

INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO AFRONTAMIENTO EN EL PROCESO DE DIVORCIO PARA MUJERES

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA

Estudios con Reconocimiento de Validez Oficial por Decreto Presidencial
Del 3 de abril de 1981



**“INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO AFRONTAMIENTO EN EL
PROCESO DE DIVORCIO PARA MUJERES”**

ESTUDIO DE CASO

Que para obtener el grado de

MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO

Presenta

CLAUDIA SARQUIS EXSOME

Director

DRA. SILVIA ARACELI SÁNCHEZ OCHOA

Lectores

DRA. EMILIA GARNICA CORREA

DR. ANATOLIO FREIDBERG AVOICAITE

Índice	1
Capítulo 1 Introducción	2
Capítulo 2 Análisis de los hechos.....	4
Capítulo 3 Planteamiento del Problema	9
Capítulo 4 Diagnóstico.....	11
Capítulo 5 Objetivos	26
Capítulo 6 Marco Conceptual	27
1. Divorcio	27
2. Inteligencia Emocional	39
3.- Comunicación Asertiva	48
Capítulo 7 Planteamiento de soluciones.....	51
Capitulo 8 Justificación	52
Capítulo 9 Metodología	55
Capítulo 10 Ética en la aplicación del proyecto.....	69
Capítulo 11 Resultados	70
Capítulo 12 Conclusiones	87
Recomendaciones.....	90
Aprendizaje adquirido	91
Referencias Bibliográficas.....	92
Anexos	96

La información del Censo de Población y Vivienda 2010 muestra que en el país, 43.9% de la población de 15 años y más está casada y 15.6% está en unión libre, en conjunto, seis de cada diez personas se encuentra unida. La población soltera representa 29.9% y sólo una de cada diez personas (10.4%) están separados, divorciados o viudos.

Por sexo las diferencias no son tan significativas, no obstante, las proporciones de hombres solteros, casados y en unión libre son ligeramente mayores al de las mujeres; en éstas, prevalece una mayor proporción de separadas, divorciadas o viudas, una de cada siete se encuentra en esta situación conyugal y dicho porcentaje es 2.5 veces mayor respecto al de los hombres.

En México, de acuerdo al INEGI, en 2009 se registraron 558 mil 913 matrimonios, al 2011 se registraron 570 mil 954 matrimonios y en 2012 fueron 568 mil 632.

A partir de 2009, en el Distrito Federal se legalizaron los matrimonios entre parejas del mismo sexo, en 2010 se registraron 380 matrimonios en donde los contrayentes son hombres y 309 matrimonios entre mujeres; en 2011 los matrimonios fueron 457 y 345 respectivamente.

Con relación a los divorcios, en 2009 la cifra se ubicó en 84 mil 302, en 2010 fueron 86 mil 042 y en 2011 se registraron 91 mil 285.

En 1980 por cada 100 matrimonios había 4 divorcios; en 1990 y 2000 esta cifra se elevó a poco más de 7 divorcios, en 2005 el número de divorcios por cada 100 matrimonios fue de casi 12 y al 2011 fue de 16 divorcios.

Además del incremento de divorcios podemos observar que las parejas que inician este proceso no cuentan con recursos emocionales adecuados, ya que este fenómeno lleva una fuerte carga emocional y pocos se atienden con un psicoterapeuta para tener un mejor afrontamiento del proceso, haciendo que en algunos casos se maneje el proceso con violencia por las dos partes, involucrando a los hijos para afectarse mutuamente, por ello

se realiza este proyecto con mujeres con hijos en específico, ya que dentro de un nivel socioeconómico C+ (Clase media alta), las mujeres no saben realmente como manejar el proceso y menos con una comunicación adecuada, ya que muchas de ellas nunca han trabajado, ni han tomado decisiones en la vida familiar y al enfrentarse al divorcio, se ven ante un cúmulo de emociones que pueden llevar a la persona a tomar decisiones inadecuadas para ellas o sus hijos.

Ayudar a las mujeres en específico facilita la situación en relación con sus hijos, ya que no sólo la pareja sufre la separación, los hijos también sufren y la causa central de trastornos en los niños es el estancamiento en alguna etapa del proceso de divorcio, que no permite construir y afianzar una nueva organización familiar viable. La ausencia de una estructura viable y estable post-divorcio hace a todos los miembros más vulnerables al estrés y al estancamiento en sus vidas individuales.

Por lo que es necesario que en la resolución de la crisis del divorcio en relación a los hijos, los padres tengan la capacidad para generar acuerdos; por ello enfoco este proyecto a que las mujeres tengan esas capacidades de afrontamiento adecuadas para bien de todos los involucrados.

2.1 ¿POR QUÉ LLEGAR A UN DIVORCIO?

Cifuentes (2011), nos dice algunas razones del divorcio de manera general, como:

1.- Diferencias insalvables: Algunas parejas deciden divorciarse cuando el rencor en alguno de ellos sobrepasa su capacidad de manejo. Por ejemplo, hay quienes toman tal decisión luego de que su pareja les fue infiel, otras por incompatibilidad total de caracteres (jamás están de acuerdo en nada, se han dañado mutuamente y la comunicación no se reactiva, el amor murió).

2.- Maltrato físico y psicológico: Si alguna de las partes fue dañada físicamente por su pareja el respeto se perdió por completo. Perdonar, comprenderlo, son caminos que requieren de decisión y valentía, pero no necesariamente asumirlos significa que no volverá a pasar. Muchas mujeres y varones decidieron separarse tras perdonar muchas veces, tras ir desgastándose día a día, cuando no queda un ápice de admiración hacia quien se pensó compartiría su vida contigo hasta que existiera vida en ambos.

Por maltrato psicológico se entiende a todo tipo de humillaciones, abuso, desconfianzas y egoísmo, así como turbia comunicación que van dañando la relación hasta volverla insostenible.

3.- Cuando el nivel de valores y cultura es abismal y produce todo lo anterior: Cuando una de las partes tiene principios sólidos y es más segura de sí misma (o) porque su preparación, así como su nivel emocional es más estable y equilibrado y los de la pareja son endebles se dan los conflictos. Por ejemplo, si uno de los dos ha tenido o tiene mayores logros profesionales, si la otra parte no tiene buena autoestima o le brotan deseos de competitividad awebsurda, la comunicación decae, el egoísmo se impone y la solidaridad se esfuma por la ventana.

Quien te ama debe ser tu primer apoyo, quien te aliente, pero puede ocurrir que tu pareja no sepa crecer, se sienta inferior y eso lo lleve a herirte consecutivamente de muchas maneras como: estando ausente en tus momentos importantes, hablando solo de lo que a él (ella) le atañe, incomodándose por el círculo de amistades que tienes sin conocerlos o simplemente alejándose de ti para charlar, evadiéndote en la compañía con pretextos que en el fondo son un rencor absurdo que solo indican falta de bondad, egoísmo y madurez.

Hay parejas que pueden estar juntas apenas hablándose, sin mirarse, soportándose, el amor murió entre ellos hace mucho, pero ninguno quiere o tiene fuerzas para ser mejor o cambiar de rumbos.

4- Enfermedades de salud mental incorregibles o donde la pareja no pone de su parte: Nadie está libre de tener una pareja enferma a nivel salud mental, pero si la persona que padece el problema no asume con humildad su situación y no pone voluntad para el tratamiento mucho menos podrá tener un matrimonio saludable.

Los conflictos internos de la persona que se casó con alguien así vendrán por la lucha entre la compasión y la culpa, culpa que al final no debe existir si se hizo todo cuanto se pudo por apoyar a la pareja.

No es posible juzgar, pero si aceptar y comprender con humildad que la pareja no está preparada para un hogar sano, por lo tanto puede ir dañándose día a día hasta sentir que te falta el aire si vives en la misma casa porque puedes ser no escuchado, no valorado y sobre todo tener que soportar los intentos de manipulación de quien padece la enfermedad.

Una cosa es tener una pareja que enfermó por un accidente y otra es que cambie de temperamento de un momento a otro y pese a los esfuerzos de la otra persona no logra mejorar la relación, no se tiene porque llevar una vida que no quiere tratarse médicamente y lo único que ocasiona es deteriorar la relación de pareja.

2.2 CAUSAS DE DIVORCIO EN MÉXICO

García (2007) nos dice que en México los factores de divorcio más sobresalientes son la violencia, la falta de comunicación, la irresponsabilidad, la infidelidad, el abuso del alcohol, el mal acoplamiento, adversidad económica y los celos. Asimismo, las implicaciones pueden ser de índole económica, social, personal y jurídica, para efectos de este trabajo sólo analizaré 4 de estos factores, ya que de acuerdo a los grupos focales que realicé son los factores más comunes de las mujeres encuestadas y los cuales son:

Falta de comunicación: En mi opinión es la imposibilidad de expresarse mutuamente lo que sienten o piensan dos o más personas, la comunicación es un proceso que cumple dos funciones principales, en primer lugar, la autorregulación de la relación en cuanto a su papel en la solución de problemas, permitiendo estructurar el manejo de situaciones buscando alternativas, implementándolas y evaluando el resultado, la segunda es la motivacional, que hace referencia a la satisfacción de necesidades emocionales y afectivas (García Padilla, Ballesteros, Novoa, 2003). El papel de la comunicación en las relaciones íntimas ha sido abordado por la investigación psicológica y social desde hace más de 30 años, dentro de este campo, se ha prestado especial atención a los patrones y estilos de comunicación presentes durante el intercambio simbólico llevado a cabo por las parejas (Sánchez, Díaz-Loving, 2003), sin embargo, los problemas de comunicación dentro de la pareja suelen definirse como uno de los principales factores de conflicto; algunos estudios han encontrado que son las mujeres las que se quejan más que los hombres en relación a problemas de comunicación (Wolcott 1999); algunos otros también han reportado acuerdo entre los géneros para esta dimensión, tales diferencias pueden estar relacionadas en cómo los factores son expresados e interpretados dentro de códigos específicos; la comunicación de la pareja se ve afectada por la depresión y por las señales de socorro dentro del matrimonio. La presencia del estrés en uno de sus miembros tiende a una comunicación conflictiva disfuncional a mantener una conducta negativa respecto a

la solución de sus problemas haciendo de la comunicación aún más negativa y corrompida (Garza, 2006).

Infidelidad: es la relación fuera del lazo conyugal que uno de los miembros establece con otra persona, y con quien obtiene no solamente una relación sexual, sino también una relación de tipo amorosa; esta puede ser a corto o a largo plazo.

Socialmente, se piensa que la infidelidad es el resultado de las crisis de la pareja, y esta no es solo sexual, pues el cónyuge infiel busca aspectos que su pareja no le brinda y estos pueden ser intelectuales, físicos y/o emocionales. Cuando existe infidelidad en la pareja, la víctima presenta una serie de sentimientos negativos hacia su persona. Al descubrirse la infidelidad, es natural que se llegue a sentir dolor, pérdida de autoestima, angustia y rabia. Al estar experimentando estos sentimientos lo más lógico es que la persona quiera ponerle fin a la relación, sin importar las consecuencias a terceras personas (Garza, 2006). La infidelidad a menudo connota un deterioro en la esfera del matrimonio asociado con la pérdida de amor, confianza, indiferencia y separación (Wolcott, 1999).

Dentro de la sociedad mexicana existe el mito de que el hombre debe ser fuerte, racional, mujeriego y con éxitos sociales más públicos que privados, lo cual de cierto modo justifica la infidelidad (Garza, 2006). Sin embargo, el impacto de la infidelidad como motivo de divorcio puede depender de la importancia que individuo le dé (Wolcott, 1999).

Violencia familiar: definida por el Diccionario Larousse ilustrado como “ el acto de abusar de la fuerza o autoridad para dañar, perturbar o agredir, ya sea física o verbalmente a la pareja o a cualquier miembro de la familia”. Entre los factores de divorcio, encontramos las conductas de violencia familiar cometidas por uno de los cónyuges contra el otro, o hacia los hijos de ambos o de algunos de ellos. Asimismo, el incumplimiento injustificado de las determinaciones de las autoridades administrativas o jurídicas que se hayan ordenado tendientes a corregir los actos de violencia familiar hacia el otro cónyuge o los hijos, por el cónyuge obligado a ello. Este factor de divorcio conlleva dos aspectos, por un lado el desacato a una orden de autoridad que amerita una sanción y, por el otro,

proteger la integridad física y psíquica de los miembros de la familia (Instituto Aguascalteense de las Mujeres, 2007).

La violencia en la pareja es una práctica universal, porque no distingue edad, estrato socio económico o cultural, nacionalidad, religión, raza, orientación sexual o antecedentes personales, tampoco años de convivencia ni número de hijos. La violencia puede clasificarse en maltrato físico o daño corporal. El psicólogo considera que ante la causa de una herida en los sentimientos del individuo, la consecuencia es el miedo, la humillación y el maltrato sexual que obliga a la víctima a realizar actos no deseados, abandono, cuando no se cumplen las obligaciones de cuidado y atención y financiera, la cual se refiere a apropiarse o destruir el patrimonio de la pareja (Garza, 2006).

Problemas económicos: es la falta o carencia de recursos económicos dentro del matrimonio y como resultado se presentan serios problemas financieros que afectan la relación de pareja, así como se también se pueden presentar conflictos en relación al gasto y administración del dinero.

Respecto a los problemas económicos, se ve que el divorcio y la separación ocurren en todos los grupos sociales, sin embargo en la actualidad, el nivel educativo de la mujer y su incorporación al mercado laboral tienen una relación positiva con la probabilidad de disolución. Las mujeres con mayores niveles educativos y las que trabajaron antes y durante la unión, tienen mayor riesgo de terminar de manera voluntaria su unión. El número de hijos también ha sido relacionado de manera inversa o negativa con la disolución de las uniones, aseguran que las parejas con mayor número de hijos tienen menor probabilidad de disolución. (Ojeda y González, 2008). Por otro lado, los problemas económicos pueden aumentar el aislamiento, el estrés emocional, la depresión y la baja estima de sí mismo, que, a su vez, pueden generar o afectar las tensiones matrimoniales. Agencias de asesoramiento matrimonial y apoyo familiar han sugerido que las tensiones financieras tienen un impacto negativo y las relaciones y la vida de familia. La manera en la que las finanzas son manejadas en el matrimonio puede representar problemas de

fondo de poder y autoridad en una relación que puede contribuir a una insatisfacción en general (Wolcott, 1999).

Estudios recientes hablan sobre la ruptura conyugal y confirman hallazgos clásicos o conjeturas clínicas relativas al carácter multifactorial del conflicto conyugal y a sus efectos dañinos sobre el individuo, su familia y la sociedad; por ejemplo, el alcoholismo es más frecuente entre los separados, los miembros de parejas desintegradas son más propensos al suicidio, la depresión se asocia con el conflicto y la ruptura conyugales, los desórdenes de ansiedad son más comunes entre los miembros de parejas en conflicto, la productividad laboral se deteriora en las personas con malas relaciones de pareja, y en general, la calidad de vida es significativamente mayor en los integrantes de parejas funcionales (Sánchez Sosa, 1997).

CAPÍTULO 3 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La razón por la que se realiza este estudio de caso, es porque las consecuencias de un divorcio por lo general son muy difíciles, como se ve en las causas anteriores. Por ejemplo,

si el matrimonio se caracterizó por haber sido estable y bueno, va a dejar un dolor muy difícil de erradicar a causa de los recuerdos imborrables que quedaron en todos los miembros de la familia envuelta, y en el resto de los familiares de la pareja. Si el matrimonio se caracterizó por ser inestable, con muchos malos entendidos y discordias que hicieron la vida insoportable, dejará mucho dolor y resentimiento por el hecho de haber confiado en alguien que no llenó las expectativas y por el mejor tiempo de la juventud que se fue sin haber sido aprovechado, o bien por cuestiones sociales; sea cual sea la causa de inicio es importante saber el por qué de esa conducta.

Muchas veces no hay preparación emocional para el divorcio, sobre todo para la persona a quien se le solicita y cada miembro de la pareja lo enfrenta con las herramientas emocionales con las que cuentan, por ejemplo: reprimir las emociones para parecer fuertes, pero tarde o temprano esas emociones se manifiestan de alguna manera, ya sea por medio de gritos o bien somatizándolas convirtiéndose en enfermedades y me he dado cuenta que muchos casos de mujeres y hombres en proceso de divorcio con hijos tienen muchos sentimientos encontrados y los manifiestan haciendo la vida imposible a la pareja en cuestión cómo una forma de venganza por lo que están sintiendo, que puede ser miedo al que dirá la sociedad, a quedarse indefensos, o bien a no saber cómo saldrán adelante económicamente, entre otras causas.

Específicamente me interesó trabajar únicamente con mujeres en proceso de divorcio con hijos, con un nivel socioeconómico C+ (Clase media alta), con una escolaridad de licenciatura en un rango de edades de 35 a 50 años, el rango de tiempo que llevan en proceso de divorcio es de 2 a 6 meses, ya que a lo largo de mi vida he observado que en este segmento, las mujeres reaccionan de una manera muy agresiva y más cuando tienen hijos, queriendo afectar a su pareja en todos los aspectos, llámese emocional, psicológico, económico, social, entre otros y considero que si estas mujeres trabajan con inteligencia emocional y comunicación asertiva, pueden obtener mejores resultados, tanto para ellas como para sus hijos, sin dejar de sentir el duelo de la pérdida que es el divorcio.

La inteligencia emocional y la comunicación asertiva les permitirá verse y analizarse internamente con la finalidad de darse cuenta y tomar consciencia de sus actos, así como tomar las decisiones que beneficien a la familia en general y tener en cuenta que ellos como padres tendrán un vínculo inquebrantable, cómo son los hijos.

Para estudiar más a fondo esta situación, realicé 2 grupos focales de 8 mujeres en cada sesión en donde al principio de la sesión de manera individual llenaron un cuestionario vía internet con 44 preguntas sobre el manejo de sus emociones (ver Anexo 1).

Un cuestionario es un instrumento de investigación que consiste en una serie de preguntas y otras indicaciones con el propósito de obtener información de los consultados. (Mellenbergh, 2008).

Este cuestionario fue sacado de la página de internet psicoativa.com para medir la inteligencia emocional de las participantes al grupo focal.

Los resultados del cuestionario de manejo de emociones fueron los siguientes:

Edades

Edad	Número de participantes
40 años	4
41 años	2
42 años	1
43 años	3
44 años	3
45 años	3

Número de hijos

Cantidad de hijos	Cantidad de Participantes
1	4
2	7
3	4
4	1

¿Trabaja?

SI	NO

6

10

El 62.5 % de las mujeres encuestadas no trabajan

¿Quién tomó la decisión de divorciarse?

ELLA

EL

6

10

El 37.5% de las mujeres cuestionadas la decisión de divorciarse.

