



## **PROYECTO APLICADO**

# **ESTRATEGIAS PARA PROMOVER EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN 50 PAREJAS DEL BARRIO LA ROCHELA EN VILLAVICENCIO**

## **META**

Presentado por

**DIANA CAROLINA ACEVEDO MOLANO**

Código: 40 433 899

**MAGDA BEATRIZ VERGARA LOPEZ**

Docente Asesor

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades

Programa Psicología

Cead Acacias Meta

2017

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406





**ESTRATEGIAS PARA PROMOVER EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA  
EMOCIONAL EN 50 PAREJAS DEL BARRIO LA ROCHELA EN VILLAVICENCIO**

**META**

Presentado por

DIANA CAROLINA ACEVEDO MOLANO

Código: 40 433 899

Proyecto aplicado como opción de grado para optar al título de psicóloga

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades

Programa Psicología

Cead Acacias Meta

2017

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



## Tabla de contenido

<i>Resumen</i> .....	9
Introducción.....	10
Planteamiento del problema .....	12
Justificación .....	17
Objetivo general .....	21
Objetivos específicos.....	21
Marco teórico.....	22
Enfoque Cognitivo.....	22
Teoría del aprendizaje .....	22
Teoría del aprendizaje Constructivista .....	23
Ulric Gustav Neisser.....	25
Jean Piaget .....	27

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

Jerome Bruner .....	28
Howard Earl Gardner.....	30
Origen de la psicología cognitiva .....	33
Enfoque cognitivo, historia en Colombia.....	40
Emoción y cognición .....	42
Inteligencia Emocional .....	44
La familia como conjunto de relaciones emocionales.....	49
Marco conceptual .....	54
Convivencia.....	54
Convivencia pacífica .....	55
Emoción.....	56
Inteligencia Emocional .....	57
Familia.....	59
Conflicto.....	61

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

Divorcio .....	61
Aprendizaje.....	62
Metodología.....	63
Momento 1.....	66
Diagnóstico.....	67
Problema central: Falta de autocontrol emocional en la relación de pareja .....	69
Causas del problema:.....	69
Efectos del problema: .....	70
Momento 2.....	72
Propuesta de intervención.....	72
Implementación de la propuesta, desarrollo de las acciones.....	73
Plan de trabajo .....	73
Acción 1 “Inteligencia emocional en la solución de conflictos” .....	74
Acción 2 “¿Cuánto valgo?” .....	78

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

Acción 3 “Guerra de poderes” .....	82
Acción 4 “Polos opuestos” .....	88
Acción 5 “Sexualmente felices” .....	91
Momento 3.....	95
Resultados.....	95
Evaluación de impacto.....	96
Conclusiones.....	104
Recomendaciones .....	107
Bibliografía.....	109
Apéndice 1 .....	113
<i>Instrumentos de recolección de datos para ampliación del diagnóstico: .....</i>	<i>113</i>
Apéndice 2.....	114
Apéndice 3.....	117
Apéndice 4.....	120

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

Apéndice 5 .....	125
Apéndice 6 .....	127
Apéndice 7 .....	130
Formato de cuestionario cerrado acción 5 .....	130
Apéndice 8 .....	134
Apéndice 9 .....	152

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

### Listado de tablas

Tabla 1: Guía de observación y evaluación de impacto acción 1	114
Tabla 2: Guía y evaluación de impacto acción 2	117
Tabla 3: Guía y evaluación de impacto acción 3	120
Tabla 4: Guía de observación y evaluación de impacto acción 4	125
Tabla 5: Guía de observación y evaluación de impacto acción 5	127
Tabla 6: Entrevista 1, evaluación de impacto y resultados	134
Tabla 7: Entrevista 2, evaluación de impacto y resultados.	137
Tabla 8: Entrevista 3, evaluación de impacto y resultados	140
Tabla 9: Entrevista 4, evaluación de impacto y resultados.	143
Tabla 10: Entrevista 5, evaluación de impacto y resultados.	146
Tabla 11: Entrevista 6, evaluación de impacto y resultados.	149
Tabla 12: Resultados.	152

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406





### **Resumen**

Esta propuesta consiste en promover el desarrollo de la inteligencia emocional de 50 parejas del barrio la Rochela de la ciudad de Villavicencio Meta, en pro de la convivencia pacífica, siendo este un núcleo importante de la sociedad. Se hace necesario contribuir desde la psicología en el fomento y la aplicación de estrategias que permitan minimizar la necesidad identificada, como lo es la falta de autocontrol emocional y la baja autoestima en la relación de pareja, el desconocimiento sobre el tema de las emociones entre otros, según los resultados del diagnóstico realizado mediante la técnica árbol de problemas.

Dentro de los objetivos específicos se busca explicar el desarrollo de la Inteligencia Emocional en la autoestima, identificar los aportes de la inteligencia emocional en la potenciación de la convivencia pacífica y la aplicación de técnicas para el auto control de emociones, como estrategias de sustitución de la violencia, en la comprensión y aceptación, a través de la realización de talleres orientados en el aprendizaje teórico-práctico, que promuevan habilidades para controlar y gestionar las emociones propias, y comprender las emociones de los demás, a lo que Goleman denomina Inteligencia Emocional.

**Palabras claves:** inteligencia emocional, convivencia, familia, emociones, cognición, aprendizaje, aceptación, auto control.

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



## Introducción

El presente proyecto de acción psicosocial se refiere al tema “estrategias para promover el desarrollo de la inteligencia emocional en las parejas” como proyecto aplicado a cincuenta parejas del barrio la rochela ubicado en la ciudad de Villavicencio Meta, elegido como opción de grado del programa de psicología de la universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD.

Es un proyecto que tiene en cuenta el compromiso y aporte social, desde la perspectiva teórica de la psicología cognitiva y la inteligencia emocional, a través de la aplicación de estrategias que la comunidad podrá utilizar para hacer frente a sus problemáticas y así contribuir a un cambio y transformación individual, familiar y social.

Más que un compromiso académico, esta propuesta se desarrolla en vista de la necesidad y la problemática psicosocial de las familias y de manera específica en las parejas, pues la convivencia en pareja se ha convertido en todo un reto, por lo que muchas han sucumbido en el intento de vivir en paz y de mantenerse juntos.

En la institución de la familia se espera la gestación de la armonía, la seguridad, el aprendizaje para vivir en sociedad y donde principalmente se forman las personas, pero es allí

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



también el lugar donde se pueden generar las más grandes problemáticas, que se convierten en conflictos difíciles de resolver.

Por consiguiente, se aborda la comunidad de 50 parejas del barrio la Rochela de Villavicencio, realizando el respectivo diagnóstico, se logra determinar la necesidad de la carencia de autocontrol emocional y autoestima, y a su vez como respuesta a la situación, se realizan acciones que promueven el desarrollo de la inteligencia emocional en pro de la convivencia pacífica, que podría además prevenir la violencia física, el abuso, la desigualdad, la opresión y la angustia entre otras emociones que afectan el bienestar físico, mental, emocional y espiritual de las parejas.

El proyecto es desarrollado en un primer momento, en el que se realiza el diagnóstico mediante la aplicación del instrumento árbol de problemas, siendo de esta manera identificada la necesidad de promover el desarrollo de la inteligencia emocional, toda vez que carecen del auto control emocional, el auto conocimiento y la comprensión de las emociones propias y las de su pareja. En el segundo momento se realiza la etapa de aplicación y desarrollo de las acciones que promueven el desarrollo de la inteligencia emocional, en un tercer momento en el que se realiza la evaluación de impacto, mediante la consulta de los registros de observación realizados en el

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406





proceso de aplicación y el impacto sobre la comunidad asistida.

### **Planteamiento del problema**

Con el propósito de hallar las problemáticas que aquejan a la comunidad elegida, se ha realizado el respectivo diagnóstico en el que se pudo analizar las situaciones que generan malestar en la relación de pareja, identificando las emociones más frecuentes que afectan su convivencia pacífica, mediante la aplicación del instrumento árbol de problemas, una técnica de análisis social propuesta por Jacques M. Chevalier (Chevalier,2004) , se ha hallado como problema central la falta de autocontrol emocional, como posible causante del problema se ha identificado la baja autoestima y la poca importancia dada a las emociones. Como efectos del problema se ha logrado identificar la intolerancia al momento de sobrellevar emociones de ira, de angustia entre otras, intolerancia e incapacidad de realizar diálogos sostenidos de manera asertiva por lo que surge la violencia psicológica, los sentimientos de fracaso, de desesperanza y por ende la toma de decisiones a la ligera como la separación.

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406





Ante el diagnóstico identificado que describe la carencia del autocontrol emocional, el desconocimiento sobre el tema de las emociones y la baja autoestima, surge la pregunta ¿Cómo promover el desarrollo de la inteligencia emocional en pro de la convivencia pacífica de las 50 parejas del barrio la Rochela de la ciudad de Villavicencio? Pues el diagnóstico muestra la necesidad de promover el desarrollo de la inteligencia emocional en pro de la convivencia pacífica, toda vez que las familias se inician con la unión de dos personas que deciden vivir juntas para amarse, compartir y procrear (por mencionar algunas de las situaciones posibles dadas como resultado del vínculo de unión). Sin embargo en esta unión y en el proceso de la conformación de una familia por parejas heterogéneas se presentan momentos en que las emociones pueden entrar en una etapa de prueba y al no tener el conocimiento apropiado para el manejo de las distintas situaciones, las secuencias podrían ser actos de violencia, la infidelidad, los celos, el maltrato en todas sus dimensiones, entre otras consecuencias importantes como resultado del desconocimiento sobre el autocontrol emocional; “Las personas incapaces de reconocer cuáles son sus sentimientos adolecen de una tremenda desventaja porque, en cierto modo, son unos analfabetos emocionales que ignoran un dominio de la realidad esencial para el éxito en todas las facetas de la vida”. (Goleman, 1998, p. 65)

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406





Por lo tanto, la relación de pareja podría verse afectada según como los miembros asuman y resuelvan las situaciones, puede ser que usen incluso la violencia física, verbal o psicológica como forma de resolver sus problemas, de modo que se requiere de un aprendizaje; es decir que así como se aprende a caminar, a hablar, a manejar algún vehículo, los individuos requieren del aprendizaje para vivir en interacción con el otro, si bien es cierto son seres sociales, no siempre vivir socialmente es tan sencillo y aún más si la relación consiste en un vínculo de unión incluso matrimonial y aspiran que dicho vínculo se conserve.

Es de saber que como resultado de la unión llegan los hijos quienes serán afectados de manera importante dependiendo de la relación de sus padres, por tal razón la conservación o disolución del vínculo matrimonial interviene de manera directa en el estado emocional, económico y social de los hijos. Cuando la pareja atraviesa por dificultades y no encuentran la solución optan por llevar a cabo la ruptura o separación legal como el divorcio; pues Según el boletín de la Superintendencia de Notariado y Registro en el año 2016 desde enero a mayo se han realizado 5931 divorcios en todo el país, siendo más exactos según el boletín, la ciudad de Villavicencio Meta del mes de enero al mes de mayo lleva 82 divorcios. (Superintendencia de Notariado y Registro, 2016)

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
 CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
 Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406





De modo que los divorcios son una muestra y el resultado de la incompetencia de las parejas para llevar con éxito su relación, cada pareja se une con una ilusión, con el anhelo no de separarse sino que “La mayoría de las parejas formalizan la unión ante un notario pensando que su relación durará hasta que la muerte los separe, pero las estadísticas muestran lo contrario” (Superintendencia de Notariado y Registro, 2014, P. 2)

En este sentido, se pudiera considerar conveniente la permanencia de la unión, y el éxito de la relación interpretándose como lo más apropiado para los hijos y la sociedad en general. Ahora bien, la idea no es simplemente permanecer unidos, sino que esa unión se disfrute y por qué no decir, que impacte la sociedad y sirva de ejemplo a sus hijos para evitar que algún miembro de la familia sean afectado por el divorcio.

Este proyecto plantea mediante estrategias de autocontrol e identificación apropiada de las emociones promover el desarrollo de la inteligencia emocional en las parejas, como la describe Daniel Goleman en su libro *Inteligencia Emocional*, cuyas características principales son el autocontrol y comprensión de las emociones, lo que significa desarrollar habilidades para la identificación y el adecuado manejo o gestión de las mismas a través de un aprendizaje continuo, como una alternativa que busca suplir la necesidad de resolver los conflictos dados en

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406





las parejas que deciden vivir juntos (Goleman, Inteligencia Emocional, 1996); explicar lo que es la inteligencia emocional, su importancia en la auto estima y control de emociones, la identificación de los aportes de la inteligencia emocional para la convivencia pacífica y la aplicación de estrategias de autocontrol, se consideran relevantes a la hora de buscar posibles soluciones; por esa razón el proyecto “estrategias para promover el desarrollo de la inteligencia emocional de las 50 parejas del barrio la Rochela de la ciudad de Villavicencio” responde a la pregunta ¿Cómo promover el desarrollo de la inteligencia emocional en las 50 parejas del barrio la Rochela de la ciudad de Villavicencio en pro de la convivencia pacífica? En este proyecto se realiza la aplicación de estrategias a través de técnicas como talleres reflexivos enfocados en el tema de la inteligencia emocional, técnicas de autocontrol y de autoestima, que logran promover, fomentar o favorecer desde la teoría y la practica el desarrollo de la inteligencia emocional en pro de una convivencia pacífica.

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406





## Justificación

### *Aporte del proyecto a la ciencia psicológica*

La realización de este proyecto permite a la ciencia de la psicología una vez más corroborar sus fundamentos epistemológicos, llevándolos al campo práctico mediante la intervención psicosocial, realizando de esta manera un ejercicio propio de la ciencia como lo es el abordaje de problemáticas psicosociales que aquejan a un determinado grupo o comunidad que entre otras estancias solicita o requiere de un acompañamiento y direccionamiento en la búsqueda de soluciones a sus necesidades. Por lo tanto el proyecto aporta a la ciencia de la psicología la veracidad de sus propósitos en la contribución del bienestar de las comunidades y la búsqueda de salidas a sus dificultades mediante la aplicación teórica de los postulados que plantean los autores como el caso de la Inteligencia Emocional propuesta por el Psicólogo Daniel Goleman, quien a su vez ha enriquecido el conocimiento de la psicología en el campo de las emociones de los seres humanos y su comportamiento toda vez que publica su obra de Inteligencia Emocional, dando una apertura y relevancia al estudio, comprensión e implementación de estrategias para el desarrollo de la inteligencia emocional, que antes no era tomada en cuenta dentro de las competencias y o habilidades importantes para el desarrollo dentro del contexto social y

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.

Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



emocional del individuo.

*Aporte de la psicología al tema*

Gracias a los avances de la ciencia de la psicología en el estudio del comportamiento humano y la relevancia de la comprensión de sus emociones permiten al proyecto la solidez epistemológica antes abordada en los diferentes estudios realizados que afirman la complejidad y la idoneidad del tema de la inteligencia emocional. Diferentes autores entre ellos Daniel Goleman realizan un aporte importante en la búsqueda de estrategias que permitan promover ese desarrollo de la inteligencia emocional permitiendo de esta manera una intervención apropiada que genere transformación en la problemática abordada.

*Relevancia teórica, metodológica y práctica de este proyecto*

Los fundamentos epistemológicos dados desde la ciencia de la psicología, como el enfoque cognitivo, los propósitos de la intervención psicosocial en el ámbito social y comunitario, y la teoría de Daniel Goleman en el tema de la Inteligencia Emocional han dado al proyecto la credibilidad y la identidad de intervención desde una mirada ética y profesional dentro del rol del psicólogo en los procesos de intervención en comunidad. La metodología empleada dentro del marco psicosocial ha consistido en la descripción y realización de diferentes momentos, fases

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.

Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406





o etapas en las cuales cada una de manera gradual permiten el desarrollo del proyecto, desde la revisión y contextualización teórica propia de la ciencia de la psicología como la descripción de la comunidad a intervenir, la realización del diagnóstico, la elaboración de la propuesta, el desarrollo de las acciones planteadas y el análisis de los resultados. Es de notar que el proyecto ha sido aplicado, por lo cual contextualiza el componente epistemológico en la acción desarrollando cada estrategia de manera directa en la comunidad dando la importancia teórica, metodológica y práctica en el desarrollo del proyecto, por lo tanto conocer cuáles son los fundamentos teóricos de acuerdo a las necesidades identificadas, saber qué metodología utilizar para alcanzar los objetivos del proyecto y en sí, los propósitos de la psicología social comunitaria bajo los lineamientos que brinda el ejercicio de intervención y la elaboración del proyecto dentro del marco de la ciencia psicológica, hacen que el proyecto tome forma y sea idóneo en el aporte a la transformación social de la comunidad.

### *Pertinencia de la propuesta*

Esta propuesta se considera pertinente porque al contrario del divorcio contribuirá en la formación de una relación exitosa y estable en las parejas que han decidido unirse en el vínculo matrimonial, pues María E. López (2016) afirma lo siguiente:

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
 CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
 Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



De cada diez parejas que se casan, tres se divorcian y un porcentaje muy alto de las que se separan lo hacen en los primeros tres años, incluso muchas de ellas ya tienen un niño pequeño.

Estas cifras inquietan, pues la separación, a pesar de ser una opción legítima, constituye un evento de gran impacto en la vida de la mayoría de las parejas que se ven abocadas a esta decisión. Es una situación compleja que tiene efectos legales, económicos, sociales, familiares y, sobre todo, emocionales (López, 2016, párr. 1)

Con base a lo anterior, se considera necesario plantear acciones, con el fin de orientar las parejas en la formación de una relación amena y permanente, las estrategias para promover el desarrollo de la inteligencia emocional no solo se debiera aplicar en las instituciones y o gabinetes empresariales y los recursos humanos, sino también en la institución más antigua de la sociedad como lo es la familia, pues de allí salen hombres y mujeres a impactar el mundo y cada quien lo hace de acuerdo a su educación y experiencia familiar; es así como un ambiente familiar, como también la permanencia y la protección de la familia cobra gran importancia. Siendo la familia el núcleo de la sociedad, necesita ser atendida e instruida en sus relaciones de pareja, pues las parejas entran en situaciones consideradas difíciles, pero cuando se carece de orientación y conocimiento del tema emocional para la interacción, la resolución de los conflictos desaparece y prima la confusión, la angustia, la violencia y las decisiones menos convenientes para dichos

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



miembros.

### **Objetivo general**

Promover el desarrollo de la inteligencia emocional en 50 parejas del barrio la Rochela de la ciudad de Villavicencio en pro de la convivencia pacífica.

