

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Inteligencia Emocional en estudiantes de sexto grado de primaria de un Colegio

Estatad de Surco, 2017

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Angela Lisette Flores Vento

Lima-Perú

2018

DEDICATORIA

Dedico esta investigación a mi familia y a mis amigos por su apoyo y por ser los seres valiosos que son. A Almendra y en especial a Ramona por su interés y cuidado.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a María Angela y a Diana por siempre estar. A Flor por la inspiración y el ejemplo de vida. A Miles y Liam, por darme fuerzas.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado:

En cumplimiento a las normas de la Directiva **N° 003-FPs y TS.-2016** de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA, expongo ante ustedes mi investigación titulada **“Inteligencia emocional en estudiantes de sexto grado de primaria de un Colegio Estatal de Surco, 2017”** con el fin de obtener el título profesional de licenciatura.

Por lo expuesto, espero que el presente trabajo de investigación sea correctamente evaluado y aprobado.

Atentamente

Angela Lissette Flores Vento

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
PRESENTACIÓN.....	iv
ÍNDICE.....	v
RESUMEN.....	x
INTRODUCCIÓN.....	xii
CAPÍTULO I.....	15
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	15
1.1. Descripción de la realidad problemática	15
1.2. Formulación del problema	18
1.2.1. Problema general	18
1.2.2. Problema específico.....	18
1.3. Objetivos.....	19
1.3.1. Objetivo general	19
1.4. Justificación e importancia.....	20
CAPITULO II.....	22
MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.....	22
2.1.1. Antecedentes Internacionales	22
2.1.2. Antecedentes Nacionales	24
2.2. Bases Teóricas.....	26
2.2.1. Inteligencia emocional.....	26
2.2.2. Emoción	27
2.2.3. Bases biológicas de la inteligencia emocional	30
2.2.4. Enfoques teóricos de la inteligencia emocional.....	33
2.2.4.1. Teoría de inteligencia social Thorndike	33
2.2.4.2. Teoría de las inteligencias múltiples Howard Gardner	34
2.2.4.3. Teoría de la inteligencia emocional de Mayer y Salovey.....	35

2.2.4.5. Teoría de la inteligencia emocional de Bar-On.....	39
2.2.4.6. Componentes	39
2.3. Definición conceptual.....	43
2.3.1. La inteligencia emocional	43
CAPÍTULO III.....	44
METODOLOGÍA	44
3.1. Tipo y diseño utilizado	44
3.1.1. Tipo y enfoque.....	44
3.1.2. Nivel	44
3.1.3. Diseños de investigación.....	45
3.2. Población y muestra	45
3.2.1. Población	45
3.2.2. Muestra	45
3.3. Identificación de la variable y su operacionalización	46
□ Inteligencia emocional	46
3.3.1. Operacionalización de la variable.....	46
3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico	48
3.4.1 Ficha técnica:	48
Confiabilidad.....	49
Validez.....	50
CAPÍTULO IV	51
PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	51
4.1. Procesamiento de los resultados.....	51
4.2. Presentación de los resultados.....	51
4.3. Análisis y discusión de los resultados	58
□ Conclusiones	62
□ Recomendaciones	63
CAPÍTULO V	655
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN	655
Introducción	655
5.1 Descripción del problema	666

5.2. Establecimiento de objetivos	6767
5.2.1. Objetivo general	667
5.2.2. Objetivos específicos	667
5.3 Justificación del problema	67
5.4. Sector al que se dirige el programa	68
5.5. Metodología de la investigación	68
5.6. Recursos	69
5.7 Cronograma.....	71
<u> </u> Actividades	72
Referencias bibliográficas	844
ANEXOS	866
ANEXO 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA	87
ANEXO 2: CONFIABILIDAD DE LA ESCALA TOTAL.....	88
ANEXO 3. CARTA DE PRESENTACIÓN A LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA	889
ANEXO 4. CARTA DE ACEPTACIÓN DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA	900
ANEXO 5. INVENTARIO EMOCIONAL DE BAR-ON ICE	911
ANEXO 6. FICHA SOCIODEMOGRÁFICA	955
ANEXO 7: CONSENTIMIENTO INFORMADO	966
ANEXO 8. CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN.....	97
ANEXO 9. TABLAS SEGÚN SEXO	97
ANEXO 10. ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD	1031
ANEXO 11. LECTURA LOS GANSOS SALVAJES	1033
ANEXO 12. SITUACIONES DIARIAS ORIENTADAS AL ACTUAR O AL SER .	104

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Distribución de la muestra	46
Tabla 2. Operacionalización de la variable inteligencia emocional	47
Tabla 3. Confiabilidad del instrumento	50
Tabla 4. Media y desviación estándar	51
Tabla 5. Frecuencia de porcentajes totales	52
Tabla 6. Frecuencia de porcentajes totales por sexo	53
Tabla 7. Frecuencia del componente intrapersonal .	55
Tabla 8. Frecuencia del componente intrapersonal por sexo	56
Tabla 9. Frecuencia del componente interpersonal	55
Tabla 10. Frecuencia del componente interpersonal por sexo	57
Tabla 11. Frecuencia del componente manejo del estrés	58
Tabla 12. Frecuencia del componente manejo del estrés por sexo	59
Tabla 13. Frecuencia del componente adaptabilidad	58
Tabla 14. Frecuencia del componente adaptabilidad por sexo	59
Tabla 15. Frecuencia del componente ánimo general	61

Tabla 16. Frecuencia del componente ánimo general por sexo	62
--	----

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Porcentajes de inteligencia emocional total	52
Figura 2. Inteligencia emocional total de acuerdo a sexo masculino	53
Figura 3. Inteligencia emocional total de acuerdo a sexo masculino	54
Figura 4. Porcentajes del componente intrapersonal	54
Figura 5. Porcentajes del componente interpersonal	57
Figura 6. Porcentajes del componente manejo de estrés	58
Figura 7. Porcentajes del componente adaptabilidad	60
Figura 8. Porcentajes del componente ánimo general	61

RESUMEN

La presente investigación tiene como finalidad medir los niveles de la variable Inteligencia emocional en estudiantes de sexto grado de primaria de un colegio estatal del distrito de Surco en Lima Metropolitana. Es de tipo básica, de enfoque cuantitativo, nivel descriptivo y diseño no experimental de corte transversal.

La muestra está conformada por 73 estudiantes de sexto grado de primaria de ambos sexos, a quienes se les aplicó el inventario de Inteligencia emocional de Bar-On, adaptado en el Perú por Ugarriza y Pajares (2003) en su forma completa de 60 ítems. Los resultados mostraron un 88% con cociente emocional atípico o excelentemente desarrollado. En cuanto a componentes se encuentran diferencias de acuerdo a sexo, las niñas obtuvieron mayores puntajes en el componente interpersonal y ánimo general, mientras los niños en manejo del estrés y adaptabilidad, no encontrándose diferencias en el componente intrapersonal.

Palabras clave: Inteligencia emocional, estudiantes, primaria, ICE Bar-On, habilidades sociales.

ABSTRACT

The purpose of this research is to measure the levels of the variable Emotional Intelligence in sixth grade students of a state school in the district of Surco in Metropolitan Lima. It is of a basic type, with a quantitative approach, a descriptive level and a non-experimental cross-sectional design.

The sample consists of 73 sixth grade students of both sexes, to whom the emotional intelligence inventory of Bar-On was applied, adapted in Peru by Ugarriza and Pajares (2003) in its complete form of 60 items. The results showed 88% with atypical or excellently developed emotional quotient. Regarding components, there are differences according to sex, girls obtained higher scores in the interpersonal component and general mood, while children in stress management and adaptability, finding no differences in the intrapersonal component.

Keywords: emotional intelligence, elemental school, ICE Bar-On, Emotional Quotient Inventory, social skills.

INTRODUCCIÓN

Desde su aparición, y, sobre todo, en los últimos años, la inteligencia emocional ha causado un gran impacto, revolucionando nuestra manera de catalogar conceptos como la inteligencia, las habilidades y competencias. Este impacto se ha dado en todos los ámbitos, organizacional, salud, social y por supuesto, también en el educativo. Nuestra realidad actual es de cambios constantes, donde todo se mueve cada vez más rápido y las exigencias también aumentan. Es la era del conocimiento, de la información, estamos expuestos a un sinfín de noticias y avances. Todo ello implica un gasto emocional considerable, pues nuestras decisiones y actitudes deben estar a la par con las exigencias del día a día. Entonces la actualidad de los tiempos exige demandas sociales intensas que favorecen estados, de confusión, estrés y la toma de malas decisiones.

Es en ese contexto donde la inteligencia emocional actúa como una herramienta para poder evaluar mejor los continuos cambios y poder adecuarnos con mayor facilidad a ellos. La importancia de este constructor se da en que es un predictor del éxito por lo que es fundamental trabajar en ella. Y si el trabajo en la inteligencia emocional comienza a temprana edad, el pronóstico es aún mejor. Los niños pasan gran parte de su vida en la escuela y en ella se generan diversos problemas donde se evidencia el manejo del estrés, la empatía o la adaptabilidad. En las escuelas se prioriza el rendimiento académico, por lo que hace falta darle el interés debido a la gran utilidad de la inteligencia emocional.

Según Bar-On (1997), la inteligencia emocional se encuentra en base a los componentes intrapersonal, el interpersonal, manejo del estrés, adaptabilidad y

ánimo general. El buen desarrollo de estos componentes es importante para saber lidiar mejor con los acontecimientos diarios, conociéndonos a nosotros mismos y tomar en cuenta a los demás. Es por eso que el objetivo de esta investigación es conocer la inteligencia emocional en estudiantes de sexto grado de primaria.

El presente trabajo está dividido por capítulos, en los cuales se da detalle de la elaboración de la investigación, así como del programa de intervención desarrollado para el desarrollo de la inteligencia emocional.

El capítulo I lo conforma el Planteamiento del problema, que se formuló para la investigación, donde se plantea el problema general y los específicos para ser retomados posteriormente. A su vez, se incluye el objetivo general y los específicos, concluyendo con la justificación e importancia del estudio.

En el capítulo II, presentamos el Marco teórico, que constituye la base del estudio. En esta parte exponemos los antecedentes que conforman las investigaciones actualizadas del tema, tanto internacionales como nacionales. Luego revisamos las Bases Teóricas del estudio, donde presentamos las variables estudiadas, teorías que sustentan la investigación y el instrumento utilizado. Cerrando el capítulo, tenemos la definición conceptual, que expone la definición de la variable principal de la investigación.

El capítulo III relata la metodología empleada para el estudio, además del tipo de investigación, enfoque, nivel, diseño, la población, muestra y el instrumento.

En cuanto al capítulo IV, se detalla los resultados obtenidos mediante la aplicación del instrumento del estudio, así como las discusiones, conclusiones y recomendaciones de acuerdo a ellos.

Por último, el capítulo V, trata sobre la intervención mediante un programa elaborado por sesiones, en el que se busca el desarrollo de la inteligencia emocional.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

La inteligencia emocional ha ido tomando mayor atención en los últimos años y aunque todavía hay campo que explorar, se le reconoce por ser capaz de explicar el bienestar personal y el éxito social en diversos ámbitos, sea en una organización, la familia o la escuela.

Ser emocionalmente inteligente implica poseer un conjunto de competencias emocionales y sociales que nos permiten percibir, entender y controlar nuestras emociones, haciendo que ellas trabajen a favor y no en contra nuestra, además de ayudarnos a entender cómo se sienten las personas y a relacionarnos con ellas de manera positiva, fortaleciendo nuestra persona al lidiar con desafíos y presiones comunes y no tan comunes.

En el contexto educativo, encontramos diversas investigaciones de la inteligencia emocional en el aula, aunque por lo observado el enfoque es mayor en el ambiente universitario en comparación a la menor cantidad de estudios orientados a la población de educación primaria. Muchas de estas investigaciones avalan la relación entre la inteligencia emocional y los logros académicos, así como su utilidad para prevenir conductas de riesgo, el ajuste social y las sanas relaciones interpersonales (Fernández-Berrocal, Extremera y Palomera, 2008).

En el año 2002 la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) recomendó el Programa de Aprendizaje Social y Emocional (Social and Emotional Learning –SEL), cuya finalidad es fomentar prácticas que ayuden a desarrollar la inteligencia emocional entre los estudiantes, tales como el trabajo en equipo, la comprensión y el respeto hacia los demás. En el año 2015 la UNESCO lanza una actualización y propone siete dominios de aprendizaje, siendo uno de ellos el social-emocional que define como “la manera en que los niños y los jóvenes impulsan y mantienen relaciones con adultos y pares y en cómo ellos se perciben a sí mismos en relación con los otros”. (IIEP-UNESCO, 2015).

En el Perú, en el año 2003 se declaró la Educación en estado de emergencia (Montero, Gonzalez, Belaunde, Eguren, Uccelli, 2009), y se implementó el Programa Nacional de Emergencia Educativa (PNEE). el PNEE estuvo vigente durante los años 2003-2006 y en él se priorizan medidas para mejorar los logros académicos, aunque reconoce que la educación en valores es un aspecto débil de la educación nacional, por lo que incorpora objetivos destinados a fomentar la participación social y el ejercicio ciudadano en los estudiantes.

El Ministerio de Educación (MINEDU) ha hecho hincapié en que la formación de los niños de Educación Inicial tiene que orientarse a que cada niño o niña se reconozca a sí mismo y se diferencie de los otros, es decir, que sepa quién es y que reconozca que es diferente de los demás (MINEDU, 2013).

El Programa Curricular de educación primaria (MINEDU, 2017) comprende nueve áreas: personal-social, educación física, comunicación, arte y cultura, castellano como segunda lengua, inglés, matemática, ciencia y tecnología y educación religiosa. Dentro de las competencias del área personal-social se resalta la importancia de la autorregulación de las emociones para el manejo de conflictos sin el uso de la violencia, así como la auto-valoración y la consolidación de la propia identidad que nos permita convivir en forma democrática y activa en la comunidad.