Manejo de Emociones

1. Si estoy pasando por un mal momento y me siento desanimado/a: **Participantes** %

a. Pierdo el apetito y se me hace un nudo en el estómago 8 50

b. Procuro que mi cuerpo tenga una alimentación sana y equilibrada 4 25

c. Como más de lo debido, sobre todo caprichos 4 25

2. Voy a comprar y dispongo de bastante dinero: **Participantes** %

a. Sólo gasto lo que tenía pensado 4 25

b. Me permito algún capricho extra, pero no más de uno o dos 7 43.75

c. Compró más de lo que realmente necesito 5 31.25

3. Un amigo/a me ha atacado injustamente: **Participantes** %

a. Por la noche todavía sufro por ello 7 43.75

b. Pienso en la manera de devolverle su mal trato conmigo 5 31.25

c. Me olvido y me dedico a otras cosas 4 25

4. Delante de los hijos, los padres, en relación con sus propios errores deben: **Participantes** %

a. Ocultarlos	5	31.25
b. Reconocerlos	6	37.5
c. No reconocerlos claramente, pero admitir que los adultos también cometen errores	5	31.25
5. Cuando una persona me inspira algún sentimiento importante:		
	Participantes	%
a. Suelo decírselo	3	18.75
b. Me guardo la opinión para mí solo/a	6	37.5
c. Me cuesta muchísimo decírselo, sólo lo hago en pocas ocasiones	7	43.75
6. Cuando tengo que esperar mi turno haciendo cola:		
	Participantes	%
a. Aguardo con paciencia, es algo que se tiene que asumir en ocasiones	5	31.25
b. Suelo impacientarme rápidamente	11	68.75
7. Mi conciencia:		
	Participantes	%
a. Me avisa cuando cometo un gran error	5	31.25
b. No me dice nada	6	37.5
c. Realiza su trabajo desde hace mucho tiempo	7	43.75
8. Tus amigos alaban una película que a ti te ha parecido mala o aburrida:		
	Participantes	%
a. Me guardo mi opinión para no entrar en discusiones sin sentido	10	62.5
b. Les contradigo sin temor, aunque me tachen de raro	6	37.5
9. Ante situaciones nuevas e inesperadas:		
	Participantes	%
a. Analizo la situación e intento adaptarme poco a poco a la novedad	54	337.5
b. Me suelo bloquear y no sé qué hacer	7	43.75
c. Tengo cierto miedo a lo desconocido, pero intento enfrentarme como puedo	5	31.25
10. ¿Sabes detectar los sentimientos de los demás?		
	Participantes	%
a. No es algo que me quite el sueño, espero que sean los demás que	9	56.25

las expresen abiertamente

b. Generalmente sintonizo muy bien con las emociones de los que me rodean	4	25
--	---	----

c. Lo intento y algunas veces no consigo acertar	3	18.75
---	---	-------

11. Cuando hay un desacuerdo en el trabajo o en la familia, pareja, etc. **Participantes** %

a. Hay que hacer lo posible para alcanzar un acuerdo	3	18.75
---	---	-------

b. Evito los conflictos y me voy hasta que el ambiente se relaje	9	56.25
---	---	-------

c. Intento arbitrar respetando la opinión de cada uno	4	25
--	---	----

12. Cuando estoy colérico o irritado: **Participantes** %

a. Me reprimo para no explotar sin control	7	43.75
---	---	-------

b. Lo expreso sin temor rápidamente para no guardarlo	5	31.25
--	---	-------

c. Lo expreso intentando siempre no ofender a los que me rodean	4	25
--	---	----

13. Mi estado de ánimo: **Participantes** %

a. Sufre altibajos con frecuencia	9	56.25
--	---	-------

b. Normalmente es estable	7	43.75
----------------------------------	---	-------

14. Cuando algo me sale mal: **Participantes** %

a. A menudo me siento responsable y culpable	7	43.75
---	---	-------

b. Pienso que he tenido un mal día y que en otra ocasión lo haré mejor, no le doy más vueltas	4	25
--	---	----

c. Sopeso si ha sido por mi culpa o no, sólo me siento culpable si veo claro que soy responsable	5	31.25
---	---	-------

15. Cuando una tarea no me interesa: **Participantes** %

a. Intento realizarla igualmente lo mejor posible	3	18.75
b. No puedo evitar ver todos sus aspectos negativos	9	56.25
c. Me mantengo al margen, lo hago y ya está, pero seguramente no me saldrá del todo bien	4	25
16. Cuando te hacen sugerencias sobre aspectos que debes cambiar:		
	Participantes	%
a. Lo admites solamente si provienen de personas muy cercanas a ti	5	31.25
b. Agradeces que te hagan sugerencias, es una forma de mejorar	4	25
c. Crees que detrás de la mayoría de las críticas se esconde una mala intención	7	43.75
17. Estás en un apuro y necesitas la ayuda de alguien:		
	Participantes	%
a. Expones a la persona más cercana en ese momento lo que te ocurre y le pides que te ayude	6	37.5
b. Acudes a alguien y le cuentas lo que te ocurre, pero esperas a que él se ofrezca a ayudarte	8	50
c. No sueles pedir ayuda, te cuesta pedir favores y expresar abiertamente lo que necesitas	2	12.5
18. Los problemas de los demás:		
	Participantes	%
a. No me afectan en exceso	2	12.5
b. Me afectan mucho	8	50
c. Depende de la cercanía de la persona, me afectan o no	6	37.5
19. Cuando tengo que trabajar en un grupo:		
	Participantes	%
a. Sé conducir el grupo y no me afectan en exceso las críticas	4	25
b. Prefiero pasar desapercibido/a con, pues soy muy sensible a los comentarios ajenos	7	43.75
c. Me mantengo neutral, si es preciso hablo y expongo mi opinión, pero no me gusta conducir el grupo	5	31.25
20. Dos compañeros empiezan a levantar el tono de voz en una conversación:		
	Participantes	%

a. Medio para tranquilizarlos y calmar el ambiente	2	12.5
b. Prefiero mantenerme a distancia de dicha discusión	9	56.25
c. Intento suavizar el ambiente con una broma	5	31.25
21. Cuando me encuentro en grandes dificultades	Participantes	%
a. Me hundo y no pienso con claridad	9	56.25
b. Saco todo mi potencial para superarlas	4	25
c. Las dificultades son un reto en la vida para crecer y hay que seguir	3	18.75
22. Me siento solo/a:	Participantes	%
a. A menudo	9	56.25
b. Nunca o casi nunca	1	6.25
c. Sólo a veces	6	37.5
23. Cuando voy a una fiesta	Participantes	%
a. Me gusta hablar con mucha gente y contar historias divertidas	4	25
b. Me relaciono principalmente con mis amigos íntimos y nada más	5	31.25
c. No me gusta ir a fiestas prefiero estar solo/a	7	43.75
24. Cuando alguien quiere hablar conmigo	Participantes	%
a. Le escucho con atención aunque de rodeos antes de explicarme lo principal	9	56.25
b. Le animo todo lo posible a ir directo al grano	7	43.75
25. Mi forma de actuar es	Participantes	%
a. Casi siempre actúo rápidamente y no pienso las cosas tanto como debería	3	18.75
b. Soy más bien reflexivo/a, pienso bastante antes de actuar	7	43.75
c. No me considero ni especialmente impulsivo/a ni reflexivo/a, depende de la situación	6	37.5

26. Estás con un grupo de amigos y empiezan a hacer bromas sobre ti	Participantes	%
a. Te ríes con ellos, tengo mucho sentido del humor	4	25
b. Respondes agresivamente y lo tomas como algo personal contra ti	5	31.25
c. No te gusta que tomen tus cosas en broma, pero les haces ver que no te afecta	7	43.75
27. En tu nuevo trabajo te das cuenta que tus compañeros no cuentan contigo para ir a tomar algo con ellos:	Participantes	%
a. Cuando tengan más confianza seguramente me lo pedirán	3	18.75
b. Piensas que pueden estar ofendidos contigo por algo que hayas hecho mal	7	43.75
c. No esperas a que te lo pidan, lo sugieres tu abiertamente	6	37.5
28. Me entusiasmo fácilmente ante cualquier cosa:	Participantes	%
a. No, todo lo contrario	5	31.25
b. Sólo si veo que aquello es verdaderamente interesante para mi	6	37.5
c. Soy una persona que me entusiasmo por las cosas con facilidad	5	31.25
29. En tu trabajo se incorpora un compañero que tiene fama de aprovecharse de los demás:	Participantes	%
a. Antes de sacar conclusiones te aseguras de que realmente es cierto	2	12.5
b. Intentas convertirte en su confidente para descubrir si es realmente como dicen	6	37.5
c. Te relacionas lo menos posible con él	8	50
30. Alguien en quien tú confías y aprecias te ha defraudado:	Participantes	%
a. Intentas perdonar y darle otra oportunidad, ya que todos cometemos errores	2	12.5
b. Te resulta imposible darle otra oportunidad	8	50
c. Le das otra oportunidad, pero lo que ha ocurrido no se te olvida nunca	6	37.5
31. Le doy muchas vueltas a las cosas, incluso a temas sin importancia	Participantes	%
a. Sí, a menudo	9	56.25
b. No, nunca o casi nunca	2	12.5
c. Sólo me preocupo de las cosas importantes de verdad	5	31.25

32. Cuando una situación me produce malestar:	Participantes	%
a. Suelo buscar excusas para evitarla a toda costa	9	56.25
b. La enfrento, es la única forma de superar los miedos	7	43.75
33. Me cuesta decir que no:	Participantes	%
a. Sí, es cierto	8	50
b. No, no me cuesta	2	12.5
c. Sólo a veces	6	37.5
34. Lo que los demás piensan de mi:	Participantes	%
a. En realidad me preocupa y me afecta, aunque no lo diga abiertamente	8	50
b. No me interesa en absoluto	2	12.5
c. Sólo me interesa la opinión de las personas muy cercanas a mi (familia y amigos íntimos)	6	37.5
35. Ante los desconocidos:	Participantes	%
a. Me gusta mostrar una expresión alegre	7	43.75
b. Muestro una expresión de seriedad y desconfianza	9	56.25
36. ¿Te invaden sentimientos de culpabilidad?	Participantes	%
a. Nunca o casi nunca	2	12.5
b. Sí, a menudo	8	50
c. Sólo a veces	6	37.5
37. Pienso que tres de las principales cualidades que se debe inculcar a los hijos:	Participantes	%
a. Obediencia, poder de concentración, disciplina	7	43.75
b. Educación, capacidad de aprendizaje, alegría	7	43.75
c. Ambición, ganas de superación, ilusión	2	12.5

38. Cuando debo tomar una decisión importante:	Participantes	%
a. Lo hago y me hago responsable de las posibles consecuencias que de ella se deriven	2	12.5
b. Pido consejo continuamente a gente de mi alrededor, pues no acabo de confiar en mis propias decisiones	9	56.25
c. Si no tengo más remedio tomo la decisión, aunque no me agrada demasiado	5	31.25
39. A menudo renuncio a hacer cosas porque temo no hacerlas bien:	Participantes	%
a. Sí, es cierto	9	56.25
b. No, no es cierto	7	43.75
40. Hago lo posible para complacer a los demás, incluso a quienes no me gustan:	Participantes	%
a. Sí, es cierto	9	56.25
b. No, no es cierto	7	43.75
41. Me siento triste y abatido/a:	Participantes	%
a. Sí, a menudo	7	43.75
b. Sólo a veces	7	43.75
c. No, casi nunca	2	12.5
42. Me he presentado a una entrevista de trabajo, y todo y prometerme que me llamarían en breve, no lo han hecho:	Participantes	%
a. Eso es que no les gusto, que no contesté lo que debía ni me comporté como hubiera sido deseable	7	43.75
b. Si no me llaman ellos se lo pierden, sé que soy un candidato ideal	5	31.25
c. Quizás todavía no han tomado una decisión, de todas formas sólo es un trabajo, encontraré otro	4	25
43. Cuando me siento triste o deprimido:	Participantes	%
a. Siempre sé el motivo que causa esta sensación en mi en algún momento puntual	5	31.25
b. A menudo me siento así sin saber porqué	9	56.25
c. Casi nunca me siento deprimido	2	12.5

44. Mis propias emociones:	Participantes	%
a. A menudo me superan	9	56.25
b. Las reconozco fácilmente y las controlo	7	43.75

Después de llenar el cuestionario pasaron a la sesión de grupo focal, en donde el mediador llevó una guía con 10 preguntas abiertas y cerradas para obtener la mayor información posible de acuerdo a la muestra (ver Anexo 2).

El grupo focal es una técnica cualitativa de estudio de las opiniones o actitudes de un público, utilizada en ciencias sociales y en estudios comerciales. Consiste en la reunión de un grupo de personas, entre 6 y 12, con un moderador, investigador o analista; encargado de hacer preguntas y dirigir la discusión. El propósito es hacer que los participantes intercambien ideas, sentimientos, pensamientos y creencias sobre el tema a tratar. (Callejo, 2001)

El cuestionario del grupo focal lo realice personalmente, ya que las 10 preguntas realizadas me proporcionaron la información que necesitaba para medir la pertinencia de este proyecto.

Los resultados de la guía para medir inteligencia emocional y desarrollo humano en los grupos focales fueron los siguientes:

Grupo meta: Mujeres de 35 a 50 años en proceso de divorcio

No. máximo en cada sesión: 8 personas (2 sesiones)

Tiempo 45 minutos

(Ver Anexo 2)

1.- Trabaja? 6 si trabajan tiempo completo y 10 no trabajan, se dedican al hogar

2.- Motivo del divorcio

Motivo	No. De mujeres	%
Infidelidad	6	37.50
Violencia Familiar	2	12.50
Falta de interés	2	12.50
Falta de comunicación	5	31.25
Problemas económicos	1	6.25

3.- Divorcio es de común acuerdo?

SI	NO
3	13

4.-Tiempo en proceso de divorcio?

Tiempo en proceso de divorcio	Cantidad de mujeres
3 semanas	1
1 mes	3
2 meses	2
4 meses	2
6 meses	3
1 año	4
2 años	1

Mínimo de tiempo 3 semanas y el mayor es de 2 años, por no llegar a un acuerdo de la pensión alimenticia

5. ¿Qué emoción tiene en el proceso por el que está pasando?

Emoción durante proceso	No. De mujeres	%
Enojo	5	31.25
Miedo	2	12.50
Cólera	5	31.25
Alivio	3	18.75
Tristeza	1	6.25

6.- Por qué crees que tienes ese sentimiento?

Enojo:

- a) Porque rompió la promesa
- b) Porque lo caché con otra mujer en la cama
- c) Porque me pegaba
- d) Porque siempre me mintió y yo de tonta le creía
- e) Estoy enojada pero conmigo misma

Miedo:

- a) Porque no se vivir sin el
- b) Porque nunca he trabajado

Cólera

- a) Porque anda con otra mujer
- b) Porque me puso el cuerno
- c) Porque nunca creí que me pusiera el cuerno y fuera descarado de llevarla a mi casa.
- d) Porque lo vi con otra mujer
- e) Porque desde hace mas de 2 años tiene una relación con otra mujer y tiene hijos con ella

Alivio

- a) Porque ya no aguantaba estar con él
- b) Porque ya no estoy con alguien que sólo me gritaba y faltara el respeto
- c) Porque se había acabado el amor para mí y ya no quería estar con él.

Tristeza

- a) Porque creí que era para siempre y aún lo quiero

7.- En caso de que no trabajes, tienes pensado hacerlo?

R: 3 de las 10 dicen que sí buscarán trabajo y las otras 6 no porque no quieren descuidar a sus hijos y una dijo que porque no sabía hacerlo.

8.- Cómo están emocionalmente sus hijos en relación al divorcio?

Hijos en el proceso	No. De mujeres	%
Están bien	4	25
No están bien	12	75

El 74% de las mujeres comentaron que sus hijos no están bien emocional mente, no hablan, son agresivos o están tristes, el 25% dicen que sus hijos están tranquilos y superando de una manera adecuada aunque eso los ha hecho madurar en destiempo.

9.- En caso de que el divorcio sea de común acuerdo, te gustaría mantener contacto con tu ex?

Mantener contacto con Exmarido	No. De mujeres	%
Si	13	81.25
No	1	6.25
Me da igual	2	12.50

10.- ¿ Qué resultados esperas del divorcio (beneficio económico, bien estar personal y familiar, etc..)

Beneficios del divorcio	No. De mujeres	%
Beneficio Familiar	4	25
Beneficio Económico	10	62.5
Beneficio Personal	2	12.50

Con base en la información obtenida del cuestionario en grupos focales se puede decir, que la mayoría de las mujeres tienen su autoestima muy baja y el proceso de divorcio las ha afectado enormemente y más viendo que los hijos en su mayoría no se encuentran bien emocionalmente, ocasionando impotencia y malestar en ellas.

Es importante mencionar que los hijos siempre se ven afectados emocionalmente al vivir el divorcio de los padres y en mi opinión más cuando son niños o adolescentes, ya que es la etapa de crecimiento, sin embargo si hay un comportamiento civilizado durante el divorcio los efectos emocionales de los hijos se pueden ver minimizados.

Por otro lado, el beneficio que desean obtener es más bien económico que familiar o de bienestar personal, sin embargo muchas de ellas no quieren trabajar para obtener el beneficio económico que esperan, ya que quieren dedicarse a los hijos.

Se ve que estas mujeres debido a la emoción que les provocó el divorcio, lo único que quieren es que su ex pareja sufran y la mejor manera es utilizando a los hijos, sin saber que esto puede ocasionar mayor problemática.

Sin embargo, dos de las participantes de los grupos focales han ido pasando el proceso con inteligencia emocional obteniendo buenos resultados con sus ex maridos, ya que desde que comenzaron sus procesos de divorcio se encuentran en psicoterapia, las cuales les ha ayudado a valorarse y a pasar de una mejor manera su pérdida matrimonial y sus experiencias las compartieron dejando una semilla a las demás mujeres para comenzar el proceso a la estrategia de inteligencia emocional como afrontamiento y tener una vida más sana física y mentalmente sin tener que vivir en la cólera o en el enojo como se ve en los resultados de los cuestionarios.

Con base en los resultados obtenidos encuentro pertinente desarrollar una intervención que incluya la inteligencia emocional y comunicación asertiva apoyando a las participantes en este proceso.

Objetivo General

- Diseñar e impartir un taller teórico-vivencial en donde se haga uso la Inteligencia emocional y comunicación asertiva como estrategia de afrontamiento en el proceso

Objetivos Específicos

- Fortalecer la Inteligencia emocional en las participantes para apoyarlas en el afrontamiento del proceso de divorcio
- Contar con herramientas de comunicación asertiva para que la apliquen con su ex marido e hijos durante el proceso de divorcio
- Establecer una auto-reflexión en relación a su propio proceso de divorcio

1. DIVORCIO

Como antecedentes, descritos por INEGI (2013) podemos ver lo siguiente:

En relación al matrimonio, el diccionario Larousse ilustrado define al matrimonio como “Una institución social, reconocida como legítima por la sociedad, que consiste en la unión de dos personas para establecer una comunidad de vida”.

¿A qué edad se casan?

Al 2011, cuando los contrayentes son hombres la edad promedio al matrimonio es de 37 años y cuando son mujeres es de 35.

Cuando la pareja está conformada por un hombre y una mujer la edad promedio al matrimonio para él es de 29 y para ella es de 26.

¿Cuál es su escolaridad?

En las parejas del mismo sexo, el 80% de los contrayentes cuentan con estudios de nivel medio superior y superior

Cuando la unión se realiza entre un hombre y una mujer, en 20% de los matrimonios el hombre tiene mayor escolaridad, en 47% ambos tienen la misma y en 33% ella cuenta con mayor escolaridad.

En relación al divorcio, de manera opuesta a la definición de matrimonio, la palabra divorcio significa disolver, separar, apartar a las personas que vivían en una estrecha relación.

¿A qué edad se divorcian?