### **Objetivos específicos**

Explicar el desarrollo de la Inteligencia Emocional y su importancia en la autoestima y el control de emociones, a través de talleres reflexivos “¿cuánto valgo?”, árbol de logros y técnicas de autocontrol.

Identificar los aportes de la Inteligencia Emocional para la potenciación de la convivencia pacífica en la pareja, a través de la realización de talleres como la “inteligencia emocional en la solución de conflictos” “guerra de poderes” y “polos opuestos” orientados en el aprendizaje, la participación y procesos de autorreflexión.

Aplicar estrategias de auto control emocional y de autoestima que fomenten el desarrollo de la inteligencia emocional en pro de la convivencia pacífica.

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



## Marco teórico

A continuación se realiza un abordaje teórico y conceptual sobre los fundamentos que rigen la propuesta desarrollada, como la inteligencia emocional, los postulados del enfoque cognitivo, su historia, autores y algunas generalidades en el área de la familia y los entes importantes, que contribuyen desde la inteligencia emocional al desarrollo de la convivencia pacífica, de las parejas obteniendo así, una ilación fundamentada que permite el ejercicio exitoso del proyecto.

### Enfoque Cognitivo

En el direccionamiento y como sustentación teórica de la propuesta, es necesario la revisión del enfoque cognitivo y su contribución a la hora de promover el desarrollo de la inteligencia emocional en pro de la convivencia pacífica, por lo que también afectara el bienestar y calidad de vida de las parejas en la comunidad elegida.

### Teoría del aprendizaje

Se considera importante resaltar que una de las teorías del enfoque cognitivo es el aprendizaje, toda vez que el cognitivismo centra su atención en estudiar y comprender las formas

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

en las que los individuos adquieren el conocimiento, los procesos mentales, biológicos y sociales allí implicados y que finalmente dan como resultado el aprendizaje, es decir que la perspectiva cognitiva propone el aprendizaje como un proceso en el cual se percibe, almacena y procesa la información. (Vásquez Echeverría, Ruiz, & Apud s.f)

En este sentido, la psicología cognitiva aborda los procesos cognitivos como ejes importantes en el pensamiento y la inteligencia humana, de los cuales se podrían mencionar la percepción, memoria, atención, razonamiento, lenguaje, toma de decisiones, motivación y emoción, toda vez que cada uno de estos procesos conlleva a comprender la manera en que se recibe e interpreta la información, cómo se percibe, cómo se codifica, almacena y recupera, la capacidad de concentración en el desarrollo de una tarea, la capacidad de razonar mediante el procesamiento de la información, la manera de comunicarse, el proceso que guía hacia la acción como la motivación, y las respuestas emocionales que implican cada uno de estos procesos mentales y sensoriales. (Vásquez Echeverría, Ruiz, & Apud s.f, p. 29-30)

### **Teoría del aprendizaje Constructivista**

Es una teoría del aprendizaje que propone la importancia de la acción, la construcción del

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



aprendizaje por medio del mismo individuo; es decir que el aprendizaje no se da a manera de transmisión y acumulación de conocimiento, sino que cada quien participa, construye y elabora su propio aprendizaje. Esta teoría se centra en la persona en sí y su capacidad de pensamiento y desarrollo de habilidades, mediante la utilización de diferentes herramientas que conlleven a la acción con el fin de resolver una situación problema, pero todo parte del mismo individuo que desea aprender. (Supo, N. 2014)

Doménech Betoret, s.f asegura que de los principales teóricos de los que se nutre la postura constructivista se encuentran los siguientes:

a) Teoría epistemológica de **Piaget** con sus dos aportaciones fundamentales: - el conocimiento como construcción. - proceso de equilibración y construcción de esquemas. - los niveles de desarrollo cognitivo. b) Teoría del aprendizaje verbal significativo de **Ausubel** y sus aportaciones sobre: - aprendizaje significativo. - conocimientos previos. c) Teoría del origen sociocultural de los procesos psicológicos superiores de **Vygotski**, con sus aportaciones fundamentales sobre: -la educación escolar como contexto de desarrollo. - la zona de desarrollo próximo. - el profesor como mediador. (Doménech Betoret, s.f, p. 4)

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406





Por lo tanto el constructivismo sería una nueva forma de concebir el aprendizaje y de proponer una teoría, capaz de transformar el sistema tradicional de aprendizaje colocando al sujeto como un ente o gestor de su propio aprendizaje.

A continuación se presenta algunos autores que nutrieron con sus aportes la conformación de la psicología cognitiva.

### **Ulric Gustav Neisser**

Nace en el año 1928 en Kiel Alemania, en 1967 publica su primera obra titulada Psicología Cognitiva, en 1976 publica Cognición y realidad. (Martínez Freire, 2003)

Considerado el padre de la psicología cognitiva, plantea el procesamiento de la información en la mente humana y la importancia de los procesos cognitivos como la percepción, memoria y los sentidos en los procesos de aprendizaje de los individuos, propone que los procesos mentales pueden ser medidos y estudiados. (Martínez Freire, 2003)

Por consiguiente se desarrolla la descripción de la mente humana como programa de computador, e integra también procesamiento de la información y ambiente. (Martínez Freire,

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



2003)

Neisser (1967) citado por Martínez Freires, (2003) afirma que:

El término “cognición “ se refiere a todos los procesos mediante los cuales la entrada sensorial es transformada, reducida, elaborada, almacenada, recobrada o utilizada, incluso en la ausencia de la estimulación relevante, como ocurre en la imaginación y en las alucinaciones. En consecuencia precisa Neisser, sensación, percepción, imaginación, recuerdo, solución de problemas y pensamiento son etapas de la cognición.

Dada la definición tan amplia, la cognición está implicada en todo lo que puede hacer un ser humano, con lo que todo fenómeno psicológico es un fenómeno cognitivo. (Martínez Freire, 2003, p.117)

Por lo tanto se considera como aspectos positivos la posibilidad de que los procesos mentales se puedan medir y destacar, los sentidos aportan información que será procesada por la capacidad del pensamiento, lo cual implica el procesamiento y elaboración de dicha información, asimismo indica que los individuos no actúan sin que en su mente exista un ejercicio que les permita finalmente actuar, siendo este el resultado de la interacción de dichos procesos cognitivos y la

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
 CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
 Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406





información sensorial.

### **Jean Piaget**

Nace en el año 1896 en Suiza y fallece año 1980, en 1918 obtiene el doctorado en biología, entre 1918 y 1921 trabaja en los laboratorios de psicología en Zúrich y París, donde inició estudios sobre el desarrollo de las capacidades cognitivas, entre 1925 y 1929 fue profesor de psicología, sociología y filosofía. En 1955 creó el Centro Internacional de Epistemología Genética en Ginebra. (U. Nacional de Colombia, s.f.)

Este teórico hace un gran aporte a la teoría cognitiva mediante su propuesta del aprendizaje y el desarrollo humano, dando relevancia a los procesos mentales innatos del ser humano y sus etapas de desarrollo en los procesos de aprendizaje.

Según Piaget citado por Doménech Betoret (s.f):

El aprendizaje es el proceso de construcción desde dentro y todos los sujetos tratan de comprender su medio estableciendo una relación entre el conocimiento que ya tienen y la nueva información.

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



### *La Estructura Cognitiva del Sujeto*

Piaget consideraba que los sujetos construyen el conocimiento al interactuar con el medio, esta continua interacción contribuye a modificar los esquemas cognitivos.

El conocimiento lo elabora el sujeto por construcción, al interactuar con el medio. La inteligencia es la capacidad que le permite al ser humano adaptarse al medio. Según las tesis de Piaget, todos los organismos vivos (y el ser humano) tienden a actuar de forma que sus respuestas les permiten seguir viviendo en su propio medio, teniendo en cuenta que en éste se producen cambios continuos, los seres vivos han de adaptarse permanentemente a los cambios que se producen en el ambiente para no perecer. Pero, lo que sucede a nivel biológico sucede también a nivel mental. Así, toda respuesta adaptativa del sujeto funciona a través de dos mecanismos independientes: la asimilación y la acomodación, procesos que se ponen en marcha en todo aprendizaje (desequilibrio-acomodación-equilibrio). (P.4-5)

### **Jerome Bruner**

Psicólogo estadounidense, nació en Nueva York en 1915, en 1962 funda y dirige el “Centro de estudios Cognitivos” institución que se convierte en protagonista de la emergente ciencia cognitiva, realiza investigaciones sobre la percepción y el aprendizaje.

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



Influenciado por los planteamientos de Piaget, propone el aprendizaje por descubrimiento en el que el mismo individuo participa de su proceso de aprendizaje, pero desde la experiencia e interacción con el objeto de estudio y la integración de lo que sabe.

El aprendizaje por descubrimiento según Bruner se da en la interacción con el ambiente y esto implica el ámbito social, la exploración en el entorno y la cultura, toda vez que esas experiencias permitirán la adquisición e interiorización de nuevos conocimientos. De modo que el esquema ahora es ambiente, cognición y conducta, pues el conocimiento verdaderamente adquirido es el que se descubre (Guilar M. 2009)

En este sentido, Bruner (1963) citado por Guilar M. (2009) afirma que “el aprendizaje es un proceso activo, de asociación, construcción y representación. La estructura cognitiva previa del alumno provee significado, permite organizar sus experiencias e ir más allá de la información dada” (Guilar M. 2009, p.23).

Por consiguiente este planteamiento clasifica la manera de aprender e interpretar la realidad en modos diferentes, es así como Bruner citado por Aguilar M. (2009) afirma que:

Ha distinguido tres modos básicos mediante los cuales el hombre y la mujer se vuelven a

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406





presentar (representar) la realidad. Estos son: a) el modo “enactivo” (representar una determinada cosa mediante la reacción inmediata con ella, por ejemplo, montando en bici uno se representa la bici). b) “Icónico” (en este caso se utilizan imágenes o esquemas para representar, por ejemplo, un dibujo puede representar una bici). Y, finalmente, c) el modo “simbólico” (representar una cosa mediante un símbolo arbitrario por ejemplo, representar una bici mediante la palabra “bici”). (Guilar M. 2009, p.23)

### **Howard Earl Gardner**

Nació en el año 1943 en Scranton Pensilvania EE.UU, obtuvo su título de Doctorado en psicología social en el año 1971 por la universidad de Harvard, sus estudios e investigaciones lo llevaron a concluir y a plantear un nuevo concepto de inteligencia, por lo que no sería una o dos sino que inicialmente propone siete tipos de inteligencia. (La Ciudad de las ideas, 2010)

Howard Earl Gardner desde tu teoría de inteligencias múltiples afirma:

La inteligencia es un potencial biopsicológico, lo que significa que es parte de nuestro cerebro y de nuestra mente que no son lo mismo, para resolver problemas, para hacer cosas que son valoradas en cuanto menos una cultura o comunidad. Al tener la capacidad que ayuda a

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406





resolver problemas y hacer cosas valiosas yo lo llamo inteligencia y ya he mencionado que el lenguaje y la lógica son muy importantes en las escuelas, pero también hay inteligencia espacial, corporal, musical, lógica, lingüística, interpersonal, intrapersonal y naturista. Cada uno de estos potenciales cerebrales puede ser usado en las sociedades para hacer o no cosas para resolver problemas. (La Ciudad de las ideas, 2010)

Gardner, plantea que la inteligencia de los seres humanos va más allá de la lógica matemática y la lingüística, toda vez que los individuos poseen otras habilidades, capacidades y destrezas que pueden señalarse y considerarse igualmente como inteligencia.

También hace énfasis en el aspecto biológico y la acción del cerebro en las distintas preferencias del individuo y su contexto socio cultural, que le permitan desarrollarla hasta convertirla en una destreza que lo caracterice dentro del contexto en que se encuentre. Esto significa que a diferencia de las otras posturas como la del sistema procesamiento de la información y la lógica matemática meramente medible, pasan a ser comparadas con la teoría de las inteligencias múltiples y a que sean estas consideradas no como las únicas inteligencias, sino que existen otras que ahora son valoradas y reconocidas como tal, propiciando así una forma distinta de enseñar y de comprender el concepto de aprendizaje e inteligencia y creatividad.

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406





Es así como el arte, el deporte y las relaciones interpersonales e intrapersonales, adquieren relevancia dentro del campo de desarrollo de las competencias de los individuos, que pueden desarrollar dependiendo de sus bases biológicas y la cultura en que se pueda ejercer como formas de inteligencia.

Cada tipo de inteligencia según Gardner la subyace unos procesos cognitivos que se dinamizan en una base biológica y ambiental o cultural para el desarrollo de la misma, este planteamiento sería un paso más cerca a lo que se plantea en esta propuesta de acción psicosocial, comprender paso a paso desde los referentes teóricos la importancia de desarrollar habilidades en la relación de individuos, que les permita el reconocimiento y valoración como inteligencias y que si se pueden desarrollar.

Según Gardner (1983) citado por Macías M. (2002):

Inteligencia intrapersonal, Señala la capacidad que tiene una persona para conocer su mundo interno, es decir, sus propias y más íntimas emociones y sentimientos, así como sus propias fortalezas y debilidades. Por ejemplo, Gandhi...Freud.

Inteligencia interpersonal, Muestra la habilidad para reconocer las emociones y

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
 CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
 Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406





sentimientos derivados de las relaciones entre las personas y sus grupos. Por ejemplo, Nelson Mandela...líderes. (Macías M, 2002)

En este sentido se toma un horizonte psicológico pero cognitivo, que señala las posibilidades de abordar la convivencia pacífica de los individuos, mediante el desarrollo y la potenciación de actitudes como la autorreflexión, el conocimiento, aceptación y comprensión de sí mismo y de los demás, como competencias que se pueden ejercitar hasta lograr la habilidad o destreza siendo ahora reconocida dentro de los tipos de inteligencias.

### **Origen de la psicología cognitiva**

La inquietud por conocer los procesos mentales implicados en el aprendizaje, en las emociones y en el comportamiento conlleva al estudio científico de los mismos, para dar respuesta a dichos interrogantes que en sí sola la filosofía no podía demostrar y sustentar; por lo menos no de manera científica, es así como los esfuerzos científicos mediante métodos específicos entran en acción para estudiar la mente humana, se habla de hace 140 años cuando se inician dichos estudios, de esta forma dichos investigadores comienzan a construir los cimientos que hoy se conocen como psicología cognitiva.

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



Como es sabido la psicología cognitiva, es antecedida por la filosofía toda vez que dicha filosofía hacía énfasis en comprender el funcionamiento de conocimiento humano (percepción y memoria) y saber si existía el innatismo o todo era empírico, seguidamente en el transcurso histórico van apareciendo empiristas e innatistas, que abren el debate que posteriormente es retomado por la psicología cognitiva, quien a través del método científico demuestra su planteamiento en respuesta al debate de muchos siglos.

A través del renacimiento en Europa, en el siglo XIV a XVII se marca el surgimiento del método científico en la ciencia, pero es hasta la segunda mitad del siglo XIX en que los avances del método científico se trasladan al estudio de la mente, realizado por el científico alemán Wilhelm Wundt (1879), siendo este el fundador de la psicología toda vez que abre por primera vez un laboratorio científico para estudiar la mente, para él la introspección fue el elemento utilizado para abordar sus estudios científicos.

Wundt deja el legado del método científico y sus ideas se esparcieron en las principales universidades de Europa y Norteamérica, seguidamente en respuesta de las falencias del introspeccionismo de Wundt surge el conductismo en Estados Unidos y Canadá, por otro lado surgen también varias escuelas europeas que rechazaban el introspeccionismo. Es así como los

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406





conductistas plantean la conducta como único elemento observable y medible y no la introspección en el estudio de los procesos mentales, concretan así que la mente no es medible, llamando a ese proceso mental “caja negra”, por consiguiente en la primera mitad del siglo XX, se establece la psicología académica norteamericana impulsada por Jhon Watson quien postuló el modelo básico de estímulo - respuesta.

De esta forma el conductismo abandona el estudio de los procesos mentales, y ello implicó un retroceso en el avance de la teoría psicológica.

Por otra parte en Europa, había allí quienes sí se interesan en los estudios de los procesos mentales, ellos de alguna forma no permitieron la expansión de las ideas conductistas.

En Alemania particularmente la escuela de la Gestalt que estudiaba las reglas, que se encuentran detrás de la percepción, de la memoria, del lenguaje y ciertas formas de razonamiento, critican el conductismo. Mientras tanto en Francia surge el ánimo de estudiar la inteligencia humana, lo que conlleva al estudio del desarrollo cognitivo infantil, especialmente por Alfred Binet el padre de los test de inteligencia, Binet también realiza los primeros estudios psicológicos sobre la cognición en los ajedrecistas.

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



En este sentido, se generan fuertes debates alrededor de los procesos cognitivos y es allí en la primera mitad del siglo XX, donde se destaca las aportaciones de Jean Piaget en el desarrollo infantil de los procesos cognitivos; entre otros importantes teóricos como Paul Fraisse con el área de la atención, del tiempo y la percepción; Henri Wallon en el desarrollo de la inteligencia del niño; Henri Pieron, quien plantea la relación entre la filosofía y la psicología para entender las funciones mentales entre otros.

De esta manera la investigación francófona se hace netamente cognitiva, mientras que en la Unión Soviética Vygotsky y Luria a través de la escuela histórico-cultural, se interesan por comprender la naturaleza social de las funciones mentales o psicológicas superiores. Se realizan estudios comparados con etnias no europeas de Rusia o en zonas rurales sobre el razonamiento aplicado a contextos educativos, para entender las diferencias entre el aprendizaje y la forma de razonar.

Por las razones anteriormente mencionadas el conductismo de EE.UU comienza a declinar; pues el conductismo no podía dar respuesta a los aspectos de funcionamiento mental, como en lo referido al lenguaje, memoria o creatividad. Las objeciones realizadas frente al conductismo y el progresivo desarrollo de la informática dado en 1948, que consistía en la

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



aproximación computacional cuando el Instituto Tecnológico de California, realizó un Simposio sobre “Mecanismos cerebrales en el comportamiento”, en el que se vincula el cerebro con la computadora, dando origen en 1950 al desarrollo de la ciencia cognitiva.

