

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

Inteligencia emocional en estudiantes de primer grado de secundaria de una
institución educativa pública del distrito de La Victoria, Lima

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Betsabet Pachas Almeyda

Lima - Perú

2019

Dedicatoria

A mis padres Rosa y Víctor, por ser el pilar fundamental en todo lo que soy, en toda mi educación, tanto académica, como de la vida, por su apoyo incondicional mantenido a través del tiempo.

A mis hermanos por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente.

A ti abuela querida, a ti niña hermosa.

A todas aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo de estudio.

Todo este trabajo ha sido posible gracias a ellos.

Agradecimiento

Agradezco al psicólogo de la institución educativa por su entera apertura en la realización de la investigación.

Agradezco al Mg. Fernando Ramos Ramos, por su dedicación y paciencia para el logro satisfactorio de esta tesis.

Agradezco a mi familia, por su amor, paciencia e impulso en la culminación de este objetivo.

Presentación

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, expongo ante ustedes mi investigación titulada "INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE PRIMER GRADO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DEL DISTRITO DE LA VICTORIA, LIMA", bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA para obtener el título profesional de licenciatura.

Por lo cual espero que este trabajo de investigación sea correctamente evaluado y aprobado.

Atentamente,

Betsabet Pachas Almeyda

ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
ABSTRACT	xii
CAPITULO I	14
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	14
1.1. Descripción de la realidad problemática	14
1.1.1. Internacional	14
1.1.2. Nacional	15
1.1.3. Local	17
1.2. Formulación del problema	19
1.2.1. Problema General	19
1.2.2. Problemas Específicos	19
1.3. Objetivos	19
1.3.1. Objetivo General	19
1.3.2. Objetivos Específicos	20
1.4. Justificación	20
CAPÍTULO II	22
MARCO CONCEPTUAL	22
2.1. Antecedentes	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. Origen, reseña histórica de la inteligencia emocional	27

2.2.3. Importancia de la inteligencia emocional	29
2.2.4. Dimensiones o factores	29
2.2.5. Normatividad	30
2.3. Definiciones Conceptuales	37
2.3.1. Inteligencia Emocional	37
2.3.2. Componente Intrapersonal	37
2.3.3. Componente Interpersonal	37
2.3.4. Componente de Adaptabilidad	38
2.3.5. Componente del Manejo del Estrés	38
CAPITULO III	39
METODOLOGÍA.....	39
3.1. Tipo y Diseño de Investigación.....	39
3.1.1. Tipo de Investigación.....	39
3.1.2. Diseño de Investigación	39
3.2. Población y Muestra	40
3.2.1. Población.....	40
3.2.2. Muestra	40
3.3. Identificación de la variable y su operacionalización.....	40
3.3.1. Identificación de la variable.....	40
3.3.2. Operacionalización	41
3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico	42
3.4.3. Adaptación	44
3.4.4. Validez.....	46
3.4.5. Confiabilidad	46
3.4.6. Baremación.....	47
CAPITULO IV	49

PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	49
4.1. Procesamiento de los resultados	49
4.2. Presentación de los resultados	50
4.3. Análisis y discusión de los resultados	62
4.4. Conclusiones	69
4.5. Recomendaciones	70
CAPÍTULO V	71
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN	71
“MIS EMOCIONES, FUENTE DE APRENDIZAJE”	71
5. INTRODUCCIÓN	71
5.1. Descripción del problema	71
5.2. Justificación del programa	72
5.3. Objetivo	73
5.3.1. Objetivo General:	73
5.3.2. Objetivos Específicos:	73
5.4. Alcance	73
5.5. Metodología	73
5.6. Recursos	75
5.6.1. Humanos	75
5.6.2. Materiales	76
5.6.3. Financieros	77
5.7. Cronograma de actividades	79
5.8. Desarrollo de las sesiones	79
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	100
ANEXOS	106
ANEXO 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA	106

ANEXO 2. CARTA DE PRESENTACIÓN Y ACEPTACIÓN	109
ANEXO 3. INVENTARIO EMOCIONAL BarOn ICE: NA – A	111
ANEXO 4. APROBACION FINAL DEL ASESOR DE LA TESIS	113
ANEXO 5. RESULTADO DEL ANTIPLAGIO	114
ANEXO 6. FICHAS DEL PROGRAMA.....	115

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1. Pautas para interpretar los puntajes estándares del Bar-On ICE: NA Forma Completa y Abreviada.....	41
Tabla N° 2. Pautas para interpretar los puntajes estándares del Bar-On ICE: NA / Forma Completa y Abreviada.....	48
Tabla N°3. Medidas estadísticas de la variable de investigación de inteligencia emocional	50
Tabla N°4. Medidas estadísticas descriptivas de las dimensiones pertenecientes de la Inteligencia Emocional del ICE BAR-ON: NA Forma Abreviada	50
Tabla N° 5. Nivel de Inteligencia Emocional según ICE BAR-ON: NA Forma Abreviada. Resultado del Nivel Total de Inteligencia Emocional.....	52
Tabla N° 6. Resultados del Nivel de la Dimensión Intrapersonal de la Inteligencia Emocional del Inventario ICE Bar-On: NA – Forma Abreviada..	54
Tabla N° 7. Resultados del Nivel de la Dimensión Interpersonal de la Inteligencia Emocional del Inventario ICE Bar-On: NA – Forma Abreviada..	56
Tabla N° 8. Resultados del Nivel de la Dimensión Manejo de Estrés de la Inteligencia Emocional del Inventario ICE Bar-On: NA – Forma Abreviada..	58
Tabla N° 9. Resultados del Nivel de la Dimensión Adaptabilidad de la Inteligencia Emocional del Inventario ICE Bar-On: NA – Forma Abreviada..	60

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

- Ilustración N° 1.** Nivel de la Inteligencia Emocional según el Inventario de ICE Bar-On: NA – Forma Abreviada _____ 53
- Ilustración N° 2** Nivel de la Dimensión Intrapersonal según el Inventario de ICE Bar-On: NA Forma Abreviada_____ 55
- Ilustración N° 3 .** Nivel de la Interpersonal según el Inventario de ICE Bar-On: NA Forma Abreviada _____ 57
- Ilustración N° 4** Nivel de la Dimensión Manejo de Estrés según el Inventario de ICE Bar-On: NA Forma Abreviada_____ 59
- Ilustración N° 5** Nivel de la Dimensión Adaptabilidad según el Inventario de ICE Bar-On: NA Forma Abreviada_____ 61

Resumen

La presente investigación de tipo descriptivo y diseño no experimental, tiene como objetivo general determinar el nivel de inteligencia emocional en estudiantes de primer año de secundaria de una institución educativa pública del distrito de La Victoria, Lima.

El instrumento utilizado fue el del Inventario del Cociente Emocional (EQ-i) conocido como el Inventario del Cociente Emocional ICE – Bar-On por Reuven Bar-On en 1997, adaptada a Perú con muestra en Lima Metropolitana por Ugarriza Chávez & Pajares Del Águila en 2005. La evaluación de la inteligencia emocional se realizó a través del inventario de BarOn ICE: NA – Forma Abreviada en una muestra de adolescentes. La muestra estuvo conformada por 202 estudiantes del primer grado de secundaria institución pública, turno mañana del distrito de la Victoria (1er° A - I), sus edades oscilan de una de 11 a 15 años.

Los resultados obtenidos mostraron un nivel de inteligencia emocional con el nivel o categoría “Adecuada” con un 51%, con respecto al componente intrapersonal con un nivel o categoría “Adecuada” con un 58.9 %, el componente interpersonal con un nivel o categoría “Adecuada” con un 50.5%, con el componente manejo de estrés con la categoría “Adecuada” con un 52 %, finalmente el nivel del componente adaptabilidad con “Adecuada” con un 49%. En base a este estudio, se elaboró un programa de intervención, con el objetivo de mantener o mejorar los niveles de la inteligencia emocional como de sus dimensiones.

Palabras claves: Inteligencia emocional, componente intrapersonal, componente interpersonal, componente manejo de estrés, componente adaptabilidad.

Abstract

The present investigation of descriptive type and not experimental design, has like general objective to determine the level of emotional intelligence in students of first year of secondary of a public educational institution of the district of the Victory, Lima.

The instrument used was the Inventory of the Emotional Quotient (EQ-i) known as the Inventory of the Emotional Quotient ICE - Bar-On by Reuven Bar-On in 1997, adapted to Peru with sample in Metropolitan Lima by Ugarriza Chávez & Pajares Del Águila in 2005. The evaluation of emotional intelligence was carried out through the BarOn inventory ICE: NA - Abbreviated form in a sample of adolescents. The sample was conformed by 202 students of the first grade of secondary public institution, morning shift of the district of the Victory (1st A - I), their ages oscillate of one of 11 to 15 years.

The results obtained showed a level of emotional intelligence with the level or category "Adequate" with 51%, with respect to the intrapersonal component with a level or category "Adequate" with 58.9%, the interpersonal component with a level or category "Adequate "With 50.5%, with the stress management component with the" Adequate "category with 52%, finally the level of the adaptability component with" Adequate "with 49%. Based on this study, an intervention program was developed, with the objective of maintaining or improving the levels of emotional intelligence as well as its dimensions.

Keyword: Emotional intelligence, intrapersonal component, interpersonal component, stress management component, adaptability component.

Introducción

La siguiente investigación titulada “Inteligencia Emocional En Estudiantes De Primer Grado De Secundaria De Una Institución Educativa Pública Del Distrito De La Victoria, Lima”. Enfocado en el área educativa – clínica de psicología, teniendo como sujetos de estudio a los estudiantes del primer año de educación secundaria.

Como objetivo general tiene determinar el nivel de inteligencia emocional en estudiantes de primer año de secundaria de una institución educativa pública del distrito de La Victoria, Lima 2018

En el capítulo I se describe la realidad problemática a nivel internacional, nacional y local, así como la formulación del problema; exponiendo los problemas y objetivos generales y específicos; así como la justificación de la presente investigación.

En el capítulo II se expone el marco teórico, antecedentes nacionales e internacionales, así como las bases teóricas de la investigación y/o variable.

En el capítulo III, se explica la metodología de la investigación, la variable y la operacionalización, el tipo, diseño de investigación, la población y muestra, las técnicas e instrumento de medición.

En el capítulo IV, se explica la técnica de procesamientos de resultados, así mismo, se muestra las tablas de resultados obtenidos con sus respectivas ilustraciones, las conclusiones y las recomendaciones.

Por último, en el capítulo V, se presenta el programa de intervención psicológica, con el fin de poder mantener o mejorar algunas de las dimensiones que engloba la inteligencia emocional a realizarse dentro de la institución educativa.

CAPITULO I

Planteamiento Del Problema

1.1. Descripción de la realidad problemática

1.1.1. Internacional

Según (Fundación Liderazgo Chile, 2018) , en publicación efectuada en su portal web, indica la importancia de instalar una Ley de Educación Emocional, haciendo espacial énfasis en que se ha abandonado el desarrollo personal de los niños en las escuelas y se ha incrementado el desarrollo del éxito académico, logro laboral, avances tecnológicos, entre otros. Además, indica que el desarrollo de la inteligencia emocional, proporcionará habilidades para la resolución de dificultades que se tornan en el equipo de trabajo escolar.