Al 2011, la edad promedio en la que se divorcian las mujeres es de 36 años, para los hombres es de 39.

¿Cuál es su escolaridad?

A nivel nacional, tanto los varones como las mujeres tienen escolaridad de nivel medio superior y superior.

1.1 CONSIDERACIONES DEL DIVORCIO EN MÉXICO

El matrimonio ha dado lugar a muchas opiniones con respecto a su naturaleza jurídica. El Código Civil y autores como Sara Montero Duhalt (1990) lo consideran un contrato; una institución, acto jurídico o acto de poder estatal. En mi punto de vista considero que es un acto jurídico solemne, por el cual, un solo hombre y una sola mujer, establecen un comunidad de vida total y permanente, al que la sociedad y la ley consideran uno de los fundamentos de la familia, los que lo contraen cambian su estado civil de soltero a casado con todas las consecuencias jurídicas, es decir, adquieren derechos y obligaciones.

Montero (1990) nos dice que el divorcio es la disolución del vínculo del matrimonio en vida de los cónyuges, decretada por autoridad competente por causas posteriores a la celebración del matrimonio y establecidas por la ley.

En los mismos términos, el divorcio se lleva a cabo ante y por declaración de la autoridad competente; la simple separación física de los consortes decretada por la autoridad judicial, no disuelve el vínculo, solamente al hacer los trámites legales correspondientes y es decretada la disolución, ya se puede llamar divorcio y las personas quedan en libertad para volver a casarse en caso que así lo deseen.

En el diccionario Larousse ilustrado el divorcio lo define de la siguiente manera: El vocablo divorcio viene de la voz latina *divortium*, que alude a la acción de divorciarse, es decir, separar legalmente a dos casados.

1.2 TIPOS DE DIVORCIO

Nuestro Código Civil contempla tres tipos de divorcio: divorcio administrativo, divorcio voluntario y divorcio necesario. Definir el tipo de divorcio que vas a solicitar es esencial pues para cada uno necesitas hacer diferentes trámites.

A) Divorcio administrativo

Este divorcio se tramita ante el Juez del Registro Civil, para realizarlo necesitas cubrir los siguientes requisitos y, una vez cubiertos, el Juez levantará un acta de solicitud de divorcio. A los 15 días deberán acudir ante el Juez para ratificar su solicitud. El Juez levantará el acta de divorcio y los declarará legalmente divorciados:

1. Ambos deben estar de acuerdo en divorciarse
2. Los dos deben ser mayores de edad y no haber tenido hijos durante su matrimonio
3. Si se casaron por sociedad conyugal, ambos deben estar de acuerdo en la forma en que se repartirán los bienes
4. Solicitar juntos, personalmente, el divorcio al Juez del Registro Civil
5. Haber estado casados por lo menos un año
6. Presentar copias certificadas de su acta de matrimonio y nacimiento para comprobar que son mayores de edad y que están casados.

B) Divorcio voluntario

El divorcio voluntario es el que solicitan tú y tu pareja ante el Juez de lo Familiar. Este divorcio procede cuando tienen hijos menores de 18 años o los cónyuges son menores de edad, también cuando están casados por sociedad conyugal y no se ponen de acuerdo sobre cómo repartir los bienes. Es necesario que presenten una solicitud de divorcio por escrito ante el Juez de lo Familiar junto con un convenio que señale lo siguiente:

1. Quién o quiénes se harán cargo de los hijos del matrimonio durante el proceso legal del divorcio y después del mismo.
2. Dónde vivirá cada uno de los cónyuges durante el proceso del divorcio.
3. La cantidad que deberá pagar un cónyuge a otro para mantener a los hijos durante el proceso y después del divorcio.
4. Cómo se van a repartir los bienes.

Para promover un divorcio voluntario es necesario que hayan estado casados más de un año. Después de haber cubierto estos requisitos, el Juez cita a los cónyuges para buscar una reconciliación, si no se da, decreta el divorcio. El Ministerio Público también interviene en este tipo de divorcio para proteger a los hijos menores de edad. En este divorcio, la patria potestad de los hijos la ejercen los dos.

Si el divorcio se concreta, la mujer tiene derecho a recibir dinero para cubrir sus gastos, en caso de que no trabaje, y los de sus hijos, trabaje o no, siempre y cuando no vuelva a casarse o a vivir en unión libre con otra pareja.

C) Divorcio necesario

Este tipo de divorcio se promueve a petición de uno de los cónyuges ante el Juez de lo Familiar y es necesario que tenga alguna de las siguientes causas:

1. Adulterio comprobado.
2. Cuando el marido proponga que la esposa se prostituya.
3. Que uno obligue al otro a cometer cualquier tipo de delito.
4. Cuando alguno de los dos corrompe a los hijos.
5. Si uno de los dos padece alguna enfermedad contagiosa, incurable o hereditaria
6. Abandono por alguna de las partes de la casa conyugal sin justificación.

7. La violencia que uno ejerza sobre el otro.
8. Negativa a cubrir los gastos de los hijos.
9. Haber sido condenado a prisión más de dos años por cometer un delito.
10. Ser alcohólico, drogadicto o adicto a las apuestas.
11. La separación de los cónyuges por más de dos años por cualquier otra razón.

Para tramitarlo es necesario presentar una demanda de divorcio ante el Juez de lo Familiar explicando las causas por las que decidió tramitar su divorcio que deben ser una o más de las arriba mencionadas. Después se le informa a la otra parte que ha sido demandada para que se defienda, es el Juez quien decide si procede o no el divorcio necesario.

1.3 PROCESO EMOCIONAL DEL DIVORCIO

Velasco (2009) nos dice que resulta complejo hablar de un tema como el divorcio sin entrar a analizar aspectos complejos y profundos de la sociedad y los seres humanos. Es muy habitual encontrarse con afirmaciones como “un divorcio no es un fracaso” ó “todos los padres se divorcian” y, no es una exageración tampoco reconocer que, socialmente, el divorcio se ha transformado en un signo de progreso. Las civilizaciones occidentales adquirieron un alto grado de bienestar cuando el divorcio se legalizó. Multitud de parejas, padres, madres y, sobre todo, hijos, lograron evitar grandes sufrimientos propios de los matrimonios sostenidos sin razón.

Sin embargo y, a pesar de tener muy claras y presentes las virtudes de esta figura legal, lo cierto es que una ruptura de pareja es una de las experiencias más difíciles, complejas y dolorosas a las que se enfrentan los seres humanos, por lo que conviene no perder el centro del tema y no trivializar con ello.

Cuando se produce una ruptura de relación de pareja, sentimientos como el fracaso, la negación, la rabia, la culpa y el miedo, se apoderan de las partes y, si existen hijos, los sentimientos mencionados se exacerban con motivo del dolor que emana de los niños.

Conviene, a fin de no perder la perspectiva de la situación que describimos, hacer una analogía entre una separación o divorcio y una pérdida.

Si bien es cierto que el proceso puede llevarse a cabo de mutuo acuerdo y que esté más que comprobado que la armonía y equilibrio no pueden ser logrados permaneciendo juntos, existe una pérdida implícita que provoca sentimientos muy profundos, similares a la elaboración del duelo y que atraviesan las mismas etapas, con el agravante de sentir y saber que el otro/a continúa haciendo su vida, lejos de nosotros y lo que una vez fue un proyecto de vida.

Inicialmente, negación, caos, rabia, culpa, soledad, alivio y normalización, son etapas que se suceden mientras se produce el cambio reduciendo los niveles de autoestima y confianza y produciendo modificaciones estructurales en nosotros mismos, como resultado de la lucha contra la sensación de pérdida y fracaso.

En un escenario como este, caer en la depresión, victimizarse y culpar al otro, son errores comunes y habituales que, a pesar de reflejar una parte de la realidad, son constantes en un proceso de separación.

No debemos olvidar que ancestralmente, la convivencia hombre-mujer-hijos, se ha presentado en sociedad como la “forma ordenada de vivir”, los núcleos familiares transmiten equilibrio y éxito y, no es nada extraño comprobar cómo el entorno se vuelve hostil ante cualquier situación que se salga de dicha norma de convivencia. Por muy aceptado que esté y, muy beneficioso que resulte en algunos casos, es indudable que una separación es un fracaso, un proyecto de vida inconcluso que conlleva cambios estructurales que analizados como elementos pragmáticos, obligan al reajuste de una vida ya establecida.

Así, los cambios de hábitos cotidianos, vivienda, situación económica y relación con los hijos, pueden llegar a ser especialmente problemáticos, en especial para la parte que vive la pérdida sin haberlo querido jamás.

Velasco (2009) en su artículo nos sugiere que para llevar a cabo el proceso de forma sana y ser capaces de salir de la situación lo más indemnes posible, especialmente cuando hay hijos dependientes, conviene aceptar desde el principio que un divorcio es una pérdida.

Una pérdida siempre implica un dolor y aunque sea un dolor necesario, debemos aprender a aceptar todas las emociones que sentimos, muchas de ellas no serán positivas, pero forman parte del proceso de cambio que estamos enfrentando.

Hablar del divorcio ayuda a exteriorizar pensamientos y emociones. El hecho de expulsar hacia fuera lo que se siente implica automáticamente una apertura a ver más allá de nuestro propio dolor y comenzar a entender la razón de las situaciones que estamos viviendo.

Hacia delante y hacia atrás, es así como se sentirá por varios meses. Los procesos de elaboración de un duelo por pérdida, llevan implícitos la ambigüedad al tratarse de manejar las emociones. En ocasiones podrá sentirse mejor, aliviado y en equilibrio, pero es normal que vuelvan a producirse recaídas.

Tener muy presente que existen dos vertientes distintas que no deben estar mezcladas; por un lado están los recursos prácticos para continuar con una vida que, simplemente, cambió. Mientras que por el otro, se encuentran las emociones que son precisamente las que más frenan a la hora de enfrentar el cambio inherente al divorcio.

Hay que permitir vivir el dolor que está sintiendo y viva su proceso mientras camina hacia su nuevo comienzo, el por qué o para qué, aparecerá cuando menos se lo imagine y, sobre todo, cuando haya dejado de doler.

Culpa y miedo, enemigos en el proceso. Como buenos sentimientos limitantes, la culpa y el miedo bloquean a los seres humanos en cualquier proceso de cambio. Debe saber que

están ahí y que frecuentemente harán acto de presencia como parte del proceso, no los niegue, únicamente trabájelos, transmútelos y aprenda a vivir con ellos.

Entramos en la arista más delicada y seria del divorcio. Una situación proveniente de la incapacidad de mantener una convivencia de dos adultos, que tiene como principal efecto colateral el dolor de los hijos.

Si analizamos el hecho desde el punto de vista de los hijos, estamos ante una situación en la que todo su mundo se viene abajo, el núcleo familiar se desintegra y, demasiado habitualmente, se ven en medio de una lucha descarnada entre las partes en la que éstas, los someten constantemente a conflictos de lealtades sin tener en cuenta sus sentimientos.

Es muy habitual que padre y madre, sumidos en su propio dolor, hagan parte a sus hijos de temas de pareja que únicamente atañen a los adultos y que los hijos no debieran saber, por su propio bien y equilibrio emocional.

Como premisas básicas a la hora de enfrentar un divorcio en el que existen hijos, es importante tener en cuenta que, para los hijos el divorcio es, siempre, un dolor muy grande.

Los padres están obligados a trabajar juntos en relación a los sentimientos de sus hijos, prestar las herramientas necesarias para que sus hijos aprendan a sortear las inevitables dificultades que se producen de un proceso que afecta a su desarrollo emocional y psicológico, pero esto sólo se puede lograr cuando los padres cuentan con esas herramientas emocionales, para así poderlas transmitir a sus hijos.

Lo ideal es que se tomen decisiones serias y basadas en el bienestar de los hijos en lugar del bienestar del padre o la madre.

Con independencia de leyes, jueces y abogados de familia, sería recomendable que evaluaran que situación es más propicia para ellos, custodia, visitas, residencias, cambios de colegio, etc.; esto se obtiene cuando los padres cuentan con inteligencia emocional.

En las reuniones en las que se traten temas de familia y, específicamente relacionados con los hijos, se debe explicar a los hijos que la falta de amor de los adultos no se extiende a ellos y, sobre todo, debe demostrarse que es así y que cada una de las partes, está dispuesta a realizar lo imposible para que ellos estén bien.

Es importante que los hijos se expresen libremente y no se debe olvidar que ambos vínculos son completamente distintos e independientes, mientras uno es voluntario y por lo tanto susceptible de deshacerse, el otro no lo es y bajo ninguna circunstancia es admisible que se trate de forma arbitraria y en pos del beneficio propio; así como también darles a los niños un período de aceptación de la realidad, para que se vayan acoplando a ella.

El divorcio es un proceso largo, que no termina en el momento en que la pareja se separa o en el momento en el que se firman los papeles; realmente acaba, cuando nos recuperamos y dejamos atrás la relación de pareja, con sus aspectos positivos y negativos, cuando dejamos de sufrir por lo que implica el fin de la relación y el dolor de la separación. En el momento en que vemos hacia delante, tranquilos y confiados. Mientras los sentimientos provocados por el divorcio, (la culpa, coraje, tristeza, etc.,) siguen presentes en nuestra vida, seguimos atados a nuestra ex-pareja, aunque hayamos firmado los papeles hace muchos años.

Al vernos confrontados con una pérdida, pasamos por una serie de etapas conocidas como el proceso de duelo.

Este proceso fue descrito por la Dra. Elizabeth Kübler Ross (2008). En él describió las diferentes fases por las que pasa una persona cuando atraviesa por una pérdida significativa en su vida. Este proceso es muy similar, ya sea una pérdida derivada de una enfermedad terminal, la muerte de un ser querido, del divorcio o la pérdida de bienes materiales significativos. La magnitud de la reacción puede variar de persona a persona y de los elementos que tenga cada una para enfrentar las dificultades de la vida. Siguiendo

estas etapas del duelo es como se creó el denominado Modelo Escalonado de Kübler Ross, el cual consiste en lo siguiente:

- **Fase de negación:** La negación de una verdad desconcertante tiene una importante función protectora, es una defensa provisional que más tarde es sustituida por una aceptación parcial. Esta etapa, es especialmente fuerte cuando la gravedad del padecimiento o pérdida se informa de manera directa y con escasa sensibilidad o simpatía. La primera reacción de la persona puede ser un estado de conmoción temporal del que se recuperará gradualmente. Cuando la sensación empieza a desaparecer y consigue recuperarse, su respuesta habitual es: no, no puedo ser yo". Es casi imposible reconocer que tenemos que afrontar la pérdida.

- **Fase de ira:** La persona llega al conocimiento de que es a él a quien le toca vivir la pérdida y a nadie más. Se llena de sentimientos de irritación, envidia, amargura y siempre se pregunta ¿Por qué yo? En estas circunstancias, el profesional de apoyo debe hacerle entender, que efectivamente es cruel el tener que pasar por la pérdida mientras otros continúan viviendo su vida normal y que por lo tanto, su reacción es profundamente comprensible. En contraste con la fase de negación, esta fase es muy difícil de afrontar para la familia y el personal y se debe a que la ira se desplaza en todas direcciones y se proyecta contra lo que les rodea, a veces casi al azar.

- **Fase de pacto o negociación:** Esta tercera fase es menos conocida pero igualmente útil para la persona, en ella, ya no desea vivir largos años o conservar aquello permanentemente, sino que espera alcanzar a cumplir ciertos objetivos temporales (volver a ver un hijo, participar de una fiesta). Para ello, muchas veces está dispuesto a una serie de contraprestaciones: observación del tratamiento médico, rezos o asistencia a oficios religiosos, etc. Es importante que se identifique esta fase, para librar al individuo de sus temores irracionales de castigo si no cumple con lo prometido.

- **Fase de depresión:** La persona reconoce que ya no puede seguir negando su enfermedad o su pérdida ni puede darle la vuelta al hecho. Su insensibilidad o estoicismo,

su ira y su rabia, serán pronto sustituidos por una gran sensación de pérdida. Es una especie de luto anticipado, del que brota una buena disposición para asumir la propia muerte y morir sereno o para asumir que lo perdido no regresará jamás. Los profesionales pueden ayudarlo, brindando un marco adecuado para que el individuo resuelva problemas personales pendientes, como son: reconciliaciones, previsiones financieras, división de bienes o cuidado de sus hijos, etc.

- **Fase de aceptación:** No hay que confundirse y creer que la aceptación es una fase feliz. Casi siempre está desprovista de sentimientos, es como si el dolor hubiera desaparecido, la lucha hubiera terminado y llegara el momento del “descanso final antes del largo viaje”. Muchas personas se retraen lentamente del mundo que los rodea y aumenta su necesidad de descanso. A menudo muestran una singular expresión de serenidad y paz llena de dignidad humana.

Si una persona tuvo tiempo suficiente y se le ayudó en todas las fases anteriores, llegará a la aceptación de su pérdida o muerte, que ya no le deprimirá ni tampoco lo enojará. No es que se abandone a ella resignadamente sino que existe como una vaciedad de sentimientos donde se alcanza la tranquilidad, es el descanso final, que en el caso de los enfermos terminales es llamado “el descanso final antes del largo viaje”. En este punto se dan grandes momentos de silencio, pero es aquí donde algunas comunicaciones están más llenas de sentido, la comunicación pasa de verbal a no verbal.

La esperanza es lo único que generalmente persiste a lo largo de todas las fases anteriores, especialmente después de la etapa de negación.

La mayoría de las personas dejan abierta una posibilidad a la esperanza de reencontrar la felicidad o de una curación milagrosa. Es esta chispa es la que los sostiene durante días, semanas o meses de sufrimiento.

Por otro lado, existen 4 etapas en el divorcio según Phil Rich (1999):

1.- Estado de Shock y desaliento: Esta etapa comienza desde que existe la idea de una separación, aquí todavía existe la esperanza de que el matrimonio se pueda salvar, por lo que se debe enfrentar la realidad, manejo de autoestima, decirle al mundo de la situación por la que pasan y pedir apoyo y ayuda, el cual se puede obtener por parte de la familia, amigos para llegar a la aceptación de la separación.

2.- Ajuste Inicial: En esta etapa se ve la habilidad de la persona a adaptarse a su nueva vida, después de haber vivido en estado de shock y las tareas primordiales son el manejarse de manera efectiva y responsable, confrontar la realidad práctica, en donde hay ajustes en lo económico, emocional, cuidado de los niños, etc., manejo de las situaciones legales de la separación y el manejo de emociones, ya que se encuentran en una etapa de sentir múltiples emociones.

3.- Reorganización activa: Reorganizar la vida como persona soltera con todas las responsabilidades que conlleva su nueva situación y las tareas que se realizan aquí es manejo de un nuevo estilo de vida como puede ser un cambio de casa, de ciudad, de apariencia, redefinir las relaciones con el mundo, reconstruir las propias creencias y valores y concluir los procedimientos legales de la separación.

4.- Reformulación de vida: En esta etapa lo peor ya quedó atrás, y aquí se ve de nuevo hacia dónde va la persona en su vida y aplicarlo y las tareas que realizan son construir nuevas relaciones, desarrollar nuevos intereses, aceptar la propia responsabilidad, aceptar su nueva vida.