Es así como entre 1950 y 1960 en EE.UU se da el cambio de paradigma llamándose Revolución Cognitiva, provocándose a su vez la consolidación de una disciplina que se autodenominó psicología cognitiva; pues EE.UU brindaba todas las posibilidades para la formación de la misma a diferencia de Europa donde inicialmente se gestó pero que no logró consolidarse como subdisciplina. (Vásquez Echeverría, Ruiz, & Apud)

De esta manera Vásquez Echeverría, Ruíz y Apud (s.f) afirman que:

La psicología cognitiva es una sub disciplina dentro de la psicología que se encarga del estudio de los procesos relacionados con la elaboración del conocimiento en su sentido amplio: la forma en que percibimos, en la que almacenamos la información, en la que aprendemos, en la que razonamos y fijamos la atención, asimismo se ocupa del modo en que nos comunicamos, entre otros procesos cognitivos. (Vásquez Echeverría, Ruiz y Apud, s.f, p.29)

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406





Para el año 1950 se consolida un grupo de investigadores en EE.UU que trabajan en psicología cognitiva y plantean la metáfora de concebir la mente como un ordenador, siendo influyente el desarrollo de la informática y la inteligencia artificial, Claude Shannon propone su teoría de la información y George Miller psicólogo cognitivo presenta el 11 de septiembre de 1956 como fecha del nacimiento de las ciencias cognitivas, siendo esta fecha el segundo día del simposio de la Teoría de la Información en el MIT.

En 1960 se creó en Harvard el centro de estudios cognitivos, Wiener popularizaba la cibernética y M. Minsky y J. McCarthy inventan la inteligencia artificial, mientras que Alan Newell y Herbert Simón usaron extensivamente computadoras, para simular procesos cognitivos y N. Chomsky redefinió la lingüística entre otros movimientos de institucionalización del paradigma cognitivo.

Hacia 1970 el campo cognitivo ya estaba consolidado, cuyas propuestas como los estudios cognitivos y procesamiento de la información, ya se encontraban dentro de la ciencia cognitiva. En 1978 se identifican las diferentes disciplinas que participan en dicha Revolución Cognitiva como lo es la filosofía, la psicología, la lingüística, las ciencias de la computación, la antropología y la neurociencia manteniendo entre ellas una estrecha relación y contribución

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



mutua.

Finalmente se tiene claro que durante el desarrollo de la psicología cognitiva se han planteado algunas metáforas para el estudio de las funciones cognitivas y las propiedades mentales, tales como la metáfora del computador, la metáfora del cerebro y la metáfora narrativa. (Vásquez Echeverría, Ruiz, & Apud)

A manera de conclusión se podría mencionar que la psicología cognitiva, surge a finales de los años 50 y principios de los años 60 como reacción ante los planteamientos conductista, toda vez que el conductismo aseguraba que los procesos mentales no podían ser observados ni medidos, eran considerados como una caja cerrada a la que no se podía acceder, siendo solamente la conducta el elemento medible y observable. Este planteamiento dejó en duda a muchos teóricos de la época que centraron sus estudios, en comprender a fondo la manera en que los individuos obtienen el conocimiento, dichos estudios realizados dan como respuesta el nacimiento de una nueva teoría llamada la revolución cognitiva en la que la mente se percibe desde la comprensión de dichos procesos mentales y su relevancia en el aprendizaje humano. (Doménech Betoret, s.f, p.3)

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

## Enfoque cognitivo, historia en Colombia

En 1947 se da inicio al primer programa de formación de psicólogos en Colombia, a partir de la promulgación de la ley 58 de 1983, se reglamenta el ejercicio de la psicología colombiana por lo que en la ley 1090 de 2006 es reemplazada y define con claridad la actividad psicoterapéutica por parte de los psicólogos.

Alrededor de 1980 se da relevancia a los estudios de la cognición, dando atención a los planteamientos de Jean Piaget y Vigotsky, la inteligencia artificial de la simulación de los procesos psicológicos, solución de problemas, representaciones mentales, procesamientos de la información, así como el uso de metodologías experimentales. Para el 2004 se implementó el primer programa de Doctorado en psicología realizado por la Universidad del Valle en la ciudad de Cali. En muchas facultades de psicología en Colombia, hay laboratorios de Cognición donde se trabaja sobre problemas básicos y aplicados, para el año 2002 se funda en la ciudad de Medellín la Asociación Colombiana de Terapia Cognitiva (ACOTEC). (Ardila, 2012)

Rubén Ardila (2012) afirma que:

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



A nivel investigativo podemos afirmar que los trabajos pioneros en cognición han sido liderados por Rebeca Puche (desde la perspectiva de Piaget), por Rosalía Montealegre (desde la perspectiva de Vygotski) y por Telmo E. Peña (desde el enfoque de Skinner). Existen también grupos interdisciplinarios de investigación sobre conciencia, memoria, inteligencia artificial, desarrollo de los procesos cognitivos a lo largo del ciclo vital, en los cuales participan psicólogos, neurólogos, ingenieros, matemáticos y otros especialistas. (Ardila, 2012, P.85)

En los primeros años de desarrollo de la psicología en Colombia, toma auge el psicoanálisis y su relevancia en el campo incluso de la medicina y la psiquiatría, siendo este prioritario en varias universidades del país donde ofrecían programas de psicología, sin embargo la psicología cognitiva reemplaza dicho auge gracias a la revolución cognitiva e influencia norteamericana, que gestaba a nivel internacional, por lo tanto el enfoque cognitivo actualmente en Colombia toma fuerza y relevancia, siendo actualmente en terapia los factores cognitivos aspectos fundamentales que la convierten en el enfoque dominante en la psicología clínica especialmente, pero con un campo de acción amplio como es el de la educación, el desarrollo humano entre otras áreas. Pues las teorías de Piaget y Vygotsky unidas a las ciencias cognitivas de la computación, procesamiento de la información entre otras fortalecen el campo de la psicología cognitiva en el país. (Ardila, 2012)

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



Con base a lo anterior, se tiene en cuenta al aprendizaje, como una habilidad para el desarrollo humano, toda vez que le permite adaptarse y desenvolverse en su medio, este hace parte de lo que plantea esta propuesta que se enfoca en promover el desarrollo de la inteligencia emocional en pro de la convivencia pacífica de las parejas, pues para convivir se requiere de un proceso de aprendizaje, tal como se menciona anteriormente en el objeto de la psicología cognitiva, incluye el aspecto mental, biológico, físico y social. La habilidad con que el individuo se desenvuelva en el medio será el resultado de un proceso de aprendizaje.

Lo cual significa que los pensamientos, sentimientos y acciones de los individuos se dan dentro de un marco integral cuyos procesos se dinamizan en la medida que el individuo se desarrolla, entendiéndose el desarrollo como resultado del aprendizaje. Vásquez Echeverría, Ruiz, & Apud (s. f) afirman que “la psicología cognitiva refiere a todos los estudios sobre los procesos y funciones mentales realizados bajo diferentes formas teóricas y metodológicas.” (p.28)

### **Emoción y cognición**

Siguiendo el enfoque cognitivo, cabe resaltar que las emociones y la cognición se consideran

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



inseparables por los procesos allí implicados como los cognitivos que incluye la percepción, la atención, la memoria, el pensamiento entre otros, y la participación de los sentidos que ligados al área física y biológica producen sensaciones, reacciones incluso físicas, pensamientos y acciones, este hecho demuestra la vinculación de ambas dentro del marco del desarrollo humano, y su capacidad para controlar sus emociones en cualquier medio donde se encuentre. (Ramos Linares, Piqueras Rodríguez, Martínez González, & Oblitas Guadalupe, 2009)

Comprendiendo el tema de la emociones Ramos , Piqueras , Martínez , & Oblitas , (2009) afirman : “Podríamos decir en consonancia con Duncan y Barret (2007), que la emoción es un tipo de cognición, un conocimiento que nos permite elaborar la acción, acciones que irán encaminadas a mantener nuestro bienestar, a contribuir por tanto a nuestra felicidad.” (p. 236).

En este sentido cabe resaltar el bienestar y la felicidad toda vez que algunas parejas, simplemente se unen y en el trayecto del tiempo llegados los cambios físicos, emocionales, sociales, económicos, la crianza de los hijos entre otros, la relación comienza a cambiar, y desconocer cómo resolver los conflictos de manera inteligente, se afecta el bienestar y la felicidad de dicha pareja, lo cual conlleva a los resultados que se mencionan en las estadísticas del divorcio.

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

## Inteligencia Emocional

Se procura profundizar un poco sobre uno de los aspectos considerados relevantes en las relaciones interpersonales y en este caso las de pareja, se trata con especialidad el ámbito emocional y su vinculación al campo cognitivo, biológico y social, cognitivo porque aunque las emociones no sean en ocasiones visibilizadas y hasta consideradas de poca importancia, se requiere de un aprendizaje continuo para lograr identificarlas, comprenderlas y tanto más gestionarlas de la manera más adecuada, es decir que la forma de gestionarla provoque como resultado, el éxito en el auto control y en las relaciones interpersonales, siendo este un campo de desarrollo de la habilidad emocional . (Goleman, 1998)

Con base a lo anterior, teóricamente se encuentra que “un proceso por medio del cual se puede ayudar a solucionar los conflictos desde la integración es la inteligencia emocional.” (Rodríguez Alarcón, 2011, p.110) Las parejas debieran por lo tanto ser habilidosas en el sostenimiento de dicho vínculo, mediante una convivencia pacífica que implica ser inteligente emocionalmente.

Rodríguez Alarcón (2011) afirma que: “Peter Salovey y John Mayer (1990) utilizaron el término “inteligencia emocional” para englobar capacidades como la comprensión de las

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



emociones y la compasión.” (p.110) Esto significa que la convivencia pacífica es el resultado de un proceso de aprendizaje a lo largo de la interacción, que implica la comprensión y aceptación de las emociones, es decir que se da importancia a ese mundo emocional que a menudo se ignora, pero que se refleja en los conflictos, en la carencia del manejo emocional o ausencia de la inteligencia emocional, llevando la relación de pareja a grandes escalas conflictivas, en las que se puede con facilidad asociar la violencia, la intolerancia, la falta de valores como el respeto, la igualdad, el altruismo, la solidaridad y la compasión.

Rodríguez Alarcón (2011) asegura que:

Daniel Goleman en 1995 cuestionaba los clásicos conceptos de éxito, capacidad y talento, afirmando que la excesiva importancia del cociente intelectual para clasificar a las personas en más o menos inteligentes era poco útil para predecir el futuro. Los auténticos triunfadores del siglo XXI serán los individuos que demuestren ser empáticos, tener dominio de sí mismos, auto motivación, templanza, perseverancia, capacidad de entusiasmarse y entusiasmar y encanto. A todas estas características las denomina “inteligencia emocional. (Rodríguez Alarcón, p.110)

Por lo tanto la convivencia pacífica es un reto que pone a prueba la inteligencia, tratándose esta no solo de un elevado coeficiente intelectual, sino la habilidad para adaptarse y saber controlarse a sí mismo y comprender a los demás, considerando así la inteligencia intrapersonal e

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



interpersonal propuesta por Gardner de quien se hace mención, en los referentes teóricos de este proyecto, pues esta actitud favorecerá la relación de pareja permitiéndoles crear un vínculo no solo legal o de compromiso sino una asociación que logra compaginar y resolver sus diferencias de una forma inteligente, lo cual producirá como resultado una convivencia pacífica.

Según Rodríguez Alarcón, 2011:

Goleman describe la inteligencia emocional como una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental, etc., que configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, indispensables para una buena y creativa adaptación social. (Rodríguez Alarcón, p.11)

En vista de lo anterior se considera necesario realizar un proceso de autorreflexión, en el que se pueda analizar e identificar los propios aspectos emocionales, y preguntarse cómo se pudieran gestionar de la manera más adecuada, qué hay que equilibrar, controlar, dominar, comprender para lograr una convivencia pacífica y por ende el bienestar emocional. (Rodríguez Alarcón, 2011, p.110)

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



Por lo otro lado no hay que desconocer la ignorancia sobre el tema, la importancia de la inteligencia emocional que por muchas generaciones se mantuvo, pero dentro de su devenir investigativo y científico, Mayer (2001) citado por Rodríguez Alarcón, (2011) indica cinco facetas en el crecimiento del área de análisis de la Inteligencia emocional, de las cuales se pudiera nombrar que de 1900 a 1969, se empieza a hablar sobre inteligencia social pese a que todavía se percibía la inteligencia únicamente como cognitiva.

De 1970 a 1989, se agrega la inteligencia intrapersonal como una inteligencia más dentro de las inteligencias múltiples de Gardner. Entre 1990 y 1993 surgen la publicación de artículos sobre inteligencia emocional y su primer intento por medir dichas competencias.

Entre 1994 y 1997 se populariza el término “Inteligencia Emocional” acuñado por Goleman en la publicación de su libro titulado Inteligencia Emocional. De 1998 hasta la actualidad aparecen investigaciones sobre IE como primicias científicas sobre el tema. (p.111, 112)

Como se puede constatar, a través de la historia, el ser humano ha tratado de llegar a lo más profundo para comprender su forma de interacción, lo cual constituye largos procesos de investigación y reflexiones acerca de la importancia de las emociones, la realidad de las mismas y la potenciación de habilidades que logran desarrollarlas, sacando el mejor partido en todo tipo de

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
 CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
 Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406





relación. Se podría resaltar según Rodríguez Alarcón (2011) “La Inteligencia Emocional se entiende como un conjunto de habilidades que implican emociones.” (p.112) y corroborando lo que hasta el momento se ha consultado sobre el tema, Goleman (1995) citado por Rodríguez Alarcón (2011) afirma que la Inteligencia Emocional: “Incluye las áreas de conocer las propias emociones, manejar emociones, motivarse a uno mismo, reconocer emociones en otros y manejar relaciones” (Rodríguez Alarcón, p.11)

Por consiguiente se podría concluir que las emociones y su adecuado manejo se da dentro de un proceso de adquisición de conocimiento, es decir desde la cognición y sus procesos para el aprendizaje, campo abordado precisamente por la psicología cognitiva, corroborando de esta manera el modelo cognitivo de esta propuesta. Es decir que las parejas desde un lente cognitivo y de aprendizaje, podrán adquirir nuevos conocimientos sobre las emociones, nuevas formas de abordarlas que los haga habilidosos y puedan desarrollar una inteligencia emocional que les permita gestar y fortalecer una convivencia en paz.

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406





## La familia como conjunto de relaciones emocionales

En la pareja

Siendo la relación de pareja una forma de compartir la vida, en la que características como las emociones y el bienestar mutuo resaltan a la hora del éxito matrimonial, entendiéndose el mismo por la capacidad de solucionar sus diferencias y lograr ambos la superación de situaciones adversas, sin que dejen de amarse y sentir responsabilidad o compromiso el uno por el otro, es clara la importancia de buscar los medios para encontrar el bienestar de ambos y ello afectará la calidad de vida o salud integral de ambos.

Rodríguez Alarcón (2011) afirma que:

Una alta inteligencia emocional puede llevar a grandes sentimientos de bienestar emocional y son capaces de tener una mejor perspectiva de la vida. Existe también evidencia empírica que parece demostrar que la alta inteligencia emocional se asocia con menor depresión, mayor optimismo y una mejor satisfacción con la vida. Por tanto, esto sugiere un vínculo entre inteligencia emocional y bienestar emocional. (Rodríguez Alarcón 2012, p.112)

Por lo tanto la vida en pareja puede ser abordada, desde la luz de la ciencia de la Psicología y

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.

Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



sus avances en términos de cognición, procesos mentales, emociones y comportamiento humano, desde la inteligencia emocional se logra impactar de manera positiva, no solo para el abordaje de los conflictos en busca de soluciones, sino también en la prevención de nuevos conflictos y sobre todo en la promoción del bienestar integral.

Resulta oportuno comprender que el bienestar tiene que ver con la forma en que la pareja responde a las situaciones consideradas para ellos difíciles, la manera en que cada uno realice su propia gestión emocional, la práctica y el conocimiento que posean sobre el tema, será una forma de sortear y contrarrestar conflictos que de otra manera acabarían con la convivencia en paz y armoniosa de la pareja. Rodríguez Alarcón (2011) asegura que:

Las emociones se actúan inicialmente en la familia, porque en principio, este sería el medio más seguro para practicar la alegría, la rabia, la tristeza, el miedo, el amor, etc., en la medida en que ella proporcione un ambiente protector e íntimo, basado en el afecto incondicional entre sus miembros. Cuando la familia no logra mantener ese clima, fracasa en su función de satisfacer las necesidades emocionales de sus integrantes. (p.29)

En el orden de las ideas anteriores, el ser humano dentro de sus dimensiones que lo integran

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406





como su familia y las personas que le rodean son un importante vínculo social y emocional que contribuyen en su bienestar, y afectan su comportamiento en las otras estancias de vida, es evidente entonces lo expuesto por Claude Lévi-Strauss, citado por Rodríguez Alarcón (2011) El cual indica que la familia es originada en el vínculo matrimonial, pues esposo y esposa los denomina como la reproducción de una sociedad, aclarando que insertar más individuos a la malla social no siempre significa que ocurra por medios biológicos. (p.47)

Según lo citado anteriormente, para este caso de aplicación de acciones en las parejas, se tendrá en cuenta los aspectos relevantes que caracterizan la conformación de la familia; pues si bien es cierto, dos personas se unen para disfrutar y vivir juntos cabe la probabilidad de ser padres y pasar de ser solo una pareja a ser una familia.

De acuerdo con los razonamientos que se han venido realizando, es evidente entonces que en cada ciclo vital, las parejas sufren cambios y sus emociones están presentes todo el tiempo, las mismas pueden ser distintas en sus niveles de intensidad de acuerdo al ciclo en que se encuentre, cada ciclo trae consigo conflictos por resolver y dependiendo de su abordaje exitoso se continuará el lazo afectivo y de unión de la pareja o la ruptura del mismo; he ahí la importancia

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
 CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
 Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406





de saber gestionar las emociones en cualquier etapa de la vida en pareja para sacar el mejor provecho, y enseñar a las generaciones siguientes cómo desarrollar la inteligencia emocional para la solución de los conflictos. (Rodríguez Alarcón, 2011, p.49)

Pues en esta propuesta para las parejas, se aspira presentar no solo lo que son las emociones y su importancia, su control y el desarrollo de la inteligencia emocional, sino también que las parejas comprendan sus emociones y se inclinen hacia un desarrollo de su inteligencia emocional como estrategia de solución a sus conflictos.

En efecto, los conflictos suelen presentarse a lo largo de toda relación, en el caso de las relación de pareja dicho conflicto puede llegar a ser devastador, terminando con la ruptura y la infelicidad o puede ser abordado como una oportunidad de aprendizaje en el que puedan potencializar sus fortalezas y reafirmar la relación; ello dependerá de cómo y qué herramientas se usen en el abordaje del conflicto y las habilidades para la convivencia pacífica.