A pesar de éstos antecedentes, en nuestro país la educación escolar no ha priorizado la inteligencia emocional-social, enfocándose mayoritariamente por el rendimiento académico. En el estilo tradicional de aprendizaje no se toma en cuenta las habilidades socio-emocionales, dejando un vacío en la formación de los estudiantes, sin una guía que les permita moldear el concepto y conocimiento íntegro de ellos mismos y como relacionarse con sus pares. Gran parte de nuestra vida la pasamos en la escuela. Once años es el tiempo que transcurre desde que entramos a la escuela primaria y terminamos la secundaria, empezando niños y egresando jóvenes. En ese transcurso aprendemos de experiencias que nos forjarán como personas. Ese tiempo valioso que vivimos en la escuela se debe aprovechar para enriquecer a los estudiantes con enseñanzas que los hagan crecer como mejores personas, con miras a ser personas exitosas y formar una sociedad saludable. Por ellos los educadores al tomar en cuenta el aspecto socio-emocional podrán

preparan al estudiante con miras hacia su futuro, buscando formar una persona íntegra.

Culturalmente, vivimos en una sociedad machista y de desigualdad, que se traduce en altos niveles de violencia hacia la mujer. De acuerdo a ello es importante evidenciar si existen diferencias de inteligencia emocional en niños y niñas, para poder trabajar en ello, en factores como la empatía y el control de impulsos.

Por todo lo mencionado, el presente estudio busca describir la inteligencia emocional en estudiantes escolares, a fin de identificar los niveles de esta variable. Los datos obtenidos serán útiles para conocer a los estudiantes desde esta perspectiva y consecuentemente mejorar el abordaje utilizado en la escuela. Los resultados nos permitirán efectuar programas de intervención, donde se tomará en cuenta la formación integral del estudiante.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

- ¿Cuáles son los niveles de Inteligencia Emocional en los estudiantes de sexto grado de primaria de un Colegio Estatal de Surco en el año 2017?

1.2.2. Problema específico

- ¿Cuál es el nivel del Componente Intrapersonal en los estudiantes de sexto grado de primaria de un Colegio Estatal de Surco en el año 2017?

- ¿Cuál es el nivel del Componente Interpersonal en los estudiantes de sexto grado de primaria de un Colegio Estatal de Surco en el año 2017?
- ¿Cuál es el nivel del Componente Adaptabilidad en los estudiantes de sexto grado de primaria de un Colegio Estatal de Surco en el año 2017?
- ¿Cuál es el nivel del Componente Manejo de Estrés en los estudiantes de sexto grado de primaria de un Colegio Estatal de Surco en el año 2017?
- ¿Cuál es el nivel del Componente Estado de Ánimo General en los estudiantes de sexto grado de primaria de un Colegio Estatal de Surco en el año 2017?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

- Determinar los niveles de Inteligencia Emocional para los estudiantes de sexto grado de primaria de un Colegio Estatal de Surco en el año 2017.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar el nivel del Componente Intrapersonal en los estudiantes de sexto grado de primaria de un Colegio Estatal de Surco en el año 2017.
- Identificar el nivel del Componente Interpersonal en los estudiantes de sexto grado de primaria de un Colegio Estatal de Surco en el año 2017.
- Identificar el nivel del Componente Adaptabilidad en los estudiantes de sexto grado de primaria de un Colegio Estatal de Surco en el año 2017.

- Identificar el nivel del Componente Manejo de Estrés en los estudiantes de sexto grado de primaria de un Colegio Estatal de Surco en el año 2017.
- Identificar el nivel del Componente Estado de Ánimo General en los estudiantes de sexto grado de primaria de un Colegio Estatal de Surco en el año 2017.

1.4. Justificación e importancia

La escuela tiene una labor muy importante en la vida de toda persona, pues es un espacio ideal para el desarrollo de habilidades, más allá de las cognitivas. A pesar de las recientes investigaciones desde hace varias décadas, la inteligencia emocional aún no ha adquirido el valor ni la atención merecida en la formación de una persona. Se desconoce y no se trabaja este tema en la escuela.

La importancia de esta investigación se encuentra en señalar los factores afectivos en el proceso de aprendizaje de los estudiantes de una escuela. La evidencia ayudará a la elaboración de posteriores estudios más específicos, a fin de que se puedan implementar estrategias en los colegios para estimular el desarrollo emocional, para así solucionar y prevenir problemas que puedan presentarse en la vida de estos jóvenes, pues la inteligencia emocional es factor protector de conductas de riesgo. Es así que, bajos niveles de inteligencia emocional se encuentran ligados a la falta de bienestar y ajuste psicológico de estudiantes, pobres e infructíferas relaciones interpersonales y

bajo rendimiento académico. Conocer los niveles altos o bajos en esta población nos podrá orientar a desarrollar los niveles deficitarios y potenciar y mantener los altos.

Tomando en cuenta la realidad cultural de nuestro país, donde hay altos niveles de violencia hacia la mujer, es valioso conocer si hay diferencias de inteligencia emocional entre niños y niñas.

Por último, identificar los niveles bajos de cada componente nos guiará a diseñar un programa de intervención específico, que asista a los estudiantes en su educación emocional y así intervenir favorablemente en el desarrollo de futuros adultos, con miras al éxito.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Morales (2017) en su estudio “Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional” tuvo una muestra de 154 estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria y de diferentes ciclos formativos, donde obtuvo como resultado que los estudiantes con mayor empleo de las estrategias productivas de afrontamiento (solución activa, búsqueda de información y guía, y actitud positiva) tienen mayor puntuación en las variables autoconcepto académico, habilidades sociales e inteligencia emocional. También encontró relaciones inversas entre el autoconcepto académico con la estrategia indiferencia; y entre la inteligencia emocional (reparación emocional) con la conducta agresiva.

Salavera (2017) estudió la relación entre inteligencia emocional y habilidades sociales con respecto a la autoeficacia en estudiantes de educación secundaria. Concluye que las variables están relacionadas, pues la autoeficacia afecta los resultados académicos de los estudiantes. Además, la autoeficacia es percibida por los estudiantes de acuerdo a sus habilidades sociales y su inteligencia emocional. Encontró también que de acuerdo al género no hubo variaciones.

Mitrofan y Cioricaru (2014) estudió la correlación entre inteligencia emocional y rendimiento escolar. Su muestra constó de 136 estudiantes de una escuela en Bucarest. Para su estudio se valió del Test de Inteligencia emocional de Rocco (2004). Su hallazgo nos dice que valores altos de inteligencia emocional no están relacionados al buen rendimiento escolar, pues encontró alumnos con bajo y alto rendimiento escolar que obtuvieron altos rangos de inteligencia emocional. Además, el género tampoco tiene un rol significativo en los resultados.

Salavera, Usán, Gracia, Aure, Delpueyo (2017), realizó un estudio sobre inteligencia emocional y creatividad en niños de primer y segundo grado de primaria en Aragón, España. Sus hallazgos indicaron niveles diferentes de inteligencia emocional de acuerdo a género, pero las diferencias en creatividad no fueron significativas, concluyendo que la inteligencia emocional no tiene particular influencia en la creatividad de los estudiantes, pues a pesar de mostrar altos niveles de creatividad se mostraron concisos y pragmáticos en sus respuestas.

Herrera, Buitrago, Lorenzo, Badea (2015), comparó los niveles de inteligencia emocional en niños de educación primaria de zonas rurales y urbanas. Los estudiantes de zonas urbanas puntuaron niveles de inteligencia emocional ligeramente mayores. En ambos grupos la dimensión de ánimo general fue la que mostró niveles más altos. Además en cuanto a género no hubo mayor variación en los resultados.

Ingles, Torregosa y Garcia (2014) analizó la relación entre inteligencia emocional y agresión en una muestra de 314 adolescentes de 12 a 17 años. Para ello utilizó el El Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Adolescents Short Form (TEIQue-ASF) y el Aggression Questionnaire Short version (AQ-S). sus resultados mostraron que los participantes con altos niveles de conducta agresiva presentaron bajos niveles de inteligencia emocional. No hubo diferencias en cuanto a la variable sexo.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Guerrero (2014) realizó una investigación sobre la relación entre clima social familiar, inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de secundaria en el distrito de Ventanilla. La muestra fue de 600 alumnos de quinto secundaria de ambos sexos. Usó la dimensión de clima social familiar de Moors y Tricket y el Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On. Para el rendimiento académico se dispuso de las notas de los cursos comunicación y matemática. Se encontró que hay relación entre clima social familiar, inteligencia emocional y rendimiento académico en cuanto al curso de comunicación. Se halló diferencias en la dimensión manejo del estrés entre hombres y mujeres. Se concluyó que hay relación entre el rendimiento académico, manejo del estrés y adaptabilidad con las dimensiones de relaciones y desarrollo del clima familiar.

Prado (2012) investigó la inteligencia emocional en 100 alumnos de secundaria de una escuela en Pucusana, de edades 11 a 17 años. Mediante el Inventario de inteligencia emocional de ICE Bar-On, encontró que un 53% de los alumnos obtuvieron una inteligencia emocional total promedio, mientras que el 35% mostró una capacidad emocional por debajo del promedio.

Olaya (2012), en su estudio sobre clima social en la familia e inteligencia emocional en un colegio particular de Lima, evaluó a 332 estudiantes de tercero, cuarto y quinto año de secundaria. Para su estudio utilizó el Inventario de inteligencia emocional de ICE Bar-On, encontrando una correlación alta entre las variables estudiadas. En cuanto a sexo, las mujeres obtuvieron mayor puntaje en inteligencia emocional que los varones.

Manrique (2012) estudió la relación entre Inteligencia emocional y rendimiento académico en alumnos de quinto grado de nivel primaria de un colegio del Callao. En su muestra de 145 estudiantes, utilizó como instrumento el Inventario de inteligencia emocional Bar – On ICE: NA – Completo en niños y adolescentes. Sus resultados no encontraron concordancia significativa entre ambas variables pues quienes obtuvieron puntajes altos en inteligencia emocional no siempre tuvieron buen rendimiento académico.

Párraga (2016), describió la relación entre funcionalidad familiar e inteligencia emocional en estudiantes de secundaria de colegios del distrito

de El Agustino en Lima. En la muestra de 213 estudiantes utilizó como instrumentos "Inventario de inteligencia emocional Bar – On ICE: NA – Completo en niños y adolescentes" y la Escala de cohesión y adaptabilidad familiar FACES III de Olson, Portner y Lavee. Sus resultados encontraron una relación significativa entre funcionalidad familiar e inteligencia emocional, con excepción del componente manejo del estrés. En cuanto a sexo, las mujeres presentaron niveles más altos de inteligencia interpersonal y cohesión familiar.

2.2. Bases Teóricas

A continuación, describiremos la variable estudiada en esta investigación. Se procederá a definir el concepto de inteligencia emocional, sus componentes, origen y demás componentes relacionados al tema.

2.2.1. Inteligencia emocional

En la actualidad nuestras sociedades se mueven cada vez más rápido, pues el cambio constante es una realidad. A fin de sobrevivir en un mundo cambiante, moderno y cada vez más globalizado, es necesario que las personas tengan habilidades adaptativas que les permitan atravesar diversas situaciones de la vida diaria. Es así como hoy en día se está dando gran importancia a las emociones y no solo al cociente intelectual a la hora de hablar de la inteligencia humana.

2.2.2. Emoción

Etimológicamente, la palabra emoción significa, aquello que está en movimiento. Podemos decir que las emociones nos ponen en movimiento y nos impulsan a actuar, es decir, tienen un rol fundamental en nuestra conducta. Esta última dependerá de cómo procesamos nuestras emociones.

Una emoción es una reacción subjetiva a un estímulo, que genera cambios en nuestro organismo y que a su vez es influida por la experiencia. Cada persona experimenta una emoción de acuerdo a sus experiencias previas.

La palabra emoción tiene su origen en el latín *motere* que significa *mover*, produce cambios internos y externos que se explica en la conducta de una persona. Charles Darwin en 1873 publicó *La expresión de las emociones en los animales y el hombre*, ahora considerado un hito en la psicología de la emoción. En su obra, Darwin rescata a los reflejos y los instintos como los más importantes en la manifestación de las emociones, los cuales considera innatos y herencia de nuestros antepasados, concluyendo que la expresión de emociones y el reconocimiento de ellas en otros, es de manera involuntaria y no aprendida (Darwin, 1873).

Magda Arnold, pionera en la teoría de las emociones, considera que estas dependen de nuestra apreciación positiva o negativa hacia el entorno. Si valoramos una situación negativamente, generamos

emociones negativas, habiendo una relación conectiva entre percepción y emoción. Para que un estímulo ocasione una respuesta emocional, el cerebro debe haber evaluado el significado del estímulo, de la evaluación pasamos a la acción y a continuación el sentimiento que provoque el mismo estímulo. Entonces un mismo hecho puede ser valorado de diferentes maneras, de acuerdo a cada persona.

Lang (1968) en sus inicios, centro sus investigaciones en el miedo al que consideró como una respuesta que se expresa en tres sistemas, verbal, motor y somático, concluyendo que las respuestas de estos sistemas no están relacionadas entre sí, pues el miedo no es un fenómeno unitario. Más tarde Lang generalizó el concepto del miedo al caso de la emoción considerando que la respuesta emocional es un complejo de sistemas medibles conformados por lo verbal-cognitivo, motor-abierto y fisiológico. Los sistemas son modulados por centros neurales, aunque la correlación entre ellos es relativamente baja. Este modelo de Lang es uno de los más aceptados en la actualidad, ya que se considera a la respuesta emocional no unitaria sino multidimensional.

Plutchik (1980) reconoce ocho emociones principales. Su teoría recalca la importancia de las emociones pues estas tienen un fin, relacionado a las funciones adaptativas. Así relaciona la expresión del miedo con la protección, la ira con la destrucción, la alegría con la

reproducción, la tristeza con reintegración, la confianza con afiliación, el asco con rechazo, la sorpresa con la exploración.

Para Izard (1991) una emoción básica es aquella que: tiene un sustrato neural específico, posee una expresión facial específica, así como sentimientos específicos y distintivos, poseer propiedades de funciones adaptativas, derivar de procesos biológicos evolutivos. Izard considera al placer, sorpresa, interés, asco, miedo, ira y desprecio como las emociones que cumplen estos requisitos. No hace distinciones entre la culpa y la vergüenza pues no pueden diferenciarse en cuanto a expresión facial. Izard postula que las emociones básicas influyen directamente en lo que es percibido por los sentidos, afectando todo el procesamiento de información subsiguiente y las acciones derivadas del mismo. Bajo esta perspectiva, las emociones son conceptualizadas como patrones adaptativos básicos que pueden ser identificados en todos los niveles psicogenéticos como procesos de comunicación al servicio de la supervivencia individual y genética. Dentro de este contexto, las respuestas emocionales frente a personas de distintos grupos sociales estarán mediadas por la empatía o preocupación por los demás.