Así mismo, según (Secretaría de Salud de México, 2018) en publicación efectuada en su portal web institucional titulada “Herramientas para proteger la salud emocional de la población” subraya la importancia de salud emocional y las alianzas que se realizan con diversas organizaciones con el fin de sensibilizar y concientizar a la población de las ventajas y/o beneficios que trae consigo gozar de buena salud mental y emocional.

Cabe resaltar que, gracias a las alianzas dispuestas entre las organizaciones, se realizó el Primer Festival por la Salud Emocional, 96 Encuentro de Ciencias, Artes y Humanidades, donde se impartió temáticas relacionadas a la inteligencia y salud emocional. Finalmente, se resalta la importancia de desarrollar aptitudes y actitudes que nos lleven a enfrentar los obstáculos de las diferentes etapas de la vida.

Según (Organización Mundial de la Salud, 2018), en publicación realizada en su portal web institucional titulada “Salud Mental: fortalecer

nuestra respuesta”, menciona que la salud mental está determinada por múltiples factores como el social, psicológico y biológico y que una mala salud mental traerá consigo la exclusión social, los riesgos de violencia, mala salud física y las violaciones de los derechos humanos.

De esa manera, se ve la importancia de la promoción de la salud mental que no solo se ocupa de trastornos mentales sino que también permite a las personas a adoptar y mantener modos de vida saludable con un apoyo emocional y estimulación para el desarrollo adecuado.

Según (Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, 2004) en publicación efectuada en su portal web institucional de España, titulada “Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes” menciona que es de suma importancia promover en los adolescentes aprender mecanismos psicológicos de adaptación y estrategias de defensa que ayuden a vivir, a relacionarse de manera satisfactoria y a desarrollar sus propias habilidades y destrezas.

Cabe destacar que estas capacidades ayudarán a los adolescentes a ajustarse de manera óptima a situaciones novedosas de riesgos, así como, a buscar metas posibles y a recuperarse emocionalmente de las circunstancias, para ello es necesario la conciencia de nuestras propias emociones, modular nuestros sentimientos en los diferentes escenarios sociales.

1.1.2. Nacional

Según (Ministerio de Salud, 2006), en publicación efectuada en su portal web del libro “Orientaciones para la Atención Integral de Salud del Adolescentes en el Primer Nivel de Atención” señala que la inversión en salud de los adolescentes no solo se refiere a diagnosticar y curar enfermedades física o psicológica que desarrolle sino también desarrollar capacidades y habilidades que promuevan el capital humano como agentes de cambio cultural y social.

Es decir, desarrollar habilidades sociales, desarrollar y fortalecer mecanismos de manejo de ansiedad, estrés, tensión, problemas de adaptación, alteraciones afectivas, aislamiento social, desarrollar factores protectores frente a factores de riesgos de consumo de sustancias, desarrollo de vínculos familiares para una adecuada solución de conflictos, así como establecer vínculos e identificación con los ámbitos en el que se desenvuelve.

De igual manera, según (Ministerio de Educación, 2014) señala en publicación efectuada en su portal web institucional titulada “MINEDU brinda soporte socioemocional a escolares y docentes de colegio El Nazareno” que se implementará un plan que contará con cuarenta especialistas, dentro de ellos psicólogos, servidores sociales, pedagogos, entre otros. Con la finalidad, de fortalecer emocionalmente a los alumnos y docentes que puedan accionar rápidamente a circunstancias adversas, a fomentar respeto mutuo y a mantener relaciones interpersonales satisfactorias.

Cabe señalar, que se ha repartido kits de soporte socioemocional, guías metodológicas e instructivos que orientan a los docentes a la intervención socioemocional para la contención en situaciones de emergencia o desastre mediante talleres, encuentros donde se promueve el desarrollo de las capacidades y habilidades que son de utilidad para esos contextos.

Así mismo, según (Ministerio de Salud, 2018) señala en la nota de prensa publicada en su portal web institucional titulada “Profesionales del MINSA fortalecen sus estrategias para ayudar a personas a superar situaciones críticas” la importancia de capacitar a profesionales en autocontrol de sus emociones e impulsar un adecuado desarrollo de la inteligencia emocional.

1.1.3. Local

A nivel local, según (Bradberry, 2018) , en publicación efectuada en su portal web del Diario Gestión, señala que la inteligencia emocional afecta la forma en la que ejecutamos nuestro accionar frente a los obstáculos así como a la toma de decisión. Así mismo, indica que se compone de cuatro habilidades básicas que se combinan con dos competencias principales.

En relación a las competencias principales, (Bradberry, 2018) comprende a la competencia personal entendida como las habilidades de autoconocimiento y autogestión y a la competencia social compuesta de la conciencia social y habilidades de gestión de relaciones, las cuales son flexibles y se mejoran con la práctica. Denotando así que la inteligencia emocional, no tiene conexión con el coeficiente intelectual y la personalidad pero si guarda relación como base de la congruencia que debe de existir entre lo que se hace y se dice cada día.

Así mismo, según (Llinás, 2018), en publicación efectuada en el portal web del Diario La República, indica que las emociones son parte fundamental de la vida, así se puede denotar en los porcentajes expuestos por la OMS, donde señala que el 85% y 92% de las enfermedades tienen base emocional, entonces se entiende como inteligencia emocional las proyecciones de nuestra razón con análisis social.

Según (Villegas, 2016), en publicación efectuada en el portal web del Diario RPP, señala que la inteligencia emocional es la habilidad necesaria para manejar situaciones y tener mejores resultados en todo ambiente donde nos relacionemos con otras personas. Cabe resaltar, que se trata de un aprendizaje continuo que implica la toma de conciencia del accionar y además de una predisposición al cambio.

Además, señala que la inteligencia emocional aún no se enseña en las escuelas del Perú, aunque existen pocas excepciones, ni un curso donde se les permitan aprender y/o fortalecer habilidades sociales y autocontrol emocional, cabe resaltar que estas se deben de trabajar desde la infancia conjuntamente con la familia, escuela y la sociedad como bien común.

En la actualidad, estas realidades y/o publicaciones para los padres de familia, docentes y los propios estudiantes es preocupante, ya que estas conductas afectan las relaciones interpersonales así como su desarrollo satisfactorio de los adolescentes en los diferentes ámbitos en los que se desenvuelven. En este sentido, se considera importante determinar el nivel de inteligencia emocional de los estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa pública del distrito de La Victoria, Lima.

La institución educativa pública está ubicada en el distrito de La Victoria, está construido de material noble, cuenta con tres pisos, con 26 salones (9 secciones cada una pertenecientes al primer, segundo y tercer grado de secundaria; 8 secciones pertenecientes al cuarto grado de secundaria y 7 secciones pertenecientes al quinto grado de secundaria), además de contar con niveles de inicial, primaria, secundaria y CEBA.

Con respecto al organigrama de la institución educativa pública, es de tipo funcional donde el director/la directora coordina conjuntamente con CONEI y COE a liderar la misma, también encontramos en el siguiente nivel a la subdirección administrativa, quien programa y ejecuta conjuntamente con las oficinas y servicios. Luego encontramos a las diferentes subdirecciones, así encontramos la subdirección de formación general, de áreas técnicas, primaria-inicial, adultos, las cuales individualmente desarrollan y supervisan diferentes talleres y/o jefaturas. Finalmente, tenemos a los docentes quienes participan y programan las actividades curriculares.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema General

¿Cuál es el nivel de inteligencia emocional en estudiantes de primer grado de secundaria de una institución pública del distrito de La Victoria, Lima?

1.2.2. Problemas Específicos

¿Cuál es el nivel del componente intrapersonal como factor de la inteligencia emocional en estudiantes de primer grado de secundaria de una institución educativa pública del distrito de La Victoria, Lima?

¿Cuál es el nivel del componente interpersonal como factor de la inteligencia emocional en estudiantes de primer grado de secundaria de una institución educativa pública del distrito de La Victoria, Lima?

¿Cuál es el nivel del componente del manejo del estrés como factor de la inteligencia emocional en estudiantes de primer grado de secundaria de una institución educativa pública del distrito de La Victoria, Lima?

¿Cuál es el nivel del componente adaptabilidad como factor de la inteligencia emocional en estudiantes de primer grado de secundaria de una institución educativa pública del distrito de La Victoria, Lima?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General

Determinar el nivel de inteligencia emocional en estudiantes de primer año de secundaria de una institución educativa pública del distrito de La Victoria, Lima.

1.3.2. Objetivos Específicos

Categorizar el nivel del componente intrapersonal como factor de la inteligencia emocional en estudiantes de primer año de secundaria de una institución educativa pública del distrito de La Victoria, Lima.

Identificar el nivel del componente interpersonal como factor de la inteligencia emocional en estudiantes de primer año de secundaria de una institución educativa pública del distrito de La Victoria, Lima.

Determinar el nivel del componente del manejo del estrés como factor de la inteligencia emocional en estudiantes de primer año de secundaria de una institución educativa pública del distrito de La Victoria, Lima.

Evaluar el nivel del componente adaptabilidad como factor de la inteligencia emocional en estudiantes de primer año de secundaria de una institución educativa pública del distrito de La Victoria, Lima.

1.4. Justificación

La presente investigación se justifica debido a una temática que se torna importante en la actualidad, como lo es la inteligencia emocional, así lo evidencia (Dueñas Buey, 2002) como factor que interviene en el ajuste personal y en las relaciones personales. Así mismo, señala que tanto la escuela como la familia constituyen los principales escenarios que favorecen el desarrollo socio emocional de la persona, de tal manera que aporte a su bienestar personal y social del mismo.

Por consiguiente, (Extremera Pacheco & Fernández Berrocal, El papel de la inteligencia emocional en el alumnado, 2004) apoya el estudio e importancia de desarrollar habilidades emocionales en el aula, hogar y otros contextos donde se desenvuelven, es decir, es imprescindible

educar a los adolescentes en el mundo socio emocional, así como adoptar una perspectiva integral sobre los aspectos personales y sociales que hasta la actualidad se ven relacionados con el éxito académico.

Por otro lado, desde un punto de vista teórico, la presente investigación propone una ampliación del conocimiento vinculado a inteligencia emocional como de sus componentes, importancia, efectos, ámbitos donde se desarrolla, entre otros factores.

Con lo que respecta a la justificación práctica de la presente investigación, esta nos permitirá identificar cuál es el nivel de inteligencia emocional en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa pública del distrito de La Victoria, Lima. Además, servirá para compartir resultados a otras instituciones educativas públicas a nivel nacional y el análisis de los resultados, nos facultará dar inicio a otras investigaciones y plantear diferentes intervenciones de acuerdo a los resultados obtenidos.