En muchos casos de la actualidad ante los problemas del matrimonio se opta por la separación y o el divorcio, lo cual sería la ruptura del vínculo, los estudios científicos develan algunas consecuencias negativas en ambos o en uno de los cónyuges o en los hijos especialmente

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406





si son niños. (Arch Marín, 2010)

De modo que el concepto de Inteligencia emocional debe conocerse y aprenderse, dado que las circunstancias en la vida de pareja lo ameritan, pues esta sería una forma de abordar sus problemas y de prevenir la ruptura y los efectos de la misma en los demás miembros de la familia.

Como puede observarse, los beneficios del desarrollo de la inteligencia emocional para la solución de los conflictos en pareja, tales como la mejora de la salud física y mental, la calidad de vida, la comunicación, la comprensión, transformando y modificando la forma de pensar e interpretar las situaciones difíciles, transformando el comportamiento agresivo, sustituyéndolo por formas pacíficas y justas de abordar sus conflictos, permite la buena predisposición y fluidez de la relación, promueve el disfrute de la relación, estimula el bienestar de la familia, aporta a la prevención de riesgos, mejora el rendimiento en las otras áreas como en el campo laboral, el aprendizaje, y reduce la ruptura conyugal.

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



## Marco conceptual

### Convivencia

Esbozo etimológico del concepto convivencia

Es una palabra que frecuentemente se utiliza para hacer referencia al hecho de compartir algo con alguien, puede ser que se viva con o junto al otro compartiendo un tiempo y espacio, sin embargo Buatu Batubenge Omer, Adriana Mancilla Margalli y Benjamín Panduro Muñoz afirman que:

El prefijo “con” y la raíz “vivencia”.

El prefijo “con” de origen latín (cum) es una preposición y sirve para marcar una variedad de relaciones entre diferentes individuos o situaciones. Por consiguiente, “con” no se usa en un contexto de singularidad porque su propósito es establecer una relación con alguien. Debe haber al menos dos personas para que “con” tenga sentido. Así, la preposición tiene su sentido en la medida en que sirve para unir y no para separar los elementos diferentes.

La segunda parte de la palabra convivencia es “vivencia”. El término latín “vivere” significa tener vida o existir. En este orden de ideas, vivencia alude a la experiencia de vida, al modo de vivir. Husserl definía a la vivencia como la propia experiencia de lo

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

vivido. (Párr.2)

### **Convivencia pacífica**

Convivir no siempre resulta sencillo, toda vez que las personas podrían sufrir situaciones conflictivas, que bien no pudieran manejar a cabalidad o estigmatizar la convivencia como algo difícil de lograr, llegando así a una ruptura en la relación o a una convivencia tortuosa y de sufrimiento. Al hecho de convivir se le debe agregar la forma de hacerlo, en este caso agregaremos la palabra pacífica con todo su significado e implicaciones.

Merlano (2001) asegura que:

La convivencia pacífica se basa en la negociación de los conflictos que se presentan en la relación de pareja, como propósito fundamental en la búsqueda del fortalecimiento de ésta. Para lograr la convivencia pacífica es necesario aprender a comunicarse dentro de los límites del principio de la transparencia, lo cual requiere el diálogo como parte de una exploración conjunta. Para ello es necesario buscar las alternativas más convenientes para resolver los naturales conflictos que se presenten en cualquier relación humana. (P.21-28)

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

## Emoción

Universidad de Alicante, (2007) afirma que:

Se considera emoción la respuesta de todo organismo que implique: una excitación fisiológica; conductas expresivas y una experiencia consciente, Reacción subjetiva al ambiente acompañada de respuesta neuronal y hormonal; se consideran reacciones de tipo adaptativo que afectan a nuestra manera de ser, reacción subjetiva al ambiente acompañada de cambios orgánicos, de origen innato influidos por la experiencia, Función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea, en el ser humano, la experiencia de una emoción involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utiliza para valorar una situación concreta e influyen en el modo en el que se percibe dicha situación. (p.4)

### Variables cognitivas de la emoción

Marañón, 1924; Schachter y Singer, 1962; Mandler, 1975 Citados por Mariano Chóliz (1995)

afirman que:

En las aproximaciones cognitivas iniciales de la emoción se defendía que la reacción

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



ante una situación es de tipo fisiológico, consistente en un incremento difuso y generalizado de la activación. Posteriormente, la interpretación cognitiva de dicha reacción fisiológica es la que determinará la cualidad de la emoción (p.29)

Por su parte Mariano Chóliz afirma:

En cualquier caso la emoción necesariamente surgiría como consecuencia de los dos factores que hemos señalado: activación e interpretación cognitiva. La magnitud de la reacción fisiológica determinaría la intensidad de la reacción emocional, mientras que los procesos cognitivos darían razón de la cualidad de la misma. (p.30)

Por lo tanto los procesos cognitivos determinan una marcada importancia en la presencia de la emoción, toda vez que no se trata solamente de una reacción fisiológica, sino que la misma está determinada por los procesos cognitivos allí implicados como recursos necesarios que la anteceden. (Chóliz, 1995, p.30)

## **Inteligencia Emocional**

La Universidad Alicante (2007) asegura que:

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

La Psicología ha incorporado a su terminología un nuevo término que es LA INTELIGENCIA EMOCIONAL. Propuesta originalmente por Salovey y Mayer (1990) y popularizada por Goleman (1996). Lo definen como “habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones”. (18)

Goleman (1996) asegura que:

La Inteligencia Emocional es la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y, por último —pero no, por ello, menos importante—, la capacidad de empatizar y confiar en los demás. A diferencia de lo que ocurre con el CI, cuya investigación sobre centenares de miles de personas tiene casi un siglo de historia, la inteligencia emocional es un concepto muy reciente. De hecho, ni siquiera nos hallamos en condiciones de determinar con precisión el grado de variabilidad interpersonal de la inteligencia emocional. Lo que sí podemos hacer, a la vista de los datos de que disponemos, es avanzar que la inteligencia emocional puede resultar tan decisiva —y, en ocasiones, incluso más— que el CI. Y, frente a quienes son de la opinión

de que ni la experiencia ni la educación pueden modificar sustancialmente el resultado del

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.

Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

cual trataré de demostrar—en la quinta parte— que, si nos tomamos la molestia de ayudarles, nuestros hijos pueden aprender a desarrollar las habilidades emocionales fundamentales. (P.25-26)

## **Familia**

Gallego Henao, Adriana María (2012) afirman que:

La familia es un conjunto de personas que están unidas por vínculos de afectividad mutua, mediada por reglas, normas y prácticas de comportamiento, ésta tiene la responsabilidad social de acompañar a todos sus miembros en el proceso de socialización primario para que puedan ingresar con éxito a la socialización secundaria. (P.332)

Según Quintero (2007) citado por Gallego (2012):

La familia es el espacio para la socialización del individuo, el desarrollo del afecto y la satisfacción de necesidades sexuales, sociales, emocionales y económicas, y el primer agente transmisor de normas, valores, símbolos (p.331)

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

## ***Matrimonio***

Según Julián Pérez Porto (2009)

El término matrimonio proviene del latín matrimonium. Se trata de la unión de un hombre y una mujer que se concreta a través de determinados ritos o trámites legales. En los últimos años cada vez más Estados han aceptado el matrimonio entre personas del mismo sexo, con lo que esta unión conyugal ha dejado de ser patrimonio de la heterosexualidad.

El lazo matrimonial es reconocido a nivel social, tanto a partir de normas jurídicas como por las costumbres. Al contraer matrimonio, los cónyuges adquieren diversos derechos y obligaciones. El matrimonio también legitima a la filiación de los hijos que son procreados por sus miembros. Es posible distinguir, al menos en el mundo occidental, entre dos grandes tipos de matrimonio:

El matrimonio civil (que se concreta frente a una autoridad estatal competente) y el matrimonio (que legitima la unión ante los ojos de Dios.) (Párr.1, 2,3)

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

## Conflicto

Según Galtung citado por Calderón (2009):

El conflicto es crisis y oportunidad, el conflicto es un hecho natural, estructural y permanente en el ser humano. El conflicto es una situación de objetivos incompatibles. Los conflictos no se solucionan, se transforman. El conflicto implica una experiencia vital holística. El conflicto como dimensión estructural de la relación. El conflicto como una forma de relación de poderes.

Una teoría de conflictos, no sólo debe reconocer si los conflictos son buenos o malos; esta deberá fundamentalmente ofrecer mecanismos para entenderlos lógicamente, criterios científicos para analizarlos así como metodologías (creatividad, empatía y no violencia) para transformarlos. (p.60)

## Divorcio

Pérez Porto y Ana Gardey (2010) afirman que:

Del latín *divortium*, divorcio es la acción y efectos de divorciar o divorciarse (disolver un matrimonio por vía legal, separar o apartar personas o cosas que estaban juntas).

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

El divorcio por lo tanto, es la disolución legal o religiosa del matrimonio por acuerdo entre ambas partes o por la violación de alguno de los derechos u obligaciones matrimoniales. La legislación suele otorgar protección tanto a la mujer como a los hijos que hayan nacido durante el vínculo.

## Aprendizaje

Fonseca Heberto ; Bencomo María Ninón afirman que “ Al contrario del conductismo, la teoría cognitivista, como la gestaltista, su precursora, reconoce que el aprendizaje es un fenómeno mental, central, que se produce mediante la comprensión, la reflexión, el pensamiento y el discernimiento. Es decir el razonamiento.”(p.81)

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

## Metodología

Se pretende integrar el modelo cognitivo en la ejecución de esta propuesta “estrategias para promover el desarrollo de la Inteligencia Emocional en 50 parejas del barrio la Rochela de la ciudad de Villavicencio”. Cuyo objetivo es promover el desarrollo de la inteligencia emocional en 50 parejas del barrio la Rochela en pro de la convivencia pacífica.

Pues Daniel Goleman (1998) afirma que:

El trasfondo de nuestra vida emocional discurre de un modo, parejo al flujo de nuestros pensamientos. En el fondo de nuestra conciencia siempre existe algún estado de ánimo aunque, por lo general, no nos percatamos de los sutiles estados de ánimo que fluyen y refluyen mientras llevamos a cabo nuestra rutina cotidiana. Los sentimientos inadvertidos de tristeza o alegría con que, nos despertamos, la leve irritación que puede provocar el frustrante ir y venir a nuestro trabajo y, en suma, los cientos y hasta miles de pequeñas y grandes emociones que van y vienen con los altibajos de cada día. (p.65)

En este sentido, a las parejas que han decidido unirse y que se enfrentan a las aguas torrenciales de los conflictos que surgen en el diario vivir, a través de este proyecto se les permite conocer más acerca de sus emociones y cómo estas se dan de manera natural en los seres humanos,

CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



teniendo así cada persona, una reacción diferente ante determinada situación y que el dilema está en la comprensión del otro y de sí mismo.

Siendo preciso profundizar en el tema de las emociones para una mejor comprensión de las mismas, y el por qué no suele ser tan sencillo controlarlas o gestionarlas y que para ello se debe desarrollar habilidades, propiciar formas de ejercitación emocional que hagan a los seres humanos inteligentes, no solo en su aspecto racional sino también en su aspecto emocional, lo que contribuiría notablemente en el éxito de las relaciones interpersonales y por ende en su bienestar psicosocial.

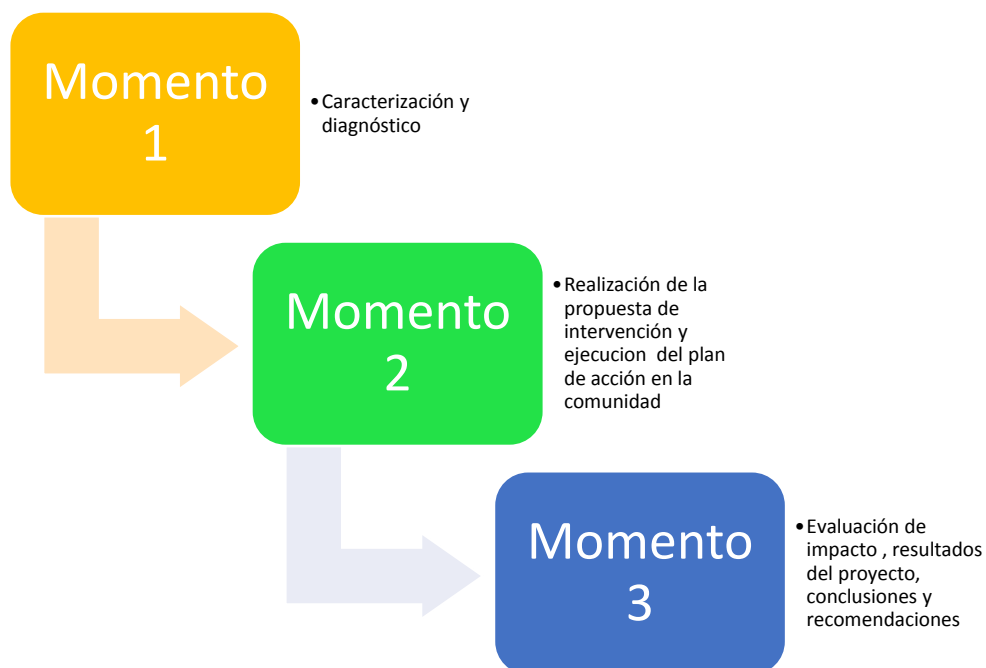
En vista de lo anterior, se propone abordar la problemática de la comunidad basados en los criterios de la psicología cognitiva y la inteligencia emocional en tres importantes momentos.

Cabe resaltar también que la metodología utilizada para la aplicación del proyecto ha sido realizada mediante fases y o momentos lineados también al cronograma estipulado en el plan de trabajo.

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406







*Figura No 2 Metodología, elaboración propia*

A continuación se realiza la información detallada del desarrollo del proyecto aplicado en cada una de sus fases y o momentos siendo esta la metodología utilizada:

Se realiza el primer contacto directo con la comunidad, la identificación de su problemática (causas efectos), sus fortalezas, debilidades y los recursos con los que cuenta a través del diagnóstico, un segundo momento llevando a cabo las acciones de la intervención psicosocial

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



mediante estrategias participativas que contribuyan a la solución de la problemática y un tercer momento en el que se pueda apreciar los resultados y el impacto del proyecto en la comunidad.

### *Técnicas y herramientas de análisis empleadas y recolección de datos*

En el momento 1: se aplica la técnica árbol de problemas, se realiza dos preguntas de manera escrita a cada miembro de la comunidad en una hoja para que respondan de manera anónima. (Ver apéndice 1, pág.93)

En el momento 2: se realiza observación directa y registro en el formato de observaciones y resultados en cada una de las acciones realizadas. (ver apéndices 2, 3, 4, 5, 6.)

En el momento 3: se realiza revisión del registro de observación de cada acción realizada, se realiza entrevista semiestructurada a cinco parejas que participaron. (Ver apéndice 8, tablas 6, 7, 8, 9, 10,11, pág. 114-129.)

## **Momento 1**

### Caracterización y diagnóstico

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406





### Características de la comunidad

Lugar: Barrio la Rochela, Villavicencio Meta

Número de parejas heterosexuales: 50 todas casadas

Edades: entre los 20 y 65 años de edad

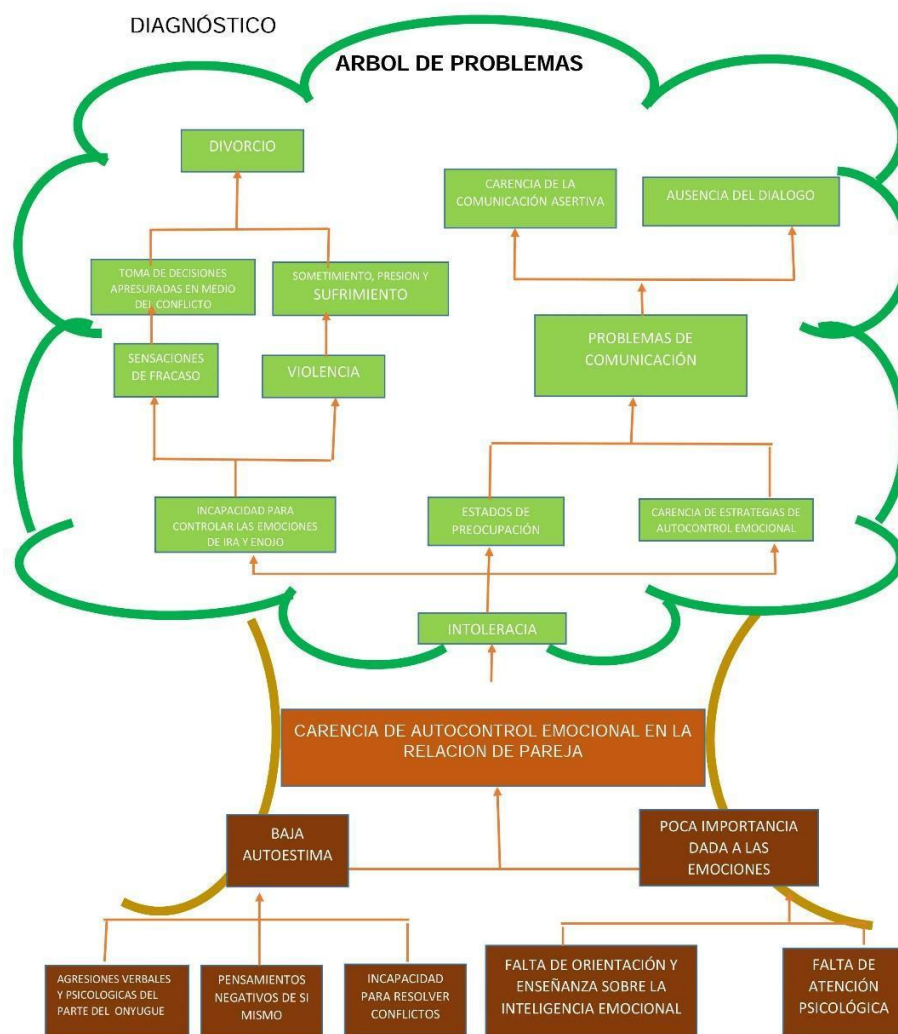
Estratos sociales: 1,2 y 3

### **Diagnóstico**

En reunión con los líderes de la comunidad, se ha socializado las características de la comunidad y sus problemáticas empleando la siguiente técnica:

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406





**Figura 1.** *Elaboración propia.*

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
 CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
 Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

Se ha utilizado como técnica de Diagnóstico el Árbol de Problemas, cuya técnica de análisis social ha sido desarrollada por Jacques M. Chevalier (Chevalier, 2004) con el fin de considerar las situaciones, que están afectando la relación de las parejas e identificar las emociones más frecuentes que actúan o afectan la convivencia pacífica en la pareja.