2. INTELIGENCIA EMOCIONAL

2.1 DEFINICIONES

“Todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución”, sugiriendo así, que en toda emoción hay implícita una tendencia a la acción. Así mismo, supone que la inteligencia emocional origina un mejor desarrollo personal, ya que en las personas que se manejan con inteligencia emocional, logran un mejor desarrollo interpersonal, son directas sin herir y toman real conciencia de sus actos. (Goleman 1996, pag. 43)

“La habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual”. (Mayer y Salovey 1997, pag. 10).

2.2 INTELIGENCIA EMOCIONAL

El hombre, es ante todo un ser social, por lo que depende de su ambiente social no sólo para sobrevivir físicamente, sino para su desarrollo psíquico y espiritual. La herencia cultural, la que no puede concebirse sin la sociedad, proporciona a los seres humanos contenido y forma a su existencia. Es en este aspecto donde el desarrollo emocional recibe elementos desde el mundo externo para constituirse desde lo propio, e impactar en el desarrollo humano. Por ello, desde esta perspectiva humanista es necesario considerar que toda persona desde su proceso de individualidad puede convertirse en persona y ser perfectible.

La psicología moderna se inicia con la convicción de que el comportamiento humano no es puramente accidental, sino que está determinado por un contexto establecido y al vivir en este contexto, el ser humano vive situaciones que a medida que se desarrolla a través de su ciclo vital se tornan más complejas, lo cual hace que su comportamiento sea a su vez más diferenciado, varía de persona a persona de acuerdo con los intereses, habilidades y circunstancias vitales propias. (Papalia, 2000)

El hombre ha desarrollado una psicología que es dinámica y cambiante y actualmente más a raíz de los cambios socio culturales y de los impactos de la globalización. Cómo este comportamiento no está determinado por la herencia, el ser humano puede proyectarse en un camino trascendente, la autorrealización, es decir, puede optar por satisfacer necesidades del ser, las cuales apuntan a la búsqueda de la verdad, belleza, justicia, compromiso, satisfacción espiritual, entre otras, las cuales se obtienen al satisfacer las necesidades básicas o primarias. (Maslow, 1999)

De acuerdo con la perspectiva biológica, las emociones surgen de influencias corporales (vías neuronales límbicas, tasas de descarga neuronal y la retroalimentación facial). Para la perspectiva cognitiva, las emociones surgen de los recursos cognitivos, memoriza a medida que la persona impone o interpreta el significado de un hecho, situación o estímulo. (Reevé, 2001).

Después de conocer algunas posturas teóricas de la inteligencia emocional, se puede ver que a mayor inteligencia emocional, mayor es el desarrollo humano y el comportamiento ante diversas situaciones de la vida. La articulación entre ambos aspectos persona-medio es vital para generar espacios que permitan un buen desarrollo emocional, el que a su vez conllevará a la persona a situarse en su contexto desarrollando competencias socio-emocionales que le permitirán afrontar al medio con las características actuales; dinámico, cambiante, competitivo y globalizante, con competencias adecuadas a dicho contexto.

La familia es un agente constructor de estos aspectos socio-emocionales al ofrecer modelos que sean compatibles con la realidad vital, y de generar oportunidades para desarrollarse emocionalmente, así mismo, es una unidad o instancia que ofrece lazos afectivos en donde se sustenta el desarrollo emocional de las personas y es en ella en donde se encuentran los espacios que favorecen o entorpecen este desarrollo con el cual hará frente a las situaciones vitales cotidianas, y aquellas que enfrentamos de acuerdo al momento en que se viven.

Así mismo, Reevé (2001) nos explica que tomar en serio las emociones de las personas, es una capacidad que se desarrolla a lo largo del ciclo vital, exige empatía, una aguda capacidad de escuchar y una disposición para observar los hechos desde la perspectiva del otro, sin perder la de uno mismo.

El conflicto es un hecho de la vida diaria y también de la familia. Se entienden como aspectos, situaciones que generan preocupación y sobre los cuales se deben tomar decisiones, cuando hay inteligencia emocional se afrontan de mejor manera las dificultades, lo que redundará en una mejor calidad de vida.

Para lograr un desarrollo humano más armónico desde la perspectiva de la persona como ser evolutivo e interactivo es necesario establecer vínculos emocionales apropiados principalmente con los seres más cercanos, los que nos permitirán generar espacios vinculantes con otros, pero a la vez sentir lo afectivo que nos favorezca al momento de aprender el manejo de las emociones y no la inhibición de las mismas, pudiendo otorgar a los demás la contención afectiva necesaria para establecer relaciones interpersonales significativas. (Erickson, 1994)

En una investigación realizada en 2006 por Gahler M., llamada *To Divorce Is to Die a Bit*, dice que las mujeres en proceso de divorcio tienen muchos cambios emocionales durante y posterior al proceso pero se ve que cuando alguna persona decide comenzar seriamente un camino de perfeccionamiento de sí mismo, pronto se encontrará con alguien que le dirá solemnemente: lo primero que debes hacer es conocerte a ti mismo.

Lo que casi nadie explica hasta ahora es que no basta con tener la intención de conocerse a sí mismo para lograrlo, sin una ardua preparación.

Sólo se puede aspirar a una vida mejor si se identifica lo que está errado en uno. Pero, ¿cómo hacerlo, si la mente está entrenada para suavizar las equivocaciones y para justificar las acciones? El conocimiento del yo, de nosotros mismos es algo que alimenta nuestra conciencia, o la chispa divina dentro de cada persona. El saber algo porque lo hayamos estudiado en un libro es muy diferente al haber ganado conocimiento por medio de la experiencia directa a través de nuestra conciencia.

El conocimiento acerca de nosotros mismos, es una actividad muy beneficiosa e interesante. El saber qué es lo que nos hace actuar de cierta manera, por qué nos enojamos o nos ponemos nerviosos, por qué nos deprimimos o nos angustiamos, es una información muy útil de poseer. Si queremos eliminar la negatividad de nuestro interior, primero tenemos que ver exactamente qué es lo que ocasiona esa emoción o sentimiento. Este es el primer paso hacia el conocimiento de uno mismo. Gradualmente empezamos a ver los estados negativos que moran en nuestro interior y los estados de ensueño que nos trasladan fuera del momento presente. Y los observamos objetivamente en vez de identificarnos con ellos. A partir de aquí, podemos empezar a eliminar estos aspectos de nuestra psique con técnicas específicas.

Cuando empezamos este proceso de autoconocimiento, descubrimos partes de nosotros que no sabíamos existían. También empezamos a ver lo importante que es el eliminar nuestro lado negativo. Los diferentes tipos de negatividad dentro de nosotros son los que causan tanta tristeza y sufrimiento, y son los culpables de todas las situaciones negativas en las que nos encontramos. Observando nuestro interior, ganamos un profundo conocimiento de nosotros mismos y de otras personas a nuestro alrededor. Sólo entonces podemos abordar la eliminación de éste lado negativo y aumentar y rejuvenecer nuestra parte espiritual.

Este proceso de reconquista de nuestro lado espiritual es lo que nos brinda verdadero crecimiento. El conocimiento de nosotros mismos incluye el conocer las partes de las que estamos compuestos, de cuáles son nuestras posibilidades, necesidades, limitaciones, habilidades y éxitos. Por qué y cómo actuamos y sentimos.

La mayoría de los seres humanos contamos con un gran número de capacidades para enfrentar y poder solucionar los problemas que nos plantea la vida.

Es frecuente que estas capacidades las utilicemos de manera mecanizada, por lo tanto obtenemos resultados poco satisfactorios. El hecho de racionalizar y ejercitar nuestro potencial mental representa la posibilidad de lograr soluciones existenciales más satisfactorias y asertivas

Algunas de las capacidades más comunes:

- Inteligencia racional: es la madurez del sentido común y del pensamiento.
- Inteligencia emocional: es la madurez para canalizar los sentimientos y las emociones
- Sensibilidad: percepción y reacción creativa.
- Intuición: cálculo y deducción lógica y espontánea.
- Templanza: fuerza y control sobre las emociones.
- Memoria: retención de información.
- Sensitividad: percepción extrasensorial.
- Sentidos sensoriales: gusto, olfato. Vista, tacto y oído.
- Afectividad: capacidad de amar.
- Creatividad: capacidad de abstraer e innovar ideas.

Utilizando algunas de estas capacidades se han obtenido buenos resultados en el desarrollo emocional de las personas, al pasar por alguna pérdida importante.

La recuperación en una pérdida como lo es el divorcio, se logra alcanzando en el proceso las competencias de la inteligencia emocional según Goleman (1996):

Estas competencias son:

1.- Autoconciencia: Implica reconocer los propios estados de ánimo, los recursos y las intuiciones. Las competencias emocionales que dependen de la autoconciencia son:

- Conciencia emocional: identificar las propias emociones y los efectos que pueden tener.
- Correcta autovaloración: conocer las propias fortalezas y sus limitaciones.
- Autoconfianza: un fuerte sentido del propio valor y capacidad.

2.- Autorregulación: Se refiere a manejar los propios estados de ánimo, impulsos y recursos. Las competencias emocionales que dependen de la autorregulación son:

- Autocontrol: mantener vigiladas las emociones perturbadoras y los impulsos.
- Confiabilidad: mantener estándares adecuados de honestidad e integridad.
- Conciencia: asumir las responsabilidades del propio desempeño laboral.
- Adaptabilidad: flexibilidad en el manejo de las situaciones de cambio.
- Innovación: sentirse cómodo con la nueva información, las nuevas ideas y las nuevas situaciones.

3.- Motivación: Se refiere a las tendencias emocionales que guían o facilitan el cumplimiento de las metas establecidas.

- Impulso de logro: esfuerzo por mejorar o alcanzar un estándar de excelencia laboral.

- Compromiso: matricularse con las metas del grupo u organización.
- Iniciativa: disponibilidad para reaccionar ante las oportunidades.
- Optimismo: persistencia en la persecución de los objetivos, a pesar de los obstáculos y retrocesos que puedan presentarse.

4.- Empatía: Implica tener conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los otros.

- Comprensión de los otros: darse cuenta de los sentimientos y perspectivas de los compañeros de trabajo.
- Desarrollar a los otros: estar al tanto de las necesidades de desarrollo del resto y reforzar sus habilidades.
- Servicio de orientación: anticipar, reconocer y satisfacer las necesidades reales del otro.
- Potenciar la diversidad: cultivar las oportunidades laborales a través de distintos tipos de personas.
- Conciencia política: ser capaz de leer las corrientes emocionales del grupo, así como el poder de las relaciones entre sus miembros.

5.- Destrezas sociales: Implica ser un experto para inducir respuestas deseadas en los otros. Este objetivo depende de las siguientes capacidades emocionales:

- Influencia: idear efectivas tácticas de persuasión.
- Comunicación: saber escuchar abiertamente al resto y elaborar mensajes convincentes.
- Manejo de conflictos: saber negociar y resolver los desacuerdos que se presenten dentro del equipo de trabajo.

- Liderazgo: capacidad de inspirar y guiar a los individuos y al grupo en su conjunto.
- Catalizador del cambio: iniciador o administrador de las situaciones nuevas.
- Constructor de lazos: alimentar y reforzar las relaciones interpersonales dentro del grupo.
- Colaboración y cooperación: trabajar con otros para alcanzar metas compartidas.
- Capacidades de equipo: ser capaz de crear sinergia para la persecución de metas colectivas.

Estas competencias se van desarrollando a través del tiempo y el crecimiento depende de cada persona, sin embargo cuando uno vive un divorcio, algunas de estas competencias se ven afectadas con el cúmulo de emociones que se viven en este momento, por lo que es necesario, a través de talleres y terapia individual o grupal, fortalecer las competencias antes mencionadas.

Así como también en estas sesiones es importante mencionarles el trabajo en equipo que debe de existir al haber un divorcio, ya que cuando ocurren cambios en la dinámica familiar debido a que uno de los miembros ya no forma parte de la familia, ésta empieza a desintegrarse y es importante favorecer la rápida de integración de nuevo, tomando en cuenta que quien más resienten estos cambios son los hijos.

López (2008) nos sugiere que la familia debe de aplicar algunas fases para lograr esa integración.

La primera fase es la inclusión: en esta fase existen muchas dudas por parte de los hijos tales cómo:

- ¿ Mamá podrá cuidarnos sola?
- ¿ Me iría mejor con mi Papá?

- Si me quedo con mi Mamá ¿cómo debo portarme con mi Papa?
- Soy para mis papas.... El culpable de que se divorcieran?, el pretexto para criticar al otro?, etc...

La segunda fase : control en donde el niño se preguntará

- ¿Quién es la autoridad?
- ¿Cómo la ejercen?
- ¿Puedo cambiar las cosas?
- ¿A quién obedezco si ellos no están de acuerdo?

La tercera fase es la aceptación: en donde empieza a consolidarse un principio de unidad entre el niño y el nuevo grupo familiar. Surge un sentimiento de solidaridad e identificación que produce, o refuerza, una vinculación afectiva. Las preguntas que los hijos suelen hacerse son:

- ¿Qué significado para ellos?
- ¿En qué medida van a satisfacer mis necesidades emocionales?

En estas tres fases es importante que los padres respeten el ritmo de asimilación del niño durante el proceso, por lo que deben ser amables con ellos y tener paciencia, así como mantener una relación aceptable entre ellos.

3.- COMUNICACIÓN ASERTIVA

Este punto es importante, ya que en casos de divorcios por lo general se rompe esta herramienta, que en mi punto de vista es de gran importancia.

DEFINICIONES

La comunicación asertiva es la habilidad de expresar ideas, positivas y negativas, así como los sentimientos de una manera abierta, honesta y directa. Reconoce nuestros derechos al mismo tiempo que sigue respetando los derechos de otros. (Hopkins, 2005)

Nos permite asumir la responsabilidad de nosotros mismos y nuestras acciones, sin juzgar las acciones de los demás y nos permite afrontar de manera constructiva y encontrar una solución satisfactoria al problema existente.

Este tema, es importante en el proceso de divorcio, ya que por lo general cuando nos sentimos vulnerables o inseguros, recurrimos al comportamiento de: sumisión, manipulación o agresión, estos comportamientos son muy característicos en estos procesos, por lo que tenemos que recurrir a la comunicación asertiva para lograr mayores beneficios en todos los aspectos.

Las características de la comunicación asertiva son:

- Ojos: demostrar interés
- Postura del cuerpo: el lenguaje corporal congruente mejorará la importancia del mensaje
- Gestos adecuados, ayudan a dar énfasis
- Voz: un nivel, un tono bien modulado es más convincente y aceptable y no intimida

- Tiempo: buscar el momento adecuado para transmitir el mensaje
- Contenido: Cómo, donde y cuando se elige el mensaje adecuado

Con estas características se puede ver que la persona es más honesta y directa, además de transmitir de manera inteligente sus sentimientos y emociones.

3.1 CARACTERÍSTICAS DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

Celis (2012) La asertividad, es una de esas cualidades con complejidad de desarrollo, ya que se trata de ser firmes en nuestras decisiones de tal manera que no llegemos al punto de la pasividad (es decir, cuando permitimos que otros decidan por nosotros, o pasen por alto nuestras ideas y valores) pero tampoco en el extremo contrario de la agresividad.

Mediante la asertividad, podemos comunicarnos de una forma clara y concisa, haciendo valer lo nuestro ante los demás. Contar con un criterio en la sociedad de hoy es indispensable para lograr lo que queremos.

No existe un líder que no sea asertivo. Generalmente las personas asertivas tienden a tomar decisiones y guiar a otros de manera mucho más sencilla que quienes no cuentan con este rasgo.

Por lo regular, las personas que siguen a líderes, son menos asertivas que ellos. Esto no significa que quienes no son asertivos se equivoquen con sus vidas, ni que quienes lo son tengan todo ganado en la vida.

Significa que al menos, cuando se tiene una visión clara del mundo y del camino que queremos recorrer, y además contamos con la habilidad de comunicarlo de forma asertiva, el éxito formará parte de nuestras vidas indefectiblemente.

Uno de los valores que promueve la asertividad, es el respeto.

Ser asertivo no es ser maleducado. Hay que tener esto muy en cuenta cada vez que empieces a cuestionar tu asertividad. Si la asertividad que practiques no incluye respeto y tolerancia hacia los demás, no es asertividad. Posiblemente es atrevimiento.

El diccionario de La Real Academia Española define como respeto: “(Del lat. *respectus*, atención, consideración), la veneración o acatamiento que se hace a alguien, así como también incluye miramiento y consideración”.

La tolerancia la define como: “(Del lat. *tolerantia*), es la acción y efecto de tolerar. Respeto a las ideas, creencias o prácticas de los demás cuando son diferentes o contrarias a las propias”.

La comunicación asertiva viene desde nuestra mente subconsciente. En realidad, cuando nos comunicamos asertivamente, estamos dando a entender clara y concretamente nuestro punto de vista y lo que queremos lograr.

Nuestro mensaje transmitido debe poder ser claro tal y como queremos que sea interpretado. Generalmente estamos acostumbrados a dar rodeos cuando tememos a la reacción de los demás, a lo que vayan a pensar de nosotros y a si estarán a favor o en nuestra contra.

Ser asertivo significa, decir las cosas como son y sin vergüenza, ni temor a lo que los demás piensen.

Después de haber revisado los resultados del diagnóstico y la bibliografía, me di cuenta que el realizar un taller con temas de inteligencia emocional y comunicación asertiva en el divorcio, puedo proporcionar herramientas a estas mujeres para que afronten de una mejor manera el proceso de divorcio.

El taller se llevará a cabo en dos sesiones, en donde en la primera se tocarán los temas de divorcio e inteligencia emocional, con la finalidad de que las participantes ubiquen en qué tipo de divorcio se encuentran y conozcan por medio teórico y práctico lo que pueden lograr con inteligencia emocional; y en la segunda sesión me enfocaré en la comunicación asertiva, para que ellas la utilicen en su proceso obteniendo mejores resultados.

La descripción a detalle de las sesiones se puede ver en el capítulo de metodología.

Con estos temas considero que las participantes se llevarán herramientas iniciales para afrontar mejor el proceso de divorcio, que cómo ya se ha mencionado con anterioridad es un evento que pone a los involucrados con emociones encontradas y a veces se toman decisiones inadecuadas por no tener una guía ante esta pérdida.

El divorcio históricamente se ha centrado en una cuestión jurídica, inclusive como se ha mencionado hay varios tipos de divorcio que son tomados en cuenta en el Código Civil, sin embargo considero que pocas veces se toman en cuenta las emociones que afectan a los involucrados en el proceso, las cuales son muy difíciles de afrontar y lo único que importa es la disolución del vínculo.

Para mi es importante considerar en el proceso, la parte jurídica, emocional y familiar, para que de esa manera se pueda afrontar de una mejor manera.

Existen algunos artículos que se enfocan en las mujeres involucradas en el proceso de divorcio y uno que considero importante mencionar por la relación con mi estudio de caso se llama “Percepciones de mujeres divorciadas” (Valdés, A., Basulto G., Choza, E., 2009) que habla sobre lo que 4 mujeres divorciadas con hijos percibieron durante el divorcio, encontrando que los problemas principales se relacionaban con aspectos económicos, emocionales, sociales y de crianza de los hijos y estas mujeres refieren que durante su divorcio, no recibieron ayuda psicológica para afrontar adecuadamente el proceso. En este artículo sugieren que para esta población se deben de generar programas de empleo, crear programas de apoyo psicológico para todos los involucrados y desarrollar servicios especiales legales para disminuir las diferencias entre los cónyuges creando acuerdos realistas.