En el aspecto metodológico, las pautas que se plantean en esta investigación servirán como procedimiento para ser utilizada en otras investigaciones similares, así mismo, es importante señalar que el instrumento utilizado nos garantiza que los resultados obtenidos se dan de forma objetiva, puesto que es un instrumento diseñado por Reuven Bar-On y adaptado a la realidad peruana por Nelly Ugarriza y Liz Pajares conocido como Inventario de Inteligencia Emocional Bar-O ICE: NA – A, es decir la forma abreviada que consta de 30 ítems.

CAPÍTULO II

Marco Conceptual

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Encontramos, (Salguero, Fernández-Berrocal, Ruíz-Aranda, Castillo , & Palomera , 2011) en la Revista European Journal of Education and Psychology Vol 4, N°2 del artículo titulado **“Inteligencia emocional Y ajuste psicosocial en la adolescencia: El papel de la percepción emocional”**. Siendo su objetivo principal el de analizar la influencia de la percepción emocional sobre el ajuste personal y social de una muestra de adolescentes españoles. En la presente investigación participaron 255 alumnos pertenecientes a diferentes centros de enseñanza secundaria obligatoria de la provincia de Málaga, teniendo como instrumento 6 fotografías de 6 adolescentes con un total de 36 ítems y con criterio experto de 16 psicólogos clínicos expertos en el área. Teniendo como conclusión que los adolescentes con mayor habilidad para reconocer los estados emocionales de los demás poseen mejores relaciones sociales con iguales y padres, menor tensión en sus relaciones interpersonales, un mayor nivel de confianza y competencia percibida.

También, encontramos a (Vásquez Nájera , 2011) con su tesis para optar el título de psicóloga clínica, titulada **“Nivel de Inteligencia Emocional que presentan los alumnos de quinto de bachillerato de un colegio privado de la Ciudad Capital de Guatemala”**. El objetivo general de la investigación es el de conocer el nivel de inteligencia emocional que presentan los alumnos, la muestra estuvo conformada por 61 alumnos de ambos sexos estudiantes del quinto de bachillerato de un colegio privado con dos sedes. La investigación es de tipo descriptiva y el instrumento utilizado fue el Cuestionario de Inteligencia Emocional, Trait Meta-Mood Scale (TMMS), elaborado por Peer Salovey y John Mayer.

Del análisis de los resultados, de las escalas y de las entrevistas se concluye que los alumnos evaluados muestran tener un nivel alto de inteligencia emocional, lo que indica que no existe la necesidad de la creación de un programa para el desarrollo de la inteligencia emocional en adolescentes.

Así mismo, encontramos (Vázquez Rico, 2012) en su tesis de grado titulada **“Inteligencia Emocional y Rendimiento Académico en Estudiantes Adolescentes”**. Su objetivo principal es el analizar la relación que existe entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico de los adolescentes de nivel medio superior. La presente investigación cuantitativo, descriptivo-correlacional simple; el diseño es no experimental, transeccional. La muestra fue conformada por 507 alumnos que cursaban los semestres de 2°,4° y 6° del turno matutino y vespertino, se utilizó el cuestionario Perfil de Inteligencia Emocional PIEMO 2000, validado y confiable para población mexicana.

Los resultados evidenciaron la existencia de una correlación positiva significativa de fuerza baja entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico.

Así tenemos, (Quinto-Medrano & Roig-Vila, 2015) en el artículo de la revista *International Studies on Law and Education* titulada **“Estudio de la inteligencia emocional en alumnos de enseñanza secundaria: influencia del sexo y del nivel educativo de los estudiantes y su relación con el rendimiento académico”**. El objetivo general de este estudio fue analizar la inteligencia emocional entre alumnos de secundaria y la influencia del sexo, nivel educativo y rendimiento académico. En esta investigación se utiliza el método correlacional básico o estudio ex post facto, la muestra fue conformada por 151 alumnos procedentes del Instituto de Enseñanza Secundaria Benejúzar de la localidad de Benejúzar en la provincia de Alicante (España), el instrumento empleado es BarOn EQ-i: YV (S) de Reuven Bar-On y James D. A. Parker (2000), Ferrándiz y Hernández validaron este instrumento de medida en España.

Los datos obtenidos denotan la relación existente entre inteligencia emocional y rendimiento académico.

Por otro lado, tenemos a (Melchor Rodríguez, 2017) con su tesis doctoral titulada **“Relación entre Inteligencia Emocional, Conductas Violentas y Clima Escolar en educación primaria”**. El objetivo principal de este estudio es establecer la relación entre las distintas dimensiones de inteligencia emocional y los diferentes roles implicados en el fenómeno de bullying. Su diseño es observacional, descriptivo de tipo comparativo y transversal, la muestra está conformada por 291 alumnos, el instrumento para evaluar la inteligencia emocional fue el Inventario Emocional ICE: NA de BarOn. Finalmente, se concluye que existen diferencias en cada una de las dimensiones de inteligencia emocional y en las puntuaciones globales de esta, entre los niños y niñas, de educación primaria, implicados en el fenómeno de bullying, teniendo como recomendación la necesidad y la importancia de crear programas basados en educación emocional para prevenir conductas de acosos en menores.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

En primer lugar, se tiene a (Guerrero Narbajo, 2014) con su tesis para optar el grado de magister titulada **“Clima Social Familiar, Inteligencia Emocional y Rendimiento Académico de los alumnos del quinto de secundaria de las instituciones educativas públicas de Ventanilla”**. El objetivo general es determinar la relación entre el clima social familiar, inteligencia emocional y el rendimiento académico. La investigación es descriptiva correlacional, de diseño no experimental transversal; siendo la población la totalidad de instituciones educativas de la UGEL de Ventanilla del quinto de secundaria, con una muestra de tipo no probabilística intencionada, siendo 600 estudiantes. Teniendo como instrumento el Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On ICE adaptado en Perú por Ugarriza y Pajares. Los resultados mostraron que existe relación entre las dimensiones del clima social familiar, la inteligencia emocional con el rendimiento académico en el curso de comunicación.

Respectivamente, se tiene que (Fernández Vigo, 2015) realizó la tesis titulada **“Inteligencia Emocional y Conducta Social en estudiantes del quinto año de secundaria de una institución educativa, Trujillo - 2014”**. Teniendo como objetivo principal determinar la relación entre la inteligencia emocional y la conducta social, la investigación es de tipo sustantiva descriptiva, de diseño no experimental descriptivo correlacional. La población – muestra la conformaron un total de 115 sujetos (87 varones y 29 mujeres) siendo el instrumento utilizado el Inventario de Bar-On ICE-NA con 60 ítems en su forma completa adaptado por Nelly Ugarriza Chávez y Liz Pajares del Águila. Los resultados indican que el auto y heteroaceptación del mundo emocional, así como el manejo de estrés, adaptabilidad y el ánimo general guardan relación significativa directa con las escalas consideración con los demás y liderazgo, además de una correlación directa y altamente significativa con la capacidad de autocontrol en las relaciones sociales. Por otro lado, se aprecia una correlación inversa con las áreas retraimiento social y ansiedad social/ timidez, de carácter significativo y altamente significativo, respectivamente. Se recomienda promover el desarrollo de programas focalizados en fortalecer el autoconocimiento y el manejo emocional, así como comportamientos socialmente integradores y adaptativos.

De igual manera se tiene, (Aranda Ladera, 2016) con su tesis doctoral titulada **“Inteligencia emocional y logro de aprendizaje del área de Inglés de los estudiantes del segundo grado de la I.E.E “Santa Isabel” de Huancayo”**. Siendo su objetivo principal establecer el grado de relación que existe entre la inteligencia emocional y el logro de aprendizaje; la investigación es de tipo descriptiva, de diseño descriptivo correlacional. La muestra estuvo compuesta por 213 estudiantes del segundo grado del nivel de secundaria, utilizando como instrumento el inventario de BarOn ICE: NA adaptada para su uso en el Perú por Ugarriza y Pajares; teniendo como resultado que existe una relación directa entre la inteligencia emocional y el logro de aprendizaje del área de inglés de la muestra ya mencionada.

Por otro lado, tenemos (Patricio Peralta, 2017) con su tesis titulada **“Inteligencia Emocional y Calidad de Vida en un grupo de estudiantes de dos instituciones educativas policial y nacional de Lima Metropolitana”** teniendo como objetivo principal el determinar la relación entre la inteligencia emocional y la calidad de vida en estudiantes de una institución educativa policial y otra nacional de Lima Metropolitana. La presente investigación es de tipo correlacional, de diseño no experimental, de nivel descriptivo comparativo de grupos contrastantes. La muestra es de 261 participantes. El instrumentos utilizado fue el Inventario de Cociente Emocional de Bar-On (ICE). El resultado de la investigación muestra una correlación significativa y positiva entre cociente emocional y calidad de vida.

Así mismo, encontramos a (Barrenechea Chalco, 2017) con su tesis titulada **“Inteligencia emocional y auto concepto en estudiantes de 1° de secundaria de I.E.E. "Augusto Salazar Bondy" del D.C.L.R. - Callao, 2017”**. Siendo su objetivo general el determinar la relación entre el nivel de inteligencia emocional y el nivel de auto concepto; la presente investigación es de tipo básica correlacional y de diseño correlacional no experimental transaccional. La muestra estuvo constituida de 164 estudiantes de ambos sexos, el instrumento utilizado es el Inventario de Inteligencia Emocional BARON ICE: NA, adaptado por Ugarriza y Pajares. Como resultado se obtiene que existe relación directa entre la variables inteligencia emocional y el auto concepto en estudiantes de la muestra mencionada.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Inteligencia emocional

La definición de la inteligencia emocional en estos últimos años ha cobrado una gran importancia en los diversos contextos en la que se desarrolla y/o detecta. Por tanto, se tiene en cuenta las siguientes definiciones:

Encontramos a (Mayer & Salovey, 1997) , manifiesta que la inteligencia emocional es la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones, así como promover el crecimiento emocional e intelectual.

De acuerdo a (Reuven Bar-On, 1997), la inteligencia emocional es el conjunto de competencias, habilidades no cognitivas que influyen para afrontar adecuadamente las demandas y presiones del mundo circundante.

Así también, encontramos a (Suárez Colorado, 2012) citando a Goleman; refiere que es un conjunto de habilidades compuestas por el autocontrol, el celo y la persistencia, así como la motivación intrínseca y la habilidad para controlar impulsos, retardar la recompensa, regular los estados de ánimos, evitar el estrés y mantener la esperanza.

2.2.2. Origen, reseña histórica de la inteligencia emocional

Se inicia un gran avance de la psicología, al ingresar un nuevo constructo psicológico como lo es, la inteligencia emocional a lo largo del siglo XX, tanto en el plano académico, profesional y social.

Así, encontramos a (Danvilla Del Valle & Sastre Castillo , 2010, vol 20), quienes nos ilustran con una reseña histórica del constructo inteligencia emocional.

Tenemos a Thorndike en 1920 quien introduce el concepto de inteligencia social, entendida como la capacidad de entender, manejar y actuar adecuadamente en las relaciones humanas.

Por los años ochenta, se utiliza el término de manera más sistematiza en una tesis que incluye la inteligencia personal desarrollada por Gardner en 1983, donde se describe que la inteligencia personal está conformada por la inteligencia intrapersonal como de la inteligencia interpersonal.