Ekman (1999), considera seis emociones básicas: alegría, tristeza, sorpresa, miedo, ira y asco, posteriormente, a esta lista agregó el desprecio. Ekman es el autor del instrumento más utilizado para evaluar la habilidad para detectar las emociones de las personas, el

Test de reconocimiento de emociones de Ekman. Para Ekman, en una teoría muy en sintonía con los tratados de Darwin, las emociones se expresan en nuestro rostro y muchas de ellas son universales, pues encontramos los mismos patrones en diferentes culturas.

2.2.3. Bases biológicas de la inteligencia emocional

En cuanto a las bases neurobiológicas de las emociones, tenemos los aportes de Cannon (1927), considerado uno de los pioneros de la neurociencia de las emociones. Sus estudios coincidieron con los de Papez (1937) y McLean (1952) vinculando al afecto y la emoción con el sistema límbico, es decir reconociendo el origen de la emoción como algo primitivo del ser humano.

El sistema nervioso central, el sistema nervioso autónomo y las glándulas endocrinas son quienes generan reacciones fisiológicas durante un proceso afectivo. El sistema nervioso central activa, regula e integra las reacciones durante la emoción (el sistema límbico siendo el regulador de ellas). El hipotálamo, parte del sistema límbico es el responsable de activar el sistema nervioso simpático (parte de sistema nervioso autónomo) en situaciones de alarma, pues es el sistema de la supervivencia. El sistema simpático es vital, pues en momentos extremos actúa fisiológicamente estimulando la segregación de hormonas como la adrenalina y serotonina, muy implicadas en las experiencias emocionales.

Posteriormente, los psico-fisiólogos de la emoción propusieron tres dimensiones de la emoción: la experiencia subjetiva, la respuesta fisiológica y la conducta abierta (Palmero y Abascal, 1998). En este sentido, el sentimiento corresponde a la experiencia subjetiva de la emoción, donde la duración del evento de variables cognitivas y fisiológicas referidos al sistema nervioso y procesos hormonales se relacionan con las respuestas emocionales.

La amígdala es una estructura fundamental en cuanto a los procesos emocionales, conformada por núcleos interconectados con el hipotálamo, el hipocampo, el neocórtex y el tálamo. La amígdala es capaz de percibir información de sistemas de procesos primarios como el gusto, el olfato y el tacto (Rolls, 1990).

Así tenemos, una emoción primaria como el miedo, ligada a la supervivencia, nos lleva a tomar acciones disparadas por reacciones automáticas. Esta predisposición a actuar cuando nos sentimos amenazados es en base a experiencias personales y por influencia del entorno (Goleman, 1995, pp.23-25). Otras emociones también están en nuestra carga emocional, entre ellas tenemos, el amor, la tristeza, la ira.

El sistema límbico, descrito por Pierre Paul Broca en 1878, hace referencia a un grupo de estructuras que trabajan entre sí a través de circuitos. Este sistema lo conforman: los núcleos septales, la amígdala,

el hipotálamo, el tálamo, el epitálamo, áreas no corticales de la región fronto-temporal basal, la corteza olfatoria, núcleo estriado. A su vez, estas estructuras intervienen en funciones como (Afifi, A; Bergman, R, 2006):

- La conducta emocional
- Memoria
- Integración de respuestas homeostáticas (relacionadas a la supervivencia, apetito, lucha, huida).
- Conducta sexual
- Motivación

Goleman (1995) y Le Doux (1999) son dos de los autores que reconocerían a la amígdala como la estructura central relacionada a la inteligencia emocional.

Estudios actuales recalcan la relación de componentes tanto fisiológicos, cognitivos y conductuales dentro del proceso emocional. En el área de comprensión de emociones, se ha observado el papel de la amígdala en la generación de los gestos faciales para expresar emociones (Ekman, 1994). Los estudios de Ekman reafirman las teorías de Darwin de hace más de un siglo. Es decir, que las expresiones faciales están ligadas a conductas emocionales ligadas a la supervivencia, donde mucho tiene que ver los impulsos, ello relacionado a la parte más primitiva del cerebro, el sistema límbico.

2.2.4. Enfoques teóricos de la inteligencia emocional

A la hora de conceptualizar la inteligencia emocional, los autores tienen diferentes puntos de vista que podemos resumir en dos enfoques. El primero toma características de la personalidad, como la asertividad y la independencia además de otras variables que vinculan a la inteligencia emocional tales como la felicidad, este tipo de enfoques se denominan modelos mixtos. Los mayores representantes de este modelo son Reuven Bar-On y Daniel Goleman. El segundo enfoque nos habla de la inteligencia emocional como una habilidad, el procesamiento de ella como información y su utilidad.

2.2.4.1. Teoría de inteligencia social Thorndike

Al hablar de inteligencia emocional es necesario nombrar a E. Thorndike considerado uno de los precursores del tema. Él usó el término de inteligencia social para describir la habilidad de comprender y dirigir a otras personas, actuando atinadamente en las relaciones humanas. Thorndike consideraba a la inteligencia social como una de las capacidades que poseen las personas, una de las diferentes inteligencias que existen. Para evaluarla con precisión se necesitaban situaciones reales de interacción social. Más tarde, R. Thorndike y S. Stern retomaron los avances de E. Thorndike, fue así que identificaron tres áreas yuxtapuestas a la inteligencia social: la primera consistía en actitudes hacia la sociedad y sus elementos (política, economía, valores); la segunda referida al conocimiento

social (deportes, temas actuales de sociedad); la tercera era el grado de ajuste social personal, donde se medían la introversión y la extroversión mediante cuestionarios como el test de inteligencia social “George Washington Social Intelligence Test” (Moss y Hunt, 1927). Este test media el juicio en situaciones sociales, capacidad para identificar expresiones emocionales, sentido del humor y estado mental del orador.

2.2.4.2. Teoría de las inteligencias múltiples Howard Gardner

Después del auge del conductivismo, no sería hasta la década de los ochentas que Gardner replanteó el concepto de inteligencia con su teoría de las Inteligencias Múltiples (Gardner, 1983). En “Frames of Mind”, estipula que las personas tienen siete tipos de inteligencia que son independientes entre ellas, siendo éstas: inteligencia auditiva musical, inteligencia cinestésica-corporal, inteligencia visual-espacial, inteligencia verbal-lingüística, inteligencia lógico-matemática, inteligencia intrapersonal y la inteligencia interpersonal. La inteligencia interpersonal es aquella que nos hace comprender a nuestros semejantes, es decir, aquello que les motiva, como se desenvuelven y como interactuar con ellos de manera positiva. La inteligencia intrapersonal es una capacidad orientada hacia adentro. Gardner la define como la capacidad de formar una noción ajustada a la realidad y verídica de uno mismo y de ser capaz de usar esta noción para llevar

una vida óptima y plena. En 1995, el autor agregó la inteligencia naturista y en 1998 incluyó la inteligencia existencial a su teoría.

2.2.4.3. Teoría de la inteligencia emocional de Mayer y Salovey

En el año 1990, Salovey y Mayer parten de las bases sobre Inteligencias de Gardner para formar su propio concepto de inteligencia emocional: inteligencia emocional es la habilidad de monitorear los sentimientos y emociones propios y de otros, diferenciarlos y usar esta información para guiar nuestros pensamientos y actos. (Salovey & Mayer, 1990).

Es un modelo que considera a la inteligencia emocional como una habilidad por lo que está en la categoría de modelo de habilidades. Esta habilidad consiste en procesar las emociones como información emocional y razonar en base a ello, dándole un significado que nos ayude a pensar emocionalmente de manera más inteligente. Las emociones se procesan, entonces, por lo que esta teoría tiene un punto de vista cognitivo. Los autores discrepan con los modelos mixtos, pues consideran que la inteligencia emocional es independiente de los rasgos de personalidad (Fernandez Berrocal y Extremera, 2005). Este modelo considera cuatro habilidades fundamentales:

- **Percepción emocional:**

Mediante la cual identificamos sentimientos propios y de los demás. Esta habilidad implica prestar atención y poder leer con

precisión las señales emocionales que recibimos a través de gestos faciales o corporales o el cambio en el tono de voz. Incluye identificar nuestras emociones y sus consecuencias fisiológicas y/cognitivas. También significa catalogar si una expresión es genuina o no, es decir discernir entre la honestidad de las personas.

- **Facilitación o asimilación emocional**

Significa tomar en cuenta los sentimientos cuando solucionamos un problema. Hace referencia a como nuestros estados afectivos tienen la capacidad influncian de forma positiva nuestros puntos de vista y toma de decisiones, incluso fomentando la creatividad. Por ejemplo, como un estado de tensión nos predispone a actuar, centrándonos en una tarea. Este punto, lógicamente, se basa en las diferencias personales, pues no todos reaccionamos de la misma manera.

- **La comprensión emocional**

Implica reconocer y ubicar nuestras emociones, así como las causas que las generaron, que predisponen nuestros estados anímicos y también conocer las consecuencias de nuestros actos. También conocer cómo se dan las emociones secundarias, la interpretación de emociones complejas y reconocer el paso de una emoción a otra (por ejemplo, de sorpresa a enfado), al igual que los sentimientos contradictorios.

- **La regulación emocional**

Es estar abierto a los sentimientos, positivos o negativos, con miras al crecimiento personal. Se reflexiona sobre estos sentimientos y en base a ello se toma la información que es útil y se descarta la que no lo es. También nos habla de regular emociones propias y de otros: mientras moderamos las negativas, rescatamos e intensificamos las positivas.

2.2.4.4. Teoría de la inteligencia emocional de Daniel Goleman

Los hallazgos trascendentales de Salovey y Mayer no tuvieron la atención debida hasta que Daniel Goleman puso la inteligencia emocional en el ojo del mundo. Goleman, uno de los autores más influyentes en el tema, propuso la existencia del Cociente Emocional (CE), distinto al ya conocido Cociente Intelectual (CI). Sin embargo, Goleman no invalida al CE, sino que considera que se complementan. Según este autor la inteligencia emocional consta de cinco componentes: Conciencia de uno mismo, Autorregulación, Motivación, Empatía y Habilidades Sociales. Estas competencias permiten a las personas un mejor manejo de emociones y propias y de las de otros.

Este modelo fue evolucionando a través del tiempo, pasando a ser cuatro componentes en la versión final:

- **Conocimiento de uno mismo**

Comprende las facultades de entender señales propias, como los sentimientos afectan nuestro desempeño, tener confianza para hablar abiertamente de emociones.

- **La autorregulación**

Es la capacidad de controlar nuestros impulsos y sentimientos que nos generan conflicto. Se intenta anteceder a los impulsos, así como hacer frente a contratiempos. Entre las competencias emocionales están el autocontrol, la fiabilidad, la responsabilidad, la adaptabilidad, innovación.

- **Conciencia social:**

Necesaria para generar buenas relaciones interpersonales. Comprende la empatía y la conciencia organizacional.

- **Regulación de relaciones interpersonales**

Nos habla de la persuasión y de la influencia que tenemos en nuestros pares. Incluye, inspiración de liderazgo, influencia, manejo de conflictos, colaboración y trabajo de grupo. (American Management Association, 2012; Goleman, 2011).

2.2.4.5. Teoría de la inteligencia emocional de Bar-On

Reuven Bar-On es uno de los autores más reconocidos en investigación de inteligencia emocional. Su teoría está en sintonía con lo propuesto con Daniel Goleman. Estamos hablando del modelo de inteligencia emocional de Reuven Bar-On (Bar-On, 1997). Este modelo distingue los componentes: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado anímico general. Estos componentes a su vez se dividen en quince subcomponentes. El modelo de Bar-On es considerado un modelo mixto. El autor considera la inteligencia emocional más como un constructo socio-emocional, pues enfatiza los componentes, intrapersonal (emocional) e interpersonal (social) y como ellos funcionan entre sí. Para un mejor entendimiento, detallaremos cada uno de los componentes del modelo de Bar-On.

2.2.4.6. Componentes

De acuerdo a la variable investigada de inteligencia emocional, se considera los siguientes componentes del modelo de Bar-On:

- **El componente intrapersonal**

La caracteriza de los individuos que poseen este componente es que se hallan en contacto con sus sentimientos, que poseen

un sentir óptimo acerca de sí y se sienten positivos con respecto a su desempeño (Baron, 2000, p.155). Aquí se destaca la capacidad de expresar libremente sus sentimientos, ser independientes, fuertes que confían en la realización de sus ideas y creencias.

- **Comprensión de sí mismo**

Es la capacidad del ser humano de reconocer sus propios sentimientos.

- **Asertividad**

Es la capacidad de emitir sentimientos, creencias y pensamientos sin lastimar la emotividad de los demás; y defenderlos de modo no destructivo.

- **Autoconcepto**

Es la capacidad de respeto y aceptación propia como individuo.

- **Autorrealización**

Capacidad para potenciar sus propias capacidades.

- **Independencia**

Capacidad de control de sí mismo en su forma de pensar, actuar y mostrarse libremente.

• **El componente interpersonal**

La dimensión interpersonal evoca a que las personas sean responsables, confiables y que cuenten con buenas habilidades sociales.

- **Relaciones interpersonales**

Abarca la habilidad para establecer y mantener relaciones satisfactorias donde prima el intercambio de dar y recibir afecto.

- **Responsabilidad social**

Detalla la habilidad para demostrarse a uno como un ser cooperativo, colaborador y ser parte constructiva del grupo social.

- **Empatía**

Es la capacidad que muestra el ser humano de ser consciente, entender y apreciar los sentimientos de los otros.

- **El componente adaptabilidad**

El cual revela cuán exitoso es un individuo para adecuarse a los requerimientos del medio, lidiando de modo eficiente y eficaz las situaciones problemáticas.

- **Solución de problemas**

Capacidad para la identificación y definición de inconvenientes

- **Prueba de realidad**

Capacidad de discernimiento entre lo que se experimenta (lo subjetivo) y lo que en la realidad existe (lo objetivo).