Se encuentra la carencia del autocontrol emocional, dificultad para comprender las emociones propias y del otro, dificultad para expresar las emociones de manera asertiva, causadas posiblemente por la baja autoestima y el desconocimiento del tema de las emociones, provocando así dificultades en la convivencia como la violencia psicológica, la carencia de comunicación asertiva, la carencia de respeto, la indiferencia, la incomprensión en las relaciones sexuales, los celos, y el machismo.

Los resultados de la técnica aplicada árbol de problemas son los siguientes:

**Problema central: Falta de autocontrol emocional en la relación de pareja**

**Causas del problema:**

*Baja autoestima;* agresiones verbales y psicológicas del parte del cónyuge, pensamientos negativos de sí mismo, incapacidad para resolver conflictos.

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

*Poca importancia dada a las emociones; falta de orientación y enseñanza sobre la inteligencia emocional, falta de atención psicológica.*

### **Efectos del problema:**

#### *Dificultades en la convivencia*

Estados de preocupación y carencia de estrategias de autocontrol emocional; problemas de comunicación; carencia de la comunicación asertiva y ausencia del diálogo.

Incapacidad para controlar las emociones de ira y enojo; sensaciones de fracaso; violencia, sufrimiento, toma de decisiones apresuradas en medio del conflicto; divorcio.

Como se puede ver en las problemáticas identificadas, todas tienen que ver con las emociones, la gestión de las mismas y la habilidad de vivir en sociedad que es lo que se pretende en la inteligencia emocional, los líderes manifiestan que desean una intervención también preventiva del divorcio, pues tal como lo manifiesta uno de ellos, “las señales de tránsito han sido expuestas

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



en las vías con el fin de evitar accidentes, así mismo en la relación de pareja debe existir unas señales de indique la ruta de permanencia y que eviten el accidente en este caso el divorcio”.

Mediante la observación directa y participativa como técnica de recolección de información relevante de la comunidad, se busca apreciar la dinámica de las parejas y sus dificultades en la resolución de los conflictos. Se propone reunirlos para que de manera anónima cada uno tome una hoja en la que encontrará las siguientes preguntas para responderlas de manera escrita:

¿Qué dificultad se presenta con mayor frecuencia en tu relación de pareja? (*celos, violencia de género o machismo, humillaciones, gritos, incomprensión en la sexualidad, etc...*)

¿Cuáles son las emociones que se generan a causa de esa dificultad? (*ejemplo miedo, ira, dolor, tristeza, angustia etc.*) (Ver apéndice 1, pág.93)

Dentro de las respuestas encontradas en este ejercicio realizado a la comunidad, resalta como dificultad más frecuente en la relación de pareja, la violencia de género, gritos e incomprensión en la sexualidad.

Las emociones que señalan como resultados de la dificultad son el miedo, la ira, el dolor.

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



## Momento 2

Aquí se traza la ruta a seguir y la aplicación de las acciones que propicien el logro de los objetivos de esta propuesta.

### Propuesta de intervención

Apoiados desde el campo teórico del cognitivismo que comprende la forma como el ser humano aprende y los procesos mentales implicados en ello, así como los aportes de Goleman sobre la Inteligencia Emocional en las relaciones interpersonales.

Una vez identificada y determinada la necesidad que aqueja a la población escogida, se procede al planteamiento de una propuesta de acciones que facilite el fortalecimiento de la convivencia pacífica de las parejas, mediante estrategias y acciones que influyan en el autocontrol emocional con el fin de minimizar el impacto negativo de dichas problemáticas identificadas.

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



## Implementación de la propuesta, desarrollo de las acciones.

### *Tiempos y locaciones*

Tiempos y locaciones, acordados conforme a las sugerencias de la comunidad del barrio la Rochela de Villavicencio, con quienes se realiza el acuerdo para la ejecución del cronograma plan de acciones, días, horarios y recursos, así como el periodo de la aplicación del proyecto en dicha comunidad.

Se fija como lugar para el desarrollo de las acciones con las parejas el salón de eventos religiosos denominado Iglesia Pentecostal Unida de Colombia, ubicada en la calle 24 A Sur No 43-28 del barrio la Rochela en Villavicencio Meta, junto con los recursos requeridos como silletería, sonido, video beam.

## Plan de trabajo

### *Cronograma año 2016*

AGOSTO	Actividad	MES 1 Septiembre	ACTIVIDAD	MES 2 Octubre	ACTIVIDAD	MES 3 Noviembre	ACTIVIDAD
--------	-----------	---------------------	-----------	------------------	-----------	--------------------	-----------

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

Lunes 30 Hora: 7:00 pm	<b>Momento 1</b> Diagnóstico : Árbol de problemas					
		Viernes 30	MOMENTO 2 Realización Psicosocial <b>ACCIÓN 1</b> “Solucionando nuestros conflictos”	Viernes 14	<b>ACCIÓN 2</b> “¿Cuánto valgo?”	
				Viernes 21	<b>ACCIÓN 3</b> “Guerra de Poderes”	
				Viernes 28	<b>ACCIÓN 4</b> “Polos opuestos”	
					Viernes 11	<b>ACCIÓN 5</b> “sexualmente felices”
					Viernes 18	<b>ACCIÓN 6</b> “Mi perfil del amor”
					Viernes 25	Evaluación impacto del proyecto

### Acción 1 “Inteligencia emocional en la solución de conflictos”

Objetivos:

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



Promover el desarrollo de la inteligencia emocional mediante la realización de ejercicios prácticos sobre la concientización e identificación de las emociones.

Identificar los aportes de la Inteligencia Emocional para la potenciación de la convivencia pacífica en la pareja.

Contextualización teórica:

Con respecto al enfoque cognitivo Ramos, Piqueras, Martínez, & Oblitas, (2009) afirman que: “la emoción y la cognición parecen estar muy entrelazados en todas las fases del procesamiento de estímulos.” (p. 235) Por consiguiente dar a conocer y socializar los conceptos de emociones e inteligencia emocional para la convivencia pacífica permite a los participantes enriquecer sus conocimientos realizando un proceso de adquisición de nueva información y procesamiento de la misma, para dar paso a la auto reflexión, que además vendrá acompañado de emociones generadas como producto de dicho proceso. La acción 1 mediante ejercicios prácticos, conlleva al aprendizaje emocional, que implica el reconocimiento e identificación de las emociones.

## Metodología

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

F-2-2-7  
0-09-10-2013





Socialización sobre la importancia de solucionar los conflictos desde la inteligencia emocional, se explicara con material expositivo y audiovisual qué es y cómo influye la inteligencia emocional en la relación de parejas mediante el desarrollo de un taller reflexivo.

### **Taller Reflexivo** “inteligencia emocional en la solución de conflictos”

Se ha optado por utilizar esta técnica por su capacidad de fomentar en los participantes como es el caso de las parejas un sentido crítico y participativo en el que puedan desarrollar un proceso reflexivo concerniente a sus acciones en la vida cotidiana de pareja. (Universidad de Antioquia, 2016)

#### Paso 1

Presentación y exposición de diapositivas

Temas a tratar

Qué son las emociones y su importancia.

Qué es la inteligencia Emocional.

La importancia y efectos de la Inteligencia Emocional en las relaciones de pareja

Qué son los conflictos.

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406





Cómo fomentar la inteligencia emocional para la solución de los conflictos.

### Paso 2

Se propone a las parejas realizar los siguientes ejercicios como estimulación emocional en sus casas para socializarlas en el siguiente encuentro

Un listado de emociones positivas y negativas presentadas en el transcurso de la semana.

Escribir una frase positiva por día para la pareja, ubicándola en un lugar visible. La frase puede ser de agradecimiento o de admiración, el lugar visible. (Alcoba, el espejo, la nevera, baño).

### Paso 3

Se realiza socialización del taller realizado un intercambio de opiniones de los diferentes miembros de la comunidad y luego se finaliza con el siguiente ejercicio de autorreflexión: Las parejas observan el video titulado *Reflexiones para vivir mejor (2016, septiembre 10)*.

*Demasiado tarde. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=StXOOXhOBas>*

Luego realizan un contacto visual con su pareja seguido de un abrazo prolongado mientras

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



suenan una música de fondo alusiva a la relación sentimental de una pareja.

**Evaluación de impacto de la acción 1:** Se realiza a partir del registro de observación dado en el transcurso de la actividad. *(Ver apéndice 2, tabla 1, pág., 94)*

**Evidencias** *(ver apéndice 2, tabla 1, pág., 94)*

### **Acción 2 “¿Cuánto valgo?”**

Objetivos: Explicar el desarrollo de la Inteligencia Emocional y su importancia en la autoestima y el control de emociones

Aplicar estrategias de auto control emocional y de autoestima que fomenten el desarrollo de la inteligencia emocional en pro de la convivencia pacífica.

Contextualización teórica:

Bajo la orientación del enfoque cognitivo, se continúa resaltando la importancia de la forma en que se elaborarán los procesos mentales o cognitivos, dentro de los cuales cabe resaltar la percepción, y en este caso de desarrollo personal y de autoestima, podríamos decir que la

CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

percepción negativa de sí mismo, del mundo y del futuro producen como consecuencia un trastorno afectivo (Ángeles, 2016)

Por lo tanto se hace necesario emplear acciones que inviten a la transformación de esa percepción, para que así mismo sus emociones se logran gestar dentro de un pensamiento positivo, en el que se reconocen los logros e identifican las propias capacidades, y se recupera la confianza y el valor de sí mismo.

Metodología

## Parte I

Técnica: “Árbol de logros”

Técnica de autoconocimiento importante a la hora de inventariar los aspectos positivos a lo largo de la vida y fomentar el desarrollo personal.

De manera individual realizan dos listados, uno de todos los logros que ha tenido desde la infancia y otra sobre todas las cualidades positivas que posee, luego dibujara un árbol completo y ubicara en las raíces las cualidades o valores positivos, la raíz será dibujada dependiendo de lo importante que haya sido para esa cualidad positiva, en los frutos del árbol se colocara los logros obtenidos durante su vida, se colocara en los frutos grandes los logros más importantes y en los

CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

frutos pequeños los logros menos importantes.

Después de elaborado todo el árbol se reúne con su pareja y comparte el árbol ayudando a su compañero a agregar más raíces si es necesario o viceversa. Finalmente se realizará un proceso de reflexión sobre todo lo que ha logrado, sobre las cualidades positivas que posee, y sobre las emociones generadas antes y después de cada logro, realizará también una carta a si mismo felicitándose por los logros que ha tenido y la leerá a su pareja.

## Parte II

Seguidamente se da inicio al desarrollo de la segunda parte de esta acción:

### **Taller Reflexivo:** “inteligencia emocional en pro de la convivencia pacífica”

Si bien es cierto para el éxito no solo implica adquirir bienes materiales o posiciones o títulos sino también ser calidad de seres humanos, esto llevaría a pensar que las relaciones interpersonales y cuanto más las de pareja influyen en el bienestar de las personas y en su convivencia pacífica.

Sobre la importancia del desarrollo de la inteligencia emocional en pro de la convivencia pacífica desde la valoración de sí mismo y desde el auto concepto.

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



Se realiza exposición y presentación de diapositivas sobre los temas a tratar, se brinda la oportunidad de participar con preguntas, opiniones y sugerencias.

**Temas centrales:**

1. Importancia del desarrollo de la inteligencia emocional en pro de la convivencia pacífica.

Autoconciencia, autoestima, autocontrol, empatía, dedicación y habilidad para comunicar,

Parte III Ejercicio práctico

Expresa a tu pareja de manera cariñosa lo que deseas que ella haga por ti o para ti.

Ejemplos:

Me gustaría que me abrazaras más a menudo, me gustaría que me trataras con más amabilidad, me gustaría que pasaran más tiempo conmigo.

**Evaluación de impacto de la acción 2** (ver apéndice 3, tabla 2, pág. 97)

**Evidencias** (apéndice 3, tabla 2, pág. 97)

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

### **Acción 3“Guerra de poderes”**

Objetivos: Identificar los aportes de la Inteligencia Emocional para la potenciación de la convivencia pacífica en la pareja.

Aplicar estrategias de auto control emocional y de autoestima que fomenten el desarrollo de la inteligencia emocional en pro de la convivencia pacífica.

Promover el desarrollo de la inteligencia emocional, a través de la orientación sobre la comunicación y la importancia de ser consciente de las emociones y del control de las mismas en la relación de la pareja para la construcción de una convivencia pacífica.

Contextualización teórica en cuanto al modelo:

La desigualdad y posibilidad de abuso son situaciones que generan emociones y por ende comportamientos en las personas, pero desde el enfoque cognitivo es imprescindible considerar los aspectos internos que ocurren en el individuo, tales como sus pensamientos, y sus sentimientos, la manera en que este percibe y la forma en que procesa los estímulos del exterior.

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

De ahí que esta acción promueve un cambio de percepción de las emociones y por ende de las realidades conflictivas dadas en la convivencia en pareja. Percibir aspectos el uno del otro desde el espacio emocional contribuyen al cambio cognitivo. De esta manera se hablaría de un aprendizaje dado en los procesos mentales acerca de las emociones que de alguna manera influyen en la interacción cotidiana de la pareja. (Rodríguez Alarcón, 2011, p.122, 123)

## Metodología

### Paso 1

#### “Guerra de poderes”

Esta dinámica consiste en que las parejas, se coloquen de pie frente a frente y con los brazos sobre los hombros de la pareja cada quien prosiga hacia adelante en pro de sus objetivos utilizando la fuerza; hasta que haya un dominado, después se socializa sobre la dificultad presentada en la pareja, las diferencias y las emociones que surgen al momento de querer avanzar y chocar con alguien que también quiere avanzar pero que le impide.

### Paso 2. Técnica de solución de conflictos “la inteligencia de las cabras”

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



Objetivo: orientar las parejas sobre una posible forma de solucionar los conflictos, llevándolos a percibir los valores de humildad y solidaridad como ventajas y no como entes de humillación, abuso o desigualdad en la pareja.

Se presenta la analogía de la anécdota “la inteligencia de las cabras” por Enrique Chaij, (2006):

Observando el curioso comportamiento de las cabras. A su manera, ellas tendrán algo para decirnos.

Como animales montaraces, las cabras a menudo avanzan por senderos muy angostos y escarpados. ¿Qué hacen cuando dos de ellas se encuentran frente a frente en una senda que tiene de un lado una pared vertical y del otro un profundo abismo? Retroceder no puede, tampoco puede desviarse una de ellas, porque el sendero es sumamente angosto. Si las dos cabras insistieran en avanzar, ambas caerían al precipicio. Entonces ¿Qué hacen? El instinto les ha enseñado a echarse a tierra, para que una de ellas pase por sobre el cuerpo de la otra, y así ambas puedan proseguir su camino. Tal vez nos preguntemos cuál de las dos cabras toma la iniciativa de agacharse. Pues, cualquiera de ellas. Lo importante es salvar la vida y seguir caminando sin problemas.

¿No advertimos aquí una lección de conducta humana? Como ocurre entre las cabras,

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
 CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
 Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



el saber "agacharnos" ¿no asegura con frecuencia el resguardo del bienestar propio y ajeno? Cuántas veces frente a una discusión, o cuando debemos arreglar nuestras diferencias con alguien, saldríamos ganando si estuviéramos dispuestos a "agachar el lomo". Pero nuestra naturaleza, viciada de amor propio, suficiencia y vanidad, nos impide tomar la buena iniciativa, Y así, nuestra obstinación y porfía nos lleva a insistir con nuestros argumentos. Con la cual quizá ganemos una discusión, pero perderemos a un amigo... (p.13, 14, 15)

Paso 3: se realiza la dinámica del “el peluche”

Objetivo: estimular el área afectiva de las parejas mediante la percepción y expresión de ternura, cariño, placer, empatía, amor, alegría entre otras.

#### “El peluche”

Se les da un peluche al grupo de parejas y cada persona dará un beso al peluche, pasando el peluche a cada persona hasta que haya recorrido todo el grupo, luego se pide a las parejas que le den el beso a su pareja en la misma parte donde beso el peluche.

Paso 4. Se realiza la dinámica “Parejas al encuentro”

CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



El objetivo: Esta dinámica es experimentar las emociones que se genera al jugar, reír, compartir con su pareja.

Permitirle a las parejas identificarlas y tener un espacio en el que se puedan reencontrar como pareja y fortalecer ese vínculo que los une.

Crear un canal emocional entre las parejas que permita fortalecer procesos cognitivos como la memoria y las emociones que dichos recuerdos le generan, por ejemplo cuando se conocieron y cómo se enamoraron, generando así un ambiente divertido.

#### “Parejas al encuentro”

Las mujeres y los hombres hacen un círculo aparte tomados de las manos, empiezan a girar entonando una canción, se les da una señal en voz alta y de inmediato se sueltan de las manos y corren al encuentro de su pareja y se abrazan, la pareja que quede de últimas harán una demostración sobre cómo se conquistaron. Y así por varias ocasiones.

Paso 5

#### **Taller Reflexivo:** “la inteligencia emocional vs violencia”

Dentro de los conflictos de pareja según el diagnóstico aplicado a la comunidad de las parejas;

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406





se refleja la violencia psicológica. Las emociones están ligadas a los pensamientos y a las acciones, el control y la autogestión de las mismas que brinda la inteligencia emocional permiten actuar de manera inteligente a la hora de solucionar los conflictos de pareja sin que haya ningún tipo de violencia.

De hecho a menudo en las parejas la violencia psicológica con especialidad tiende a ser invisible y a naturalizarse ignorando los efectos emocionales en la persona que es violentada.

Se realiza exposición y presentación de diapositivas sobre los temas a tratar, se brinda la oportunidad de participar con preguntas, opiniones y sugerencias.

Temas centrales:

Tipos de violencia en la pareja, emociones que anteceden la violencia, control y autogestión de las emociones (técnicas de autocontrol), la inteligencia emocional en la prevención de la violencia en la pareja.

**Evaluación de impacto** (ver apéndice 4, tabla 3, pág.100)

**Evidencias** (ver apéndice 4, tabla 3, pág.100)

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



#### **Acción 4 “Polos opuestos”**

Objetivos: Promover el desarrollo de la inteligencia emocional a través de la comprensión en las diferencias como ventajas y complemento y no como obstáculos en la relación de pareja. Identificar los aportes de la Inteligencia Emocional para la potenciación de la convivencia a través de la consideración y comprensión de acuerdo a su rol y género.

Aplicar estrategias de auto control emocional y de autoestima que fomenten el desarrollo de la inteligencia emocional en pro de la convivencia pacífica.