Existe otro artículo llamado “ Educación para la separación conyugal: Beneficios de la cooperación conyugal” (Carballal, A., Rodríguez, M.J, Novo, M 2003), en donde habla de la importancia de la comunicación asertiva en el proceso de divorcio, ya que para los menores es una situación traumática, por lo que los padres deben ejercer la relación parental desde la cooperación o colaboración partiendo de una redefinición de la relación como padres, ya que tras la separación esta se modifica afectando a las funciones de cada

uno. Para establecer una buena relación en esos términos se debe llevar a cabo una comunicación adecuada basada en obtener un bien común que es el beneficio de los hijos.

No encontré ningún artículo que hable sobre inteligencia emocional enfocado al divorcio, sin embargo existen muchos relacionados al tema en diferentes ámbitos de la vida, pues es una herramienta de gran utilidad.

Lo anteriormente mencionado me amplió una visión sobre las necesidades que tienen las mujeres en el proceso de divorcio, por lo que elegí en este estudio de caso los temas de inteligencia emocional y comunicación asertiva, ya que el divorcio es una pérdida emocional para quienes lo viven y considero que estas dos herramientas pueden ser de ayuda para afrontarlo.

Uno de los problemas que encontramos en la actualidad es la dificultad para enfrentarnos a los cambios sociales y afectivos que se presentan de forma rápida y como un ejemplo se ve que los divorcios en la actualidad son más comunes que hace 30 años y a pesar de ello, la gente que los enfrenta no está preparada emocionalmente para ello, por lo que la inteligencia emocional está siendo objeto de gran atención y las conclusiones teóricas se deben reflejar, sobre todo, en la práctica del proceso de divorcio

La inteligencia emocional se sustenta en la amplitud de la emotividad personal, cuanto más y variadas emociones experimente un sujeto, más riqueza de pensamiento evocará sobre ellas.

Para Goleman (1996) la inteligencia emocional supone ser consciente de los propios sentimientos, estar en contacto con ellos y ser capaz de proyectarlos en los demás, propicia ser capaz de involucrarse con otras personas de forma adecuada, relacionándose positivamente, supone también el poseer una capacidad de empatizar con los demás, de simpatizar, de identificación, de tener unos vínculos e intercambios de sentimientos satisfactorios. La conciencia de los propios sentimientos, su expresión correcta mediante la verbalización de los mismos, ayuda a una más clara individualidad, a una aceptación propia, a una seguridad y autoestima correcta.

La comunicación asertiva es un factor que, si se fortalece, ayuda en la disminución de conflictos entre las personas.

Así mismo, es una habilidad social que puede desarrollarse para mejorar la calidad de las relaciones y si se hace con claridad, oportunidad y respeto fortalece la confianza en uno mismo y ayuda a obtener mejores resultados en un proceso tan doloroso como lo es un divorcio.

Por lo que la inteligencia emocional y la comunicación asertiva dan como resultado un comportamiento que le permite a la persona sentirse mejor consigo mismo y en su relación con los demás, que para efectos de este proyecto es para estar mejor con todas las relaciones de su entorno.

La asertividad es autoafirmación e incluye componentes de tipo ético, tales como el respeto hacia sí y hacia las otras personas, pues parte del concepto de igualdad de derechos.

En mi opinión este segmento de mujeres requieren desarrollar estas dos habilidades, ya que la inteligencia emocional permite tener una mejor manejo de las emociones en cualquier aspecto de la vida; mientras que la comunicación asertiva facilita la expresión adecuada de pensamientos y sentimientos sin causar ansiedad, temor o agresión, por lo que favorece la libertad de ser, la autonomía, la madurez, la integridad del yo y la identidad propia.

Por lo que al realizar el taller con teoría y dinámicas las participantes se van a situar en sus propios procesos de divorcio y obtendrán herramientas para afrontarlos de una mejor manera.

Como ya se había mencionado, para realizar el diagnóstico se hizo un grupo focal para medir si el taller sobre inteligencia emocional sería pertinente para este segmento de mujeres.

De acuerdo a los resultados del grupo focal en donde se hicieron preguntas tanto del divorcio, cómo de conciencia en relación con sus emociones, se ve que más de la mitad de la mujeres entrevistadas no están conscientes de sus emociones en diferentes aspectos de su vida por lo que se les preguntó si les gustaría tomar un taller o recibir ayuda en donde les pudiera ayudar en su proceso de divorcio y la mayoría contestó que sí consideraban necesaria esta ayuda.

Por esto elaboré un taller llamado, taller de sobre Inteligencia Emocional como estrategia de afrontamiento para mujeres en proceso de divorcio con hijos; consta de dos sesiones, las cuales se explicarán a detalle en este punto, las sesiones tienen una duración de 5 horas cada uno con mujeres entre 35 a 50 años, con un nivel socioeconómico C+ (Clase media alta), con una escolaridad de licenciatura, en proceso de divorcio con hijos, llegaron 6 participantes.

El taller se diseñó 50% teórico y 50% práctico, con temas de inteligencia emocional, divorcio y comunicación asertiva

Este taller vivencial demuestra la importancia de la inteligencia emocional como estrategia de afrontamiento en el proceso de divorcio con este segmento de mujeres, ya que en esos momentos muchas veces sólo escuchan los sentimientos negativos que perciben, sin darse cuenta que al actuar con inteligencia emocional, se pueden obtener resultados más satisfactorios.

El taller se realizó en dos sesiones de 5 horas cada uno, en días diferentes.

Para evaluar el taller se realizó lo siguiente:

1ª sesión del taller

Se inicia con una encuesta sobre inteligencia emocional con 32 preguntas, en para ver como se encuentran emocionalmente en el proceso de divorcio por el que atraviesan, esta encuesta también se realizará al terminar la sesión 2 del taller para medir también como salen del taller y así poder medir si los resultados fueron satisfactorios y se cumple el objetivo del taller en general.

En el tema de perspectivas e importancia de la inteligencia emocional se realizó una dinámica en donde a las participantes se les solicitará realizar un escrito de su sentido de vida explicando los motivos de sus divorcios y esto se hizo con la finalidad de medir cualitativamente cómo son sus divorcios y la carga emocional que tiene cada una.

En el planteamiento de la inteligencia emocional en el proceso de divorcio, se realizó una actividad en donde se formaron parejas para discutir las posibles aplicaciones según su experiencia y al término de la actividad cada participante aportará sus comentarios y conclusiones, esta actividad sirvió para que las participantes se dieran cuenta que hay panoramas positivos en el proceso y no todo es como ellas lo ven en ese momento. Se midió cualitativamente al estar compartiendo las experiencias.

En el manejo de la inteligencia emocional en el proceso de divorcio y en las emociones que les gustaría sentir en este proceso, con la actividad anterior se vió que comienza abrirse un panorama de soluciones para confrontar el proceso de divorcio con las posibles aplicaciones que cada una compartió claridad de lo que sienten y como podrían cambiar esos sentimientos negativos.

En el tema de tipos de divorcio, en la dinámica se les pidió a la participantes que se numeren del 1 al 3 y los numero pares harán parejas, así como los números nones también, en donde cada una platicó que tipo de divorcio lleva y con lo impartido en el tema de inteligencia emocional que harán para afrontarlo mejor; al finalizar cada

participante expusieron sus casos, para que en base a sus propias experiencias puedan ver las diferentes opciones que tienen para afrontar su proceso de divorcio.

Todas las actividades de la 1ª sesión fueron evaluadas cualitativamente, entendiendo por cualitativo que denota la cualidad, de acuerdo al diccionario de la Real Academia Española y una metodología cualitativa es un método de investigación usado principalmente en las ciencias sociales que se basa en cortes metodológicos basados en principios teóricos tales como la fenomenología, la hermenéutica, la interacción social empleando métodos de recolección de datos que son no cuantitativos, con el propósito de explorar las relaciones sociales y describir la realidad tal como la experimentan sus correspondientes protagonistas. La investigación cualitativa requiere un profundo entendimiento del comportamiento humano y las razones que lo gobiernan. (Rodríguez, Gil, García 1996).

Al finalizar el día de esta sesión cada participante llenó un cuestionario de salida, en donde se midió el cumplimiento de los objetivos del taller.

2ª sesión del taller

En esta sesión me enfoqué en situar a la participantes en el aquí y ahora, para comenzar el curso y lo que se evaluó de manera cualitativa fue una dinámica sobre la comunicación asertiva, en donde las participantes se situaron en los diferentes tipos de comunicación que se les pidió y así ellas pudieron ver qué tipo de comunicación manejan en su proceso de divorcio así como lo que podrán obtener con una comunicación asertiva en todos los aspectos de su proceso.

Al final de la sesión se realizó de nuevo el cuestionario de salida para verificar que los objetivos se cumplieran, así como la aplicación del cuestionario inicial de inteligencia emocional, para verificar variaciones en sus emociones antes y después del taller. (Véase las variaciones del cuestionario inicial y comentarios del cuestionario de salida en el apartado de Resultados).

Cabe mencionar que el cuestionario que se realizó al inicio y al final del taller sobre las emociones, es importante, ya que con ello verifiqué cómo entraron y salieron del taller emocionalmente y en los resultados se ven los cambios. Este cuestionario fue recuperado el 12 de agosto de 2013 de <http://www.helios3000.net/tests/eq.shtml>.

El cuestionario de salida lo elaboré y apliqué al final de las dos sesiones, para ver si el taller cumple los objetivos.

Sesión 1

Lugar y hora: México D.F., Salón Plateros de 8:00 a 13:00 horas

Objetivo General: Al finalizar el curso los participantes serán capaces de utilizar las herramientas propuestas de Inteligencia emocional para aplicarlas en el proceso de divorcio

Objetivos específicos de la sesión:

- **Las participantes serán capaces de identificar la importancia de la inteligencia emocional en la vida y en específico en el proceso de divorcio**
- **Las participantes conocerán los diferentes tipos de divorcio e identificarán sus propios casos, así como el abrir un panorama positivo dentro de su proceso hablando emocionalmente**

Bibliografía:

- Goleman D. (1996). *La Inteligencia Emocional*. México: Editorial Kairós.
- Lange S. (2004), *El libro de la emociones*, Editorial Edaf.
- López M. (2008), *La inteligencia emocional en el divorcio*, México, Ed. Trillas
- Maslow, A. (1999), *Motivación y personalidad*. Buenos Aires: Troquel.
- Rogers C. (1992). *Proceso de convertirse en persona*. Editorial Paidós.
- www.gerza.com.mx/dinamicas

Contenido:	Actividades:	Tiempo/Hora:	Materiales:	Indicadores de Evaluación:
(Los temas que se abordarán)	(Descripción muy puntual de las actividades que se realizarán)			(¿Cómo sé que mi actividad sirve para cumplir el objetivo? ¿Bajo qué criterios se determinará que la actividad atiende al objetivo particular?)

Encuesta de Inteligencia Emocional	Llenarán por internet un cuestionario con 32 preguntas, la cual medirá sus emociones	7:45am / 15 mins	Encuesta por internet	Resultados del cuestionario
Presentación del taller	Introducir a los participantes en los objetivos del taller	8:00 am/ 5 mins.	Computadora, Cable para computadora, cañón, cable para cañón, extensiones eléctricas, pantalla para proyectar, rotafolio, plumones. Presentación del taller para los participantes.	
Presentación del instructor.	Presentar a los participantes el perfil de la instructora	8:05 am/ 5 mins.	Ninguno	
Presentación de los participantes.	Cada participante se presentará con su nombre y dirán que esperan del taller	8:10 am / 10 mins.	Ninguno	
Presentación del objetivo del taller	Introducir a los participantes en las distintas perspectivas e importancia de la Inteligencia Emocional en el proceso de divorcio	8:20 am / 10 mins.	Computadora, Cable para computadora, cañón, cable para cañón, presentaciones.	
Presentación del contenido del taller	Explicar a los participantes el sentido y la orientación	8:30 am / 10 mins.	Computadora, Cable para computadora, cañón, cable	

	del contenido del taller mediante la descripción de sus temas.		para cañón, presentaciones.
--	--	--	-----------------------------

Revisión y ajuste de las expectativas.	La Instructora solicita a los participantes que compartan sus expectativas sobre el taller	8:40 am / 10 mins.	Ninguno
---	--	--------------------	---------

Integración grupal	Desarrollar una dinámica que promueva la confianza entre las participantes Dinámica de reconocerse entre los participantes y decirle a su compañero algo que le guste de ellos	8:50 am / 10 mins	Ninguno
---------------------------	---	-------------------	---------

Total en tiempo **75 mins**

1.- Perspectivas e Importancia de la Inteligencia Emocional	De manera explicativa y vivencial se les pasaran unas diapositivas con las perspectivas e importancia de la Inteligencia emocional en la vida para que al finalizar el tema los participantes tendrán una idea clara de las distintas perspectivas e importancia	9:15 am / 30 mins.	Computadora, Cable para computadora, cañón, cable para cañón, pantalla para proyectar, extensión eléctrica, hojas de rotafolio y plumones, para los participantes cuaderno de notas y pluma.	Versión de sentido por parte de las participantes y lo explicaran de manera grupal
--	--	--------------------	--	--

de la Inteligencia Emocional en su vida y proceso de divorcio

Actividad: Las participantes deberán realizar una versión de sentido, en donde cada una explique en una cuartilla la razón de su divorcio y cómo lo han vivido hasta ese momento

1.1 Planteamiento de la Inteligencia Emocional en el Enfoque Centrado en la persona, así como conceptos más importantes de IE en el proceso de divorcio

Por medio de una presentación se les dará a conocer este tema

Actividad:

Forma parejas para discutir las posibles aplicaciones según su experiencia.

Al término de la actividad cada participante aportará sus comentarios y conclusiones.

9:45 am / 45 mins

Computadora, Cable para computadora, cañón, cable para cañón, pantalla para proyectar, extensión eléctrica, hojas de rotafolio y plumones, para los participantes cuaderno de notas y pluma

Discusión grupal en donde cada participante expondrá sus comentarios y conclusiones

1.2 Manejo de la Inteligencia emocional en el proceso de divorcio

Por medio de una presentación se les dirá la importancia de la

10:30 am / 30 mins

Computadora, Cable para computadora, cañón, cable para cañón, pantalla para

Discusión grupal en donde cada participante comentará su opinión sobre la importancia de la Inteligencia emocional en su propio proceso

	Inteligencia Emocional en el proceso de divorcio, así como conceptos que les ayudarán a tener más claridad		proyectar, extensión eléctrica, hojas de rotafolio y plumones, para los participantes	cuaderno de notas y pluma
--	--	--	---	---------------------------

1.3 Emociones que les gustaría sentir en este proceso y cuales son la verdaderas

Por medio de un diálogo cada participante comentará las emociones que tienen y cuales les gustaría tener, con lo visto hasta este momento

11:00 am / 40 mins

Ninguno

Cada participante en grupo comentarán las emociones deseadas en el proceso

Total en tiempo:

145 Mins

Coffee Break

20 mins

2. Tipos de divorcio

Por medio de diapositivas se presentarán los tipos de divorcio que existen

Actividad:

Se numerarán a las participantes del 1 al 3 y los numero pares harán parejas, así como los números nones también, en donde cada una platicará que tipo de divorcio lleva y con lo visto en inteligencia

12:00 pm/ 50 mins

Computadora, Cable para computadora, cañón, cable para cañón, pantalla para proyectar, extensión eléctrica, hojas de rotafolio y plumones, para los participantes

Discusión grupal en donde cada participante explicará el tipo de divorcio que se encuentra

	emocional que harían para afrontarlo mejor, al finalizar cada participante expondrán sus casos			
Fin del curso	El instructor les pedirá a cada participante que llenen un cuestionario de salida en donde también escriban como se sienten y lo que aprendieron durante el día	12:50 horas/ 10 mins.	Pluma	Resultados del cuestionario
Total en tiempo		60 mins		

Sesión 2

Lugar y hora: México D.F., Salón Plateros de 8:00 a 13:00 horas

Objetivo General

Al finalizar el curso los participantes serán capaces de utilizar las herramientas propuestas de Inteligencia emocional para aplicarlas en el proceso de divorcio

Objetivos específicos de la sesión:

- **Las participantes deberán conocer los tipos de comunicación personal**
- **Conocer la importancia de la comunicación asertiva para aplicarlos en sus propios procesos de divorcio**

Bibliografía

- **Van der Hofstadt C (2005) Habilidades de Comunicación: Ed. Díaz de Santos**
- **Watzlawick P. (1981). Teoría de la comunicación humana: Herder**
- **www.gerza.com.mx/dinamicas**

Contenido:	Actividades:	Tiempo/Hora:	Materiales:	Indicadores de Evaluación:
(Los temas que se abordarán)	(Descripción muy puntual de las actividades que se realizarán)			(¿Cómo sé que mi actividad sirve para cumplir el objetivo? ¿Bajo qué criterios se determinará que la actividad atiende al objetivo particular?)

Actividad para situar en el aquí y ahora	Por medio de la voz guiada del instructor, hará un escaneo corporal de los participantes, pidiéndoles que cierren los ojos y escuchen sus indicaciones, en donde irá pidiéndoles que vayan sintiendo su cuerpo de pies a cabeza, con una respiración lenta para ir relajando el cuerpo, para que con ello se sitúen en el aquí y ahora	8:00 am/ 10 mins.	Ninguno	Las participantes comentarán en una palabra como se sienten al iniciar la sesión
Integración de grupo	Cada participante dirá con que animal se identifican y por que	8:10 am / 10 mins	Ninguno	
Emociones del momento	Al terminar la actividad, el instructor les pedirá a cada participante que indiquen como se sintieron con la actividad	8:20 am / 20 mins	Ninguno	Cada participante comentará los sentimientos que experimentó con la actividad realizada
Tipos de comunicación personal y ventajas de la comunicación asertiva	De manera explicativa el instructor mostrará una presentación los tipos de comunicación interpersonales que existen y su importancia	8:40 am / 40 mins	Computadora, Cable para computadora, cañón, cable para cañón, extensiones eléctricas, pantalla para proyectar, rotafolio, plumones. Presentación del curso para	Las participantes comentarán en grupo como se encuentran en el momento presente con base en la comunicación que manejan

			los participantes.	
Relación entre la inteligencia emocional y comunicación asertiva	<p>Por medio de una sesión grupal el instructor les pedirá que las participantes digan la relación que existe entre estos dos conceptos y porque</p> <p>Al final el instructor les compartirá la teoría existente al respecto</p>	9:20 am / 40 mins.	Computadora, Cable para computadora, cañón, cable para cañón, presentaciones.	Las participantes comentarán la relación que ellas piensan que tiene la Inteligencia emocional con la comunicación asertiva
Total en tiempo		120 mins		

Coffee Break **20 mins**

Dinámica de grupo de comunicación asertiva	<p>DESARROLLO</p> <p>1.- El Facilitador pide a los participantes que hagan una lista de lo que asocian con la palabra "Asertivo" y registren sus respuestas en el rotafolio.</p> <p>2. Se les pide piensen en el individuo "más sumiso", que conozcan, (es decir; no asertivo). Individualmente imaginen las características de conducta que asocian con ésas personas.</p>	60 mins	<p>Papel para cada participante</p> <p>Lápiz o bolígrafo para cada participante</p> <p>Plumones y Rotafolio</p>	Las participantes expondrán sus emociones con respecto a la actividad e identificarán que tipo de comunicación han realizado en su proceso
---	--	----------------	---	--

Posteriormente, se les indica que vayan de un lado para otro tomando actitudes sumisas, sin utilizar palabras.