- **Flexibilidad**

Habilidad que posee el ser humano para ejecutar el ajuste apropiado de sus emociones, pensamientos y conductas frente a un sin número de situaciones y condiciones dinámicas.

- **El componente del manejo de estrés**

Se refiere a la capacidad de resistencia a la presión del individuo sin perder el control, percibiéndose calmado, rara vez impulsivo y ejecutando sus labores de forma efectiva.

- **Tolerancia al estrés**

Habilidad para sobrellevar eventos adversos, contextos estresantes, y duras emociones sin desmoronarse.

- **Control de impulsos**

Capacidad de hacer frente a algún impulso y poder manejar las emociones.

- **El componente estado de ánimo general**

Esta dimensión valúa la capacidad de la persona para gozar de la vida y la visión que tiene de sí y el sentimiento de contexto en general.

- **Felicidad**

Implica el disfrute de aspectos personales y de la vida en general.

- **Optimismo**

Habilidad de hallar la parte más provechosa de la vida y conservar una actitud positiva, aún frente a las dificultades.

2.3. Definición conceptual

2.3.1. La inteligencia emocional

Según Bar-On (1997) la inteligencia emocional es un grupo de capacidades no cognitivas, destrezas y competencias que juntas interactúan e influyen en la habilidad de las personas para encarar con éxito tanto presiones como demandas ambientales.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño utilizado

3.1.1. Tipo y enfoque

La presente investigación es de tipo básica o pura ya que genera conocimiento y nuevas formas de entender una realidad estudiada. Investiga la relación entre variables o constructos, diagnostica realidades y prueba y adapta teorías. (Vara, 2012)

A su vez es de enfoque cuantitativo debido a que este estudio sigue un patrón predecible y estructurado, se basa en investigaciones previas e intenta generalizar los resultados y que los estudios efectuados se puedan replicar. (Hernández, Fernández, Baptista, 2014).

3.1.2. Nivel

Nuestra investigación es descriptiva porque busca mostrar con precisión las dimensiones de un suceso, buscando definir características y propiedades encontradas en él. Para este fin se pretende medir o recabar información de forma independiente sobre la variable a estudiar. (Hernández, Fernández, Baptista, 2014).

3.1.3. Diseños de investigación

La investigación de la variable de inteligencia emocional tiene el diseño no experimental ya que no se manipula la variable de estudio y se observa el fenómeno tal como se da sin intervenir deliberadamente en él. Además, es de corte transversal porque se recolectan los datos en un tiempo único (Hernández, Fernández, Baptista, 2014).

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población

Nuestra población la conforman 73 estudiantes de sexto grado de primaria de un colegio estatal de Surco.

3.2.2. Muestra

Nuestra muestra la conforman 73 estudiantes de sexto grado de primaria de un colegio estatal de Surco. En nuestro caso analizamos a todos los participantes, lo que constituye una muestra censal. La muestra censal es aquella que abarca todos los miembros de la población, constituye el tipo de muestra más representativo. (Tamayo, 2004).

El muestreo fue de tipo no probabilístico intencional, en este tipo de muestra se procura que la muestra obtenida sea lo más representativa

posible y se realiza en base a los conocimientos y criterios del investigador, tomando en cuenta principalmente la experiencia con la población a estudiar, constituyéndose en el mejor y más frecuente usado en estudios científicos. (Vara, 2012).

Tabla 1

Distribución de la muestra

6to Año	Varones	Mujeres	Total
Aula A	13	12	25
Aula B	17	8	25
Aula C	16	7	23
Total	46	27	73

3.3. Identificación de la variable y su operacionalización

- **Inteligencia emocional**

La inteligencia emocional es un grupo de capacidades no cognitivas, destrezas y competencias que juntas interactúan e influyen en la habilidad de las personas para encarar con éxito tanto presiones como demandas ambientales (Bar-On, 1997).

3.3.1. Operacionalización de la variable

En orden de comprender de manera minuciosa nuestra variable de inteligencia emocional, pasaremos a describirla en la siguiente tabla.

Tabla 2

Operacionalización de la variable Inteligencia Emocional

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Nivel de medición	Escalas de interpretación
Inteligencia emocional	La Inteligencia Emocional es el grupo de capacidades cognitivas, destrezas y competencias que juntas interactúan e influyen en la habilidad de las personas para encarar con éxito tanto presiones como demandas ambientales. (Bar-On, 1997)	Medición obtenida por el Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On (1997). La escala general de interpretación es:	- Intrapersonal	- Comprensión de sí mismo. - Asertividad - Autoconcepto. - Autorrealización. - Independencia.	7,17,31,43,53, 28.	Ordinal	69 y menos: deficiente
		69 y menos: deficiente	- Interpersonal	- Empatía. - Relaciones interpersonales. - Responsabilidad social.	2,5,10,14,20,24,36,41,45,51,55,59.		70 a 79: muy baja
		70 a 79: muy baja	- Adaptabilidad o Ajuste	- Solución de problemas. - Prueba de realidad. Flexibilidad.	12,16,22,25,30,34,38,44,48,57.		80 a 89: baja
		80 a 89: baja	- Ánimo general	- Felicidad. Optimismo.	1,4,9,13,19,32,37,40,47,50,56,60.		90 a 109: adecuada
		90 a 109: adecuada	- Manejo del estrés	- Tolerancia al estrés. Control de impulsos.	3,6,11,15,21,26,35,39,46,49,54,58.		110 a 119: alta
		110 a 119: alta					120 a 129: muy alta
		120 a 129: muy alta					130 y más: atípica
		130 y más: atípica					

Adaptado por Bar-On (1997)

3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

Para evaluar la inteligencia emocional utilizamos el siguiente instrumento:

- Instrumento Inventario de Bar-On ICE – NA:

3.4.1 Ficha técnica:

Nombre del Instrumento : The Bar-On Emotional Quotient Inventory.

Autores : Reuven Bar-On.

Procedencia : Toronto, Canada.

Estandarización : Nelly Ugarriza, Liz Pajares (Perú).

Administración : Individual o colectiva.

Tiempo Aplicación : Sin límite de tiempo. (Forma abreviada aprox 10-15 min. Forma completa aprox 20-25 min).

Significación : Evalúa habilidades emocionales y sociales.

Tipificación : Baremado en Perú

Dimensiones que Evalúa: Intrapersonal, Interpersonal, Manejo del Estrés, Adaptabilidad, Ánimo general.

Modalidades del instrumento:

De 7 años hasta 18 años, aplicar el cuestionario (la aplicación puede ser individual o colectiva). La calificación es de acuerdo a claves. Después, se usarán baremos para el análisis final de los resultados.

Escala de medición:

Escala de medición: The Bar-On Emotional Quotient Inventory	
Escalas	
– Intrapersonal	– 130 a más: Capacidad emocional y social atípica. Excelentemente desarrollada
– Interpersonal	– 120 a 129: Capacidad emocional y social muy alta. Muy bien desarrollada. – 110 a 119: Capacidad emocional y social alta. Bien desarrollado.
– Manejo del estrés	– 90 a 109: Capacidad emocional y social adecuada. Promedio. – 80 a 89: Capacidad emocional y social baja. Mal desarrollado. Necesita mejorarse.
– Adaptabilidad	– 70 a 79: Capacidad emocional y social muy baja. Necesita mejorarse considerablemente. – 60 a menos: Capacidad emocional y social atípica y deficiente. Nivel de desarrollo marcadamente bajo.
– Ánimo General	

Ugarriza (2001)

Confiabilidad

En nuestro medio, Ugarriza (2001) demostró la confiabilidad del Inventario mediante el método de Alfa de Cronbach, estimando la confiabilidad en 0.93. Para este trabajo se realizó un Análisis de Confiabilidad

de Alfa de Cronbach, obteniéndose una confiabilidad de 0.938. Los resultados de la confiabilidad de nuestro instrumento se detallan en la tabla 3.

Tabla 3

Confiabilidad del instrumento

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach ,938	N de elementos 60

Fuente Elaboración propia

Validez

Con la validez demostramos que tan exitoso y eficiente es el instrumento utilizado para medir un constructo. Ugarriza (2004) al validar el instrumento, realizó la evaluación de la estructura factorial mediante un análisis factorial exploratorio, utilizando una muestra normativa peruana que comprendía 3374 niños y adolescentes de Lima metropolitana; resultando las correlaciones significativas. El análisis fue de componentes principales con una rotación Varimax. Con respecto a la muestra total de la versión completa del inventario, los factores más importantes fueron la escala de adaptabilidad, seguido del manejo del estrés y del interpersonal, siendo más baja la escala intrapersonal. En la sub-muestra de varones, adaptabilidad fue el factor más relevante. En cuanto a mujeres, los factores interpersonales, adaptabilidad y manejo del estrés obtuvieron una varianza semejante, además el factor intrapersonal también resultó bajo.

CAPÍTULO IV

PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. Procesamiento de los resultados

Se realizó el procesamiento de la información de manera que podamos observar los resultados que encontramos utilizando el inventario de inteligencia emocional de Bar-On ICE. Haciendo uso de una base de datos, indicamos las respuestas de cada evaluado colocando e indicando los puntajes en cada ítem; asimismo se analizó cada frecuencia relacionada a la variable, utilizando el programa IBM SPSS.

4.2. Presentación de los resultados

Tabla 4

Estadísticos descriptivos de la IE y sus componentes

	Media	Desviación estándar
Inteligencia emocional total	176.1507	32.95985
Dimensión intrapersonal	99.8493	13.60726
Dimensión interpersonal	92.7671	18.0317
Dimensión manejo del estrés	113.6301	16.93165
Dimensión adaptabilidad	81.3836	22.49175
Dimensión estado de ánimo general	90.6712	22.89715

En la Tabla 4, se presentan los estadísticos descriptivos de la inteligencia emocional y sus 5 dimensiones, a nivel general se observa una inteligencia emocional global de 176.1507 que equivale a una categoría emocional atípica o excelentemente desarrollada, tiene una desviación estándar de 32.95985. De forma específica observamos que el manejo del estrés obtiene una puntuación de 113.6301 que lo ubica en una categoría emocional alta o bien desarrollada;

por último, se observa que la adaptabilidad tiene un puntaje de 81.3836 que lo ubica en una capacidad emocional baja o mal desarrollada que se debe trabajar.

Con respecto a los resultados mencionados, a continuación, revisaremos las tablas estadísticas y sus índices, en lo referido a inteligencia emocional y sus respectivas dimensiones.

Tabla 5

Frecuencias de la inteligencia emocional

	Frecuencia	Porcentaje
Adecuada	8	11,0%
Muy alta	1	1,4%
Atípica	64	87,7%
Total	73	100,0%

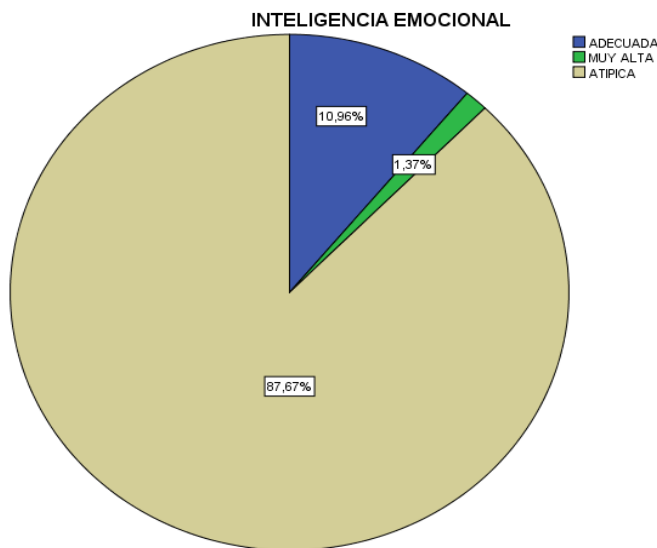


Figura 1. Distribución porcentual de los niveles de inteligencia emocional

En la tabla 5 figura 1, se observa de acuerdo a los resultados del objetivo general, el 87.7 % de los estudiantes obtienen una inteligencia emocional atípica o excelentemente desarrollada, porcentaje predominante. Por otro lado, se observa un 10.96% con inteligencia emocional muy alta o muy bien desarrollada. Estos niveles nos indican que la gran mayoría de alumnos tiene una inteligencia emocional global bien desarrollada.

Tabla 6

Frecuencia de acuerdo a la tendencia del componente intrapersonal de la inteligencia emocional

	Frecuencia	Porcentaje
Deficiente	1	1,4%
Muy baja	4	5,5%
Baja	14	19,2%
Adecuada	38	52,1%
Alta	13	17,8%
Muy alta	2	2,7%
Atípica	1	1,4%
Total	73	100,0%

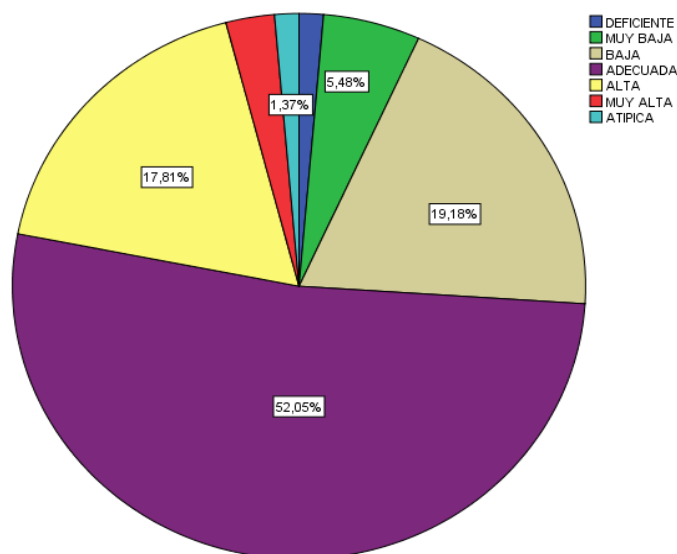


Figura 2. Distribución porcentual del componente intrapersonal.

En la tabla 6 y la figura 2, en cuanto al componente intrapersonal, observamos que predomina en niveles adecuados (52.05%), es decir la inteligencia intrapersonal la encontramos en niveles promedio.