Contextualización teórica en cuanto al modelo:

Teniendo en cuenta la focalización cognitiva de esta propuesta, en la que se recalca la importancia de los procesos cognitivos como la forma de pensar y de percibir la realidad de la vida cotidiana y las emociones, se implementa estas acciones que propicien el ejercicio de dichos procesos, y que ayudan al aprendizaje emocional para de esta manera desarrollar la convivencia pacífica de las parejas. Rodríguez Alarcón, (2011) afirma que:

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



Los individuos perciben y piensan a nivel cognitivo, actúan a nivel pragmático y sienten a nivel emocional. Por su parte, las familias tienen valores y creencias como equivalente cognitivo y realizan rituales como equivalente pragmático. En cuanto al espacio emocional, es obvio que las familias no "sienten", puesto que no son agrupaciones de individuos clonados, pero sí comparten emociones, de distinto signo y en mayor o menor grado. (P. 127)

Se realiza exposición y presentación de diapositivas sobre los temas a tratar, se brinda la oportunidad de participar con preguntas, opiniones y sugerencias.

## Metodología

### Paso 1

#### “Carrera de mellizos”

Objetivo: Dinamizar el trabajo en equipo, la solidaridad y el compañerismo. Promover emociones de alegría y de empatía en la pareja.

Se pide la participación voluntaria de dos parejas para la competencia ; Cada pareja será atada

CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



por la cintura espalda con espalda y una pierna con la otra, engancharan también sus brazos quedando muy unidos, deberán correr apresuradamente sin soltarse para llegar a una meta donde encontraran una bomba para inflar y explotar en el piso con sus pies, esto lo hace cada uno, luego se devolverá hacia el punto de inicio, ganará la pareja que logre el recorrido en el menor tiempo, sin soltarse y cumpliendo con lo solicitado.

## Parte II

### **Taller Reflexivo:** “la inteligencia emocional en las diferencias de género”

Objetivo: orientar a las parejas sobre temas que enriquezcan su conocimiento y promuevan el aprendizaje cognitivo y emocional en la aceptación de las diferencias físicas y psicológicas de su pareja su pareja.

#### Temas centrales

Las diferencias de género, ventajas o desventajas, solidaridad y trabajo en equipo, comprendiendo las emociones de mi pareja y la inteligencia emocional en las diferencias de género.

#### **Evaluación de impacto** (ver apéndice 5, tabla 4, pág. 105)

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
 CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
 Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



*Evidencias (ver apéndice 5, tabla 4, pág. 105)*

### **Acción 5 “Sexualmente felices”**

Objetivos:

Identificar los aportes de la Inteligencia Emocional para la potenciación de la convivencia pacífica en la pareja.

Explicar el desarrollo de la Inteligencia Emocional y su importancia en la autoestima y el control de emociones facilitando información sobre la inteligencia emocional aplicada en la relación sexual partiendo del autoconocimiento emocional, del conocimiento emocional de la pareja y del conocimiento del grado de satisfacción del o la compañera.

Promover el desarrollo de la inteligencia emocional a través de la autorreflexión y el conocimiento del estado de las emociones propias de la relación conyugal y por ende visualizar desde la inteligencia emocional estrategias comunicativas que permitan una vida sexual en pareja exitosa.

Contextualización según el modelo:

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



Las emociones propias del ser humano abarcan todas sus áreas de interacción y de desarrollo; la relación sexual de la pareja no es la excepción, toda vez que ha sido el medio de procrear y mantener la existencia de la especie humana, pero a más de eso dentro de los disfrutes de la vida en pareja es el acto sexual. Ello implica una compenetración en ambos sexos no solamente en el ámbito erótico sino también emocional, la carga emotiva influye en el proceso dando como resultados la insatisfacción y por ende un punto más de la lista de conflictos de una pareja.

La inteligencia emocional surge como respuesta a las grandes necesidades del ser humano en conocer, controlar y auto gestionar sus emociones en pro del éxito en las relaciones interpersonales, lo cual indica que la interacción es entre humanos con necesidades físicas y psicológicas. Las parejas en su convivencia buscan la satisfacción en ambas dimensiones, por lo tanto este taller abordará temáticas referentes a la inteligencia emocional en la vida sexual de las parejas, como forma de abordar uno de los efectos de la carencia de control e inteligencia emocional encontrados en el diagnóstico árbol de problemas.

Se parte del foco cognitivo toda vez que la relación sexual no solo se comprende como un acto mecanizado sin que allí primen pensamientos, sentimientos y emociones que predisponen el evento y que califiquen dicha acción como satisfactoria o no. Diego Zuluaga Mejía (s.f) citado

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406





por Ángeles (2016) asegura lo siguiente: “al respecto, Ellis (1980) plantea que en el ser humano ocurren cuatro procesos: percepción, movimiento, pensamiento y emoción, los cuales están relacionados integralmente entre sí”. (párr. 9)

Por lo tanto en el fomento de la inteligencia emocional para la convivencia pacífica de las parejas se hace necesario abordar el tema de la sexualidad y la satisfacción. Pues Diego Zuluaga Mejía (s.f) citado por Ángeles (2016) afirma que:

El afecto y la conducta son primordialmente funciones de la manera como las personas elaboran, estructuran e interpretan su mundo, estableciéndose una estructura tridimensional, lo que pensamos, lo que sentimos y hacemos, dándose una interacción y retroalimentación permanente entre tales dimensiones.(párr.9)

## Metodología

Técnica: cuestionario sobre Satisfacción sexual

Para esta ocasión se emplea esta herramienta que permite a las parejas profundizar sobre el tema de la vida sexual en pareja con el fin de identificar qué tan satisfechos se sienten y por ende discutir sobre los posibles causantes y la influencia de las emociones en este aspecto.

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406





Tomado este tipo de cuestionario como herramienta en la intervención psicosocial conviene revisar el referente teórico como fundamento en la utilización del cuestionario lo siguiente: “Se basa en un marco de preguntas predeterminadas, mediante una guía previamente elaborada, Cuestionario, satisfacción con la vida de pareja” (Universidad de Antioquia, 2016.)

Objetivo: analizar el estado actual de satisfacción con la vida en pareja y fomentar la comprensión y la superación de dificultades que causan la insatisfacción.

### **“Satisfacción de la vida conyugal”**

Cuestionario cerrado (ver apéndice 7, pág. 110)

Las parejas de manera individual desarrollan el cuestionario, luego socializan con su pareja las respuestas.

## **Parte II**

**Taller Reflexivo:** “la inteligencia emocional y el sexo”

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406





### Objetivo:

Orientar sobre la inteligencia Emocional en la sexualidad de la pareja, para fomentar la comprensión y la superación de dificultades que causan la insatisfacción y por ende la convivencia pacífica.

Se realiza exposición y presentación de diapositivas sobre los temas a tratar, se brinda la oportunidad de participar con preguntas, opiniones y sugerencias.

### Temas centrales:

Cómo aplicar la inteligencia emocional en la sexualidad de la pareja, satisfacción erótica y satisfacción emocional, el sexo “castigo” o “trofeo”, la comunicación base de la relación

**Evaluación de impacto** (ver apéndice 6, tabla 5, pág. 107)

**Evidencias** (ver apéndice 6, tabla 5, pág. 107)

## Momento 3

### Resultados

Una vez realizada las acciones propuestas en el proyecto se procede a efectuar el respectivo

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.

Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406





análisis de los resultados e impacto de las acciones, los cuales fueron registrados en el registro de evaluación de impacto después de cada acción realizada y se desarrolla entrevista.

### Evaluación de impacto

Técnica: se realiza entrevista a 6 personas que participaron, en la que ellos pueden expresar si el desarrollo de la propuesta ha sido importante para su relación de pareja y si han tenido una mejoría en la relación comparada con la que tenían antes de participar en las acciones propuestas del proyecto, impacto del proyecto.

Objetivos: conocer el impacto de la propuesta y la actitud de satisfacción de las personas que participaron en el desarrollo de la propuesta. (Ver apéndice 8, tablas 6, 7, 8, 9, 10,11, pág. 114-129.)

Se realiza el registro evaluación de impacto por cada acción realizada (ver apéndices 2, 3, 4, 5, 6.)

Los resultados del proyecto se logran visualizar gracias a los registros de evaluación de impacto en cada acción realizada y a los resultados de la entrevista los cuales se pueden visualizar en los apéndices ya mencionados.

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406





Tabla No 13. Resultados del proyecto

## Resultados del proyecto

*El ítem de color azul señala el cumplimiento del objetivo general del proyecto.  
El ítem de color morado, naranja y verde señala el cumplimiento de los objetivos específicos del proyecto.*

Objetivos propuestos	Acciones realizadas	Resultado de las acciones	Indicadores alcanzados
<p>General:</p> <p><b>Promover el desarrollo de la inteligencia emocional en 50 parejas del barrio la Rochela de la ciudad de Villavicencio en pro de la convivencia pacífica.</b></p> <p>Específicos:</p> <p><b>Explicar el desarrollo de la Inteligencia Emocional y su importancia en la autoestima y el control de emociones, a través de talleres</b></p>	<p>Acción 1: “la inteligencia emocional en la solución de conflictos”</p>	<p>Se consulta el registro de observación dado en el transcurso de la actividad. (<i>Ver apéndice 2, tabla 1, pág., 94</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se promueve el desarrollo de la inteligencia emocional mediante la realización de ejercicios prácticos para la concientización e identificación de las emociones.</li> <li>Se identifica los aportes de la Inteligencia Emocional para la</li> </ul>	<p>Se consulta el registro de observación dado en el transcurso de la actividad. (<i>Ver apéndice 2, tabla 1, pág., 94</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Las parejas participan activamente en cada acción</li> </ul>

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

reflexivos “¿cuánto valgo?”, árbol de logros y técnicas de autocontrol.

**Identificar los aportes de la Inteligencia Emocional para la potenciación de la convivencia pacífica en la pareja, a través de la realización de talleres como la “inteligencia emocional en la solución de conflictos” “guerra de poderes” y “polos opuestos” orientados en el aprendizaje, la participación y procesos de autorreflexión.**

**Aplicar estrategias de auto control emocional y de autoestima que fomenten el desarrollo de la inteligencia emocional en pro**

potenciación de la convivencia pacífica en la pareja.

propuesta en los talleres de reflexión,

Acción 2  
¿Cuánto valgo?

Se explica el desarrollo de la Inteligencia Emocional y su importancia en la autoestima y el control de emociones

Se aplica estrategias de auto control emocional y de autoestima para el fomento del desarrollo de la inteligencia emocional en pro de la convivencia pacífica.

mostrando interés, entusiasmo y deseos de aprender para mejorar su relación de pareja

- Reaccionan de manera

Acción 3 “guerra de poderes

Se identifican los aportes de la Inteligencia Emocional para la potenciación de la convivencia pacífica en la pareja.

positiva a los procesos de autorreflexión

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

**de la convivencia  
pacífica.**

Se aplica estrategias de auto control emocional y de autoestima que fomenten el desarrollo de la inteligencia emocional en pro de la convivencia pacífica.

Se promueve el desarrollo de la inteligencia emocional, a través de la orientación sobre la comunicación y la importancia de ser consciente de las emociones y del control de las mismas en la relación de la pareja para la construcción de una convivencia pacífica.

propuestos en los talleres, reconoce sus emociones, proponiendo alternativas en la forma de reconocerlas y controlarlas para solucionar los conflictos de pareja.

Acción 4 “polos opuestos”

Se promueve el desarrollo de la inteligencia emocional a través de la comprensión de las diferencias como

- Comprenden de manera clara el

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

ventajas y complemento y no como obstáculos en la relación de pareja.

Se identifica los aportes de la Inteligencia Emocional para la potenciación de la convivencia a través de la consideración del compañero, comprendiendo su forma de ser de acuerdo a su rol y género.

Se aplica estrategias de auto control emocional y de autoestima que fomenten el desarrollo de la inteligencia emocional en pro de la convivencia pacífica.

significado de la inteligencia emocional y sus efectos en la relación de pareja.

- Opinan, cuestionan y hacen aportes constructivos a las temáticas abordadas en los talleres.
- Asume con responsabilidad cada

Acción 5  
"sexualmente felices"

Se identifica los aportes de la Inteligencia Emocional para la

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

potenciación de la convivencia pacífica en la pareja.

Se explica el desarrollo de la Inteligencia Emocional y su importancia en la autoestima y el control de emociones facilitando información sobre la inteligencia emocional aplicada en la relación sexual partiendo del autoconocimiento emocional, del conocimiento emocional de la pareja y del conocimiento del grado de satisfacción del o la compañera.

Se promueve el desarrollo de la inteligencia emocional a través de la autorreflexión y el conocimiento del estado de las emociones propias de

encuentro y procuran participar en todas las acciones propuestas en la intervención.

- Contribuye a la creación de un espacio pacífico, anímico y divertido en el lugar de reunión.

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

	la relación conyugal visualizando desde la inteligencia emocional estrategias comunicativas que permitan una vida sexual en pareja exitosa.	Aprende sobre los conocimientos hallados
<b>Entrevista de valoración de impacto</b> <b>Realizada a 5 parejas que participaron</b>	<p><i>Información consultada del apéndice 8 tabla 6.</i></p> <p>El 100% de los entrevistados afirman:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es importante para su relación de pareja el conocimiento y el desarrollo de la inteligencia emocional</li> <li>• El proyecto ha sido importante para su relación de pareja.</li> <li>• Han comprendido la temática abordada del proyecto</li> <li>• El proyecto les brindo la posibilidad de reflexionar sobre las falencias presentadas en tu relación de pareja</li> <li>• El proyecto les ha permitido adquirir conocimientos nuevos acerca de la vida en pareja</li> <li>• Las actividades realizadas les han dejado una experiencia satisfactoria</li> <li>• Creen que su relación de pareja mejoró en algún aspecto</li> <li>• Consideran que después del proyecto su relación de pareja podría mejorar</li> <li>• Conocen ahora, y saben aplicar alguna estrategia en especial que les permita</li> </ul>	

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

---

mejorar tu relación de pareja

---

*Interpretación de resultados*

Se propone un objetivo general y unos objetivos específicos los cuales son alcanzados según el análisis realizado en el cuadro anterior de los resultados de cada acción realizada, los indicadores como su nombre lo dice, escribe a grandes rasgos los resultados del proyecto a nivel general, los resultados de la entrevista realizada al 10% o sea a 5 parejas de las 50 parejas participantes demuestran en su totalidad los indicadores de satisfacción con la ejecución del proyecto, por otra parte se tiene en cuenta el cumplimiento de cada acción y actividades programadas mediante la consulta a los registros de observación y evidencias como aspecto importante a la hora de evaluar el proyecto y analizar sus resultados. Por lo tanto a nivel general el proyecto responde a la pregunta generada en el planteamiento del problema ¿Cómo promover el desarrollo de la inteligencia emocional en pro de la convivencia pacífica de las 50 parejas del barrio la Rochela de la ciudad de Villavicencio? toda vez que cumple con el objetivo propuesto de promover el desarrollo de la inteligencia emocional en pro de la convivencia pacífica de las parejas del barrio la Rochela mediante la ejecución oportuna y completa de las acciones programadas del proyecto,

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



según lo corroboran los registros de observación y evaluaciones de impacto realizadas después de la realización de cada acción que se pueden consultar en las apéndices del proyecto, visualizando así un impacto positivo en la comunidad intervenida.

**Alcances** (Ver apéndice 9, tabla 12, pág.132)

### Conclusiones

Esta propuesta de acción psicosocial titulada “estrategias para promover el desarrollo de la inteligencia emocional en 50 parejas del barrio la rochela en Villavicencio meta”, durante su proceso de aplicación estuvo comprometida con el bienestar social y enfocada en responder y participar de manera práctica, en las posibles soluciones de la situación problema que aquejan a la comunidad de parejas del barrio la rochela de la ciudad de Villavicencio.

La propuesta ha logrado promover el desarrollo de la inteligencia emocional en pro de la convivencia pacífica de las parejas del barrio la Rochela, aplicando estrategias y acompañamiento

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406







a la comunidad para hacer frente a la situación considerada difícil, que les producía malestar y que ponía en riesgo su estabilidad emocional, propiciando así que sus miembros ejerzan control sobre su ambiente familiar.

La propuesta se ha llevado a cabo mediante el desarrollo de su primer momento que consistió en la identificación de la problemática de la comunidad, orientada en los parámetros del diagnóstico realizado y el planteamiento de la propuesta con base a las problemáticas halladas, en un segundo momento se procedió a la implementación o aplicación de la propuesta en contacto permanente con la comunidad, encuentros planeados y organizados mediante un plan de trabajo y cronograma de acciones a realizar, en su tercera fase o momento tres, se realiza la evaluación de impacto y reacción de la comunidad durante y al final del proceso, a través de la consulta de los registros de observación y el análisis de los datos colectados en la aplicación del instrumento final como la entrevista a las parejas.

Este proyecto ha logrado promover el desarrollo de la Inteligencia Emocional, en pro de la convivencia pacífica, mediante la implementación de estrategias de autocontrol, dando a conocer los aportes de la Inteligencia Emocional para la potenciación de la convivencia pacífica en la pareja, a través de la realización de talleres orientados en el aprendizaje, la participación y

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406





procesos de autorreflexión en los que se brindó apoyo, y asesoría frente al manejo de emociones y habilidad para identificar las emociones de su pareja.

El proyecto aplicado en la comunidad ha logrado impactar de manera positiva, alcanzando sus objetivos de promover la inteligencia emocional en pro de la convivencia pacífica de las parejas, desarrollando acciones que promueven su capacidad para dar importancia a las emociones, a identificarlas, gestionarlas y expresarlas, comprender las de su cónyuge y utilizar estrategias aplicadas durante el proceso para practicar en sus vidas cotidianas, entender y adquirir conocimientos nuevos que han propiciado un proceso auto reflexivo que incide positivamente en el manejo de los conflictos, en pro de la convivencia pacífica y o la armonía en la relación.

Se logró inquietar a la comunidad en la búsqueda de soluciones a su problemática, toda vez que asistieron a los encuentros pese a las dificultades ambientales, como el clima y el distanciamiento de sus viviendas, respondieron de manera positiva a los llamados, en los que participaron, en los que opinaron, propusieron, se organizaron y compartieron.

Además de la aplicación del proyecto que promovieron el desarrollo de la inteligencia emocional como el conocimiento y el aprendizaje sobre la misma en pro de la convivencia

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406





pacífica, queda la experiencia en la vida de cada pareja que asistió, las lágrimas, las palabras, los compromisos y los momentos que compartieron y vivieron en el momento, no obstante las estrategias de las que tomaron nota, quedan también como parte de las memorias que de seguro les seguirán siendo de utilidad.