Como menciona (Bisquerra Alzina, 2003) la etimología del término se da gracias al ímpetu plasmado en dos artículos de temas especializados escritos por dos psicólogos americanos como lo son Salovey y Mayer en el año 1990, ya en los años noventa, se define la inteligencia emocional como la capacidad para controlar los sentimientos y emociones de cada uno y de los demás, para que de esa manera se pueda generar una congruencia entre el pensar y accionar, a su vez desarrolla una teoría y establece criterios para su medición.

Los mismos autores revisaron el concepto años después estableciendo una definición más compleja, entendiendo así la inteligencia emocional como la capacidad de percibir, valorar y expresar emocional, así como, encontrar y generar sentimientos de manera que estos faciliten el pensamiento, la comprensión y la regulación de las emociones con la finalidad de promover el crecimiento emocional e intelectual.

Dentro de otros autores influyentes, encontramos a (Goleman, *Inteligencia Emocional*, 1996), quien definió a la inteligencia emocional por exclusión, describiéndola como característica deseable de carácter personal que no está representada por la inteligencia cognitiva, estableciendo así las categorías para la inteligencia personal. Denotando que la inteligencia emocional es la habilidad que determina el grado de destreza que se posee en cuanto al control de otras facultades.

Finalmente, Shapiro en 1997 define a la inteligencia emocional como cualidades emocionales necesarias para el logro del éxito a nivel personal y social, así mismo, (Roberth K. & Ayman, 1997) en el mismo año, la define como la aptitud para captar, entender y aplicar eficazmente la fuerza y perspicacia de las emociones en tanto que sean las bases de energía y/o motivación y las relaciones e influencias.

2.2.3. Importancia de la inteligencia emocional

Según, (Álvarez González , Bisquerra Alzina, Pascual Granell, & Cuadrado, 2001), la importancia de la inteligencia emocional reside como respuesta educativa a una serie de necesidades que se dan en la sociedad actual, como es la ansiedad, depresión, problemas de conductas, violencia, drogadicción, alcoholismo, trastornos de alimentación, entre otras cosas.

Así mismo, tenemos a (Perea Quesada, 2001) quien denota que la importancia del control y la regulación de las emociones surge por la necesidad de sentirse seguros emocionalmente, es decir tener sentimientos de bienestar y estabilidad emocional; siendo este un factor muy importante para la prevención y desarrollo de algunas enfermedades, físicas y psicológicas; las cuales se manifiestan mediante emociones negativas como la ira, la hostilidad reprimida, entre otros.

Por otro lado, (Bisquerra, 2016) denota la importancia que recae tanto en la inteligencia como de la educación de la misma, vista como un proceso educativa continua y permanente donde se prepara al individuo para que adopte comportamientos preventivos con el fin de contribuir al desarrollo humano. Teniendo como objetivos el de controlar los impulsos y emociones negativas, gestionar sus emociones, desarrollar las habilidades sociales e interpersonales, facilitar la resolución positiva de conflictos, favorecer la salud física y mental, además contribuye a mejorar el rendimiento académico.

2.2.4. Dimensiones o factores

En esta parte de la investigación se menciona las dimensiones o factores que se encuentran en los diferentes modelos transcendentales o de mayor difusión sobre la inteligencia emocional, así tenemos:

(Mayer & Salovey, 1997), evalúan a la inteligencia emocional bajo los criterios de evaluar, expresar, regular y utilizar las emociones de forma adaptativa, quiere decir que abarca la conciencia de las propias emociones, así como la capacidad para regularlas.

También encontramos a (Extremera Pacheco & Fernández-Berrocal, ¿Es la inteligencia emocional un adecuado predictor del rendimiento académico en estudiantes?, 2001), quienes proponen tres dimensiones, la percepción emocional, comprensión de sentimientos y regulación emocional. Así mismo, (Reuven Bar-On, 1997) distingue varios factores como la inteligencia intrapersonal, inteligencia interpersonal, adaptación, gestión de estrés y humor general entendiéndola como una gama de habilidades emocionales.

De igual manera, (Goleman, Inteligencia Emocional, 1996) incluye cinco componentes básicos de la inteligencia emocional como lo es el autoconocimiento, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales. Finalmente, tenemos a (Oriolo & Cooper, 1998) quienes utilizaron cinco aptitudes que es el entorno habitual, la conciencia emocional, las competencias, los valores y las actitudes.

Entonces, podemos decir que las dimensiones y características se ven en su mayoría la conciencia de las emociones, la regulación de las mismas con la finalidad de tener una estabilidad emocional que conlleve a una congruencia con lo que sentimos, pensamos y hacemos de forma que logremos tener relaciones satisfactorias en el ámbito en el que se desempeñe.

2.2.5. Normatividad

Diferentes conceptualizaciones de la inteligencia emocional han dado origen a la construcción de modelos teóricos que describen, explican y permiten evaluar la inteligencia emocional. Cada uno de estos modelos se enfocan en aspectos específicos y en áreas de la vida humana, por

esta razón es conveniente clarificar estos aspectos para dar inicio a un estudio sobre la inteligencia emocional considerando tanto el propósito de cada experiencia investigativa en particular como en los alcances de la aplicación e cada modelo teórico; cabe señalar que estos se dividen o se han clasificado en modelos mixtos, modelos de habilidades y otros modelos que complementan a ambos.

2.2.5.1. Modelos Mixtos:

Ahora bien, entre los modelos mixtos según (García-Fernández & Giménez-Mas, 2010) encontramos a Goleman y Bar-On, dado que incluyen rasgos de la personalidad como el control del impulso, la motivación, la tolerancia, la frustración, entre otros.

2.2.5.1.1. Modelos de Goleman

Según (Goleman, Inteligencia Emocional, 1996) establece la existencia del cociente emocional con el cociente intelectual como complemento, así mismo este modelo incluye cinco componentes básicos de la inteligencia emocional que están íntimamente relacionados. Posteriormente, incluye otro conjunto de atributos de personalidad, acaparando así todas las áreas de la personalidad.

Cabe señalar que está conformado por dos aptitudes, la inteligencia intrapersonal quiere decir la aptitud personal con tres subescalas para autoconocimiento, autocontrol y motivación, y la inteligencia interpersonal quiere decir la aptitud social con dos subescalas para la empatía y habilidades sociales. Así tenemos:

a) Autoconciencia

Habilidad para interpretar los mecanismos físicos, mentales y emocionales que operan en la vida diaria o en otras palabras, es la

conciencia que se tiene de las propias emociones como del reconocimiento frente a las situaciones diarias. Este componente está constituido por subescalas como lo es la conciencia emocional, la evaluación precisa y confianza en uno mismo.

b) Autoregulación

Capacidad para controlar nuestras emociones y adecuarlas al contexto y momento, utilizando los recursos internos. Teniendo como sub escalas el autocontrol, la confiabilidad, escurpulosidad, adaptabilidad e innovación.

c) Motivación

Habilidad que facilita la obtención de metas y objetivos, además conlleva la demora de gratificaciones y a la persistencia en la consecución de los objetivos. Siendo sus sub escalas el afán de triunfo, el compromiso, la iniciativa y el optimismo.

d) Empatía

Capacidad de tener conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los demás, con el fin de sintonizar con las señales sutiles que indican que necesidades tienen los demás. Cabe denotar que dentro de sus subescalas encontramos a la comprensión de los demás, ayuda para desarrollarse, orientación hacia el servicio, aprovechar la diversidad y la conciencia política.

e) Habilidades sociales

Competencia social y habilidades interpersonales con la finalidad de interactuar de forma sutil y efectiva con los demás. Incluyendo la influencia, comunicación, manejo de conflictos, liderazgo, catalizador de cambios, establecer vínculos, y habilidades en equipo.

2.2.5.1.2. Modelos de Bar-On

Tenemos a (Reuven Bar-On, 1997) quien constituyó la base de sus posteriores formulaciones sobre la inteligencia emocional mediante el inventario EQ-I o conocido como el inventario de cociente emocional. Este modelo está compuesto por diferentes aspectos, tanto de habilidades emocionales como sociales, entre ellos tenemos:

a) **Componente Intrapersonal**

Capacidad de comprender nuestros sentimientos y emociones, aquí encontramos los sub factores de comprensión emocional de sí mismo, asertividad, auto concepto, auto realización e independencia.

b) **Componente Interpersonal:**

Se caracteriza por comprender y reconocer las emociones de los demás, incluye gestos y situaciones emocionales empáticas con los demás. Los sub factores son la empatía, las relaciones interpersonales y responsabilidades sociales.

c) **Adaptabilidad**

Entendida como la habilidad de ser flexibles en situaciones diversas, afrontando situaciones estresantes y usando estrategias para manejar los estados emocionales. Incluye, la solución de problemas, comprobación de la realidad y flexibilidad.

d) **Manejo de Estrés:**

Su principal característica es manejar las situaciones bajo presión respondiendo de manera adecuada a los eventos estresantes, está compuesto por la tolerancia al estrés y control de impulsos.

e) **Estado de Ánimo:**

Se trata de la perspectiva general positiva sobre los acontecimientos, está relacionado con la felicidad y el optimismo.

2.2.5.2. Modelos de habilidades

Según, (García-Fernández & Giménez-Mas, 2010) son aquellos que fundamentan la inteligencia emocional como habilidades para el procesamiento de la información emocional. Entre los más relevantes tenemos a Mayer y Salovey, por otro lado, según (Trujillo Flores & Rivas Tovar , 2005) el modelo de Extremera y Fernández-Berrocal forma parte de esta clasificación.

2.2.5.2.1. Modelo de Mayer y Salovey

Según (Salovey & Mayer, 1990), la inteligencia emocional es un conjunto de habilidades emocionales y adaptativas relacionadas a criterios, cabe resaltar que este es un de los modelos más utilizados y difundidos. Dentro de las habilidades incluidas en el modelo tenemos:

a) Percepción emocional

Habilidad para identificarse a sí mismo y expresar las emociones adecuadamente como diferenciar expresiones, así como, decodificar señales emocionales de los movimientos corporales, faciales y tono de voz.

b) Facilitación emocional del pensamiento

Capacidad para priorizar, dirigir o redirigir al pensamiento prestando atención a la información importante, quiere decir que es la habilidad para generar emociones necesarias para comunicar sentimientos.

c) Comprensión emocional

Habilidad de comprender la información emocional, como progresan a través del tiempo o contexto y descifrar, apreciar los significados emocionales.

d) Dirección emocional

Comprensión de los actos sociales, emocionales y en su regulación de los demás y con uno mismo.

e) Regulación reflexiva de las emociones para promover el crecimiento emocional

Habilidad de apertura a los sentimientos, sean positivos o negativos con la finalidad de un crecimiento saludable emocional e intelectual.

2.2.5.2.2. Modelos de Extremera y Fernández-Berrocal

Según, (Extremera Pacheco & Fernández-Berrocal, ¿Es la inteligencia emocional un adecuado predictor del rendimiento académico en estudiantes?, 2001) en su Test TMMSM-24. Evalúa tres variables:

a) Percepción: Capacidad de sentir y expresar sentimientos adecuadamente

b) Comprensión: Comprensión de los estados emocionales

c) Regulación: Capacidad de regular estados emocionales correctamente.