Tabla 7

Frecuencia de acuerdo a la tendencia del componente interpersonal de la inteligencia emocional

	Frecuencia	Porcentaje
Deficiente	12	16,4%
Muy baja	5	6,8%
Baja	5	6,8%
Adecuada	39	53,4%
Alta	9	12,3%
Muy alta	3	4,1%
Total	73	100,0%

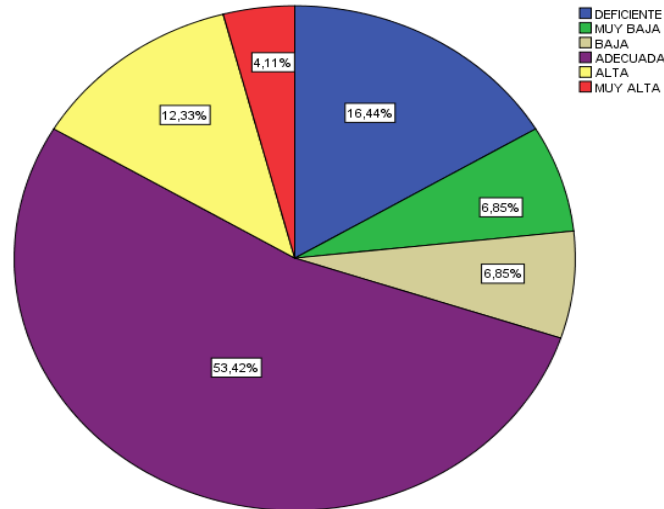


Figura 3. Distribución porcentual del componente interpersonal.

En la tabla 7 y la figura 3, en cuanto al componente interpersonal, observamos que predomina en niveles adecuados (53.42%), es decir la inteligencia interpersonal la encontramos en niveles promedio.

Tabla 8

Frecuencia de acuerdo a la tendencia del componente manejo del estrés de la inteligencia emocional

	Frecuencia	Porcentaje
Deficiente	1	1,4%
Muy baja	2	2,7%
Baja	2	2,7%
Adecuada	28	38,4%
Alta	9	12,3%
Muy alta	19	26,0%
Atípica	12	16,4%
Total	73	100,0%

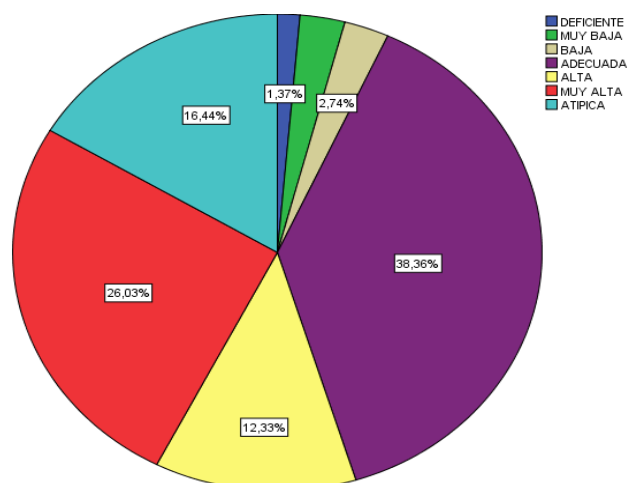


Figura 4. Distribución porcentual del componente manejo del estrés.

En la tabla 8 y la figura 4, en cuanto al componente manejo del estrés, observamos que predomina en niveles adecuados (38.36%), es decir, en niveles promedio.

Tabla 9

Frecuencia de acuerdo a la tendencia del componente adaptabilidad de la inteligencia emocional

	Frecuencia	Porcentaje
Deficiente	16	21,9%
Muy baja	11	15,1%
Baja	15	20,5%
Adecuada	25	34,2%
Alta	5	6,8%
Muy Alta	1	1,4%
Total	73	100,0%

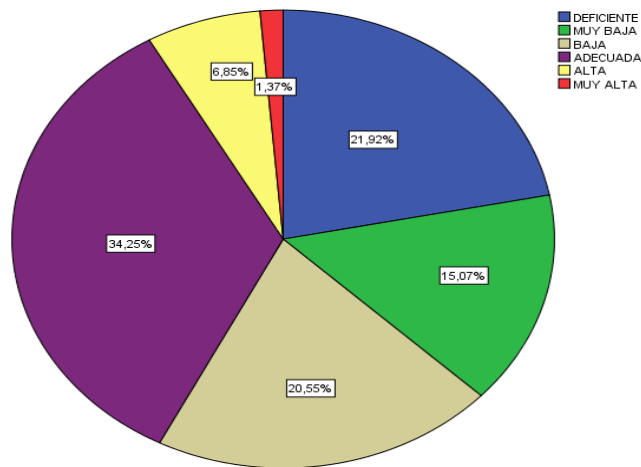


Figura 5. Distribución porcentual del componente adaptabilidad.

En la tabla 9 y la figura 5, en cuanto al componente adaptabilidad, observamos que predomina ligeramente en niveles adecuados (34.25%), es decir la encontramos en niveles promedio. Sin embargo, hay un porcentaje importante en niveles deficientes (21.92%).

Tabla 10

Frecuencia de acuerdo a la tendencia del componente ánimo general de la inteligencia emocional

	Frecuencia	Porcentaje
Deficiente	12	16,4%
Muy baja	4	5,5%
Baja	5	6,8%
Adecuada	40	54,8%
Alta	12	16,4%
Total	73	100,0%

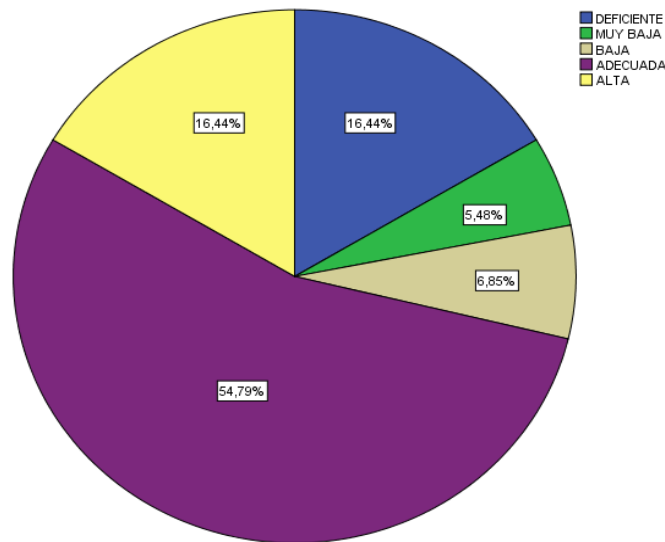


Figura 6. Distribución porcentual del componente ánimo general.

En la tabla 10 y la figura 6, en cuanto al componente Ánimo general, observamos que predomina en niveles adecuados (54.79%), es decir en niveles promedio.

4.3. Análisis y discusión de los resultados

De acuerdo al tema presentado, a continuación, discutiremos los hallazgos con respecto a los objetivos planteados.

Un 87% de los estudiantes tiene un nivel de inteligencia emocional total que se ubica en la categoría atípica, es decir, excelentemente desarrollada. Se observa una inteligencia emocional total con rangos superiores a los reportados por diversas investigaciones, como el estudio de Guerrero (2014) que muestra niveles totales de inteligencia emocional que se ubican en la categoría promedio.

Según Bar-On los niveles de inteligencia emocional elevados se relacionan significativamente con las relaciones sociales. Lo que nos indica que la

inteligencia emocional tiene substancial impacto y puede predecir la naturaleza de la interacción interpersonal. Los resultados de categoría promedio para arriba nos sugieren que los evaluados son funcionalmente efectivos en cuanto a su desarrollo socio-emocional (Bar-On, 2006). Considerando que una persona con altos niveles de inteligencia emocional tiene la capacidad de entender emociones propias y las del resto, aprovechando esa capacidad para mejorar su actuar, también sería capaz de manejar mejor sus emociones y lograr mayor satisfacción en su vida. Tal como afirman Wong y Law (2008) sobre la relación de la satisfacción de la vida con la inteligencia emocional.

En cuanto a la variable sexo (anexo 9), nuestros resultados muestran una ligera diferencia, observando rangos superiores del cociente emocional total en las mujeres. Sobre este apartado hay diversos estudios que coinciden en afirmar mayor desarrollo de inteligencia emocional en mujeres con respecto a varones. Lo afirman Tapia y Marsh (2006), en sus investigaciones concluye que las mujeres expresan mejor sus emociones que los varones y que poseen mejor conocimiento de sus propias emociones y de sus pares. Mandell y Pherwani (2003) de acuerdo a sus estudios manifiestan que las mujeres tienen mayor capacidad de controlar sus emociones y las de los demás, coincidiendo con lo afirmado por Mayer y Geher (1996). Aun así, los estudios en cuanto a inteligencia emocional y sexo no son concluyentes, pues hay quienes afirman que la variable sociodemográfica de sexo no debería darnos diferencias en las puntuaciones globales (Goleman, 1998; Bar-On, 2000; Cakan y Altun, 2005). Con respecto a cada componente, hemos encontrado diferencias resaltantes en cuanto a la variable sexo. Destacan las diferencias encontradas en los

componentes interpersonal, manejo del estrés adaptabilidad y ánimo general. Ello nos indica como hombres y mujeres expresan su inteligencia emocional de manera distinta, pues algunos poseen habilidades superiores en algunos componentes a comparación de otros.

Empezaremos por el componente intrapersonal (figura 2), el 52% de la población total obtuvo niveles promedios, es decir adecuados, el 19% obtuvo niveles bajos y el 17% niveles altos, coincidiendo con los valores promedio de inteligencia intrapersonal hallados por Anchorena (2015). En cuanto a la variable sexo (anexo 9), no encontramos diferencias en este componente, lo que nos indica que tanto niños como niñas poseen similar comprensión sobre ellos mismos y sus emociones. Sin embargo, autores como Eisler y Blalock (1991) afirman que las niñas poseen mejor conocimiento de sus emociones y mayor libertad para hablar de ellas, a diferencia de los varones que las expresan en menor grado.

En el componente interpersonal (figura 3), encontramos que el 53% obtuvo valores promedio, el 16% obtuvo niveles deficientes y el 12% obtuvo valores altos, lo hallado concuerda con los valores promedio de inteligencia interpersonal hallados por Fernandez (2015). En esta escala encontramos que las niñas obtuvieron puntuaciones más altas (anexo 9) con respecto a los niños, es decir las mujeres evidenciaron mayor capacidad de evaluación y reconocimiento de las emociones de otros y de establecer relaciones mutuas provechosas.

En cuanto al componente manejo del estrés (figura 4), el 38% de evaluados obtuvo valores promedios, el 26% obtuvo valores muy altos, es decir muy bien

desarrollados, el 16% obtuvo valores atípicos o excelentemente desarrollados. Como podemos observar, es el componente con niveles mejor desarrollados a comparación de otras escalas, es decir, ambos grupos se mostraron en buen control de sus impulsos, además de tolerancia frente a situaciones incómodas o difíciles. Estos resultados son acordes con los valores altos de manejo del estrés hallados por Guerrero (2014). En cuanto a sexo (anexo 9), hallamos que los varones obtuvieron puntajes más altos con respecto a las mujeres. Existen estudios como el de Eisenberg, Fabes y Spinead (2006), que enfatizan como los roles de género determinan el manejo del estrés, favoreciendo el mejor manejo de estrés por parte de los hombres, a quienes desde pequeños se les fomenta las conductas reaccionarias y a las mujeres a ser sumisas y permisivas.

En cuanto al componente adaptabilidad (figura 5), encontramos que solo el 34% obtuvo valores adecuados o promedio, el 22% registró valores deficientes y el 21% obtuvo valores bajos o mal desarrollados, además el 15% obtuvo valores muy bajos. Podemos distinguir este componente por los valores más bajos a comparación de otros componentes. Los hombres obtuvieron puntuaciones más altas (anexo 9), sin embargo, ambos grupos evidenciaron dificultades enfrentando problemas, con tendencia a la evitación y poca flexibilidad para adecuarse a los cambios.

En cuanto al componente de estado de ánimo general (figura 6), encontramos que el 55% obtuvo valores promedio, el 16% con valores altos y el 16% con valores deficientes. Estas cifras son similares a las hallados por Bobadilla (2017). En esta escala las mujeres obtuvieron significativas diferencias más altas, en comparación a los hombres (anexo 9). Las niñas evidenciaron

actitudes positivas y mayor optimismo en general. Existen estudios que relacionan significativamente el ánimo general con el clima social familiar (Párraga, 2016), encontrando que un clima familiar armonioso favorece la felicidad, afrontamiento y optimismo hacia situaciones adversas, de parte de los estudiantes.

Se debe trabajar en los aspectos que ameritan atención, pues la comprensión de emociones propias y de los demás tiene impacto positivo tanto en el rendimiento académico como en el desarrollo de los alumnos, en camino a ser adultos y de esta manera puedan potenciar sus capacidades con miras a un futuro exitoso.

- **Conclusiones**

- De acuerdo a nuestro objetivo general, la inteligencia emocional total de nuestra investigación encontró valores atípicos en su mayoría (87%), es decir excelentemente desarrollada.
- De acuerdo a los objetivos específicos, encontramos que los niveles del componente intrapersonal son adecuados en un 52%, bajos en 19% y altos en 17%.
- Los niveles del componente interpersonal son adecuados en 53%, deficientes en 16% y altos en 12%.
- El componente manejo del estrés obtuvo los valores más altos. Encontramos niveles adecuados en 38%, muy altos en 26%, atípicos o excelentemente desarrollados en 16%, altos en 12% y solo bajos en 3%.

- El componente adaptabilidad obtuvo los valores más bajos. Solo el 34% obtuvo valores promedio, 22% obtuvo valores deficientes, 21% resultó bajo y 15% muy bajo.
- El componente de ánimo general se caracterizó por valores promedio en 55%, alto en 16% y deficiente en 16%.
- En cuanto a sexo, las mujeres obtuvieron ligeras puntuaciones más altas que los varones en el total. De acuerdo a escalas, los varones destacaron mayores puntajes en el manejo del estrés y adaptabilidad y ellas mejores resultados en inteligencia interpersonal y ánimo general. Ambos sexos obtuvieron similares puntajes en inteligencia intrapersonal.