### **Recomendaciones**

Se sugiere a las parejas seguir practicando los ejercicios de autocontrol emocional practicados en los talleres realizados, como estrategias para promover el desarrollo continuo de la inteligencia emocional en pro de la convivencia pacífica en la relación de pareja.

Se les propone seguir su formación emocional poniendo en práctica en la vida cotidiana, cada elemento importante para el desarrollo de la inteligencia emocional, como la habilidad para

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
 CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
 Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406





identificar las emociones, comprenderlas y gestionarlas adecuadamente, para el logro de una comunicación asertiva, reemplazando el maltrato verbal por el dominio y control de emociones negativas a través de un mensaje claro y respetuoso.

Se aconseja a las parejas fomentar las emociones positivas que nutran la relación no solamente con las estrategias brindadas en los talleres, ni solamente en el periodo de aplicación del proyecto, sino que puedan usar su imaginación y creatividad en la construcción de una relación, plena donde las emociones sean valoradas en todo momento y así lograr una armonía en la pareja y la construcción de un vínculo fuerte de amor, respeto y confianza.

Se recomienda a las parejas acudir cuando consideren necesario, a la ayuda externa profesional como la psicología, donde puedan tener una orientación en su proceso de aprendizaje y desarrollo de su inteligencia emocional y el manejo de situaciones conflictivas en la pareja.

Por último se aconseja continuar su proceso de formación como individuos, mediante un aprendizaje continuo a través de la consulta e información a fuentes que puedan ser relevantes en la adquisición de nuevos conocimientos, que aporten positivamente al desarrollo de la convivencia pacífica en pareja.

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



## Bibliografía

Ardila, R. (2012). Enfoques conceptuales de la Psicología en Colombia. *Redalyc*, vol. 46.p.79-86.

Ángeles, C. (18 de julio de 2016). *Salud Mental y Complejidad*. Obtenido de Salud Mental y Complejidad: <https://groups.google.com/forum/#!topic/salud-mental-y-complejidad/Z4mVRl0k84Y>

Arch Marín, M. (2010). Divorcio conflicto y consecuencias. *Papeles del Psicólogo*, vol.31 núm.2, 183-190.

Chóliz Montañés, M. (2005). Psicología de la emoción: El proceso emocional. *Universidad de Valencia*.

Chaij, E. (2006). *Había una vez un zoológico*. Bogotá: APIA.

Doménech Betoret, F. (s.f.). La enseñanza y el aprendizaje en la situación educativa. *Aprendizaje y desarrollo de la personalidad*.

Fonseca, H., & Bencomo, M. (2011). Teorías del Aprendizaje y modelos educativos: Revisión Histórica. *Salud Arte y Cuidado*.

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

- Gallego Henao, A. M. (2012). Recuperación crítica de los conceptos de familia, dinámica familiar y sus características. *Revista virtual Universidad Católica del Norte*, 326-345.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. kairós.
- Goleman, D. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Guilar, M. E. (2009). Las ideas de Bruner: "de la revolución cognitiva" a la "revolución cultural". *Redalyc*, 235-241.
- González, J. M. (2 de Marzo de 2013). *Amor y Sexualidad*. Obtenido de Cuestionario No 11 Satisfacción con la vida de pareja:  
<http://drjosegonzalez.blogspot.com.co/2013/03/cuestionario-no-11-satisfaccion-con-la.html>
- La Ciudad de las Ideas. (26 de Abril de 2010). *La Ciudad de las Ideas*. Obtenido de Entrevista Howard Gardner-La ciudad de las ideas:  
<https://www.youtube.com/watch?v=xJkPGSJLuAU&t=105s>
- Mancilla Margalli , A., Batubenge Omer, B., & Panduro Muñoz , B. (2017). *CECIES Pensamiento latinoamericano y alternativo*. Obtenido de CECIES Pensamiento latinoamericano y alternativo disponible en: <http://www.cecies.org/articulo.asp?id=247>
- Macías, M. A. (2002). LAS MÚLTIPLES INTELIGENCIAS. *Redalyc*, 27-38.
- Martínez Freire, P. (2003). Concepciones cognitivas del ser humano. *Revista Internacional de*

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

*filosofía.*

Merlano, A. (2001). Convivencia pacífica: una aproximación a la solución de conflictos de pareja basada en la Teoría de Negociación. *Pensamiento y gestión: revista de la División de Ciencias Administrativas de la Universidad del Norte*, 21-28.

Nacional de Colombia, U. (s.f.). Piaget Biografía. *Revista colombiana de Psicología*.

Percy Calderón, C. (2009). Teoría de conflictos de Johan Galtung. *Paz y conflictos*, 60.

Pérez Porto, J. (2009). [www.definicion.de.com](http://definicion.de.com) Obtenido de Definición.de:

<http://definicion.de/matrimonio/>

Pérez Porto, J., & Gardey, A. (2010). [www.definicion.de.com](http://definicion.de.com) Obtenido de Definición.de:

<http://definicion.de/divorcio/>

Rodríguez Alarcón, E. J. (s.f.). Intervención Psicosocial en Familia. *Contenido didáctico del curso Intervención Psicosocial en Familia*. Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD, Zipaquirá.

Ramos Linares, V., Piqueras Rodríguez, J., Martínez González, A., & Oblitas Guadalupe, L.

(2009). Emoción y Cognición: Implicaciones para el Tratamiento. *Sociedad chilena de psicología clínica*, 227-237.

Reflexiones para vivir mejor. (10 de septiembre de 2016). *Demasiado tarde*. Obtenido de

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



Demasiado tarde: <https://www.youtube.com/watch?v=StXOQXhOBas>

Supo, N. (12 de Noviembre de 2014). *Teorías de Aprendizaje*. Obtenido de EduticPerú:

<https://www.youtube.com/watch?v=go4QD28I2sM>

Superintendencia de Notariado y Registro. (2014). *Matrimonios civiles y divorcios*. Bogotá:

Boletín de Estadísticas Notariales.

Superintendencia de Notariado y Registro. (2016). *Boletín informativo*. Obtenido de Matrimonios

civiles y divorcios por departamento de enero a mayo:

<https://www.supernotariado.gov.co/PortalSNR/ShowProperty?nodeId=%2FSNRContent%2FWLSWCCPORTAL01127270%2F%2FidcPrimaryFile&revision=latestreleased>

Torres, A. (s.f.). *Psicología y Mente*. Obtenido de Biografías:

<https://psicologiymente.net/biografias/jerome-bruner>

Universidad de Alicante. (2007). Tema 8. La emoción. *Psicología Básica*.

Universidad de Antioquia. (2016). *Aprende en línea*. Obtenido de Universidad de Antioquia:

<http://aprendeonline.udea.edu.co/lms/moodle/mod/url/view.php?id=74028>

Vásquez Echeverría, A., Ruiz, P., & Apud, I. (s.f.). *Introducción a la historia y los métodos en psicología cognitiva*.

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.

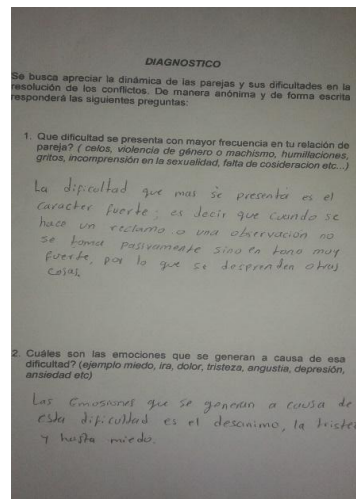
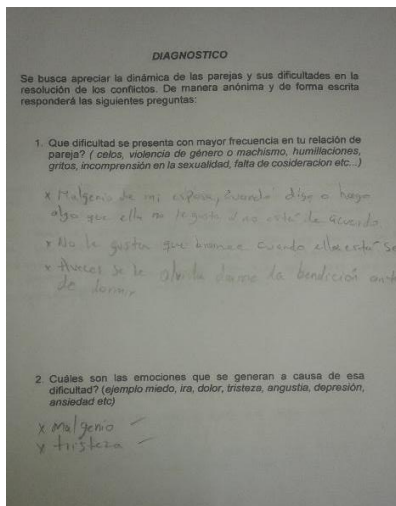
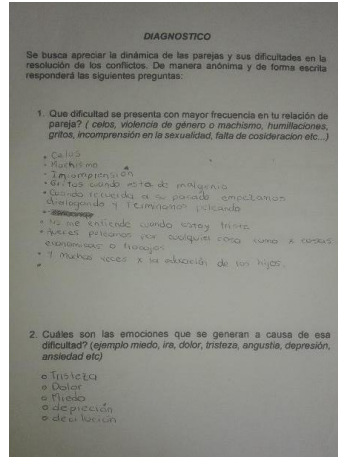
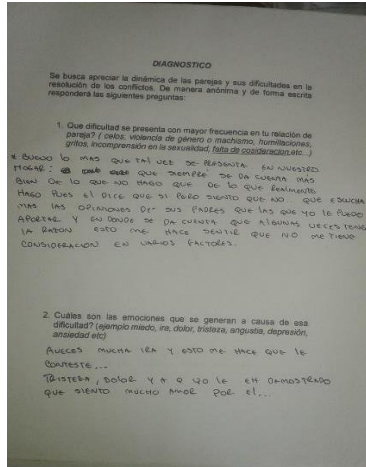
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406





## Apéndice 1

### Instrumentos de recolección de datos para ampliación del diagnóstico:



Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

## Apéndice 2

Tabla 1: Guía de observación y evaluación de impacto acción 1

ACCIÓN # 1	
Taller 1 “ Inteligencia Emocional en la solución de conflictos”	
<b>Observaciones generales:</b>	<p>En el paso 1:</p> <p>Las parejas se mostraron muy interesadas en el tema, tomaban apuntes de los conceptos y realizan con entusiasmo cada actividad sugerida en el taller.</p> <p>En el paso 2:</p> <p>Tomaron de manera atenta nota de la tarea y hacían preguntas acerca de cómo realizarla. En el siguiente encuentro se realizó una breve socialización de la tarea, en la que compartían su experiencia y mostraban papeles decorados con corazones y con frases positivas que su pareja les había puesto en un lugar visible de su casa. Las parejas que hicieron el ejercicio se mostraron emocionadas (sonreían) y orgullosas de compartir su experiencia, el grupo el general mostró gran interés</p>

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

en continuar trabajando sobre el tema de la inteligencia emocional, pues el ejercicio que realizaron como tarea los ayudó a identificar sus emociones y a percibir la importancia de la estimulación emocional en pareja para la potenciación de su convivencia.

En el paso 3

Las parejas logran una especial sensibilización una vez visto el video, realizan el ejercicio sugerido tal como se les sugiere, mientras suena la música de fondo miran a los ojos a su pareja, la abrazan sin límite de tiempo y las lágrimas empezaron a rodar por sus mejillas, se aprecia un acercamiento emotivo entre ellos como muestra de su compromiso y gran interés por fortalecer el vínculo de unión.

**Evidencias  
de la acción  
realizada,  
fotografía**

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

F-2-2-7  
0-09-10-2013



### Apéndice 3

Tabla 2 Guía y evaluación de impacto acción 2

ACCIÓN # 2	
Taller 2 “¿Cuánto valgo?”	
<b>Observaciones generales:</b>	<p>Las parejas participan activamente, aunque presentan alguna dificultad para identificar logros en la infancia, por lo que se centraron más en los logros que obtuvieron desde su juventud hasta ahora.</p> <p>Realizaron un ejercicio de memoria tratando de recordar desde su infancia los acontecimientos en los que pudieran identificar algún triunfo, logrando de esta manera comprender cuantas metas ha alcanzado, cómo hicieron para lograrlas y que emociones le generaron dichos logros.</p> <p>Este ejercicio permitió a los participantes comprender sus capacidades y considerar un árbol de logros que le anima a continuar y a utilizar las mismas cualidades positivas que le permitieron alcanzar los éxitos, toda vez que la sensación que experimentaron en el logro les ha producido emociones de satisfacción y de autorrealización, lo cual les ayuda a ser reflexivos, a autoconocerse y a auto aceptarse, como paso importante para el fortalecimiento</p>

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

de la autoestima y el desarrollo personal.

Realizan el ejercicio de manera dinámica y creativa, socializan con su pareja y se ayudan entre sí.

Parte II (taller reflexivo)

Participan en el taller de manera atenta, toman nota de la exposición.

Parte III (ejercicio práctico)

Las parejas se mostraron interesadas y a la expectativa de lo que su pareja le manifestaría en el transcurso de la semana mientras ocurre el siguiente encuentro, preocupados porque no se les olvidara tomaron apuntes y preguntaban acerca de cómo realizar dicho ejercicio en casa.

Las parejas pusieron a prueba su capacidad de expresión frente a su pareja, logrando declarar lo que le gustaría que su pareja hiciera por ella o ella y así saber también lo que su pareja quisiera para también complacerlo, este ejercicio permitió a las parejas entablar una comunicación más cercana y menos trivial haciendo que la atención y expectativas por el otro aumentará, generando así un clímax agradable en la relación.

## Evidencias

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

de la acción  
realizada,  
fotografía.



Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

## Apéndice 4

Tabla 3: Guía y evaluación de impacto acción 3

ACCIÓN # 3 Taller 3 “Guerra de poderes”	
<b>Observaciones generales:</b>	<p>Paso 1 “guerra de poderes”</p> <p>Las parejas participan de manera activa y divertida en la realización de la dinámica, compiten por dominar en fuerza a su cónyuge creándose así un ambiente lúdico pero que predispone a la reflexión, que se realiza enseguida, pues las parejas comprende que la fuerza física puede dominar al otro, pero que la justicia, la igualdad y el respeto mutuo deben ser prioridad a la hora de negociar y solucionar el conflicto.</p> <p>Paso 2 “la inteligencia de las cabras”</p> <p>Al compartir la anécdota las parejas se quedan pensativas.</p>

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



### Paso 3 “el peluche”

Participan de manera dinámica en el ejercicio, dando muestras de cariño entre risas y pena, se genera un ambiente divertido y de acercamiento del uno al otro, finalmente el ejercicio les ayuda a expresar actitudes cariñosas a su pareja en frente de otros superando la timidez, a lo cual especialmente las mujeres estaban muy a gusto y disfrutaban el momento, los caballeros finalmente se veían más a gusto que al principio, pues el ejercicio les permitió un acercamiento poco común con su pareja, es decir en un lugar que no es su casa y en un momento que no es el de dormir.

### Paso 4 “parejas al encuentro”

Reciben las instrucciones de la dinámica y la realizan con mucho agrado, logran entrar en un ámbito de más confianza e íntimo con su pareja desde el juego y las emociones que este

ejercicio les proporcionaba, pues cuando se daba la señal de salir lo más pronto a buscar a su pareja les provocaba risas, nervios y miedo de quedar de últimas, pero a la vez disfrutaban cuando podían verse corren ambos al encuentro con la misma intensidad y emoción para consolarse en un abrazo que significaba la seguridad y el triunfo del juego. Se les podía ver como disfrutaban ese momento y como en sus rostro se notaba lo bien que la pasaban jugando con su cónyuge en medio de un grupo de solo parejas.

Las parejas que “perdían” o quedaban de últimas pagaban la penitencia de revivir su historia romántica haciendo el simulacro frente a todos, este ejercicio causó bastante expectativa, curiosidad por saber las palabras, los gestos y los mimos que usaban, por lo que todos se emocionaron y daban gritos emotivos al ver a los actores románticos en escena, los participantes logran una vez más aflorar emociones positivas

que los acerca a su pareja generando un estado emocional relajado y comprensivo.

#### Paso 5 taller reflexivo

Participan de manera atenta en la realización de las técnicas de respiración para la relajación y el autocontrol emocional sugeridas, toman atenta nota sobre las técnicas recomendadas de autocontrol emocional al momento de encontrarse frente a situaciones conflictivas con su pareja.

#### Evidencias de la acción realizada, fotografía.



Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

F-2-2-7  
0-09-10-2013



## Apéndice 5

Tabla 4: Guía de observación y evaluación de impacto acción 4.

ACCIÓN # 4 Taller 4 “Polos opuestos”	
<b>Observaciones generales:</b>	<p>Paso 1 “carrera de mellizos”</p> <p>Logran desarrollar habilidades de paciencia, consideración con su cónyuge, de ayuda y motivación mutua, especialmente de los hombres hacia sus esposas para no lastimarlas, trabajan en equipo y viven la experiencia de la carrera con mucha emoción por ganar toda vez que siempre competían de a dos parejas.</p> <p>Paso 2 “taller reflexivo “la inteligencia emocional en las diferencias de género”</p> <p>Toman atenta nota, presenta una actitud de expectativa frente al desarrollo de los temas comprendiendo, de esta manera las diferencias de género no solo en el ámbito físico sino también en el</p>

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

ámbito emocional y la comprensión de dichas diferencias.

**Evidencias de la  
acción realizada,  
fotografía.**



Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

F-2-2-7  
0-09-10-2013



## Apéndice 6

Tabla 5: Guía de observación y evaluación de impacto acción 5.

ACCIÓN # 5 Taller 5 “ Sexualmente felices”	
<b>Observaciones generales:</b>	<p>Paso 1 “desarrollo del cuestionario”</p> <p>Realizan el ejercicio de manera ordenada y concentrada, cada uno trabaja en su hoja y solo se levantan para hacer una pregunta con respecto al mismo.</p> <p>Las parejas logran realizar un análisis sobre el grado de satisfacción con su pareja en la vida conyugal gracias al diligenciamiento del cuestionario, identificando de esa forma algunas situaciones que se podrían reconsiderar para evitar futuros conflictos en la relación e infelicidad conyugal. Las parejas socializan su cuestionario y de esta forma cada quien sabe cómo se siente su</p>

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

cónyuge en cuanto al grado de satisfacción, situación que los invita al diálogo, a la comprensión de su pareja y a la importancia de prestar atención a las emociones toda vez que estas tienen que ver con la satisfacción.

#### Paso 2 taller reflexivo “la inteligencia emocional y el sexo”

Los participantes se muestran muy atentos e interesados en el tema, surgen algunos signos de pena y de risas, pero participan en el taller de manera positiva opinando sobre el tema y dando algunas sugerencias, se genera un ambiente de confianza, las parejas están juntas se ven a los ojos, se ríen y se comentan cosas en secreto mientras se exponen los temas planteados, algunas aprovechan el momento para tomar a su conyugue de la mano y compartir el momento.