2.2.5.3. Otros modelos

Según (García-Fernández & Giménez-Mas, 2010), dentro de esta clasificación se incluyen componentes de personalidad, habilidades

cognitivas y otros factores de aportaciones personales ya que en muchos de los casos ha sido con la finalidad de enfatizar el sentido de difusión de la inteligencia emocional. Así, tenemos:

2.2.5.3.1. Modelo de Cooper y Sawaf

En su libro (Roberth K. & Ayman, 1997) presenta su modelo, el cual se desarrolla en base a cuatro pilares fundamentales que a continuación se detalla:

- a) **Alfabetización emocional:** habilidad vinculada a la honradez emocional, la energía, el conocimiento, la retroalimentación, la intuición, la responsabilidad con la finalidad de darle eficacia al accionar de la persona.
- b) **Agilidad emocional:** ligada a la credibilidad, la flexibilidad y legitimidad personal que incluye habilidades para asumir y solucionar conflictos.
- c) **Profundidad emocional:** equilibrio entre la vida cotidiana y la vida con el trabajo y diferentes contextos donde se desenvuelve.
- d) **Alquimia emocional:** descubrir nuevas estrategias para afrontar con las presiones de la vida cotidiana.

2.2.5.3.2. Modelos Secuencial de Autorregulación Emocional

Tal como lo plantea (Bonanno, 2001), los seres humanos portamos un grado de inteligencia emocional que se ha de regular para su eficiencia, señala tres categorías generales de actividad regulatoria comprendida en la regulación de control, comprendida en comportamiento automáticos a la inmediata regulación de respuestas emocionales, regulación anticipatoria entendida como la capacidad de anticipar futuros desafíos y

finalmente, la regulación exploratoria comprende en adquirir nuevas habilidades con la finalidad de preservar la homeostasis emocional .

2.3. Definiciones Conceptuales

2.3.1. Inteligencia Emocional

Según (Real Academia Española, s.f.) es la capacidad de percibir y controlar los propios sentimientos y saber interpretar los de los demás.

Según, (Bar-On, 2014) la inteligencia emocional es un conjunto de competencias, herramientas y comportamientos emocionales y sociales, que determinan cómo percibimos, entendemos y controlamos nuestras emociones. Además, nos ayudan a comprender como se sienten los demás y cómo nos relacionamos con ellos, así como hacer frente a los desafíos diarios.

2.3.2. Componente Intrapersonal

Según, (Reuven Bar-On, 1997) es el componente que evalúa el sí mismo y el yo interior, es decir son los sentimientos acerca de sí mismo y en lo que se está desempeñando, que comprende la confianza en sí mismo y el nivel de independencia. Teniendo como subcomponentes la comprensión de sí mismo, asertividad, auto concepto, auto realización e independencia.

2.3.3. Componente Interpersonal

Según, (Reuven Bar-On, 1997) abarca las habilidades sociales para interactuar y relacionarse satisfactoriamente con los demás. Teniendo como subcomponentes la empatía, relaciones interpersonales y responsabilidad social.

2.3.4. Componente de Adaptabilidad

Según, (Reuven Bar-On, 1997) es la habilidad para adecuarse a las exigencias del entorno, lidiando de manera efectiva con situaciones problemáticas. Sus subcomponentes son la solución de problemas, prueba de la realidad y flexibilidad.

2.3.5. Componente del Manejo del Estrés

Según, (Reuven Bar-On, 1997) es la habilidad para resistir la tensión sin desmoronarse o perder el control. Los subcomponentes están comprendidos por la tolerancia al estrés y el control de los impulsos.

CAPITULO III

Metodología

3.1. Tipo y Diseño de Investigación

3.1.1. Tipo de Investigación

La presente investigación es de tipo descriptivo, puesto que va a determinar y recolectar datos sobre los diversos aspectos y/o dimensiones del fenómeno que se está investigando.

Según (Hernández Sampieri, Fernández Collado , & Baptista Lucio, 2014), la investigación descriptiva consiste en describir fenómenos, situaciones, contextos y sucesos; esto es, detallar cómo son y se manifiestan. Es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, esto es, su objetivo no es indicar cómo se relacionan éstas.

3.1.2. Diseño de Investigación

Esta investigación se encuentra dentro del diseño es no experimental, dado que observa el o los fenómenos, hechos o sujetos en su ambiente natural o realidad, no han sido provocados intencionalmente por el investigador.

Según, (Hernández Sampieri, Fernández Collado , & Baptista Lucio, 2014) es una investigación no experimental transeccional descriptivo dado que analiza cuál es el nivel o modalidad de una o diversas variables en un momento dado, quiere decir en su ambiente natural.

3.2. Población y Muestra

3.2.1. Población

La población de estudio está conformada por 202 estudiantes de ambos sexos, 112 varones y 90 mujeres, estudiantes del primer grado de secundaria del turno diurno, el cual comprende nueve secciones de una institución pública del distrito de La Victoria. Así lo menciona, (Tamayo & Tamayo, 2003) que la población es la totalidad de un fenómeno de estudio, que incluye a todas las unidades de análisis o entidades de la población con la finalidad de integrar dicho fenómeno.

3.2.2. Muestra

Tenemos que el tipo de muestreo es censal, ya que se seleccionó el 100% de la población dado a su fácil acceso, es decir está compuesta por todos los estudiantes del primer grado de educación secundaria de una institución pública del distrito de La Victoria, Lima. Cabe denotar, que no se utilizó ninguna fórmula para encontrar la muestra ya mencionada. Así como lo señala (Tamayo & Tamayo, 2003), la muestra es el reflejo de que las partes representan el todo, es decir refleja los caracteres de la población, indicando de esta manera que es representativa.

3.3. Identificación de la variable y su operacionalización

3.3.1. Identificación de la variable

La variable que se empleará como objeto de estudio es inteligencia emocional, según (Abanto, Higuera, & Cueto, 2000) es una variedad de aptitudes, competencias y habilidades no cognitivas que influyen en la capacidad de un individuo para lograr el éxito en su manejo de las exigencias y presiones del entorno.

3.3.2. Operacionalización

Tabla N° 1

Operacionalización de Inteligencia Emocional según el Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On ICE-NA Forma Abreviada

VARIABLE	DIMENSIONES	PESO	N° ÍTEMS	INDICADORES	NIVELES
<p>Según, (Bar-On, 2014) la inteligencia emocional es un conjunto de competencias, herramientas y comportamientos emocionales y sociales, que determinan cómo de bien percibimos, entendemos y controlamos nuestras emociones. Además, nos ayudan a entender cómo se sienten los demás y cómo relacionarnos con ellos, así como hacer frente a obligaciones, desafíos y presión diarios.</p>	Intrapersonal	20 %	6	2,6, 12, 14, 21, 26	Capacidad emocional y social atípica (130 y más)
	Interpersonal	20%	6	1, 4, 18, 23, 28, 30	Capacidad emocional y social muy alta (120 a 129)
	Adaptabilidad	20%	6	10, 16, 13, 19, 22, 24	Capacidad emocional y social alta (110 a 119)
					Capacidad emocional y social adecuada (90 a 109)
Manejo de Estrés	20%	6	5, 8, 9, 17, 27, 30	Capacidad emocional y social baja (80 a 89)	
Índice de Inconsistencia	20%	6	3, 7, 11, 15, 20, 25	Capacidad emocional y social muy baja (70 a 79) Capacidad emocional y social atípica y deficiente (69 y menos)	

3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

3.4.1. Técnicas

Se utilizó dos tipos de técnicas de recolección de datos:

- Información indirecta: recopilación de información de diferentes fuentes bibliográficas y estadísticas.
- Información directa: a través del contacto directo con la muestra, es decir, los alumnos del primer grado de educación secundaria de una institución educativa pública del turno diurno; además de la aplicación del Inventario de Cociente Emocional de BarOn ICE – NA Forma Abreviada en niños y adolescentes.

3.4.2. Instrumento de evaluación

Para la obtención de información del nivel de Inteligencia Emocional de los estudiantes del primer grado de secundaria del turno mañana de una institución pública en el distrito de La Victoria, la técnica de recolección de datos será el cuestionario aplicado y el instrumento de medición y evaluación será el **“Inventario de Cociente Emocional de BarOn ICE – NA Forma Abreviada en niños y adolescentes”**, creada por Reuven Bar-On en Canadá y adaptada para población peruana por Nelly Ugarriza Chávez y Liz Pajares del Águila.

A continuación, se especifica la ficha técnica por (Ugarriza Chávez & Pajares Del Águila, 2005) :

FICHA TÉCNICA

Nombre Original	: EQi – YV BarOn Emotional Quotient Inventory
Autor	: Reuven Bar-On

Procedencia	: Toronto - Canadá
Adaptación peruana	: Nelly Ugarriza Chávez y Liz Pajares
Administración	: Individual o Colectiva
Formas	: Forma completa (60 ítems) y abreviada (30 ítems)
Duración	: Sin límite de tiempo (forma completa de 20 a 25 min aproximadamente y abreviada de 10 a 15 min.
Aplicación	: Niños y adolescentes entre 7 y 18 años
Puntuación	: Calificación computarizada
Significación	: Evaluación de las habilidades emocionales sociales
Tipificación	: Baremos peruanos
Usos	: Educativo, clínico, jurídico, médico y en la investigación. Son usuarios potenciales aquellos profesionales que se desempeñan como psicólogos, psiquiatras, médicos, trabajadores sociales, consejeros, tutores y orientaciones vocacionales.
Materiales	: Un disquete que contiene el cuestionario en su forma completa y abreviada, calificación computarizada y perfiles.

Cabe resaltar las características principales del Bar-On ICE: NA, dado que es un inventario que integra conocimientos teóricos, fundamentos empíricos y una fina sofisticación de las técnicas psicométricas haciéndolo de esta manera confiable y válida.

La forma abreviada está formada por 30 ítems con 4 alternativas de respuesta en una escala tipo Likert (1=muy rara vez, 2= rara vez, 3= a menudo y 4= muy a menudo), distribuidos en 5 escalas: Inteligencia Emocional Total, Inteligencia Intrapersonal, Inteligencia Interpersonal, Adaptabilidad e Impresión Positiva

De igual forma, es necesario justificar el uso de la forma abreviada, así refiere (Ugarriza Chávez & Pajares Del Águila, 2005) que fue desarrollada para minimizar el tiempo de aplicación, cuando el examinado tiene habilidades lectoras o de comprensión limitada, se fatiga fácilmente o ante múltiple administraciones. Entonces, tenemos que se disponía de un tiempo límite entre secciones dado a la jornada escolar y sus horas efectivas.