3.-El punto anterior se repite con actitud agresiva y posteriormente con una actitud asertiva

4. Se lleva a cabo una discusión conducida por el Facilitador sobre las diferencias entre los comportamientos, sumiso, agresivo y asertivo haciendo una lista Se puede hacer una comparación de esta lista con las respuestas originales que se anotaron en el paso I.

5. El Facilitador dirige una discusión sobre la aplicación del comportamiento asertivo en las situaciones cotidianas. Se alienta a los participantes a discutir situaciones en las que ellos son generalmente asertivos y otras en las que les gustaría ser más

asertivos.

Total en tiempo

60 mins

Resumen general de la sesión.

Hace un comentario general del tema tratado.

11:20 am / 40 mins

Las participantes responderán a las preguntas ¿Para qué me sirve? Y ¿Cómo lo aplico?

Hace las siguientes preguntas a los participantes:
¿Qué aprendí?
¿Para que me sirve? Y ¿Cómo lo aplico? Y posteriormente lo comentarán en el grupo

Revisar los objetivos planteados al inicio.

El instructor les planteará los objetivos y como se sintieron durante el taller llenando el cuestionario de salida y llenado de la encuesta de internet con 32 preguntas de inteligencia emocional

12:00 pm / 30 mins

Resultados del cuestionario pre-post

Meditación del h'oponopono

El instructor les pedirá a las participantes que se acomoden en sus sillas y pondrá la grabación de la meditación de h'oponopono

12:30 pm / 30 mins

Las participantes identificarán como se sienten con una sola palabra

Total en tiempo

100 mins

Las participantes al llegar a la primera sesión firmaron la carta de consentimiento, en donde estaban de acuerdo en que no se sacaran fotos, videos o audio, ya que quisieron mantenerse con identidad anónima.

Durante el curso, cuando cada participante compartía su experiencia, todas escuchaban con atención para que así se sintieran todas en un grupo de acompañamiento.

Cuando alguna de ellas mostraba sus emociones (ejemplo: llanto o enojo) , todas escuchaban y al finalizar le decían palabras de aliento o de apoyo. las dos sesiones se dieron en un ambiente de confianza, ya que desde el inicio de cada sesión se hicieron actividades para romper el hielo y sentirse en un lugar seguro estando en el aquí y ahora, ocasionando un ambiente de mucho respeto entre todas las participantes.

Para abordar el tema de los resultados primero quiero mencionara continuación la descripción de las dos sesiones del taller:

La 1ª sesión tuvo un horario de 8:00 a 13:00 horas y se trataron los siguientes temas: encuesta de inteligencia emocional por internet, presentación del taller, presentación del instructor, presentación e integración de las participantes, presentación de los objetivos y contenidos del taller, revisión de expectativas, perspectivas e importancia de la inteligencia emocional, planteamiento de la inteligencia emocional, así como conceptos importantes de la inteligencia emocional en el proceso de divorcio, manejo de la Inteligencia emocional en el proceso de divorcio, emociones que les gustaría sentir en este proceso y cuales son la verdaderas, tipos de divorcio y llenado de la encuesta de salida del taller.

La 2ª sesión del taller se realizó el 26 de octubre en un horario de 8:00 a 13:00 horas y manejé los siguientes temas: Actividad para situar en el aquí y ahora, integración de grupo, emociones del momento, Tipos de comunicación personal y ventajas de la comunicación asertiva, relación entre la inteligencia emocional y comunicación asertiva, dinámica de grupo de comunicación asertiva, revisión de objetivos planteados al principio, meditación H'oponopono.

A continuación podrán ver los resultados de cada participante en relación al cuestionario para medir la inteligencia emocional (Anexo 3) y cómo fue su evolución antes y después del taller y se les proporcionará una breve descripción de esos cambios, cabe mencionar que por petición de las participantes no se ponen sus nombres reales sino se identificarán por colores:

Participante Amarillo			
Indicadores	Al inicio del taller	Al final del taller	Diferencia
1.- Conciencia de sí misma	18%	65%	47%
2.- Expresión emocional	40%	67%	27%
3.- Grado de autonomía	29%	52%	23%
4.- Confianza en sí misma	13%	63%	50%
5.- Actitud frente a los demás	39%	48%	9%
6.- Capacidad para escuchar	50%	54%	4%
7.- Aptitud para desenvolverse en grupo	25%	50%	25%
8.- Promedio General	30%	57%	27%

La participante Amarillo, lleva dos meses en el proceso de divorcio

En la primera sesión, las participantes realizaron una versión de sentido, en donde cada una escribió en una cuartilla la razón de su divorcio y cómo lo han vivido hasta ese momento, la participante Amarillo platica que en su matrimonio hubo violencia familiar, por lo que ella se perdió en el matrimonio, permitiendo esas acciones y minimizándose como mujer.

Posteriormente me di cuenta que durante la actividad de ponerse en parejas para aplicar posibles aplicaciones de la inteligencia emocional, ella dijo:

“ no es posible que no me haya dado cuenta de todo lo que estaba viviendo y de lo poco que me quiero”.

Por lo que al hacer la retroalimentación grupal y el ejercicio del diálogo de cómo se sienten y que les gustaría sentir, ella nos compartió que empezó a darse cuenta de lo que vivió y que se sentía bloqueada emocionalmente por vivir tanto dolor y que le gustaría sentirse más confiada en sí misma y en lo que podía lograr para salir adelante.

Por otro lado, al hacer el ejercicio en parejas del tipo de divorcio que vivía y con los temas proporcionados sobre divorcio e inteligencia emocional cómo lo afrontaría, ella dijo:

“primero quiero recuperarme a mí misma, porque el estar aquí me ha ayudado a sentirme acompañada en este proceso y a saber que como mujer valgo así como a tener más confianza en mí misma”

En la segunda sesión se realizó una actividad sobre comunicación asertiva, en donde se la Participante Amarillo se situó en la comunicación sumisa dentro de su matrimonio, dándose cuenta que la comunicación asertiva la llevaría a obtener mejores resultados en su vida, ya que dijo:

“que tonta fui al dejarme manipular por mi ex marido y yo diciéndole a todo que sí, pero con esto voy a empezar a decir no en mi vida, para que no me vuelva a pasar lo mismo con otras personas”

Por lo que la Participante Amarillo al terminar el taller tuvo mejoras notorias en la conciencia de sí misma, expresión emocional, grado de autonomía, confianza en sí misma y aptitud para desenvolverse en grupo.

Durante el taller me di cuenta que la participante Amarillo mientras iban desarrollándose las dinámicas con los comentarios que hacía empezó a darse cuenta de su baja autoestima al permitir la violencia que su marido ejercía sobre ella, por ello se ve en aumento la conciencia en sí misma, el grado de autonomía y confianza en sí misma, mientras que en la dinámica de comunicación asertiva, se dio cuenta de que al tenerle miedo a su marido su comunicación no era adecuada y vio que fue objeto de manipulaciones, y la aptitud de desenvolverse en grupo la fue adquiriendo cada vez más al escuchar a las demás participantes, ya que se sintió escuchada y aceptada.

Esta participante debe trabajar con su autoestima y autovaloración, ya que hubo abuso por parte de su pareja, de acuerdo al modelo escalonado de Kübler Ross (2008) se encuentra en la etapa de ira y se puede ver en donde dice que fue una tonta al dejarse

manipular por su ex marido, y se vio ya que cuando lo dijo subió el tono de su voz denotando enojo.

Participante Azul			
Indicadores	Al Inicio del taller	Al final del taller	Diferencia
1.- Conciencia de sí misma	12%	47%	35%
2.- Expresión emocional	33%	53%	20%
3.- Grado de autonomía	24%	29%	5%
4.- Confianza en sí misma	56%	57%	1%
5.- Actitud frente a los demás	39%	42%	3%
6.- Capacidad para escuchar	38%	46%	8%
7.- Aptitud para desenvolverse en grupo	25%	25%	0%
8.- Promedio General	32%	42%	10%

La participante Azul, lleva cuatro meses en el proceso de divorcio

En la primera sesión, las participantes realizaron una versión de sentido, en donde cada una escribió en una cuartilla la razón de su divorcio y cómo lo han vivido hasta ese momento, la participante Azul compartió que su matrimonio terminó porque ella no demostraba sus emociones con su familia y la consideraban muy fría.

Posteriormente durante la actividad de ponerse en parejas para aplicar posibles aplicaciones de la inteligencia emocional, ella dijo:

“ me siento mal porque no pude demostrar lo mucho que me importa mi familia, pero me cuesta trabajo demostrar mis emociones” (comenzó a llorar y todas guardamos silencio escuchándola) .

Por lo que al hacer la retroalimentación grupal y el ejercicio del diálogo de cómo se sienten y que les gustaría sentir ella nos compartió que se sentía muy triste porque su matrimonio había terminado por su falta de demostrar amor con palabras o hechos, pero que en el ejercicio anterior se había sentido muy bien porque nadie la juzgó cuando lloró y que le gustaría poder sentir sus emociones más y sobre todo saber demostrarlas.

Por otro lado, al hacer el ejercicio en parejas del tipo de divorcio que vivía y con los temas proporcionados sobre divorcio e inteligencia emocional cómo lo afrontaría, ella dijo:

“Considero que tuve mucha culpa para llegar al divorcio, pero con lo que viví hoy aquí con ustedes me ayudó a darme cuenta que tengo mucho trabajo que hacer conmigo,

posiblemente en una terapia, para no seguir regándola y por lo menos tener un divorcio más amable aunque duela”

En la segunda sesión se realizó una actividad sobre comunicación asertiva, en donde la Participante Azul se situó en la comunicación agresiva dentro de su matrimonio, pues nunca demostró sus emociones con su pareja, ya que dijo:

“me doy cuenta que mi comunicación fue agresiva con mi pareja, ya que a veces no contestaba por mi falta de demostrar mi emoción y él lo tomaba como una grosería”

Por lo que la Participante Azul al terminar el taller tuvo mejoras notorias en la conciencia de sí misma y en su expresión emocional, ya que aquí pudo darse cuenta de sus propias incapacidades, y de acuerdo al modelo escalonado de Kübler Ross (2008) se encuentra en etapa de depresión, pues por la falta de expresar sus emociones, no hubo un entendimiento por parte de su pareja, haciendo que esto terminara en proceso de divorcio y esto la hace sentirse todavía más desolada, sin embargo en el taller comentó que se daba cuenta de su incapacidad y necesitaba atenderse con un especialista, esto ocasionando un aumento en los puntos de conciencia de sí misma y expresión emocional.

Participante Verde			
Indicadores	Al inicio del taller	Al final del taller	Diferencia
1.- Conciencia de sí misma	24%	47%	23%
2.- Expresión emocional	27%	47%	20%
3.- Grado de autonomía	33%	48%	15%
4.- Confianza en sí misma	56%	56%	0%
5.- Actitud frente a los demás	48%	49%	1%
6.- Capacidad para escuchar	38%	50%	12%
7.- Aptitud para desenvolverse en grupo	75%	75%	0%
8.- Promedio General	43%	60%	17%

La participante Verde, lleva dos meses en el proceso de divorcio

En la primera sesión, las participantes realizaron una versión de sentido, en donde cada una escribió en una cuartilla la razón de su divorcio y cómo lo han vivido hasta ese momento, la participante Verde compartió que se sentía desesperada porque no quería divorciarse pero su marido le tenía otra relación y el divorcio lo estaba sufriendo mucho, porque todavía lo ama.

Posteriormente durante la actividad de ponerse en parejas para aplicar posibles aplicaciones de la inteligencia emocional, ella dijo:

“Siento que alejé a mi marido por estar más preocupada en mis reuniones sociales, que en atender a mi familia”.

Por lo que al hacer la retroalimentación grupal y el ejercicio del diálogo de cómo se sienten y que les gustaría sentir ella nos compartió que se sentía desesperada porque su marido estaba con otra persona, también con miedo para sacar adelante a sus 2 hijos sola y quiere sentirse fuerte para afrontar su divorcio.

Por otro lado, al hacer el ejercicio en parejas del tipo de divorcio que vivía y con los temas proporcionados sobre divorcio e inteligencia emocional cómo lo afrontaría, ella dijo:

“Creo que por estar más en otras cosas desatendí mi matrimonio pero con este ejercicio me doy cuenta que puedo salir adelante a pesar de que me siento muy mal”

En la segunda sesión se realizó una actividad sobre comunicación asertiva, en donde la Participante Verde se situó en la comunicación agresiva indirecta dentro de su matrimonio, pues el desatender a mi matrimonio es una forma agresiva de comunicarme, ya que dijo:

“Creo que hice mal en desatenderlos pero estaba muy contenta haciendo cosas que hoy me duelen, sin embargo esto me ayuda a transmitir mejor mis mensajes y el ser asertiva me llevará a manejar menor las situaciones que se me presenten”

Por lo que la Participante Verde al terminar el taller tuvo mejoras notorias en la conciencia de sí misma, en su expresión emocional y grado de autonomía, ya que vio en que había fallado y el trabajo sobre inteligencia emocional le hizo ver que sola puede salir adelante sin necesidad de llevar una mala relación con su ex marido y eso lo vi en las diferentes dinámicas, ya que denotaba mucho enojo con ella misma al hablar de cómo había desatendido a su familia, por lo que de acuerdo al modelo escalonado de Kübler Ross (2008), esta participante se encuentra en etapa de ira y deberá trabajar con ella en relación al perdón y a salir adelante cómo ella lo menciona en la dinámica de comunicación asertiva.

Participante Rojo			
Indicadores	Al Inicio del taller	Al final del taller	Diferencia
1.- Conciencia de sí misma	82%	84%	2%
2.- Expresión emocional	73%	87%	14%
3.- Grado de autonomía	76%	76%	0%
4.- Confianza en sí misma	81%	88%	7%
5.- Actitud frente a los demás	76%	77%	1%
6.- Capacidad para escuchar	67%	71%	4%
7.- Aptitud para desenvolverse en grupo	75%	88%	13%
8.- Promedio General	75%	82%	7%

La participante Rojo, lleva un mes en el proceso de divorcio

En la primera sesión, las participantes realizaron una versión de sentido, en donde cada una escribió en una cuartilla la razón de su divorcio y cómo lo han vivido hasta ese momento, la participante Rojo compartió que su matrimonio terminó porque él se enfocó más en su trabajo que en su familia y la dejaba mucho tiempo sola y ya no veía a sus hijos y el divorcio lo ha vivido con mucho enojo.

Posteriormente durante la actividad de ponerse en parejas para aplicar ver posibles aplicaciones de la inteligencia emocional, ella dijo:

“ me siento muy enojada, pero también me doy cuenta que con el enojo no voy a conseguir más que problemas, siento que tengo la capacidad para utilizar mi inteligencia emocional para afrontar este trago amargo”.

Por lo que al hacer la retroalimentación grupal y el ejercicio del diálogo de cómo se sienten y que les gustaría sentir ella nos compartió que se sentía muy enojada como ya se había mencionado y que lo que quería sentir es alivio en su interior para poder manejar las cosas de una mejor manera, porque la realidad es que su marido se volvió adicto al trabajo y ella no pudo ni supo hacer nada para evitarlo.

Por otro lado, al hacer el ejercicio en parejas del tipo de divorcio que vivía y con los temas proporcionados sobre divorcio e inteligencia emocional cómo lo afrontaría, ella dijo:

“Con lo que he aprendido aquí creo que manejando mejor mi enojo, voy a obtener lo que quiero en el proceso y sé que voy a salir delante de este proceso tan fuerte en mi vida, además que me siento muy escuchada con ustedes y se los agradezco”

En la segunda sesión se realizó una actividad sobre comunicación asertiva, en donde se la Participante Rojo, compartió que su comunicación no era mala con su marido, sino que fueron otras causas las que los separaron.

Por lo que la Participante Rojo al terminar el taller tuvo mejoras notorias en su expresión emocional y aptitud para desenvolverse en grupo, pues se sintió escuchada y apoyada por el grupo, además que pudo expresar sus emoción de enojo, por lo que de acuerdo al modelo escalonado de y de acuerdo Kübler Ross (2008) se encuentra en la etapa de ira y ella misma lo mencionó en las diferentes dinámicas, ya que sentía mucho abandono por parte de su pareja, sin embargo se da cuenta que no va a recuperar nada con el enojo, por lo que al ella menciona que durante el taller ella se da cuenta de esto y se sintió escuchada por todas.

Participante Rosa			
Indicadores	Al inicio del taller	Al final del taller	Diferencia
1.- Conciencia de sí misma	41%	50%	9%
2.- Expresión emocional	60%	65%	5%
3.- Grado de autonomía	38%	39%	1%
4.- Confianza en sí misma	50%	53%	3%
5.- Actitud frente a los demás	30%	45%	15%
6.- Capacidad para escuchar	42%	42%	0%
7.- Aptitud para desenvolverse en grupo	30%	75%	45%
8.- Promedio General	41%	52%	11%

La participante Rosa, lleva seis meses en el proceso de divorcio

En la primera sesión, las participantes realizaron una versión de sentido, en donde cada una escribió en una cuartilla la razón de su divorcio y cómo lo han vivido hasta ese momento, la participante Rosa compartió que su matrimonio terminó porque a ella su marido no la trataba bien y nunca le dio su lugar como esposa ni como madre y el proceso lo estaba viviendo con dolor, pero consciente de que era lo mejor para ella y sus hijos

Posteriormente durante la actividad de ponerse en parejas para aplicar ver posibles aplicaciones de la inteligencia emocional, ella dijo:

“ me siento triste y enojada a la vez porque no quería terminar con mi matrimonio, sin embargo no podía seguir tolerando los malos tratos y sobre todo que no pudiera platicarlo con nadie, porque mi marido me tenía casi encerrada” (comenzó a llorar y todas guardamos silencio escuchándola).

Por lo que al hacer la retroalimentación grupal y el ejercicio del diálogo de cómo se sienten y que les gustaría sentir ella nos compartió que se sentía muy enojada porque permitió muchas agresiones, sin embargo se daba cuenta que podía hacer las cosas a partir de ese momento y sentía que empezaba a conocer algunas opciones para afrontar más tranquila su divorcio.

Por otro lado, al hacer el ejercicio en parejas del tipo de divorcio que vivía y con los temas proporcionados sobre divorcio e inteligencia emocional cómo lo afrontaría, ella dijo:

“Con lo visto en este taller creo que puedo desarrollar mejor mis emociones con trabajo interno, como lo comenta la facilitadora, para que con emociones adecuadas para que pronto el proceso de divorcio el cual me tiene muy desgastada”

En la segunda sesión se realizó una actividad sobre comunicación asertiva, en donde se la Participante Rosa comentó que a veces ocupaba comunicación sumisa cuando su marido era agresivo con ella y a veces utilizaba la comunicación agresiva cuando estallaba, y dijo:

“No sabía cómo comunicarme de otra manera que no fuera o de manera sumisa, con silencios o agresivamente pero este panorama de ser asertivo me hace ver que puedo llevar mejor mi vida si me manejo asertivamente”

Por lo que la Participante Azul al terminar el taller tuvo mejoras notorias en su expresión emocional, ya que aquí pudo darse cuenta de la falta que necesitaba el sacar sus emociones y por no poder salir, y en aptitud de desenvolverse en grupo, ya que como su pareja la tendía prácticamente encerrada ella perdió su autoestima.