- **Recomendaciones**

- Trabajar la inteligencia emocional mediante actividades, tanto en los estudiantes con niveles altos, para seguir cultivándola, como también en aquellos que obtuvieron niveles bajos para ayudarlos en su formación.
- Desarrollar e incentivar la inteligencia emocional tomando en cuenta los componentes que necesitan mayor atención.
- Elaborar un programa de intervención para de esta manera trabajar de acuerdo a guías y pautas.
- Hacer un seguimiento individual a cada estudiante.
- Incluir a los padres de familia en el trabajo de la inteligencia emocional de los estudiantes, pues el trabajo debe ser conjunto y la esfera familiar es primordial.

- Informar y capacitar a los docentes y personal de la institución educativa sobre el tema.

CAPÍTULO V

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

“Soy maestro de mis emociones”

Introducción

La inteligencia emocional ha causado un gran impacto, revolucionando nuestra manera de catalogar conceptos como la inteligencia, las habilidades y competencias. Este impacto también debe darse en el ámbito educativo. Nuestra realidad actual es de cambios constantes y las exigencias también aumentan, implicando un gasto emocional considerable, pues nuestras decisiones y actitudes deben estar a la par con las exigencias del día a día.

En este contexto la inteligencia emocional actúa como una herramienta para poder evaluar mejor los continuos cambios y poder adecuarnos con mayor facilidad a ellos. Su importancia, al ser un predictor del éxito nos indica que es fundamental trabajar en ella. Y si el trabajo en la inteligencia emocional comienza a temprana edad, el pronóstico es aún mejor. Los niños pasan gran parte de su vida en la escuela y en ella se generan diversas experiencias y problemas donde se evidencia como manejan sus emociones en diferentes situaciones.

El “Programa de Intervención: Soy Maestro de mis Emociones”, se elabora en base a cubrir las demandas de acuerdo a los resultados de nuestra investigación sobre la inteligencia emocional en estudiantes de sexto grado de primaria. Se realiza bajo el enfoque cognitivo basado en mindfulness (TCBM) y de la psicología positiva. Así mismo se distribuye en sesiones, cada una de las cuales gira en torno a

promover el desarrollo de habilidades emocionales de los estudiantes, para un mejor estilo de vida.

5.1 Descripción del problema

Los hallazgos de la investigación indican que los estudiantes evaluados poseen inteligencia emocional de excelentes niveles. Sin embargo, en cuanto a los componentes hay resultados que merecen nuestra atención, tal es el caso del componente de adaptabilidad, donde encontramos que la mayoría obtuvo niveles bajos (21%), muy bajos (15%) y deficientes (22%). Así mismo en el componente interpersonal el 17% obtuvo valores deficientes, 8% bajos y 8% muy bajo, respectivamente, con respecto al ánimo general el 16% resultó deficiente, 7% fue bajo y 6% muy bajo, además en el componente intrapersonal encontramos un 19% bajo y muy bajo en 6%.

Evidenciamos que nuestros estudiantes tienen dificultad para enfrentar los problemas, con tendencia a evitarlos al no encontrar la manera de hacer frente a ellos, además poseen poca flexibilidad hacia los cambios y situaciones nuevas. De igual manera, hay dificultades a la hora de relacionarse tomando en cuenta a los demás. Por último, hay poca capacidad de disfrute en un grupo de alumnos, que tienden al pesimismo y actitudes derrotistas.

5.2. Establecimiento de objetivos

5.2.1. Objetivo general

- Promover el desarrollo de habilidades emocionales de los estudiantes de sexto grado de primaria, a través del programa de intervención “Soy maestro de mis emociones” para un mejor estilo de vida.

5.2.2. Objetivos específicos

- Gestionar eficazmente las emociones de los estudiantes mediante técnicas de atención plena. (Componente intrapersonal).
- Favorecer la flexibilidad de los estudiantes para enfrentar problemas cotidianos mediante técnicas de regulación emocional. (Componente adaptabilidad).
- Desarrollar la empatía para lograr adecuadas relaciones interpersonales mediante técnicas de conciencia plena. (Componente interpersonal).
- Incentivar la apreciación positiva como modo de vida mediante técnicas de gratitud y compasión. (Componente ánimo general).

5.3 Justificación del problema

Este programa se elabora con miras a potenciar la inteligencia emocional de los alumnos participantes, centrándonos en los componentes que merecen mayor atención como la adaptabilidad, las relaciones interpersonales y el estado de ánimo general, entendiendo que cultivar la tolerancia, la asertividad, la empatía y felicidad en nuestros estudiantes debería ser un objetivo máximo en

el sistema educativo y no solo priorizar el desempeño escolar que incluso se ve afectado si los alumnos no tienen un claro autoconcepto y no saben quiénes son, pues no estarán preparados para diferentes retos en la escuela y en la vida. De acuerdo a ello, se ha demostrado que los estudiantes que recibieron una educación con parámetros de aprendizaje social y emocional aumentan sus destrezas, actitudes y conductas sociales positivas, experimentan menos problemas de conducta, a la vez que mejoraron su rendimiento académico (Obrien & Resnik, 2009).

La importancia y beneficios del programa se dará en la mayor capacidad de desarrollar plenamente su creatividad, la obtención de logros y mejora del rendimiento académico, la prevención de trastornos como la depresión y ansiedad, potenciando habilidades socio-emocionales que los forjarán camino a ser adultos exitosos, utilizando el aula como una enorme oportunidad de cambio, así tendremos nuevas generaciones más empáticas, interconectadas y centradas, con la capacidad de ser creativos, exitosos y, sobre todo, felices.

5.4. Sector al que se dirige el programa

Dirigido a 73 alumnos de sexo femenino y masculino, de edades 11-12 años, del sexto grado de primaria.

5.5. Metodología de la investigación

La metodología se realizará bajo el enfoque cognitivo basado en mindfulness (TCBM) y de la psicología positiva. Se ve conveniente programar el abordaje de

estos temas a través de una jornada de 06 sesiones donde se incluirán actividades en que los participantes se involucren con facilidad y disfrute. Cada sesión durará aproximadamente 45 - 80 minutos, exceptuando la sesión número 06 que se realizará al aire libre y podrá necesitar más tiempo. Los participantes se dividen en grupos de 15 como máximo para un mejor desempeño del programa.

5.6. Recursos

5.6.1. Humanos

- Responsable del Programa: Angela Flores Vento
- 1 Moderador

5.6.2. Materiales

- 140 pliegos de cartulina
- 73 cuadernos
- 1 campanilla
- 40 plumones de colores
- Paquetitos de escarcha
- 15 gomas
- 100 globos
- 15 tijeras
- 80 pliegos de cartón
- 73 lapiceros

5.6.3 Financieros

Este costo se cubrirá con el apoyo de la Institución Educativa.

Materiales	Cantidad	Costo
Pliegos de cartulina	140	14
Cuadernos	73	73
Campanilla	1	5
Plumones de colores	40	20
Paquetitos de escarcha	73	7
Gomas	15	7.5
Globos	100	25
Tijeras	15	7.5
Pliegos de cartón	80	8
Lapiceros	73	14.6
Total S./		181.6

5.7 Cronograma

ACTIVIDADES	Abril				Mayo	
	1	2	3	4	1	2
Sesión 1: Vivir en el presente	x					
Sesión 2: Soy atento con los demás		x				
Sesión 3: Construyendo buenas relaciones			x			
Sesión 4: Trabajando soluciones				x		
Sesión 5: Aceptando mis emociones					x	
Sesión 6: Empoderando mis emociones						x

ACTIVIDADES

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN “SOY MAESTRO DE MIS EMOCIONES”

SESION 1: “Vivir en el presente: el aquí y el ahora.”

Objetivo: Conocer la importancia de vivir en el presente, favoreciendo la comprensión de sí mismo.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
<ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida - Dinámica de Presentación: Me gustaría ser un ... 	<p>Dar la bienvenida al taller.</p> <p>Permitir a los participantes que se muestren con soltura.</p> <p>Favorecer el autoconocimiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se da la bienvenida al taller, dando recomendaciones y pautas. ➤ A continuación invita a cada participante a presentarse, e indicar cuál es el animal con el que se sienten identificado, señalando que es lo que más les gusta de este animal o que es lo que más admiran de él. 	10 min	Pines, pegatinas, plumones
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dinámica: Actuar o Ser 	<p>Notar la manera en que desarrollamos el día a día de acuerdo a nuestras decisiones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Los participantes forman una fila en medio del salón, en la pantalla se les presenta situaciones diarias con dos tipos de conductas: una conducta orientada al actuar (representada por el color azul) y otra conducta orientada al ser (representada por el color verde), (Anexo 10). ➤ De acuerdo a sus elecciones se van situando en las casillas que están en el piso, izquierda (de color azul) y derecha (verde) respectivamente. ➤ Al finalizar la dinámica se les indica el significado de su posición, si están más orientados al presente o si están orientados al pasado o al futuro sin tomar atención al presente. 	15 min	Equipo multimedia, cartulinas azul y verde.

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Exposición del tema: Conceptos básicos de las emociones. Introducción al mindfulness. 	<p>Conocer las emociones y la inteligencia emocional como conceptos. Reflexionar sobre las decisiones conscientes e inconscientes que tomamos diariamente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Con participación activa de los participantes se tratan los siguientes temas: ➤ Las emociones ➤ Tipos de emoción ➤ La inteligencia emocional ➤ Definición de mindfulness ➤ El piloto automático. ➤ Retomando la dinámica “Actuar o Ser”, se expone la importancia de vivir en el presente y como ello beneficia el día a día, reflexionando sobre las decisiones que tomamos diariamente y como actuamos en piloto automático. 	25 min	Equipo multimedia.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Meditación guiada: formando burbujas 	<p>Conocer la meditación como habilidad socio-emocional.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ En la primera meditación del taller se introduce el concepto como un juego: La psicóloga indica a los participantes que se sienten cómodamente en las colchonetas o cojines en posición recta pero relajada, cierran los ojos y se les va guiando para que imaginen que están formando espuma con el jabón en sus manos ➤ . Posteriormente se realiza una breve explicación de la meditación, del chequeo atento y cuál es su objetivo. 	10 min	Sillas, colchonetas, cojines, música instrumental
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Feedback de la actividad ➤ Recomendaciones 	<p>Intercambiar opiniones sobre el tema. Recomendaciones para desarrollar la atención plena.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se fomenta el intercambio de opiniones sobre el tema de la atención plena y se da recomendaciones para su ejecución diaria. 	5 min	

SESION 2: Soy atento con los demás.

Objetivo: Incentivar la conciencia plena para el desarrollo de la empatía

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
<ul style="list-style-type: none"> - Recapitulación - Dinámica: Comer una uva 	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar conductas automáticas y diferenciarlas de aquellas hechas de manera consciente. - Estimular la atención plena 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se otorga a cada participante un puñado de uvas y se les invita a, primero, tomar una, observarla antes de comerla con la intención de poder apreciar la experiencia plenamente, prestando atención, sin apuro, tal cual al comerla, se les incentiva atender a la experiencia, notando texturas, sabores, dimensiones, temperatura, etc. ➤ La exploración de la uva será guiada. Al terminar se invita a los participantes a comentar la experiencia vivida, centrándose en sus pensamientos, emociones y sensaciones. 	15 min	Uvas, tazones, servilletas.
- Exposición del tema: Prestar atención	<ul style="list-style-type: none"> Destacar la importancia de prestar atención como habilidad empática. Conceptualizar la empatía 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se discuten los siguientes puntos: <ul style="list-style-type: none"> - Empatía - Simpatía - Escucha atenta ➤ Se fomenta el intercambio de opiniones e intervenciones. 	20 min	Equipo multimedia
- Dinámica: El espejo	Prestar atención a los demás como habilidad empática	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Los miembros del grupo se ponen por parejas sentados con la espalda recta en posición cómoda, uno frente a otro, se observarán en silencio por tres minutos. ➤ A continuación, cada pareja deberá elegir quien es el espejo. La persona que lo elija tendrá que hacer y decir todo aquello que haga y diga el compañero. 	15 min	Colchonetas, cojines, cuadernos, lapiceros.

		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Posteriormente se intercambiarán los papeles. Se les indica que, después de prestar atención consciente a su compañero, escriban en un papel las características nuevas que encontraron en ellos. 		
– Feedback de la actividad.	Fijar pautas para desarrollar la empatía en la vida diaria.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se fomenta el intercambio de opiniones sobre la actividad realizada y el tema de la empatía. Se da recomendaciones para su ejecución diaria. 	5 min	

SESIÓN 3: Construyendo buenas relaciones

Objetivo: Reforzar habilidades interpersonales

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
– Exposición del tema: La atención interpersonal	Conocer las cualidades de la atención interpersonal	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se expone la importancia de estar presente prestando atención y como ello nos ayuda a comprender a los demás. ➤ Se tratan las cualidades de la atención interpersonal: <ul style="list-style-type: none"> - Apertura - Empatía - Compasión - Bondad - Regocijo por el bienestar ajeno - Ecuanimidad. 	20 min	Equipo multimedia
– Dinámica: La escucha atenta	Desarrollar habilidades de escucha atenta.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Los miembros del grupo se ponen por parejas sentados con la espalda recta en posición cómoda, uno frente a otro, uno de ellos hablará por tres minutos y su compañero prestará atención a lo que dice, sin interrumpirle, manteniendo el contacto visual. Posteriormente se intercambiarán los papeles. ➤ Al finalizar se les indica que escriban en su cuaderno: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué sintieron al ser escuchados? - ¿Qué sintieron al escuchar a otros? - ¿Qué cosas nuevas notaron? ➤ Luego los participantes compartirán sus respuestas voluntariamente. 	20 min	Colchonetas, cojines, cuaderno, plumones, lapiceros.
- Dinámica: El Gusano	Aprender a trabajar en equipo	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se forman tres equipos: Los participantes se colocarán en dos filas y se pondrán de rodillas, en fila india, agarrados de la cintura. Los equipos deben llegar a la meta, 	30 min	Se necesitará de un espacio

		<p>respetando las normas acordadas (no pueden soltarse, todas las personas forman un solo cuerpo).</p> <p>➤ Después de la primera carrera se elimina al equipo que llegó al último, este equipo tendrá que hacer barra a los dos equipos restantes. En la última carrera compiten los dos equipos que clasificaron, esta vez el recorrido tendrá obstáculos.</p>		<p>amplio, como el patio de recreo o auditorio.</p>
<p>➤ Retroalimentación y pautas</p>	<p>Resolver dudas de los temas tratados. Dar pautas que puedan seguir en casa u otro lugar.</p>	<p>➤ Se fomenta el intercambio de opiniones sobre las actividades realizadas. Se escucha a los participantes sobre sus dudas sobre el tema, absolviéndolas. Se da recomendaciones para el desarrollo de las habilidades tratadas en el taller.</p>	<p>5 min</p>	

SESIÓN 4: Trabajando soluciones

Objetivo: Trabajar la flexibilidad para resolver problemas cotidianos.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
– Exposición del tema: La adaptabilidad	Establecer la importancia de la adaptabilidad para la solución de problemas	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se presenta el video “El Puente” (https://www.youtube.com/watch?v=LAOICItN3MM) que describe un grupo de animales que quieren cruzar un puente muy angosto, lo que genera conflicto. ➤ Posteriormente se reflexiona sobre la situación vista. Se tratan los puntos: flexibilidad, adaptabilidad, realidad, conflicto, solución de problemas. 	15 min	Equipo multimedia
– Dinámica: El control remoto mágico	Reforzar la flexibilidad Trabajar la solución de problemas.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se reparten los materiales a los participantes y se les indica que creen un control remoto, La psicóloga trabaja a la par con ellos. ➤ Una vez tengan el control remoto listo, La psicóloga presenta una situación difícil para los alumnos: <i>“Imagínense que un día, de pronto la profesora les pide que salgan a exponer la lección anterior y ustedes no están preparados, ¿cómo reaccionarían?”</i> ➤ Los alumnos comparten sus reacciones y se pide a dos voluntarios para representar la situación. Se repite la escena, esta vez indicando al voluntario que antes de reaccionar, presione el botón de pausa del control remoto que ha creado, como poniéndole pausa a la situación. ➤ Se explica la acción: como darnos tiempo de pensar y tener la mente calmada nos ayuda a tomar mejores decisiones. Se discuten maneras de resolver el problema. 	40 min	Pedazos de cartón, plumones.