3.4.3. Adaptación

Según, (Ugarriza Chávez & Pajares Del Águila, 2005) citando a Nunnally y Bemstein en 1995, refiere que los estudios normativos y de adaptación se caracterizan por presentar muestras suficientemente grande, inclusive hasta 10 veces el número de los ítems de la prueba. En este caso para el proceso de adaptación, la muestra inicialmente fue conformada por 3539; eliminando todos aquellos cuestionarios que no cumplían con los criterios de inclusión o exclusión, la muestra fue conformada por 3374 evaluados.

De tal forma, el criterio de inclusión fue que las edades de los evaluados se encuentren entre los 7 y 18 años, por otro lado, los criterios de exclusión son el de tener más de 6 omisiones en la versión larga de la prueba y que el índice de inconsistencia mayor que 10.

Cabe resaltar, el objetivo era representar la población de niños y adolescentes de Lima Metropolitana según su distribución porcentual de edades, tomando como referencia la distribución porcentual por edades de Lima Metropolitana dada en la Matrícula Escolar Nacional de Hogares, también conocida como ENAHO.

Se examinó la validez de los 3539 protocolos de la muestra inicialmente seleccionada que no presentaban omisión, sin embargo, luego de los criterios de exclusión se obtuvo la muestra definitiva de 3374 protocolos, excluyendo de esta manera 165 protocolos.

Fue necesario un sistema de ponderación que permita un baremo apropiado para la muestra completa pues restituye las verdaderas proporciones de los grupos de edad, cabe decir que estos también se pueden obtener por separados para varones y mujeres dado al tamaño de la muestra, el 46.8% de la muestra constituida por mujeres y el 53.2% son varones, los alumnos fueron evaluados en sus respectivas instituciones escolares.

La forma abreviada fue desarrollada para minimizar el tiempo de aplicación, cuando el examinado tiene habilidades lectoras o de comprensión limitada, se fatiga fácilmente o ante múltiples administraciones. Se usó una muestra normativa de 9172 sujetos, de tal manera que la escala incluyera suficientes ítems por escalas, de forma que sea confiable la evaluación y la suma de estas resulta el cociente emocional total de la escala.

La adaptación y estandarización peruana tuvo lugar en Lima en el año 2002, se procedió con la traducción del inventario del inglés al castellano, para ello se contó con la participación de seis psicólogos peruanos con conocimientos en inglés y se examinó la concordancia entre las diferentes versiones, seleccionándose aquellos reactivos que por su contenido

expresaban las definiciones operacionales del constructo. Además, la versión fue examinada y confirmada por una traductora norteamericana.

3.4.4. Validez

La validación del Bar-On ICE:NA, formas completa y abreviada, se presenta en el manual original del inventario, utilizando un análisis de componentes principales con una rotación Varimax, presentando una solución familiar para la forma abreviada.

Las intercorrelaciones de las diferentes escalas para las versiones tanto completa como para la abreviada de la versión norteamericana del inventario, presentan correlaciones desde bajas a moderadas lo que brinda apoyo al carácter multidimensional del inventario, que revelaría que mide diferentes aspectos de la inteligencia emocional. En el caso de la muestra normativa peruana, la validación del Bar-On ICE: NA, se ha centralizado en dos asuntos importantes, la validez del constructo del inventario y la multidimensionalidad de las diversas escalas, aunque la validez de cualquier medida es un proceso continuo, se puede sostener que este inventario tiene suficiente validez del constructo que garantiza su publicación y recomendación para uso clínico.

3.4.5. Confiabilidad

Según, (Kerlinger & Howard B., 2002) la confiabilidad o fiabilidad, se refiere a la consistencia o estabilidad de una medida, en otras palabras, examinar en qué medida las diferencias individuales de los puntajes en un test pueden ser atribuidos a las diferencias verdaderas de las características consideradas, cabe mencionar que en el trabajo de Bar-On junto a Parker en el 2000, el re test efectuado en una muestra de 60 niños cuya edad promedio fue de 13.5 años, lo que reveló la estabilidad del inventario oscilando entre los coeficientes entre 77 y 88 para la forma completa y abreviada. Así mismo, para la muestra normativa peruana

además de los efectos del sexo y grupos de edad, se tiene en cuenta examinar los efectos de la gestión y grupos de edad.

Por ello, la consistencia interna fue medida con el Alfa de Cronbach, que es la sumatoria de los coeficientes que varían entre 0.000 que es una confiabilidad muy baja y 1.00 como confiabilidad perfecta. En general, los coeficientes de confiabilidad son bastante satisfactorios a través de los diferentes grupos normativos, a pesar que algunas escalas contienen poco número de ítems.

Por otro lado, se tiene que la media de las correlaciones inter-ítems ofrecen un patrón similar a través de los grupos normativos, de este modo brinda un soporte adicional para la consistencia interna de las escalas del inventario, mejorando con el incremento de la edad.

También, se tiene en el error estándar de medida, que el resultado que obtenga una persona en el ICE: NA será un reflejo de su desempeño verdadero de la prueba, claro que existen factores que podrían alterar los resultados, ente ellos una contrariedad familiar reciente, por otro lado, el error estándar de estimación indica un grado de fluctuación que se esperaría entre los puntajes originales.

3.4.6. Baremación

Los puntajes estándares pueden ser interpretados usando la Tabla 2, ya que describe como los puntajes de un individuo se comparan con aquellos niños y adolescentes el mismo rango de edad y sexo o gestión para la muestra normativa. Se detalla a continuación una guía que permite interpretar los resultados de modo detallado.

Tabla N° 2

Pautas para interpretar los puntajes estándares del Bar-On ICE:
NA / Forma Completa y Abreviada

RANGOS	PAUTAS DE INTERPRETACIÓN
130 y más	Capacidad emocional y social atípica. Excelentemente desarrollada.
120 a 129	Capacidad emocional y social muy alta. Muy bien desarrollada.
110 a 119	Capacidad emocional y social alta. Bien desarrollada.
90 a 109	Capacidad emocional y social adecuada. Promedio.
80 a 89	Capacidad emocional y social baja. Mal desarrollada. Necesita mejorarse.
70 a 79	Capacidad emocional y social muy baja. Necesita mejorarse considerablemente.
69 y menos	Capacidad emocional y social atípica y deficiente. Nivel de desarrollo marcadamente bajo.

CAPITULO IV

Procesamiento, Presentación Y Análisis De Los Resultados

4.1. Procesamiento de los resultados

Después de reunir la información se procedió a:

- Tabular la información, codificarla y transmitirla a una base de datos computarizada (MS Excel 2013 y IBM SPSS Statistics Versión 22)
- Se determinó la distribución de las frecuencias y la incidencia participativa (porcentajes) de los datos del instrumento de investigación.
- Se aplicaron las siguientes técnicas estadísticas: valor máximo y valor mínimo, media aritmética

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$$

4.2. Presentación de los resultados

Tabla N° 3

Medidas estadísticas de la variable de investigación de inteligencia emocional

PUNTAJE TOTAL		
N	Válido	202
	Perdidos	0
Media		65,07
Mínimo		41
Máximo		86

El estudio realizado es de 202 sujetos sobre la Inteligencia emocional tiene como interpretación datos:

- Una media de 65, 07 que se categoriza como “Atípica y deficiente”
- Un valor mínimo de 41 que se categoriza como “Atípica y deficiente”
- Un valor máximo de 86 que se categoriza como “Baja”

Tabla N° 4

Medidas estadísticas descriptivas de las dimensiones pertenecientes de la Inteligencia Emocional del ICE BAR-ON: NA Forma Abreviada

Estadísticos

		INTRAPERSONAL	INTERPERSONAL	MANEJO DE ESTRÉS	
				DE	ADAPTABILIDAD
N	Válido	202	202	202	202
	Perdidos	0	0	0	0
	Media	100,64	94,06	101,27	93,86
	Mínimo	54	44	52	51
	Máximo	143	122	133	126

Correspondiente a las dimensiones que abarcan la inteligencia emocional del ICE BAR-ON: NA Forma Abreviada, se puede observar los siguientes resultados:

- En la dimensión Intrapersonal se puede observar
Una media de 100, 64 que se categoriza como “Adecuada”
Un mínimo de 54 que se categoriza como “Atípica y deficiente”
Un máximo de 143 que se categoriza como “Atípica”

- En la dimensión Interpersonal se puede observar
Una media de 94, 06 que se categoriza como “Adecuada”
Un mínimo de 44 que se categoriza como “Atípica y deficiente”
Un máximo de 122 que se categoriza como “Muy alta”

- En la dimensión Manejo del estrés se puede observar
Una media de 101,27 que se categoriza como “Adecuada”
Un mínimo de 52 que se categoriza como “Atípica y deficiente”
Un máximo de 133 que se categoriza como “Atípica”

- En la dimensión Adaptabilidad se puede observar
Una media de 93, 86 que se categoriza como “Adecuada”
Un mínimo de 51 que se categoriza como “Atípica y deficiente”
Un máximo de 126 que se categoriza como “Atípica”

A continuación, en relación a los resultados que se mencionaron; se adjunta las tablas estadísticas para observar el alto índice de la inteligencia emocional del ICE BARON: NA Forma Abreviada y sus dimensiones.

Tabla N° 5

Nivel de Inteligencia Emocional según ICE BAR-ON: NA Forma Abreviada

Resultado del Nivel Total de Inteligencia Emocional

NIVEL PUNTAJE TOTAL

			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Atípica deficiente	y	6	3,0	3,0	3,0
	Muy Baja		20	9,9	9,9	12,9
	Baja		30	14,9	14,9	27,7
	Adecuada		103	51,0	51,0	78,7
	Alta		29	14,4	14,4	93,1
	Muy Alta		9	4,5	4,5	97,5
	Atípica		5	2,5	2,5	100,0
	Total		202	100,0	100,0	