La participante se encuentra en etapa de ira de acuerdo al modelo escalonado de Kübler Ross (2008), pero al ver sus respuestas durante el taller observé que ese enojo la está ayudando a salir adelante, inclusive ella menciona que está ya desgastada y que lo visto en el taller le ayudará a mejorar en saber expresarse asertivamente y sobre todo a tomar conciencia de la devaluación como persona que ella misma se creó en su matrimonio

Participante Morado			
Indicadores	Al Inicio del taller	Al final del taller	Diferencia
1.- Conciencia de sí misma	41%	41%	0%
2.- Expresión emocional	40%	53%	13%
3.- Grado de autonomía	38%	40%	2%
4.- Confianza en sí misma	56%	61%	5%
5.- Actitud frente a los demás	36%	45%	9%
6.- Capacidad para escuchar	25%	42%	17%
7.- Aptitud para desenvolverse en grupo	50%	75%	25%
8.- Promedio General	40%	51%	11%

La participante Morado, lleva mes y medio en el proceso de divorcio

En la primera sesión, las participantes realizaron una versión de sentido, en donde cada una escribió en una cuartilla la razón de su divorcio y cómo lo han vivido hasta ese momento, la participante Morado compartió que su matrimonio terminó porque su marido era material y sólo les daba a ella y a sus hijos dinero, pero nunca les daba calidad de vida y el divorcio lo vivió con dolor pero ella quería otra vida con más amor, valorándose a sí misma.

Posteriormente durante la actividad de ponerse en parejas para aplicar ver posibles aplicaciones de la inteligencia emocional, ella dijo:

“ siento que con lo visto en inteligencia emocional, puedo dejar fluir mejor mis emociones, sin que me etiqueten o me juzguen, soy una persona que por ello me cuesta trabajo que abirme a los demás”.

Por lo que al hacer la retroalimentación grupal y el ejercicio del diálogo de cómo se sienten y que les gustaría sentir ella nos compartió que se sentía muy triste porque su marido había cambiado con el dinero y ya ni siquiera dormían en el mismo cuarto, a veces ni se veían por días y que por un lado extraña al hombre del que se enamoró pero sabía que el actual nunca regresaría a ser el de antes y le gustaría no sentir tanto dolor en su interior

Por otro lado, al hacer el ejercicio en parejas del tipo de divorcio que vivían y con los temas proporcionados sobre divorcio e inteligencia emocional cómo lo afrontaría, ella dijo:

“Voy afrontar mi divorcio con inteligencia para poder lograr mis objetivos del mismo, además que el estar aquí me ha ayudado a ver que existen otras formas de comportarse u y de ver la vida, pero sobre todo que no estoy sola en este proceso”

En la segunda sesión se realizó una actividad sobre comunicación asertiva, en donde se la Participante Amarillo se situó en la comunicación nula dentro de su matrimonio, pues nunca demostró sus emociones con su pareja, ya que dijo:

“mi comunicación en los últimos años ha sido nula y cada vez que intenté acercarme recibí que me cerraran la comunicación, por lo que ya no intenté nada en el último año, acabando con mi matrimonio, sin embargo veo que una comunicación y actitud asertiva son herramientas que me van ayudar específicamente en mi proceso de divorcio.”

Por lo que la Participante Morado al terminar el taller tuvo mejoras notorias en su expresión emocional, capacidad para escuchar y aptitud para desenvolverse en grupo, ya que aquí pudo escuchar otras historias que le ayudaron en su proceso y a expresar sus emociones, ya que como ella lo comenta le cuesta trabajo abrirse a la gente, pero se sintió escuchada en este espacio y fue que pudo desenvolverse mejor en grupo.

Por otro lado pude identificar que esta participante se encuentra en etapa de aceptación de acuerdo al modelo escalonado de Kübler Ross (2008), ya que el proceso para ella de acuerdo a lo que compartió en el taller ha sido muy desgastante y sabe que es lo mejor para ella y sus hijos, porque quería realmente un marido presente no uno material.

Así mismo se realizó la encuesta de salida, del taller, para medir la satisfacción de las participantes en el taller y los resultados son los siguientes:

Cuestionario de Salida (Anexo 4)

A continuación se verán los resultados del cuestionario de salida:

Nombre del Taller	Inteligencia Emocional como afrontamiento en el proceso de divorcio para mujeres
Fecha:	19 y 26 octubre

1.- Indique con una X su respuesta

	Excelente	Bueno	Regular	Malo
La organización del taller	6			
El nivel del contenido teórico	6			
El nivel de las dinámicas	6			
La comodidad del aula	6			
El ambiente del grupo	6			
La duración del taller	2	4		
El horario	5	1		
El material entregado	6			
En general, el taller te ha parecido	6			

2.- Indique con una X el desempeño del facilitador

	Excelente	Bueno	Regular	Malo
Ha utilizado explicaciones teóricas	6			
Ha realizado dinámicas	6			
Ha fomentado el trabajo en equipo	6			
Ha propiciado buena comunicación	6			
Ha cumplido los objetivos del taller	6			
Ha sabido motivar al grupo	6			

3.- Indica con una X sobre tu participación en el taller

	Excelente	Bueno	Regular	Malo
Mi aprendizaje ha sido	6			
Mi participación ha sido		4	2	
La asimilación de contenidos ha sido	4	2		
La aplicación en mi proceso de divorcio será	4	2		

4.- ¿Cómo te sientes?

R:

- Contenta por esta sesión
- Feliz por haber tomado el curso
- Con claridad para afrontar mi proceso
- Muy tranquila
- Feliz
- Con ganas de mejorar como persona
- Muy contenta
- Motivada
- Con más ganas de aprender
- Agradecida porque aprendí muchas cosas
- Más tranquila
- Con esperanza

5.- ¿Qué te llevas de la sesión de hoy?

R:

- Herramientas para trabajar en mi proceso
- Aprendizaje para comunicarme mejor
- Manejo de inteligencia emocional
- Puntos importantes de comunicación, ya que no he sabido manejarme bien en mi proceso de divorcio
- Aprendizaje sobre inteligencia emocional y mejor manejo de emociones
- Técnicas para comunicarme mejor
- Muchas cosas para aplicar en mi vida personal
- Conceptos importantes para aplicar en mi propio proceso de divorcio
- La inteligencia emocional nos lleva a tener mejores resultados en la vida
- A tener una mejor comunicación en el proceso y en mi vida
- Con inteligencia emocional se pueden superar mejor este proceso tan doloroso y sus consecuencias
- Ser asertiva con mis futuras decisiones

El objetivo del taller se cumplió a nivel de la conciencia, ya que ellas aprendieron las herramientas de inteligencia emocional y comunicación asertiva como un primer paso para afrontar su proceso de divorcio.

De acuerdo a algunas de las causas de divorcio que se mencionaron anteriormente las participantes se sitúan en la falta de comunicación, infidelidad y violencia familiar, tomando como recurso que 4 de ellas estén en proceso de divorcio administrativo y 2 en el necesario.

Así mismo siguiendo el Modelo Escalonado de Kübler Ross (2008), durante el taller me di cuenta de que están cuatro etapa de ira, ya que sus comentarios estaban llenos de enojo en contra de su pareja pensando que no merecían vivir esta experiencia, una en etapa de depresión, ya que aceptó dentro de las actividades que se sentía realmente desolada y sola y una en etapa de aceptación, ya que sabía que estaba por terminar su proceso, el cual ha sido muy desgastante, coincidió también que el tiempo de divorcio ha sido relevante en esta etapa de duelo, pues la que lleva más tiempo en el proceso presenta síntomas de más serenidad que las que llevan menos tiempo.

Es importante mencionar que el avance de cada persona en este tipo de procesos, depende de su personalidad, por lo que no hay una fórmula en tiempo y esfuerzo para salir del mismo.

Goleman (1996) nos dice que la inteligencia emocional origina un mejor desarrollo personal, ya que en las personas que se manejan con inteligencia emocional, logran un mejor desarrollo interpersonal, son directas sin herir y toman real conciencia de sus actos; por lo que este taller se realizó con la expectativa de crear conciencia y dar el primer paso al desarrollo de la inteligencia emocional en este segmento de mujeres en proceso de divorcio con hijos, viendo los resultados que cada una de las participantes tuvieron con el cuestionario que realizaron al entrar y al salir del taller, se ve en los resultados

presentados que las participantes tuvieron una mejoría en la mayoría de los indicadores, sobresaliendo los siguientes:

Conciencia en sí mismas

Expresión de emociones

Aptitud de desenvolverse en grupo

Capacidad para escuchar

Por lo que el taller tuvo un impacto positivo en ellas, ya que durante el taller pudieron comprenderse con mayor profundidad y en consecuencia tuvieron una mayor aceptación en ellas mismas.

A partir de explicar la inteligencia emocional, las participantes identificaron algunas actitudes poco funcionales con su entorno y así generar actitudes positivas.

Erickson (1994), dice que para lograr un desarrollo humano más armónico desde la perspectiva de la persona como ser evolutivo e interactivo es necesario establecer vínculos emocionales apropiados principalmente con los seres más cercanos, por lo que el vivir una pérdida tan grande como es un divorcio, se debe de recuperar esa capacidad de tener vínculos saludables, que dentro de este proceso se pierden por el dolor que causa, sin embargo considero que las participantes con éste taller dieron el primer paso de darse cuenta que por bien suyo y de sus hijos deben actuar con inteligencia emocional, para así recuperarse a ellas mismas y tener una mejor vida emocional, porque como habla el autor Gahler M., (2006), en su investigación, *To Divorce Is to Die a Bit* , en donde la mayoría de los seres humanos contamos con un gran número de capacidades para enfrentar y poder solucionar los problemas que nos plantea la vida y por mencionar algunas están las siguientes: Inteligencia racional, autoconocimiento, inteligencia emocional, sensibilidad, Intuición, afectividad, templanza, entre otras y este taller aportó ese conocimiento para que las participantes actúen de una mejor manera en sus procesos.

Otra herramienta que se facilitó en el taller fue la comunicación asertiva que la define Hopkins (2005), como la habilidad de expresar ideas, positivas y negativas, así como los sentimientos de una manera abierta, honesta y directa. Reconoce nuestros derechos al mismo tiempo que sigue respetando los derechos de otros.

Las participantes se situaron en la dinámica en el tipo de comunicación que tienen con sus ex parejas y se dieron cuenta de lo que estaban haciendo bien y mal en relación a su propia experiencia y ver los resultados que tiene la comunicación asertiva como una herramienta importante, pudiendo también asumir la responsabilidad de ellas mismas afrontando de manera constructiva su propio proceso de divorcio, ya que como lo dice Celis (2012) ser asertivo significa, decir las cosas como son y sin juzgar y ofender a los demás.

Por último, las participantes al finalizar el taller se empezaron a reunir una vez a la semana para acompañarse en su proceso originando los grupos de encuentro de Carl Rogers en donde nos dice que dentro de un grupo se logran importantes cambios en las actitudes y en las conductas. Su objetivo es promover un análisis consciente de la tendencia que contribuya a darse cuenta de las discrepancias que existen con respecto a las mismas, buscando comprensión y apoyo por parte de todos los participantes.

De acuerdo a la experiencia de este proyecto, considero que dentro de las recomendaciones para continuar con estos talleres, deben de haber mínimo 10 participantes en cada taller, para realizar las dinámicas con un mayor número de experiencias, así como también ahondar más en los temas con más dinámicas sobre inteligencia emocional y comunicación asertiva, para que adicionalmente de la teoría que se proporciona, considero que las dinámicas dejan más claros los conceptos, por lo que sugiero que el taller sea de 4 sesiones de 4 horas semanalmente trabajando con los mismos temas de manera más profunda, así como acompañarlas en modificar el proyecto personal que tenía cada uno de los miembros de la pareja y en el caso de los hijos, realizar un proyecto de familia en donde se definan algunos aspectos de tiempo con cada padre, relación con la familia política, disciplina , límites, apoyo de los padres como equipo con los hijos, valores y principios, entre otros.

Así mismo, se recomienda hacer grupos de apoyo posterior al taller con las mismas participantes en reuniones semanales o grupos de encuentro como los llama Carl Rogers para acompañarlas en su proceso, ya que se vio en los resultados que aumentó en todas las participantes el indicador de aptitud de desenvolverse en grupo, sintiéndose acompañadas y con sentido de pertenencia.

Por otro lado, de acuerdo a los resultados presentados considero que es importante continuar con este tipo de proyectos, ya que cómo lo indica el INEGI, los divorcios van en aumento en México y las personas que lo viven necesitan de este tipo de apoyo para favorecer su propio crecimiento en este proceso.

APRENDIZAJE ADQUIRIDO

- Aprendí la importancia que tiene la inteligencia emocional y la comunicación asertiva en las relaciones humanas
- Mayor confianza en mí para acompañar como facilitador en procesos de cambio personal
- Mayor empatía y escucha activa con las participantes
- Crecimiento personal al ver el dolor de las participantes
- Ratifiqué la importancia de escuchar activamente para poder ayudar a las participantes
- El no juzgar permite tener una mejor comunicación y asertividad en el acompañamiento
- El ser humano tiene capacidades ilimitadas para salir delante de cualquier pérdida y a veces sólo es acompañarlos en el camino para que sigan su propio crecimiento, dejando en las personas aprendizajes significativos

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Basulto, G, Choza, E. , Valdés, A. (2009). Percepciones de mujeres divorciadas. Estudio de caso, México: Instituto Tecnológico de Sonora

Callejo , J. (2001). El Grupo de Discusión: Introducción a una Práctica de Investigación. Madrid: Ariel

Carballal, A., Rodríguez, M.J, Novo, M . (2003). Educación para la separación conyugal: Beneficios de la cooperación conyugal. Revista Galego-Portuguesa de psicología e educación, 10, 115

Celis, J. S. (2012). La comunicación Asertiva. Revista Desarrollo Personal. Pags 57-90

Cifuentes R.M (2011). Cómo superar el divorcio. México: Zéfiro

Código Civil del Distrito Federal, 2013. México

Colbert D. (2003). Emociones que matan. México: Grupo Nelson

Censo de Población y Vivienda, 2010. Cuestionario básico. Consulta interactiva de datos. México, INEGI, 2011

Cuestionario de Inteligencia emocional recuperado el 12 de agosto de 2013 de

<http://www.helios3000.net/tests/eq.shtml>

Cuestionario de Inteligencia emocional recuperado el 10 de febrero de 2013 de

http://www.psicoactiva.com/tests/inteligencia_emocional.htm

Diccionario de la Real Academia Española, recuperado el 15 de marzo de 2014 de

<http://www.rae.es/recursos/diccionarios/drae>

Diccionario Larousse ilustrado, Francia: Larousse

Erickson, E. (1994).Ciclo de vida vital completado. Buenos Aires: Paidós

Estadísticas del INEGI 2013, recuperado el 15 de marzo de 2014 de <http://www.inegi.org.mx>

G. Rodríguez Gómez, J. Gil Flores, E. García Jiménez (1996): Metodología de la investigación cualitativa, Málaga: Aljibe, Archidona.

Gahler M., (2006), "To Divorce Is to Die a Bit . . .": A Longitudinal Study of Marital Disruption and Psychological Distress Among Swedish Women and Men, The Family Journal:Counseling And Therapy For Couples And Families, 14 , p. 372-382.

García, B., De Oliveira O. (2007) Una Obra sobre las Dinámicas familiares en México Economía, Sociedad y Territorio, 833-848. México: Colegio de México

García D., García M., Ballesteros B., & Novoa M. (2003) Sexualidad y Comunicación de pareja en mujeres con cáncer de cérvix: Una Intervención psicológica. Universitas Psychologica. 2(002) 199-214

Garza E., Caracho D., Manautou A., Garza M. & Khoury E. (2006) Factores psicosociales en el Divorcio durante los primeros cinco años de matrimonio. México: División de estudios profesionales de la Universidad de Monterrey.

Goleman D. (1996). La Inteligencia Emocional. México: Editorial Kairós.

Hopkins L. (2005), Assertive Communication – 6 tips for effective use, Recuperado el 9 de agosto de 2011 de Ezine Articles: <http://ezinearticles.com/?Assertive-Communication---6-Tips-For-Effective-Use&is=10259>

Instituto Aguascalentense de las Mujeres (2007) Violencia como causa de Divorcio. México

Kübler-Ross, E. (2008), La muerte: Un amanecer, México: Luciérnaga

Lafarga J. Gomez del Campo J. (1994). Desarrollo del Potencial Humano, 1.

México: Editorial Trillas

Lange S. (2004), El libro de la emociones, Editorial Edaf.

López M. (2008), La inteligencia emocional en el divorcio, México, Ed. Trillas

Maslow, A. (1999), Motivación y personalidad. Buenos Aires: Troquel.

Martin D. y Boeck K. (1997), EQ Qué es la inteligencia Emocional, Editorial Edaf.

Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997) What is emotional intelligence? Good Practice Magazine. Pags 89-100

Maslow G. (2008). Desarrollo emocional; impacto en el desarrollo humano. Red de revistas científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal, 61-65

Mellenbergh, G.J. (2008). Tests and Questionnaires: Construction and administration. In

H.J. Adèr & G.J. Mellenbergh (Eds.) (with contributions by D.J. Hand), Advising on Research

Methods: A consultant's companion (pp. 211--236). Huizen, The Netherlands: Johannes van Kessel Publishing.

Montero S., (1990). Derecho de Familia, Pags. 111-116. México: Porrúa

- Ojeda, N. (2008) Divorcio y separación en México en los albores del siglo
- Papalia D., (2000). Psicología. Mexico: McGraw Hill.
- Papalia D., Olds S. & Feldman R. (2005). Desarrollo Humano. México: McGraw Hill.
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo 2005. Recuperado el 15 de marzo de <http://www.mx.undp.org>
- Reevé, J. (2001). Motivación y emoción. México: McGraw Hill
- Rich P, Linzer L. (1999). The Healing Journey through divorce. USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Rogers C. (1992). Proceso de convertirse en persona. México: I Paidós.
- Sánchez R. & Díaz-Loving R. (2003) Patrones y Estilos de Comunicación de la Pareja: Diseño de un inventario. Pags. 257-277. México: Anales de Psicología UNAM
- Sánchez Sosa, J., Hernández L. & Romero M. L. (1997) Predictores psicosociales del fracaso conyugal: Un estudio exploratorio. Pags:126-136
- Shapiro D. (2011). Cuéntame tus males y te diré cómo sanarlos. España: Robinbook.
- Valdés, A., Basulto G., Choza, E. (2009). Percepciones de mujeres divorciadas acerca del divorcio. Enseñanza e Investigación en Psicología 2009, 14, 80.
- Velasco, C.(2009). Divorcio Responsable. Revista Bello Magazine. 8, 50
- Wolcott, I. & Hughes J. (1999) Towards understanding the reasons for divorce. Working Paper. 20, 1-29.

