolescencia* (tesis doctoral). Universidad de Valencia.
Recuperado de: <https://bit.ly/3myhFhp>
- Hernández, R; Fernández, C; Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta. ed). México: McGraw Hill.
- Herrera, C; Mora, E; Castaño, H; Guisao, J; Zuluaga, M; Osorio, Y. (2016). Aproximación a la noción de conversar en la terapia narrativa, de Medellín, Colombia. *Revista de Trabajo Social*, vol. 32, núm. 32, enero-diciembre, pp.53-74. Recuperado de: <https://bit.ly/3lvVtmQ>
- Lizeretti (2017). Terapia basada en la Inteligencia Emocional, Barcelona, España. *Revista de Psicoterapia*, vol. 28, núm. 107, julio, pp. 175-190. Recuperado de: <https://bit.ly/2JzNQym>
- Manrique, R. (2015). La cuestión de la inteligencia emocional, de España. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, vol. 35, núm. 128, junio, pp.801-814.
Recuperada de: <https://bit.ly/3g8e3Af>

- Mardones, R.; Albornoz, A. (2014). Una reflexión sobre la terapia narrativa en contexto de formación y aplicación. *Ajayu*, vol. 12, núm.1, pp. 100-119, marzo. Recuperado de: <https://bit.ly/36Cdyvn>
- Maureira, F. (2018). *¿Qué es la inteligencia?*. España: Bubok Publishing S.L. Recuperado de: <https://bit.ly/3myhQJB>
- Méndez, D. (2019). *Inteligencia Emocional y asertividad* (tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, campus de Quetzaltenango, Quetzaltenango. Recuperada de: <https://bit.ly/33DKgKD>
- Monroy, X. (2018). *Inteligencia emocional en adolescentes institucionalizados en la casa para niños Aleluya* (tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Antigua Guatemala. Recuperada de: <https://bit.ly/33E0Udg>
- Moreno, A. (2018). *La práctica de la terapia sistémica*. Bilbao, España: DESCLEE DE BROUWER recuperado de: <https://bit.ly/2VtJMSV>
- Muñoz, J. (2014). *Sabiduría emocional y social: protocolo de intervención social mediante la inteligencia emocional (PISIEM)*. España: BOSCH EDITOR. Recuperado de: <https://bit.ly/2JxKoEF>
- Núñez, R. (2010). *El pensamiento narrativo: aspectos cognitivos del relato*. Asturias: Ediciones de la Universidad de Oviedo. Recuperado de: <https://bit.ly/3g1s1Up>
- Pacheco, M. (2011). Terapia Narrativa. *Blog Dulwich Centre*. Recuperado de: <https://bit.ly/33F03cl>
- Pallarés, M. (2010). *Emociones y sentimientos: dónde se forman y cómo se transforman*. Barcelona: Marge Books. Recuperado de: <https://bit.ly/3g8eLNV>
- Pawelczyk, J. (2011). *Talk as therapy: psychotherapy in a linguistic perspective*. Alemania: De Gruyter Mouton. Recuperado de: <https://bit.ly/39zSMhJ>
- Rodríguez, A. (2019) *Manual de Psicoterapias*. España: Herder. Recuperado de: <https://bit.ly/3mAZ7Nr>

- Rodriguez, R. (2016). *Cuentos terapéuticos y asertividad en adolescentes* (tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, campus Quetzaltenango, Quetzaltenango. Recuperada de: <https://bit.ly/39Bq67Z>
- Rojas, P. (2019). *Inteligencia y gestión emocional del profesorado en la escuela*. España: Wanceulen Editorial. Recuperado de: <https://bit.ly/2JIK1qv>
- Ruíz, D; González, R; Salguero, J; Palomero, R; Extremera, N; Fernández, P. (2013). *Programa INTEMO, Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes*. Madrid, España: Ediciones Pirámide. Recuperado de: <https://bit.ly/39zT0p5>
- Schaefer, C; OConnor, K. (2017). *Manual de Terapia de juego*. (2a. ed.). Editorial El Manual Moderno. Recuperado de: <https://bit.ly/3ogVKf1>
- Schaefer, C. (2013). *Fundamentos de terapia de juego* (2a. ed.). México DF, Mexico: Editorial El Manual Moderno. Recuperado de: <https://bit.ly/3qmILdB>
- Tiu, E. (2019). *Psicoterapia narrativa y autoestima*. (tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango. Recuperado de: <https://bit.ly/33FYdIe>
- White, M. (2016). *Mapas de la práctica narrativa*. Santiago de Chile: PRANAS. Recuperado de: <https://bit.ly/36xImNB>
- Yac, M. (2020). *Rasgos temperamentales e inteligencia emocional* (tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, campus de Quetzaltenango, Quetzaltenango. Recuperada de: <https://bit.ly/36zEPOZ>