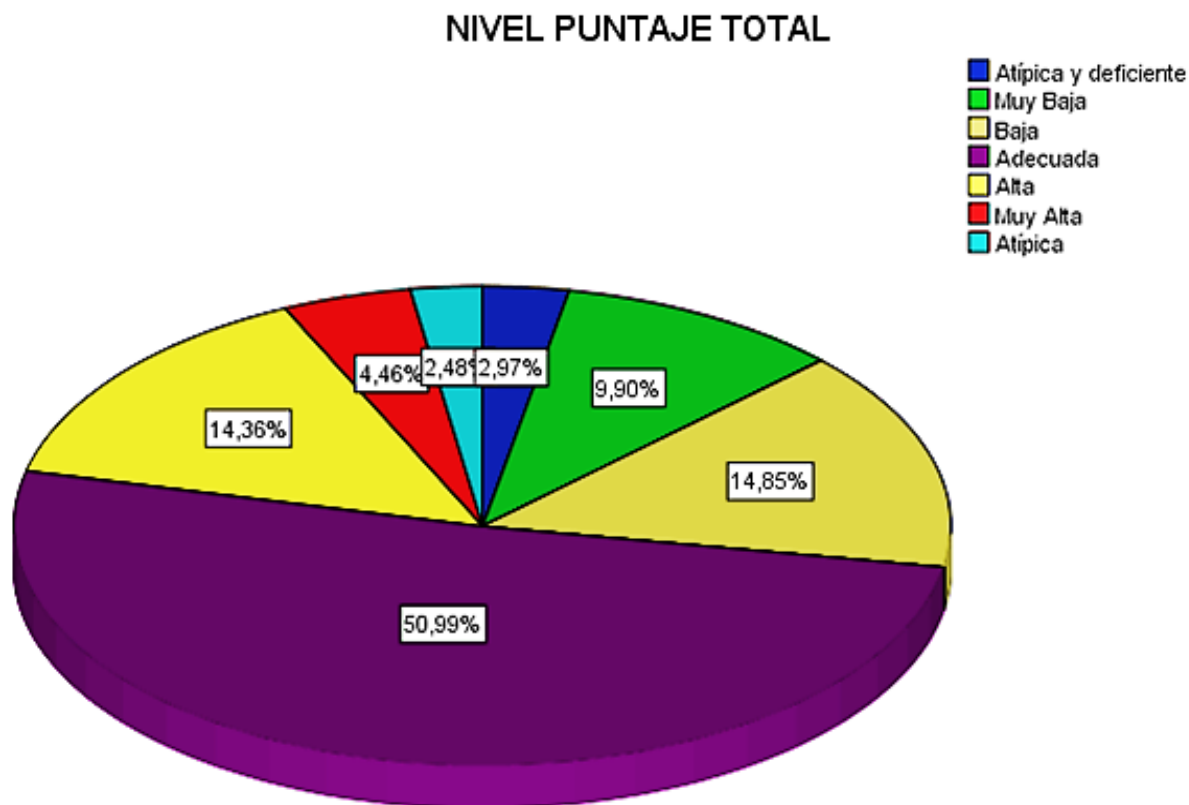
Comentario:

El nivel de inteligencia emocional en estudiantes de primer año de secundaria de una institución educativa pública del distrito de La Victoria, Lima ; se considera “Adecuada”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 51 % , se considera la categoría “Adecuada”
- El 14,9 % , se considera la categoría “Baja”
- El 14,4 % , se considera la categoría “Alta”
- El 9.9 % , se considera la categoría “Muy Baja”
- El 4.5 % , se considera la categoría “Muy Alta”
- El 3 % , se considera la categoría “Atípica y deficiente”
- El 2,5 % , se considera la categoría “Atípica”

Ilustración N° 1

Nivel de la Inteligencia Emocional según el Inventario de ICE Bar-On: NA –Forma Abreviada



Comentario:

El nivel de inteligencia emocional en estudiantes de primer año de secundaria de una institución educativa pública del distrito de La Victoria, Lima ; se considera “Adecuada”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 51 % , se considera la categoría “Adecuada
- El 2,5 % , se considera la categoría “Atípica”

Sin embargo, es necesario prestar atención a las categorías atípica y deficiente, muy baja y baja ya que representan un porcentaje acumulado de 27,7%.

Tabla N° 6

Resultados del Nivel de la Dimensión Intrapersonal de la Inteligencia Emocional del Inventario ICE Bar-On: NA – Forma Abreviada

NIVEL INTRAPERSONAL

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Atípica y deficiente	3	1,5	1,5	1,5
	Muy Baja	7	3,5	3,5	5,0
	Baja	33	16,3	16,3	21,3
	Adecuada	119	58,9	58,9	80,2
	Alta	19	9,4	9,4	89,6
	Muy Alta	16	7,9	7,9	97,5
	Atípica	5	2,5	2,5	100,0
	Total	202	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel del componente intrapersonal como factor de la inteligencia emocional en estudiantes de primer año de secundaria de una institución educativa pública del distrito de La Victoria, Lima; se considera “Adecuada”, obteniendo los siguientes resultados:

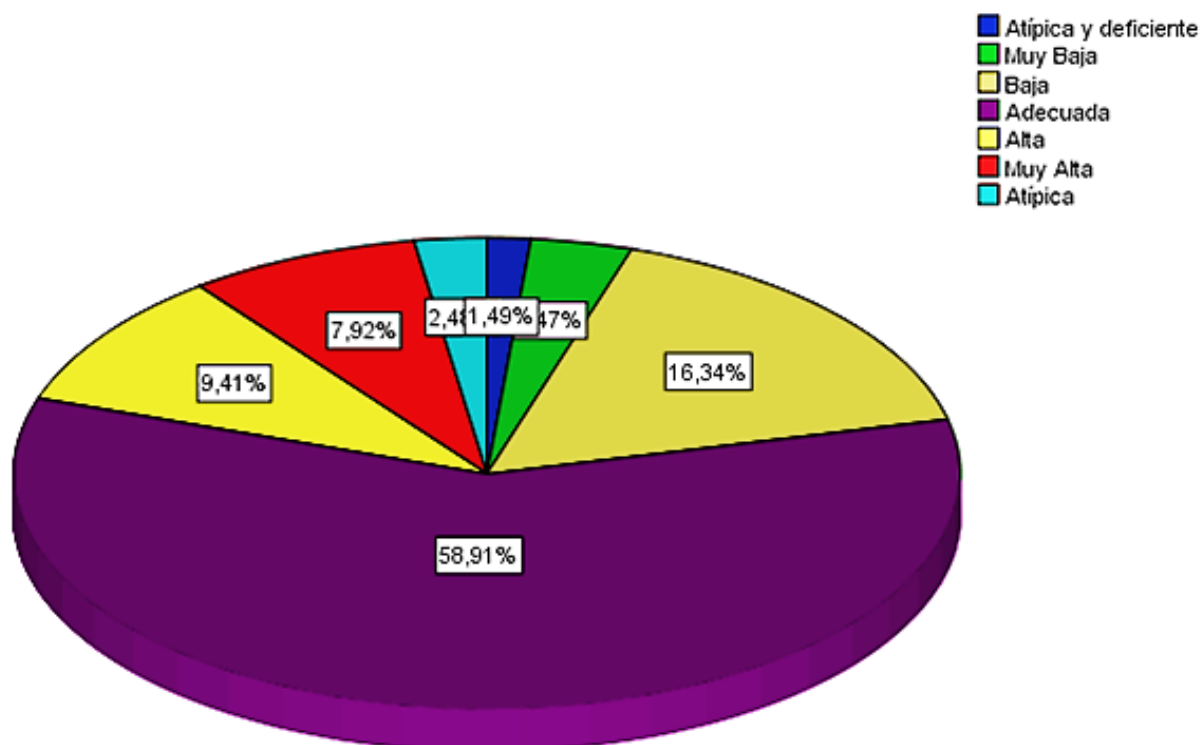
- El 58,9%, se considera la categoría “Adecuada”
- El 16,3%, se considera la categoría “Baja”
- El 9,4%, se considera la categoría “Alta”
- El 7,9%, se considera la categoría “Muy Alta”
- El 3,5%, se considera la categoría “Muy Baja”
- El 2,5%, se considera la categoría “Atípica”
- El 1,5%, se considera la categoría “Atípica y deficiente”

Ilustración N° 2

Nivel de la Dimensión Intrapersonal según el Inventario de ICE

Bar-On: NA Forma Abreviada

NIVEL INTRAPERSONAL



Comentario:

El nivel del componente intrapersonal como factor de la inteligencia emocional en estudiantes de primer año de secundaria de una institución educativa pública del distrito de La Victoria, Lima; se considera "Adecuada", obteniendo los siguientes resultados:

- El 58,9%, se considera la categoría "Adecuada"
- El 1,5%, se considera la categoría "Atípica y deficiente"

Sin embargo, es necesario prestar atención a las categorías atípica y deficiente, muy baja y baja ya que representan un porcentaje acumulado de 21,3%.

Tabla N° 7

Resultados del Nivel de la Dimensión Interpersonal de la Inteligencia Emocional del Inventario ICE Bar-On: NA – Forma Abreviada

NIVEL INTERPERSONAL

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Atípica y deficiente	16	7,9	7,9	7,9
	Muy Baja	18	8,9	8,9	16,8
	Baja	34	16,8	16,8	33,7
	Adecuada	102	50,5	50,5	84,2
	Alta	23	11,4	11,4	95,5
	Muy Alta	9	4,5	4,5	100,0
	Total	202	100,0	100,0	

Comentario:

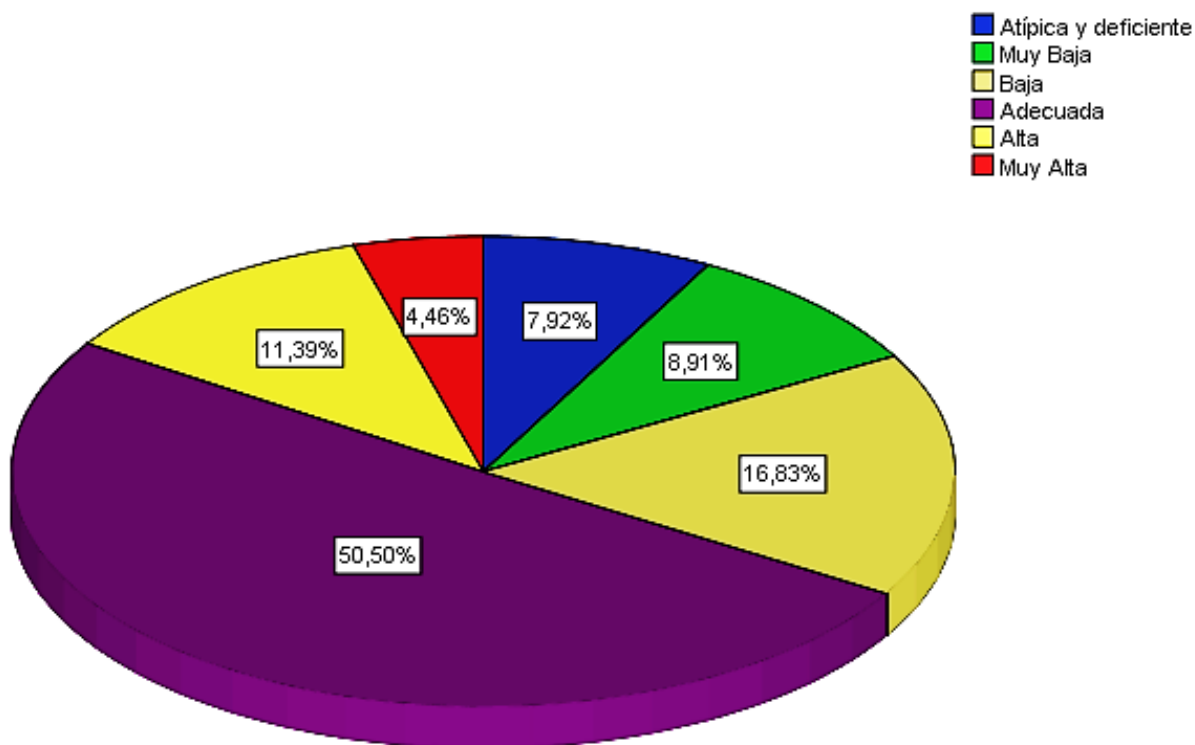
El nivel del componente interpersonal como factor de la inteligencia emocional en estudiantes de primer año de secundaria de una institución educativa pública del distrito de La Victoria, Lima; se considera “Adecuada”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 50,5%, se considera la categoría “Adecuada”
- El 16,8%, se considera la categoría “Baja”
- El 11,4%, se considera la categoría “Alta”
- El 8,9%, se considera la categoría “Muy Baja”
- El 7,9%, se considera la categoría “Atípica y deficiente”
- El 4,5%, se considera la categoría “Muy Alta”

Ilustración N° 3

Nivel de la Interpersonal según el Inventario de ICE Bar-On: NA
Forma Abreviada

NIVEL INTERPERSONAL



Comentario:

El nivel del componente interpersonal como factor de la inteligencia emocional en estudiantes de primer año de secundaria de una institución educativa pública del distrito de La Victoria, Lima; se considera “Adecuada”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 50,5%, se considera la categoría “Adecuada”
- El 4,5%, se considera la categoría “Muy Alta”

Sin embargo, es necesario prestar atención a las categorías atípica y deficiente, muy baja y baja ya que representan un porcentaje acumulado de 33,7%.