#### **Evidencias de la acción realizada, fotografía.**

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406





Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

F-2-2-7  
0-09-10-2013



## Apéndice 7

### Formato de cuestionario cerrado acción 5

*Por José Manuel González, 2013 disponible en:  
<http://drjosegonzalez.blogspot.com.co/2013/03/cuestionario-no-11-satisfaccion-con-la.html>*

#### Satisfacción con la vida de pareja

Es natural que sus sentimientos varíen con alguna frecuencia, de acuerdo a las circunstancias del momento, por lo que es conveniente que conteste teniendo en cuenta la sensación general acumulada que ha tenido durante las últimas cuatro semanas.

**EVALUACIÓN GENERAL:** Señale con una X la respuesta que mejor describe el grado de felicidad (considerando todas las circunstancias) de su actual vida conyugal:

A Completamente feliz (8 puntos)

B Bastante feliz (7 puntos)

C Moderadamente feliz (6 puntos)

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



D Poco feliz (5 puntos)

E Poco infeliz (4 puntos)

F Moderadamente infeliz (3 puntos)

G Bastante infeliz (2 puntos)

H Completamente infeliz (1 puntos)

A continuación se presenta una serie de frases. Su tarea consiste en señalar con una X la casilla que muestre la respuesta que considere más cercana a la realidad, teniendo en cuenta que 3= Me satisface mucho (3 puntos), 2= Me satisface poco (2 puntos) y 1=No me satisface (1 punto).

A Como AMIGOS:

a1. La expresión del amor, la ternura y el afecto entre nosotros dos (3) (2) (1).

a2. La forma como manejamos el dinero en nuestra relación (3) (2) (1).

a3. La forma como manejamos el tiempo para las actividades personales de cada uno (3) (2) (1).

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
 CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
 Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



a4. La justicia que se da en nuestras acciones y decisiones (3) (2) (1).

a5. La forma como gozamos y aprovechamos los talentos de cada uno de nosotros (3) (2) (1).

a6. La forma como nos escuchamos mutuamente (3) (2) (1).

a7. La lealtad que existe en nuestra relación de pareja (3) (2) (1).

**B Como PADRES:**

b1. Las metas y objetivos que hemos construido para nuestra familia (3) (2) (1).

b2. Las prioridades y valores que nos guían (3) (2) (1).

b3. La forma balanceada como prodigamos el amor y la disciplina en nuestro hogar (3) (2) (1).

b4. La forma como reconocemos y manejamos nuestras tendencias para educar a los hijos (3)  
(2) (1).

b5. La forma como elaboramos y les hacemos seguimiento a las reglas del hogar (3) (2) (1).

b6. El empleo que le damos al tiempo libre para las actividades recreativas en familia (3) (2)  
(1).

b7. El tiempo que dedicamos a satisfacer las necesidades especiales de cada uno de nuestros  
Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.

Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

hijos (3) (2) (1).

C Como AMANTES:

c1. El grado de naturalidad y tranquilidad con que tenemos relaciones sexuales (3) (2) (1).

c2. La expresión de los deseos y necesidades sexuales de mi cónyuge (3) (2) (1).

c3. El nivel de participación que mantiene mi cónyuge durante nuestros encuentros sexuales  
(3) (2) (1).

c4. El tiempo que dedicamos a los juegos sexuales previos a la penetración (3) (2) (1).

c5. El grado de libertad con que mi cónyuge permite que yo explore su cuerpo (3) (2) (1).

c6. La forma como mi cónyuge me trata cuando no desea tener relaciones sexuales (3) (2) (1).

c7. La higiene personal de mi cónyuge a la hora de nuestras relaciones sex sexuales (3) (2) (1).

(González, 2013)

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

## Apéndice 8

Tabla 6: Entrevista 1, evaluación de impacto y resultados.

Nombre: Johana Franco	Ciudad: Villavicencio, Barrio la Rochela
Edad: 31 años	Profesión: Docente
Sexo: Femenino	
<p>1. ¿Consideras que el proyecto realizado ha sido importante en su relación de pareja?</p> <p>¿Por qué?</p> <p>Sí, porque se afianzó más la relación y eso me hace sentir más tranquila y relajada.</p>	
<p>2. ¿Has comprendido la temática abordada del proyecto? ¿Alguna en especial?</p> <p>Si, la de las diferencias de género.</p>	
<p>3. ¿El proyecto te brindo la posibilidad de reflexionar sobre las falencias presentadas en tu relación de pareja?</p> <p>Sí, me sentí responsable y con posibilidades a mejorar</p>	
<p>4. ¿El proyecto te brindo la posibilidad de reflexionar sobre las falencias presentadas en</p>	

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

tu relación de pareja?

Sí, especialmente en la parte de considerar y comprender a mi pareja.

5. ¿El proyecto te ha permitido adquirir conocimientos nuevos acerca de la vida en pareja?  
Si.

6. ¿Las actividades realizadas te han dejado una experiencia satisfactoria?  
Si.

7. ¿Crees que tu relación de pareja mejoró en algún aspecto?  
Si.

8. ¿Consideras que después del proyecto tu relación de pareja podría mejorar?  
Sí, porque uno mira la falencia y trata de enmendar los errores para mejorar y no cometer los mismos errores, y no herir a la pareja.

9. ¿Es importante para tu relación de pareja el conocimiento y el desarrollo de la inteligencia emocional?  
Sí, porque así mismo uno sabe cómo se comporta la pareja y que hacer en el momento propicio.

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

10. ¿Conoces ahora, y sabes aplicar alguna estrategia en especial que te permita mejorar tu relación de pareja?

Si, eeh...la comunicación asertiva, como emocional y las técnicas de relación.

#### Evidencias



Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



Tabla 7: Entrevista 2, evaluación de impacto y resultados.

Nombre: Paola Ardila Edad: 26 años Sexo: Femenino	Ciudad: Villavicencio, Barrio la Rochela Profesión: Atención a la primera infancia
<p>1. ¿Consideras que el proyecto realizado ha sido importante en su relación de pareja?</p> <p>¿Por qué?</p> <p>Si, ha alimentado nuestra relación de pareja.</p>	
<p>2. ¿Has comprendido la temática abordada del proyecto? ¿Alguna en especial?</p> <p>Si, especialmente la de inteligencia emocional.</p>	
<p>3. ¿El proyecto te brindo la posibilidad de reflexionar sobre las falencias presentadas en tu relación de pareja?</p> <p>Si, el proyecto nos brinda nuevos métodos para mejorar nuestra relación de pareja.</p>	
<p>4. ¿El proyecto te brindo la posibilidad de reflexionar sobre las falencias presentadas en tu relación de pareja?</p> <p>Sí, fue importante porque conocemos nuestras dificultades y por ende la búsqueda de</p>	

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

las soluciones.
<p><b>5.</b> ¿El proyecto te ha permitido adquirir conocimientos nuevos acerca de la vida en pareja? Si, pues las diferencias de género por ejemplo me han ayudado a comprender mejor a mi pareja y viceversa.</p>
<p><b>6.</b> Las actividades realizadas te han dejado una experiencia satisfactoria?  Sí, me he sentido con más herramientas, más expectativas y más confianza, mejorando mi autoestima, sintiéndose más valorada como mujer.</p>
<p><b>7.</b> ¿Crees que tu relación de pareja mejoró en algún aspecto?  Sí, especialmente en la comunicación y en la comprensión de las emociones para resolver las dificultades.</p>
<p><b>8.</b> ¿Consideras que después del proyecto tu relación de pareja podría mejorar?  Sí, claro uno nunca termina de aprender.</p>
<p><b>9.</b> ¿Es importante para tu relación de pareja el conocimiento y el desarrollo de la inteligencia emocional? Si, para mi es el punto más importante para solucionar los problemas, porque las</p>

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

emociones hacen parte de nuestra vida y requieren ser comprendidas y controladas.

**10.** ¿Conoces ahora, y sabes aplicar alguna estrategia en especial que te permita mejorar tu relación de pareja?

Técnicas de relajación, asertividad y control emocional, son importante aplicarlas al momento de un diálogo.

Evidencias

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

Tabla 8: Entrevista 3, evaluación de impacto y resultados.

Nombre: Daniel Marín Edad: 43 años Sexo: Masculino	Ciudad: Villavicencio, Barrio la Rochela Profesión: Pastor IPUC
<p>1. ¿Consideras que el proyecto realizado ha sido importante en su relación de pareja?</p> <p>¿Por qué?</p> <p>Sí, porque orienta en algunos aspectos profesionales, que si bien aunque tengamos experiencia en algunas situaciones desconocemos algunas áreas importantes en la relación de pareja.</p>	
<p>2. ¿Has comprendido la temática abordada del proyecto? ¿Alguna en especial?</p> <p>Sí, sobre la inteligencia emocional.</p>	
<p>3. ¿El proyecto te brindo la posibilidad de reflexionar sobre las falencias presentadas en tu relación de pareja?</p> <p>Sí.</p>	
<p>4. ¿El proyecto te brindo la posibilidad de reflexionar sobre las falencias presentadas en tu relación de pareja?</p>	

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

Sí.
<p><b>5.</b> ¿El proyecto te ha permitido adquirir conocimientos nuevos acerca de la vida en pareja?</p> <p>Sí, sobre todo en la parte biológica y psicológica.</p>
<p><b>6.</b> ¿Las actividades realizadas te han dejado una experiencia satisfactoria?</p> <p>Sí.</p>
<p><b>7.</b> ¿Crees que tu relación de pareja mejoró en algún aspecto?</p> <p>Sí, claro en muchos</p>
<p><b>8.</b> ¿Consideras que después del proyecto tu relación de pareja podría mejorar?</p> <p>Sí.</p>
<p><b>9.</b> ¿Es importante para tu relación de pareja el conocimiento y el desarrollo de la inteligencia emocional?</p> <p>Sí, cuando uno utiliza la mente y organiza sus ideas, creo que las cosas van a funcionar mucho mejor.</p>
<p><b>10.</b> ¿Conoces ahora, y sabes aplicar alguna estrategia en especial que te permita mejorar tu relación de pareja?</p> <p>Sí, las técnicas de relajación y control emocional.</p>
Evidencias

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

F-2-2-7  
0-09-10-2013



Tabla 9: Entrevista 4, evaluación de impacto y resultados.

Nombre: Ricardo Caballero Edad: 33 años Sexo: Masculino	Ciudad: Villavicencio, Barrio la Rochela Profesión: Mercadeo
<p>1. ¿Consideras que el proyecto realizado ha sido importante en su relación de pareja?</p> <p>¿Por qué?</p> <p>Sí, Primero porque hubo conceptos nuevos que desconocía, sirvió para aprender cosas nuevas e interiorizar las que ya se sabían.</p>	
<p>2. ¿Has comprendido la temática abordada del proyecto? ¿Alguna en especial?</p> <p>Si, el de la inteligencia del amor, mi perfil del amor.</p>	
<p>3. ¿El proyecto te brindo la posibilidad de reflexionar sobre las falencias presentadas en tu relación de pareja?</p> <p>Sí, me da pena decir cuales eran.</p>	
<p>4. ¿El proyecto te brindo la posibilidad de reflexionar sobre las falencias presentadas en tu relación de pareja?</p> <p>Sí.</p>	
<p>5. ¿El proyecto te ha permitido adquirir conocimientos nuevos acerca de la vida en pareja?</p>	

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

6. ¿Las actividades realizadas te han dejado una experiencia satisfactoria?

Sí, especialmente en los cinco lenguajes del amor.

7. ¿Crees que tu relación de pareja mejoró en algún aspecto?

Si señora, me siento mejor. He llegado a la conclusión de que estos programas no son la solución de los problemas, pero si son la herramienta para a partir de allí comenzar a construir algo para vivir mejor en pareja solucionando los problemas de manera inteligente.

8. ¿Consideras que después del proyecto tu relación de pareja podría mejorar?

Sí, dependiendo del grado de aplicación e interés por mejor de cada uno.

9. ¿Es importante para tu relación de pareja el conocimiento y el desarrollo de la inteligencia emocional?

Sí, la inteligencia emocional es necesaria tanto conocerla como aplicarla para así hablar de un desarrollo como persona.

10. ¿Conoces ahora, y sabes aplicar alguna estrategia en especial que te permita mejorar tu relación de pareja?

Si, en especial la comunicación asertiva y control de emociones.

evidencias

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406





Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

F-2-2-7  
0-09-10-2013



Tabla 10: Entrevista 5, evaluación de impacto y resultados.

Nombre: Alexander Arévalo Edad: 32 años Sexo: Masculino	Ciudad: Villavicencio, Barrio la Rochela Profesión: Conductor
<p>1. ¿Consideras que el proyecto realizado ha sido importante en su relación de pareja?</p> <p>¿Por qué?</p> <p>Sí, pude darme cuenta de algunos errores que estaba cometiendo, lo cual sirvió para corregir. Eso hace que como familia nos conozcamos en la parte emocional, e importante para el servicio a Dios y ser ejemplo en la comunidad.</p>	
<p>2. ¿Has comprendido la temática abordada del proyecto? ¿Alguna en especial?</p> <p>Sí, recuerdo la inteligencia emocional y el tema de la sexualidad.</p>	
<p>3. ¿El proyecto te brindo la posibilidad de reflexionar sobre las falencias presentadas en tu relación de pareja?</p> <p>Sí, es decir sirvió para mejorar la comunicación, la parte afectiva y la parte del valor que tiene mi pareja, y más se fortalece ese vínculo de pareja.</p>	
<p>4. ¿El proyecto te brindo la posibilidad de reflexionar sobre las falencias presentadas en</p>	

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

tu relación de pareja?	Sí, en mi carácter por ejemplo y la falta de comprensión.
5. ¿El proyecto te ha permitido adquirir conocimientos nuevos acerca de la vida en pareja?	Sí, la forma de expresar las emociones y su importancia en la relación de pareja.
6. ¿Las actividades realizadas te han dejado una experiencia satisfactoria?	Sí, siento alegría, satisfacción y respuesta de Dios, porque hay que poner de nuestra parte.
7. ¿Crees que tu relación de pareja mejoró en algún aspecto?	Sí, en la comunicación, en la parte afectiva y en la comprensión del carácter.
8. Consideras que después del proyecto tu relación de pareja podría mejorar?	Sí.
9. ¿Es importante para tu relación de pareja el conocimiento y el desarrollo de la inteligencia emocional?	Sí.
10. ¿Conoces ahora, y sabes aplicar alguna estrategia en especial que te permita mejorar tu relación de pareja?	Sí, las técnicas de relajación, y las cartas, las llamadas y recuperación de la conquista.

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

## evidencias



Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

F-2-2-7  
0-09-10-2013



Tabla 11: Entrevista 6, evaluación de impacto y resultados.

Nombre: Nicol Ardila Edad: 31 años Sexo: Femenino	Ciudad: Villavicencio, Barrio la Rochela Profesión: Comerciante
<p>1. ¿Consideras que el proyecto realizado ha sido importante en su relación de pareja?</p> <p>¿Por qué?</p> <p>Si, en mí, he podido observar que en verdad tenía muchas cosas que mejorar, especialmente en mi carácter, a veces sin darme cuenta hablaba gritando a mi pareja.</p>	
<p>2. ¿Has comprendido la temática abordada del proyecto? ¿Alguna en especial?</p> <p>Sí, mi perfil del amor, la inteligencia emocional y el tema de la sexualidad.</p>	
<p>3. ¿El proyecto te brindo la posibilidad de reflexionar sobre las falencias presentadas en tu relación de pareja?</p> <p>Si, en la falta de comunicación porque eso es lo que conlleva a todos los problemas, pues debido a eso yo le saco a mi esposo una cantidad de cosas.</p>	
<p>4. ¿El proyecto te brindo la posibilidad de reflexionar sobre las falencias presentadas en tu relación de pareja?</p>	

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

Sí.
<p>5. ¿El proyecto te ha permitido adquirir conocimientos nuevos acerca de la vida en pareja?</p> <p>Sí.</p>
<p>6. ¿Las actividades realizadas te han dejado una experiencia satisfactoria?</p> <p>Sí, la esperanza de que seamos más abiertos en pareja y también que podamos aconsejar a otras personas sobre los temas del matrimonio. Esas son nuestras expectativas.</p>
<p>7. ¿Crees que tu relación de pareja mejoró en algún aspecto?</p> <p>Sí, en nuestra comunicación, en resolver los problemas sin violencia.</p>
<p>8. ¿Consideras que después del proyecto tu relación de pareja podría mejorar?</p> <p>Sí, en efecto ha mejorado.</p>
<p>9. ¿Es importante para tu relación de pareja el conocimiento y el desarrollo de la inteligencia emocional?</p> <p>Sí.</p>
<p>10. ¿Conoces ahora, y sabes aplicar alguna estrategia en especial que te permita mejorar tu relación de pareja?</p> <p>Sí, las técnicas de relajación y control de las emociones.</p>
evidencias

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406

F-2-2-7  
0-09-10-2013



## Apéndice 9

Tabla 12: Resultados.

Indicadores	Resultados
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Las parejas participan activamente en cada acción propuesta en los talleres de reflexión, mostrando interés, entusiasmo y deseos de aprender para mejorar su relación de pareja</li> <li>● Reaccionan de manera positiva a los procesos de autorreflexión propuestos en los talleres, reconoce sus emociones, proponiendo alternativas en la forma de reconocerlas y controlarlas para solucionar los conflictos de pareja.</li> <li>● Comprender de manera clara el significado de la inteligencia emocional y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Comprendidas y aplicadas las estrategias para que promovieron el desarrollo de la Inteligencia Emocional en las de parejas.</li> <li>● Recuperación y potenciación de la autoestima.</li> <li>● Reducción de los efectos generados por la problemática de carencia de autocontrol emocional en la pareja.</li> <li>● Prevención de los conflictos, en pro del bienestar emocional de las parejas y su permanencia.</li> <li>● Una convivencia pacífica y armoniosa en las parejas en su área, emocional y sexual</li> </ul>

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406



sus efectos en la relación de pareja.

- Opinan, cuestionan y hacen aportes constructivos a las temáticas abordadas en los talleres.
- Asume con responsabilidad cada encuentro y procuran participar en todas las acciones propuestas en la intervención.
- Contribuye a la creación de un espacio pacífico, anímico y divertido en el lugar de reunión.

Aprende sobre los conocimientos hallados

- Las parejas reciben orientación para conocer sus emociones y la forma de cómo controlarlas sin caer en la angustia y sin acudir a la violencia.
- Fortalecimiento de la comunicación y la importancia de ser consciente de las emociones y del control de las mismas en los conflictos presentados en la relación de la pareja, control de impulsos, manejo de ansiedad, búsqueda de soluciones creativas.

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
CEAD Acacias. Km 1 Vía Acacias Villavicencio contiguo al complejo ganadero.  
Teléfono: 6560873 - 6560406 Fax 6560406