		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Posteriormente se les indica que trabajen en parejas y creen una situación problemática y recreen la dinámica. Cada grupo expone y se discute las soluciones posibles. 		
- Meditación del conteo.	Trabajar la autorregulación como herramienta para las situaciones de conflicto	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se indica a los participantes que se sienten cómodamente en posición recta pero relajada, cierren los ojos y se les va guiando: <i>cierra los ojos y concéntrate únicamente en contar hasta diez. Si tu concentración tiende a dispersarse, empieza de nuevo en el número uno, no hay problema, empieza de nuevo si tu mente se va por otro lado, lo estás haciendo bien</i> ➤ Posteriormente se indica que escriban aquellos pensamientos que identificaron y se les da la oportunidad de compartirlos. 	10 min	Colchonetas, cojines, cuadernos, lapiceros
- Retroalimentación y pautas	Objetivo: resolver dudas de los temas tratados. Dar pautas que puedan seguir en casa u otro lugar.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se fomenta el intercambio de opiniones sobre las actividades realizadas. Se escucha a los participantes sobre sus dudas sobre el tema, absolviéndolas. Se da recomendaciones para el desarrollo de las habilidades tratadas en el taller.. 	5 min	

SESION 5: Aceptando mis emociones

Objetivo: Trabajar la aceptación de la realidad con un enfoque positivo

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
- Exposición del tema: Las emociones “negativas”	Conocer la importancia y los mitos de las emociones negativas. Conocer el concepto de aversión	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se proyecta el cuento “La atención plena nos empodera” (https://www.youtube.com/watch?v=Mzvh66zrBLI) conformado por viñetas y a medida que se proyecta se va narrando. El cuento describe el poder de conocer tanto emociones positivas como negativas. ➤ Se tratan los puntos: <ul style="list-style-type: none"> – Emociones negativas: miedo, ira, tristeza – Aversión a las emociones negativas. – Aceptación. 	20 min	Equipo multimedia
- Dinámica: El reto de La Pulsera de la conciencia	Trabajar la aceptación, sin juzgar a uno mismo como a otros.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Los participantes escogen materiales de acuerdo a su gusto y elaboran una pulsera, una vez lista se la ponen en una muñeca. ➤ Se les indica que la pulsera es un reto a permanecer sin quejar o criticar a otros o a nosotros mismos, por una semana, empezando el día de hoy y cada vez que nos quejemos o critiquemos, cambiemos la pulsera de muñeca. Se les comenta que la idea es notar la facilidad con la que solemos juzgar. 	30 min	Listones, cordones, escarcha, goma.
- Meditación: La presencia de la emoción	Identificar y explorar las emociones negativas, aceptándolas.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se indica a los participantes que se sienten cómodamente en posición recta pero relajada, cierran los ojos y se les va guiando primero en la respiración. ➤ Se trabaja con una emoción negativa concreta que puede ser el miedo, la ira, la tristeza. Se visualiza la situación y los estados de ánimo que implica como si fuéramos un observador o un visitante. Se explora los cambios físicos que surgen y se trabaja en la respiración. A medida que 	15 min	Colchonetas, cojines, cuadernos, lapiceros

		vamos identificando la emoción también la vamos aceptando, teniendo en cuenta que somos diferentes a ella, aceptando y no negando, sabiendo que conocerla nos devuelve el poder sobre ella.		
- Retroalimentación y pautas	Resolver dudas de los temas tratados. Dar pautas que puedan seguir en casa u otro lugar.	➤ Se fomenta el intercambio de opiniones sobre las actividades realizadas. Se escucha a los participantes sobre sus dudas sobre el tema, absolviéndolas. Se da recomendaciones para el desarrollo de las habilidades tratadas en el taller.	5 min	

SESION 6: Empoderando mis emociones

Objetivo: Identificar la felicidad en el momento presente mediante la técnica de exploración consciente

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Esta última sesión se desarrollará al aire libre con el propósito de desarrollar las prácticas informales de mindfulness que se han practicado a lo largo del taller. Como escenario se escoge un parque donde se pueda ocupar las áreas verdes y se pueda observar movimiento (personas caminando, niños jugando, el sonido del viento, el ruido de las aves, etc.).				
- Dinámica: Caminando conscientemente	Favorecer la comprensión de sí mismo. Identificar la felicidad.	➤ Se indica a los participantes que caminen al aire libre, individualmente, sin necesidad de hablar, ejercitando la conciencia plena: prestando atención a todo su alrededor y a ellos mismos, a su respiración, a los demás, disfrutando de la experiencia como nueva. Al finalizar se les pide que registren lo experimentado en su cuaderno.	25 min	Mantas, lapicero, cuaderno.
- Meditación: los sonidos	Favorecer la comprensión de sí mismo. Incrementar la felicidad por medio de la relajación	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se indica a los participantes que se sienten cómodamente en posición recta pero relajada, cierran los ojos, primero trabajando en la respiración. ➤ Luego se anuncia que escucharán un ruido (el sonido de la campanilla) y se concentrarán solo en él, siguiéndolo hasta que dejen de oírlo, al dejar de oírlo harán una respiración consciente, permaneciendo con los ojos cerrados. ➤ Se volverá a hacer sonar la campanilla, repitiendo la consigna descrita. ➤ El ejercicio se ejecutará tres veces. Al finalizar, se pide a los participantes que compartan aquellos 	15 min	Campanilla, mantas.

		<p>pensamientos que cruzaron su mente durante el ejercicio y lo experimentado.</p>		
- Dinámica: Los gansos salvajes	<p>Conocer y aceptar situaciones positivas y negativas, sintiéndose parte de un grupo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ La psicóloga indica a los participantes que se sienten cómodamente en posición recta pero relajada, cierran los ojos y se les va guiando. ➤ Se da paso a la lectura Gansos Salvajes (anexo 9). En este ejercicio prima la relajación por lo que también se les indica que pueden tomar una posición echada. 	10 min	Mantas
- Dinámica: La pose del superhéroe	<p>Favorecer el optimismo a través de la confianza en uno mismo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se da una breve introducción del poder de las emociones, posteriormente se indica a los participantes que se pongan de pie en posición recta, cierran los ojos y piensen en una meta, un trabajo pendiente o algo que consideran difícil de hacer. ➤ Una vez con ello en mente, que abran los ojos y pongan las manos como puños a los costados de la cintura, con las piernas un poco separadas y espalda derecha, mirada al frente. Se les pide que tomen una respiración consciente y decir “yo puedo”, la consigna se repiten tres veces. 	10 min	
- Retroalimentación y pautas	<p>Resolver dudas de los temas tratados. Dar pautas que puedan seguir en casa u otro lugar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se fomenta el intercambio de opiniones sobre las actividades realizadas. Se escucha a los participantes sobre sus dudas sobre el tema, absolviéndolas. Se da recomendaciones para el desarrollo de las habilidades tratadas en el taller. 	10 min	

Referencias bibliográficas

- Bar-ON (1997). La Evaluación de la Inteligencia Emocional, mediante el inventario de Bar-On ICE. Madrid, España: TEA Ediciones. Recuperado. https://es.slideshare.net/ortizrichard/tes-del-ice-Bar-On?next_slideshow=1.
- Elias, M., Tobias, S., Friedlander B., (Ed.) 1999. Educar con inteligencia emocional. Plaza y Janés Editores, S. A.
- Gardner (1983). Inteligencia Múltiples. La teoría en la práctica. Paidós. 1983. Recuperado. <https://psicologiymente.net/inteligencia/teoriainteligencias-multiples-gardner>.
- Goleman (1995). Libro Virtual. BEST- SELLER MUNDIAL. Colección de ensayo Editorial Kairos. Recuperado. <https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=x8cTlu1rmA4C&oi=fnd&pg=PA9&dq=libro+de+daniel+goleman+inteligencia+emocional&ots=5daV5TvxtE&sig=DaBpJSTwWCbg7bBziN1isXxw#v=onepage&q=libro%20de%20daniel%20goleman%20inteligencia%20emocional&f=false>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (ed.). (2014). Metodología de la Investigación. Distrito Federal, México: Interamericana Editores S.A.
- Mitrofan, N., Cioricaru, M. (2014). Emotional Intelligence and School Performance- correlational Study, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 127, 769-775.
- Ramos D., N., & Hernández O., S. (2010). Inteligencia emocional y mindfulness; hacia un concepto integrado de la inteligencia emocional. *Revista de la Facultad de Trabajo Social*, 24(24), 134-146. Recuperado de <https://revistas.upb.edu.co/index.php/trabajosocial/article/view/251/213>.

Salavera, U. (2017). Emotional intelligence and social skills on self-efficacy in Secondary Education students. Are there gender differences. *Journal of Adolescence*, 60, 39-46.

Salavera, C., Usán, P., Chaverri I., Gracia, N., Aure, P., Delpueyo M. (2017). Emotional Intelligence and Creativity in First- and Second-year Primary School Children. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 237, 1179-1183.

Stahl, B., Goldstein, E., (Ed.). (2010). *Mindfulness para reducir el estrés: Una guía práctica*. Barcelona, España: Editorial Kairós S.A.

Teasdale, J., Williams, M., Segal, Z., (Ed.). (2015). *El camino del mindfulness*. Barcelona, España: Editorial Paidós.

ANEXOS

ANEXO 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA

Inteligencia emocional en estudiantes de sexto grado de primaria de un Colegio Estatal de Surco - 2017

DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	DEFINICIÓN DE LA VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	METODOLOGÍA
Problema general	Objetivo general	Variable: Inteligencia emocional es un grupo de capacidades cognitivas, destrezas y competencias que juntas interactúan e influyen en la habilidad de las personas para encarar con éxito tanto presiones como demandas ambientales. (Bar-On 1997).	Dimensiones	Tipo descriptivo Diseño: No experimental de corte transversal Población: 73 estudiantes de sexto grado de primaria de un colegio estatal de Surco. Muestra: conformada por 73 estudiantes de sexto grado de primaria de un colegio estatal de Surco, constituye una muestra censal. Instrumento: Inventario de inteligencia emocional Bar-On Ice. Adaptación: N. Ugarriza Usa una escala de tipo Likert de 4 puntos, siendo las opciones de respuesta: "muy rara vez", "rara vez", "a menudo" y "muy a menudo". Puntajes altos indican un nivel elevado de inteligencia emocional y social. La administración es grupal o individual. La duración puede ser de 25 a 30 minutos
¿Cuáles son los niveles de Inteligencia Emocional en los estudiantes de sexto grado de primaria de un Colegio Estatal de Surco en el año 2017?	Determinar los niveles de Inteligencia Emocional para los estudiantes de sexto grado de primaria de un Colegio Estatal de Surco en el año 2017.		Dimensiones: 1. Componente intrapersonal. -Comprensión emocional de sí mismo. - Asertividad. - Autoconcepto. -Autorrealización. - Independencia. 2. Componente interpersonal - Relaciones interpersonales. - Responsabilidad social - Empatía. 3. Componente de adaptabilidad. - Solución de problemas - Prueba de realidad. - Flexibilidad. 4. Componente manejo de Estrés. - Tolerancia al estrés. - Control de impulsos. 5. Componente del estado de ánimo general. - Felicidad. - Optimismo. 6. Componente Impresión positiva.	
Problemas específicos	Objetivos específicos			
¿Cuáles son los niveles de Inteligencia Emocional en los estudiantes de sexto grado de primaria de un Colegio Estatal de Surco en el año 2017?	Identificar los niveles de Inteligencia Emocional según sexo para los estudiantes de sexto grado de primaria de un Colegio Estatal de Surco en el año 2017.			
¿Cuáles son los niveles de Inteligencia Emocional según sexo para los estudiantes de sexto grado de primaria de un Colegio Estatal de Surco en el año 2017?	Identificar el nivel del Componente Intrapersonal en los estudiantes de sexto grado de primaria de un Colegio Estatal de Surco en el año 2017.			
¿Cuál es el nivel del Componente Intrapersonal en los estudiantes de sexto grado de primaria de un Colegio Estatal de Surco en el año 2017?	Identificar el nivel del Componente Interpersonal en los estudiantes de sexto grado de primaria de un Colegio Estatal de Surco en el año 2017.			
¿Cuál es el nivel del Componente Interpersonal en los estudiantes de sexto grado de primaria de un Colegio Estatal de Surco en el año 2017?	Identificar el nivel del Componente Adaptabilidad en los estudiantes de sexto grado de primaria de un Colegio Estatal de Surco en el año 2017.			
¿Cuál es el nivel del Componente Adaptabilidad en los estudiantes de sexto grado de primaria de un Colegio Estatal de Surco en el año 2017?	Identificar el nivel del Componente Manejo de Estrés en los estudiantes de sexto grado de primaria de un Colegio Estatal de Surco en el año 2017.			
¿Cuál es el nivel del Componente Manejo de Estrés en los estudiantes de sexto grado de primaria de un Colegio Estatal de Surco en el año 2017?	Identificar el nivel del Componente Estado de Ánimo General en los estudiantes de sexto grado de primaria de un Colegio Estatal de Surco en el año 2017.			
¿Cuál es el nivel del Componente Estado de Ánimo General en los estudiantes de sexto grado de primaria de un Colegio Estatal de Surco en el año 2017?				