Anexo 1 Cuestionario de inteligencia emocional 44 preguntas

Anexo 2 Guía de grupo focal

Anexo 3 Cuestionario de Inteligencia emocional 32 preguntas pre y post taller

Anexo 4 Cuestionario de salida del taller

ANEXO 1

CUESTIONARIO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL DEL FOCUS GROUP		
1. Si estoy pasando por un mal momento y me siento desanimado/a:	Participantes	%
a. Pierdo el apetito y se me hace un nudo en el estómago		
b. Procuo que mi cuerpo tenga una alimentación sana y equilibrada		
c. Como más de lo debido, sobre todo caprichos		
2. Voy a comprar y dispongo de bastante dinero:	Participantes	%
a. Sólo gasto lo que tenía pensado		
b. Me permito algún capricho extra, pero no más de uno o dos		
c. Compro más de lo que realmente necesito		
3. Un amigo/a me ha atacado injustamente:	Participantes	%
a. Por la noche todavía sufro por ello		
b. Pienso en la manera de devolverle su mal trato conmigo		
c. Me olvido y me dedico a otras cosas		
4. Delante de los hijos, los padres, en relación con sus propios errores deben:	Participantes	%
a. Ocultarlos		
b. Reconocerlos		
c. No reconocerlos claramente, pero admitir que los adultos también cometen errores		
5. Cuando una persona me inspira algún sentimiento importante:	Participantes	%
a. Suelo decírselo		
b. Me guardo la opinión para mí solo/a		
c. Me cuesta muchísimo decírselo, sólo lo hago en pocas ocasiones		
6. Cuando tengo que esperar mi turno haciendo cola:	Participantes	%
a. Aguardo con paciencia, es algo que se tiene que asumir en ocasiones		
b. Suelo impacientarme rápidamente		
7. Mi conciencia:	Participantes	%
a. Me avisa cuando cometo un gran error		
b. No me dice nada		
c. Realiza su trabajo desde hace mucho tiempo		
8. Tus amigos alaban una película que a ti te ha parecido mala o aburrida:	Participantes	%
a. Me guardo mi opinión para no entrar en discusiones sin sentido		
b. Les contradigo sin temor, aunque me tachen de raro		
9. Ante situaciones nuevas e inesperadas:	Participantes	%
a. Analizo la situación e intento adaptarme poco a poco a la novedad		
b. Me suelo bloquear y no sé qué hacer		
c. Tengo cierto miedo a lo desconocido, pero intento enfrentarme como puedo		
10. ¿Sabes detectar los sentimientos de los demás?	Participantes	%
a. No es algo que me quite el sueño, espero que sean los demás que las expresen abiertamente		
b. Generalmente sintonizo muy bien con las emociones de los que me rodean		
c. Lo intento y algunas veces no consigo acertar		
11. Cuando hay un desacuerdo en el trabajo o en la familia, pareja, etc.	Participantes	%
a. Hay que hacer lo posible para alcanzar un acuerdo		
b. Evito los conflictos y me voy hasta que el ambiente se relaje		
c. Intento arbitrar respetando la opinión de cada uno		
12. Cuando estoy colérico o irritado:	Participantes	%
a. Me reprimo para no explotar sin control		
b. Lo expreso sin temor rápidamente para no guardarlo		

c. Lo expreso intentando siempre no ofender a los que me rodean		
13. Mi estado de ánimo:	Participantes	%
a. Sufre altibajos con frecuencia		
b. Normalmente es estable		
14. Cuando algo me sale mal:	Participantes	%
a. A menudo me siento responsable y culpable		
b. Pienso que he tenido un mal día y que en otra ocasión lo haré mejor, no le doy más vueltas		
c. Sopeso si ha sido por mi culpa o no, sólo me siento culpable si veo claro que soy responsable		
15. Cuando una tarea no me interesa:	Participantes	%
a. Intento realizarla igualmente lo mejor posible		
b. No puedo evitar ver todos sus aspectos negativos		
c. Me mantengo al margen, lo hago y ya está, pero seguramente no me saldrá del todo bien		
16. Cuando te hacen sugerencias sobre aspectos que debes cambiar:	Participantes	%
a. Lo admites solamente si provienen de personas muy cercanas a ti		
b. Agradeces que te hagan sugerencias, es una forma de mejorar		
c. Crees que detrás de la mayoría de las críticas se esconde una mala intención		
17. Estás en un apuro y necesitas la ayuda de alguien:	Participantes	%
a. Expones a la persona más cercana en ese momento lo que te ocurre y le pides que te ayude		
b. Acudes a alguien y le cuentas lo que te ocurre, pero esperas a que él se ofrezca a ayudarte		
c. No sueles pedir ayuda, te cuesta pedir favores y expresar abiertamente lo que necesitas		
18. Los problemas de los demás:	Participantes	%
a. No me afectan en exceso		
b. Me afectan mucho		
c. Depende de la cercanía de la persona, me afectan o no		
19. Cuando tengo que trabajar en un grupo:	Participantes	%
a. Sé conducir el grupo y no me afectan en exceso las críticas		
b. Prefiero pasar desapercibido/a con, pues soy muy sensible a los comentarios ajenos		
c. Me mantengo neutral, si es preciso hablo y expongo mi opinión, pero no me gusta conducir el grupo		
20. Dos compañeros empiezan a levantar el tono de voz en una conversación:	Participantes	%
a. Medio para tranquilizarlos y calmar el ambiente		
b. Prefiero mantenerme a distancia de dicha discusión		
c. Intento suavizar el ambiente con una broma		
21. Cuando me encuentro grandes dificultades:	Participantes	%
a. Me hundo y no pienso con claridad		
b. Saco todo mi potencial para superarlas, aunque luego me venga algo de "bajón"		
c. Las dificultades son un reto en la vida para crecer y hay que seguir		
22. Me siento solo/a:	Participantes	%
a. A menudo		
b. Nunca o casi nunca		
c. Sólo a veces		
23. Cuando voy a una fiesta	Participantes	%
a. Me gusta hablar con mucha gente y contar historias divertidas		
b. Me relaciono principalmente con mis amigos íntimos y nada más		
c. No me gusta ir a fiestas, prefiero estar solo/a		
24. Cuando alguien quiere hablar conmigo:	Participantes	%
a. Le escucho con atención aunque de rodeos antes de explicarme lo principal		

b. Le animo todo lo posible a ir directo al grano		
25. Mi forma de actuar es	Participantes	%
a. Casi siempre actúo rápidamente y no pienso las cosas tanto como debería		
b. Soy más bien reflexivo/a, pienso bastante antes de actuar		
c. No me considero ni especialmente impulsivo/a ni reflexivo/a, depende de la situación		
26. Estás con un grupo de amigos y empiezan a hacer bromas sobre ti:	Participantes	%
a. Te ríes con ellos, tengo mucho sentido del humor		
b. Respondes agresivamente y lo tomas como algo personal contra ti		
c. No te gusta que tomen tus cosas en broma, pero les haces ver que no te afecta		
27. En tu nuevo trabajo te das cuenta que tus compañeros no cuentan contigo para ir a tomar algo con ellos:	Participantes	%
a. Cuando tengan más confianza seguramente me lo pedirán		
b. Piensas que pueden estar ofendidos contigo por algo que hayas hecho mal		
c. No esperas a que te lo pidan, lo sugieres tu abiertamente		
28. Me entusiasmo fácilmente ante cualquier cosa:	Participantes	%
a. No, todo lo contrario		
b. Sólo si veo que aquello es verdaderamente interesante para mi		
c. Soy una persona que me entusiasmo por las cosas con facilidad		
29. En tu trabajo se incorpora un compañero que tiene fama de aprovecharse de los demás:	Participantes	%
a. Antes de sacar conclusiones te aseguras de que realmente es cierto		
b. Intentas convertirte en su confidente para descubrir si es realmente como dicen		
c. Te relacionas lo menos posible con él		
30. Alguien en quien tú confías y aprecias te ha defraudado:	Participantes	%
a. Intentas perdonar y darle otra oportunidad, ya que todos cometemos errores		
b. Te resulta imposible darle otra oportunidad		
c. Le das otra oportunidad, pero lo que ha ocurrido no se te olvida nunca		
31. Le doy muchas vueltas a las cosas, incluso a temas sin importancia	Participantes	%
a. Sí, a menudo		
b. No, nunca o casi nunca		
c. Sólo me preocupo de las cosas importantes de verdad		
32. Cuando una situación me produce malestar:	Participantes	%
a. Suelo buscar excusas para evitarla a toda costa		
b. La enfrento, es la única forma de superar los miedos		
33. Me cuesta decir que no:	Participantes	%
a. Sí, es cierto		
b. No, no me cuesta		
c. Sólo a veces		
34. Lo que los demás piensan de mi:	Participantes	%
a. En realidad me preocupa y me afecta, aunque no lo diga abiertamente		
b. No me interesa en absoluto		
c. Sólo me interesa la opinión de las personas muy cercanas a mi (familia y amigos íntimos)		
35. Ante los desconocidos:	Participantes	%
a. Me gusta mostrar una expresión alegre		
b. Muestro una expresión de seriedad y desconfianza		
36. ¿Te invaden sentimientos de culpabilidad?	Participantes	%
a. Nunca o casi nunca		
b. Sí, a menudo		

c. Sólo a veces		
-----------------	--	--

37. Pienso que tres de las principales cualidades que se debe inculcar a los hijos:	Participantes	%
a. Obediencia, poder de concentración, disciplina		
b. Educación, capacidad de aprendizaje, alegría		
c. Ambición, ganas de superación, ilusión		

38. Cuando debo tomar una decisión importante:	Participantes	%
a. Lo hago y me hago responsable de las posibles consecuencias que de ella se deriven		
b. Pido consejo continuamente a gente de mi alrededor, pues no acabo de confiar en mis propias decisiones		
c. Si no tengo más remedio tomo la decisión, aunque no me agrada demasiado		

39. A menudo renuncio a hacer cosas porque temo no hacerlas bien:	Participantes	%
a. Sí, es cierto		
b. No, no es cierto		

40. Hago lo posible para complacer a los demás, incluso a quienes no me gustan:	Participantes	%
a. Sí, es cierto		
b. No, no es cierto		

41. Me siento triste y abatido/a:	Participantes	%
a. Sí, a menudo		
b. Sólo a veces		
c. No, casi nunca		

42. Me he presentado a una entrevista de trabajo, y todo y prometerme que me llamarían en breve, no lo han hecho:	Participantes	%
a. Eso es que no les gusto, que no contesté lo que debía ni me comporté como hubiera sido deseable		
b. Si no me llaman ellos se lo pierden, sé que soy un candidato ideal		
c. Quizás todavía no han tomado una decisión, de todas formas sólo es un trabajo, encontraré otro		

43. Cuando me siento triste o deprimido:	Participantes	%
a. Siempre sé el motivo que causa esta sensación en mi en algún momento puntual		
b. A menudo me siento así sin saber porqué		
c. Casi nunca me siento deprimido		

44. Mis propias emociones:	Participantes	%
a. A menudo me superan		
b. Las reconozco fácilmente y las controlo		

Anexo 2

Guía para medir Inteligencia emocional

Grupo Focal

Grupo meta: Mujeres de 35 a 50 años en proceso de divorcio

No. máximo en cada sesión : 8 personas

Tiempo 45 minutos

Edad:_____

No. de participante_____

1.- Trabaja?_____

2.- Motivo del divorcio?_____

3.- El divorcio de común acuerdo?_____

4.- Tiempo en proceso de divorcio?_____

5.- Que emoción tienes en el proceso por el que está pasando?

Enojo____, Miedo____, Cólera____, alivio____, tristeza____, otro____

6.- Por qué crees que tienes ese sentimiento?_____

7.- En caso de que no trabajes, tienes pensado hacerlo?_____

8.- Cómo están emocionalmente sus hijos en relación al divorcio?_____

9.- En caso de que el divorcio sea de común acuerdo, te gustaría mantener contacto con tu ex?_____

10.- ¿ Qué resultados esperas del divorcio (beneficio económico, bien estar personal y familiar, etc..)

Anexo 3

Encuesta de Inteligencia emocional pre y post taller

Favor de marcar la respuesta que más te describa

1.- Sabe reconocer en usted:

Ninguna emoción	
Miedo	
Cólera	
Tristeza	
Amor	
Alegría	
Todas mis emociones	

2.-Es conciente de su respiración mientras realiza sus tareas

Siempre	
Casi siempre	
A veces	
Casi nunca	
Nunca	

3.- Sabe identificar el desencadenante de su emoción

Siempre	
Casi siempre	
A veces	
Casi nunca	
Nunca	

4.- Sabe identificar las causas reales de sus emociones

Siempre	
Casi siempre	
A veces	
Casi nunca	
Nunca	

5.- Cuando esta triste:

No estoy triste nunca	
Me vuelvo irascible, me enfado por cosas sin importancia	
Me resfrío	
Lloro a solas	

Lloro en brazos de alguien que es capaz de escucharme	
---	--

6.- Cuando algo no es de su agrado lo dice

Siempre	
Casi siempre	
A veces	
Casi nunca	
Nunca	

7.- Hablar de sus miedos profundos le resulta

Fácil con todo el mundo	
Fácil, pero sólo con una o varias personas	
Difícil	
Imposible	

8.- Sabe demostrar su alegría: gritar, reír, abrazar...

Si, fácilmente	
Sólo con determinadas personas	
Digo que estoy contento (a) pero no soy muy expresivo (a)	
Me siento incomodo (a), bajo la mirada	
En absoluto, hablo de otra cosa para desviar la atención	

9.- Para hacer bien un trabajo necesita que lo (a) estimulen

Siempre	
Casi siempre	
A veces	
Casi nunca	
Nunca, me auto disciplino	

10.- Hace cosas que perjudican su propia autoestima

Muy a menudo	
A menudo	
A veces	
Casi nunca	
Nunca	

11.- Cuando está en desacuerdo con un grupo de personas y nadie comparte su opinión:

Nunca estoy en desacuerdo	
No digo nada, finjo que estoy de acuerdo	
No digo nada durante la reunión, pero en los pasillos o durante la pausa expreso mi desacuerdo a una persona con la que tenga más confianza	
Me vuelvo agresivo (a), puedo llegar a insultarlos	
Intento convencerlos de mi punto de vista	
Escucho sus ideas y reafirmo las mías	

12.- Cuando presencia una injusticia:

Sigo mi camino, no quiero ver ese tipo de cosas	
Lo olvido enseguida, me digo que la vida es así, es triste pero no se puede hacer nada	
Me siento apenado (a), impotente	
Me indigno y lo comento con la gente	
Intento hacer algo	

13.- Ante la adversidad, se desanima:

Muy Fácilmente	
Con bastante facilidad	
Depende	
No con facilidad	
Nunca	

14.- Cuando tiene que hablar en público:

El terror me paraliza y me retracto	
Nunca tengo miedo escénico	
Tengo miedo escénico y me domino	

Me digo que todo mundo tiene miedo escénico y lo hago	
Acepto mi miedo escénico y utilizo su energía	

15.- Cuando en un grupo se hace el silencio:

No lo soporto, hago cualquier cosa por romper el silencio	
Finjo estar ocupado (a) con alguna cosa	
Me siento incómodo (a)	
No tiene importancia, dejo que pase el tiempo	
Me siento bien, en comunicación con los demás	

16.- Cuando todo mundo esta nervioso (a), usted se pone nervioso (a):

Siempre	
Casi siempre	
A veces	
Casi nunca	
Nunca, se poner resistencia al contagio emocional	

17.- Habla de usted:

Con facilidad y a todo tipo de personas	
Con bastante facilidad, pero sólo con determinadas personas	
Cuento lo que me pasa, pero sin mencionar la que siento	
Sólo cuando yo salgo bien parado (a)	
Nunca	

18.- Saluda:

Sin pensar, me es indiferente	
Si me tienden la mano	
Escondiendo las manos, porque están húmedas	
Para dominar la situación, ser el/la primero (a)	

Con reserva	
Con entusiasmo, agrado y empatía	

19.- Es capaz de decirle unas palabras amables al portero:

Siempre	
Casi siempre	
A veces	
Casi nunca	
Nunca	

20.- Es capaz de decir "Te Quiero"

Siempre	
Casi siempre	
A veces	
Casi nunca	
Nunca	

21.- Si se siente intimidado (a) ante alguien:

Permanezco retraído (a) y no digo nada	
Permanezco retraído (a) y lo (a) critico a sus espaldas	
Lo (a) agredo	
Me domino, voy a verlo (a) intentando disimular mis tensiones	
Aprovecho la ocasión para ocuparme del/la niño(a) vergonzoso(a) que hay en mi, después de eso ya no me siento intimidado(a). Tengo confianza en mi mismo(a) y establezco contacto fácilmente	

22.- Si recibe un elogio:

Hace caso omiso	
Se pregunta que hay escondido detrás	
Le resta importancia	
Se siente en deuda y hace un elogio a su vez	

Lo recibe sin más	
Lo recibe y dá las gracias	

23.- Pide lo que necesita:

Siempre	
Casi siempre	
A veces	
Casi nunca	
Nunca	

24.- Sabe decir "no" cuando algo no le conviene:

Siempre	
Casi siempre	
A veces	
Casi nunca	
Nunca	

25.- Cuando se ve envuelto (a) en un conflicto:

Me escabullo	
Me someto o intento dominar	
Busco un mediador	
Negocio	

26.- Es conciente del efecto de su comportamiento en los demás:

Siempre	
Casi siempre	
A veces	
Casi nunca	
Nunca	

27.- Sabe distanciarse de su punto de vista y ponerse en el lugar del otro:

Siempre	
Casi siempre	
A veces	
Casi nunca	
Nunca	

28.- Cuando le agreden:

Me siento sistemáticamente culpable	
Puedo ser violento (a)	

Me enfado y lo digo	
No digo nada, sigo mi camino	
Intento comprender lo que ha inducido a esa persona a agredirme así, reacciono con empatía	

29.- Sabe identificar lo que sienten los demás:

Siempre	
Casi siempre	
A veces	
Casi nunca	
Nunca	

30.- Cuando escucha a los demás, no puede evitar darles consejos:

Siempre	
Casi siempre	
A veces	
Casi nunca	
Nunca	

31.- Cuando alguien llora:

Me resulta insoportable, salgo de la habitación	
Intento distraerlo (a)	
No puedo evitar llorar también	
Intento consolarlo (a)	
Me limito a permanecer atento (a) a su emoción, acompañándole con el corazón	

32.- Cuando tiene que trabajar en equipo:

Evito trabajar en equipo	
Tengo tendencia a aislarme	
Sigo al grupo, me adapto a la mayoría	
Tengo miedo, pero participo	
Tomo iniciativas, participo abiertamente, coopero con todo el equipo	

Anexo 4
Cuestionario de salida del taller

Inteligencia Emocional como afrontamiento en el
proceso de divorcio para mujeres

Nombre del Taller:

Fecha:

1.- Indique con una X su respuesta

	Excelente	Bueno	Regular	Malo
La organización del taller				
El nivel del contenido teórico				
El nivel de las dinámicas				
La comodidad del aula				
El ambiente del grupo				
La duración del taller				
El horario				
El material entregado ha sido				
En general, el taller te ha parecido				

2.- Indique con una X el desempeño del facilitador

	Excelente	Bueno	Regular	Malo
Ha utilizado explicaciones teóricas				
Ha realizado dinámicas				
Ha fomentado el trabajo en equipo				
Ha propiciado buena comunicación				
Ha cumplido los objetivos del taller				
Ha sabido motivar al grupo				

3.- Indica con una X sobre tu participación en el taller

	Excelente	Bueno	Regular	Malo
Mi aprendizaje ha sido				
Mi participación ha sido				
La asimilación de contenidos ha sido				
La aplicación en mi proceso de divorcio será				

4.- ¿Cómo te sientes?

5.- ¿Qué te llevas de la sesión de hoy?