ANEXO 2: CONFIABILIDAD DE LA ESCALA TOTAL

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,938	60

Fuente: Elaboración propia

ANEXO 3. CARTA DE PRESENTACIÓN A LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega

Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 14 de diciembre del 2017

Carta N° 3326-2017-DFPTS

Licenciada

JULIA CASTRO MUÑOZ

DIRECTORA

I.E. 6043 PEDRO VENTURO

Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Angela Lissette FLORES VENTO**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 41-596142-0, quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

Agradezco la atención a la presente carta y renuevo mis cordiales saludos.

Atentamente,



Dr. RAMIRO GÓMEZ SALAS
Decano (e)
Facultad de Psicología y Trabajo Social

RGS/crh
Id. 789780



Av. Petit Thouars 248, Lima
Teléfonos: 433 1615 / 433 2795 Anexo: 3304
E-mail: psic-soc@uigv.edu.pe

FACULTAD DE
PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL

ANEXO 4. CARTA DE ACEPTACIÓN DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

CARTA DE ACEPTACIÓN

Lima, 15 de Enero del 2018

Señor Doctor
RAMIRO GOMEZ SALAS
DECANO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL
Presente.-

Es grato dirigirme a usted, con la finalidad de saludarlo muy cordialmente y a la vez en atención al documento de referencia, hago de su conocimiento que se acepta la realización de una muestra de investigación en el I.E. Pedro Venturo a la señorita ANGELA LISSETTE FLORES VENTO, participante del Curso de Suficiencia Profesional, Carrera Profesional de Psicología.

Hago propicia la oportunidad para expresarle mis sinceras muestras de consideración.

Atentamente,


Julia Castro Muñoz
Directora.

ANEXO 5. INVENTARIO EMOCIONAL DE BAR-ON ICE

Nombre : _____ Edad: _____ Sexo: _____
Colegio : _____ Estatal () Particular ()
Grado : _____ Fecha: _____

INVENTARIO EMOCIONAL BarOn: NA

Adaptado por Dra. Nelly Ugarriza Chávez

INSTRUCCIONES

Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas:

1. Muy rara vez

2. Rara vez

3. A menudo

4. Muy a menudo

Dinos cómo te sientes, piensas o actúas **LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN LA MAYORÍA DE LUGARES**. Elige una, y sólo UNA respuesta para cada oración y coloca un ASPA sobre el número que corresponde a tu respuesta. Por ejemplo, si tu respuesta es “Rara vez”, haz un ASPA sobre el número 2 en la misma línea de la oración. Esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas. Por favor haz un ASPA en la respuesta de cada oración.

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1.	Me gusta divertirme.	1	2	3	4
2.	Soy muy bueno (a) para comprender cómo la gente se siente.	1	2	3	4
3.	Puedo mantener la calma cuando estoy molesto.	1	2	3	4
4.	Soy feliz.	1	2	3	4
5.	Me importa lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4
6.	Me es difícil controlar mi cólera.	1	2	3	4

7.	Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3	4
8.	Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	3	4
9.	Me siento seguro (a) de mi mismo (a).	1	2	3	4
10	Sé cómo se sienten las personas. .	1	2	3	4
11	Sé como mantenerme tranquilo (a). .	1	2	3	4
12	Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles. .	1	2	3	4
13	Pienso que las cosas que hago salen bien. .	1	2	3	4
14	Soy capaz de respetar a los demás. .	1	2	3	4
15	Me molesto demasiado de cualquier cosa. .	1	2	3	4
16	Es fácil para mí comprender las cosas nuevas. .	1	2	3	4
17	Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos. .	1	2	3	4
18	Pienso bien de todas las personas. .	1	2	3	4
19	Espero lo mejor. .	1	2	3	4
20	Tener amigos es importante. .	1	2	3	4
21	Peleo con la gente. .	1	2	3	4
22	Puedo comprender preguntas difíciles. .	1	2	3	4
23	Me agrada sonreír. .	1	2	3	4
24	Intento no herir los sentimientos de las personas. .	1	2	3	4
25	No me doy por vencido (a) ante un problema hasta que lo resuelvo. .	1	2	3	4
26	Tengo mal genio. .	1	2	3	4

27 .	Nada me molesta.	1	2	3	4
28 .	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	1	2	3	4
29 .	Sé que las cosas saldrán bien.	1	2	3	4
30 .	Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1	2	3	4
31 .	Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	1	2	3	4
32 .	Sé cómo divertirme.	1	2	3	4
33 .	Debo decir siempre la verdad.	1	2	3	4
34 .	Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	1	2	3	4
35 .	Me molesto fácilmente.	1	2	3	4
36 .	Me agrada hacer cosas para los demás.	1	2	3	4
37 .	No me siento muy feliz.	1	2	3	4
38 .	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	1	2	3	4
39 .	Demoro en molestarme.	1	2	3	4
40 .	Me siento bien conmigo mismo (a).	1	2	3	4
41 .	Hago amigos fácilmente.	1	2	3	4
42 .	Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4
43 .	Para mí es fácil decirle a las personas cómo me siento.	1	2	3	4
44 .	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
45 .	Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	1	2	3	4

46 .	Cuando estoy molesto (a) con alguien, me siento molesto (a) por mucho tiempo.	1	2	3	4
47 .	Me siento feliz con la clase de persona que soy.	1	2	3	4
48 .	Soy bueno (a) resolviendo problemas.	1	2	3	4
49 .	Par mí es difícil esperar mi turno.	1	2	3	4
50 .	Me divierte las cosas que hago.	1	2	3	4
51 .	Me agradan mis amigos.	1	2	3	4
52 .	No tengo días malos.	1	2	3	4
53 .	Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.	1	2	3	4
54 .	Me fastidio fácilmente.	1	2	3	4
55 .	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	1	2	3	4
56 .	Me gusta mi cuerpo.	1	2	3	4
57 .	Aún cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido.	1	2	3	4
58 .	Cuando me molesto actúo sin pensar.	1	2	3	4
59 .	Sé cuando la gente está molesta aún cuando no dicen nada.	1	2	3	4
60 .	Me gusta la forma como me veo.	1	2	3	4

Gracias por completar el cuestionario.

ANEXO 6. FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

<u>FICHA DE DATOS</u>			
Marca con un aspa (X) o completa la pregunta según corresponda:			
Nombre			
Edad			
Fecha de nacimiento			
Sexo	Masculino: _	Femenino: _	
Colegio		Estatad: _	Particular : _
Grado			
Aula	A: _	B: _	C: _
Turno	Mañana: _		Tarde: _

Fuente: Elaboración propia

ANEXO 7: CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El motivo de la hoja del *Consentimiento Informado* es dar a conocer a los participantes de este estudio los motivos principales por los cuales están siendo evaluados, además, el propósito al que se quiere llegar.

La siguiente evaluación es para conocer la *inteligencia emocional* que es la variable del estudio cuantitativo a realizarse para el **Programa de Suficiencia Profesional**, estudio que está siendo dirigido por Angela Lissette Flores Vento, bachiller en Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

Para la evaluación correspondiente se requiere la participación voluntaria de cada participante por medio de este documento la cual es una formalidad que garantiza el uso de los resultados obtenidos mediante esta escala y fichas para el uso netamente científicos, haciendo reserva de los datos personales de cada participante. Por otro lado, cualquier pregunta respecto a esta evaluación y sus resultados puede darse previo contacto con mi persona al correo aangelfv@hotmail.com. O por otro lado puede proceder a no resolver estas evaluaciones.

Sin embargo, si usted desea continuar con la evaluación se le solicitará responder a las preguntas a continuación de cada evaluación, teniendo un promedio aproximado de 30 minutos para resolverlos.

Si decide ser parte de la siguiente investigación y conceder su consentimiento informado, deberá firmar en la parte inferior de este documento.

Firma del participante

ANEXO 8. CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN

Tabla 11

Distribución de la muestra

6to Año	Varones	Mujeres	Total
Aula A	13	12	25
Aula B	17	8	25
Aula C	16	7	23
Total	46	27	73

Fuente. Elaboración propia

ANEXO 9. TABLAS SEGÚN SEXO

Tabla 12

Frecuencia de la Inteligencia emocional total de acuerdo al sexo

Sexo		Frecuencia	Porcentaje
Masculino	Adecuada	6	13,0%
	Atípica	40	87,0%
	Total	46	100,0%
Femenino	Adecuada	2	7,4%
	Muy alta	1	3,7%
	Atípica	24	88,9%
	Total	27	100,0%

Fuente. Elaboración propia

Tabla 13

Diferencias del componente intrapersonal de acuerdo a sexo

		Masculino	Femenino
Intrapersonal	Deficiente	0,0%	3,7%
	Muy baja	6,5%	3,7%
	Baja	19,6%	18,5%
	Adecuada	58,7%	40,7%
	Alta	10,9%	29,6%
	Muy alta	2,2%	3,7%
	Atípica	2,2%	0,0%
Total		100,0%	100,0%

Fuente. Elaboración propia

Tabla 14

Diferencias del componente interpersonal de acuerdo a sexo

		Masculino	Femenino
Interpersonal	Deficiente	19,6%	11,1%
	Muy baja	6,5%	7,4%
	Baja	8,7%	3,7%
	Adecuada	50,0%	59,3%
	Alta	10,9%	14,8%
	Muy alta	4,3%	3,7%
Total		100,0%	100,0%

Fuente. Elaboración propia

Tabla 15

Diferencias del componente manejo del estrés de acuerdo a sexo

		Masculino	Femenino
Manejo del estrés	Deficiente	0,0%	3,7%
	Muy baja	2,2%	3,7%
	Baja	2,2%	3,7%
	Adecuada	45,7%	25,9%
	Alta	15,2%	7,4%
	Muy alta	19,6%	37,0%
	Atípica	15,2%	18,5%
Total		100,0%	100,0%

Fuente. Elaboración propia

Tabla 16

Diferencias del componente adaptabilidad de acuerdo a sexo

		Masculino	Femenino
Adaptabilidad	Deficiente	21,7%	22,2%
	Muy baja	10,9%	22,2%
	Baja	21,7%	18,5%
	Adecuada	34,8%	33,3%
	Alta	8,7%	3,7%
	Muy alta	2,2%	0,0%
Total		100,0%	100,0%

Fuente. Elaboración propia

Tabla 16

Diferencias del componente ánimo general de acuerdo a sexo

		Masculino	Femenino
Estado de Ánimo	Deficiente	19,6%	11,1%
General	Muy baja	6,5%	3,7%
	Baja	8,7%	3,7%
	Adecuada	45,7%	70,4%
	Alta	19,6%	11,1%
Total		100,0%	100,0%

Fuente. Elaboración propia

ANEXO 10. ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD



ACTA DE ORIGINALIDAD

Yo, Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz, asesor y revisor del trabajo académico titulado "INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE SEXTO GRADO DE PRIMARIA DE UN COLEGIO ESTATAL DE SURCO-2017." Elaborado por FLORES VENTO, ANGELA LISSETTE indico que este trabajo ha sido revisado con la herramienta Turnitin la cual evalúa el riesgo de plagio y he constatado lo siguiente:

El citado trabajo académico tiene un índice de similitud de 19 %, en el reporte de originalidad del programa Turnitin, grado de coincidencia considerado como mínimo.

Por lo tanto se concluye que el trabajo es considerado como adecuado para el ámbito académico y no constituye plagio, además ha respetado la autoría de los postulados teóricos los cuales han sido referenciados utilizando las normas APA, cumpliendo con todas las normas de similitud establecidos por la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

Lima, 18 de marzo de 2018

Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz
DNI N° 32990613



Trabajo de suficiencia profesional

Inteligencia emocional en estudiantes de sexto grado de primaria de un

Colegio Estatal de Surco - 2017

Para optar el título profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Bachiller Angela Lissette Flores Vento

Resumen de coincidencias

19 %

Se están viendo fuentes estándar

Ver fuentes en inglés (lista)

Coincidencias

19	1	cybertarea.unimam.edu...	6 %	>
		Fuente de Internet		
F	2	repositorio.usil.edu.pe	2 %	>
		Fuente de Internet		
	3	repositorio.continental...	1 %	>
		Fuente de Internet		
	4	pepico.bvs.pqi.org.br	1 %	>
		Fuente de Internet		
	5	Entregado a Universidad...	1 %	>
		Trabajo del estudiante		
	6	apptool.obsevier.es	1 %	>
		Fuente de Internet		
	7	repositorio.ulaehc.ed...	1 %	>
		Fuente de Internet		
	8	Entregado a Universidad...	1 %	>
		Trabajo del estudiante		

ANEXO 11. LECTURA LOS GANSOS SALVAJES

Gansos salvajes

No tienes que ser bueno.

No tienes que atravesar el desierto de rodillas, arrepintiéndote.

Sólo tienes que dejar que ese tierno animal que es tu cuerpo
ame lo que ama.

Cuéntame tu desesperación y yo te contaré la mía.

Mientras tanto, el mundo sigue.

Mientras tanto, el sol y el límpido pedrisco de la lluvia
atraviesan los paisajes,

las praderas y los árboles frondosos,

las montañas y los ríos.

Mientras tanto, los gansos salvajes, allá en el cielo azul,
vuelven de nuevo a casa.

Seas quien seas, por muy solo que te sientas,

el mundo se ofrece a tu imaginación,

te reclama como los gansos salvajes,

chillones y emocionantes,

anunciando una y otra vez tu lugar

en la familia de las cosas.

MARY OLIVER

ANEXO 12. SITUACIONES DIARIAS ORIENTADAS AL ACTUAR O AL SER