Tabla N° 8

Resultados del Nivel de la Dimensión Manejo de Estrés de la Inteligencia Emocional del Inventario ICE Bar-On: NA – Forma Abreviada

NIVEL MANEJO DE ESTRÉS

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Atípica y deficiente	8	4,0	4,0	4,0
	Muy Baja	6	3,0	3,0	6,9
	Baja	27	13,4	13,4	20,3
	Adecuada	105	52,0	52,0	72,3
	Alta	32	15,8	15,8	88,1
	Muy Alta	18	8,9	8,9	97,0
	Atípica	6	3,0	3,0	100,0
	Total	202	100,0	100,0	

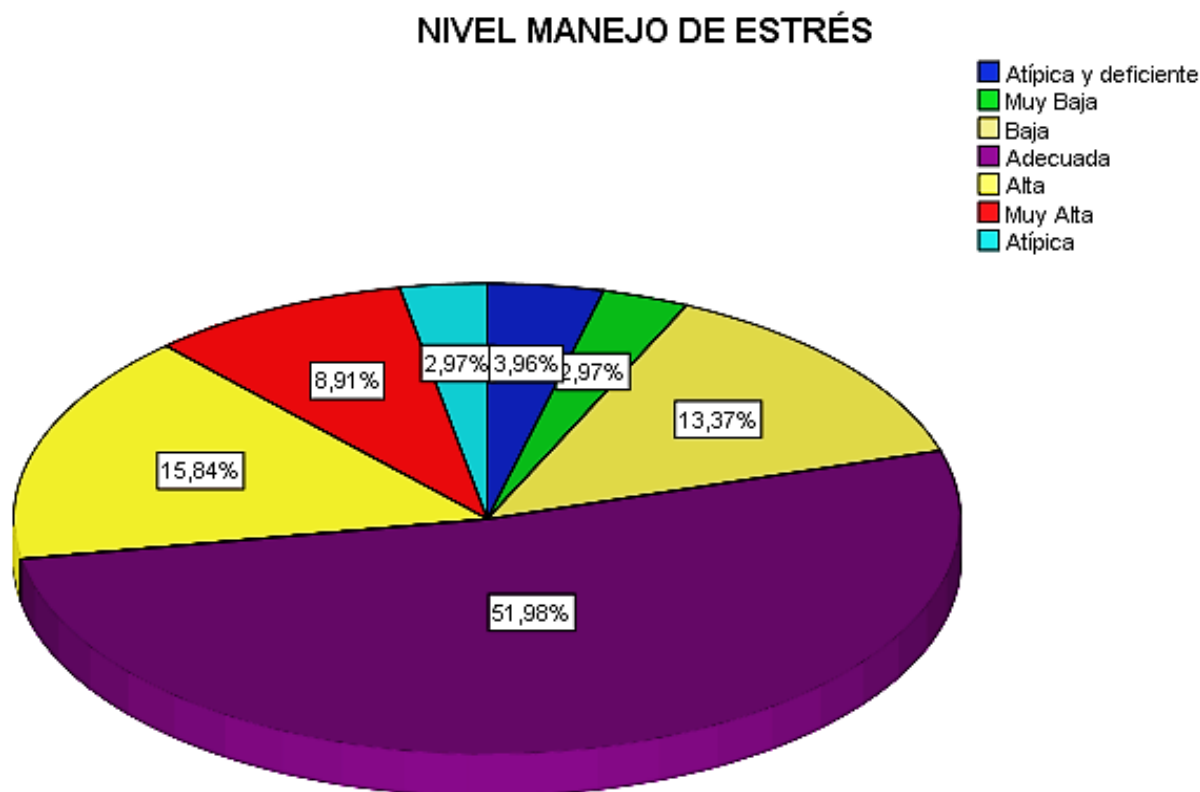
Comentario:

El nivel del componente manejo de estrés como factor de la inteligencia emocional en estudiantes de primer año de secundaria de una institución educativa pública del distrito de La Victoria, Lima; se considera “Adecuada”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 52,0%, se considera la categoría “Adecuada”
- El 15,8%, se considera la categoría “Alta”
- El 13,4%, se considera la categoría “Baja”
- El 8,9%, se considera la categoría “Muy Alta”
- El 4,0%, se considera la categoría “Atípica y deficiente”
- El 3,0%, se considera la categoría “Atípica”
- El 3,0%, se considera la categoría “Muy Baja”

Ilustración N° 4

Nivel de la Dimensión Manejo de Estrés según el Inventario de ICE
Bar-On: A Forma Abreviada



Comentario:

El nivel del componente manejo de estrés como factor de la inteligencia emocional en estudiantes de primer año de secundaria de una institución educativa pública del distrito de La Victoria, Lima; se considera “Adecuada”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 52,0%, se considera la categoría “Adecuada”
- El 3,0%, se considera la categoría “Muy Baja”

Sin embargo, es necesario prestar atención a las categorías atípica y deficiente, muy baja y baja ya que representan un porcentaje acumulado de 20,3%.

Tabla N° 9

Resultados del Nivel de la Dimensión Adaptabilidad de la Inteligencia E.
del Inventario ICE Bar-On: NA – Forma Abreviada

NIVEL ADAPTABILIDAD

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Atípica y deficiente	11	5,4	5,4	5,4
	Muy Baja	24	11,9	11,9	17,3
	Baja	40	19,8	19,8	37,1
	Adecuada	99	49,0	49,0	86,1
	Alta	24	11,9	11,9	98,0
	Muy Alta	4	2,0	2,0	100,0
	Total	202	100,0	100,0	

Comentario:

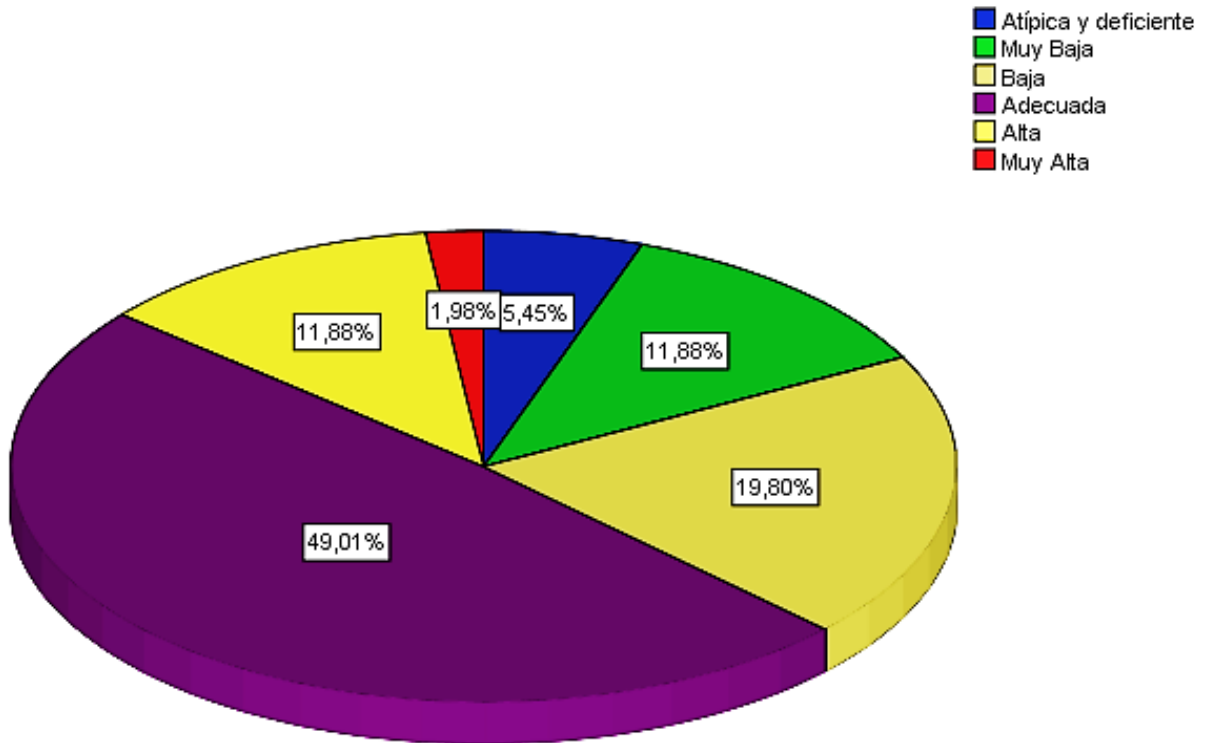
El nivel del componente adaptabilidad como factor de la inteligencia emocional en estudiantes de primer año de secundaria de una institución educativa pública del distrito de La Victoria, Lima; se considera “Adecuada”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 49%, se considera la categoría “Adecuada”
- El 19,8%, se considera la categoría “Baja”
- El 11,9%, se considera la categoría “Muy Baja”
- El 11,9, se considera la categoría “Alta”
- El 5,4%, se considera la categoría “Atípica y deficiente”
- El 2,0%, se considera la categoría “Muy Alta”

Ilustración N° 5

Nivel de la Dimensión Adaptabilidad según el Inventario de ICE Bar-On: NA Forma Abreviada

NIVEL ADAPTABILIDAD



Comentario:

El nivel del componente adaptabilidad como factor de la inteligencia emocional en estudiantes de primer año de secundaria de una institución educativa pública del distrito de La Victoria, Lima; se considera “Adecuada”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 49%, se considera la categoría “Adecuada”
- El 2,0%, se considera la categoría “Muy Alta”

Sin embargo, es necesario prestar atención a las categorías atípica y deficiente, muy baja y baja ya que representan un porcentaje acumulado de 37,1%.

4.3. Análisis y discusión de los resultados

El presente estudio tuvo como objetivo general el de determinar el nivel de **inteligencia emocional** en estudiantes de primer año de secundaria de una institución educativa pública del distrito de La Victoria, Lima, contando con 202 estudiantes para la evaluación con el Inventario de Cociente Emocional ICE Bar-On realizada por (Reuven Bar-On, 1997) , adaptada y estandarizada por (Ugarriza Chávez & Pajares Del Águila, 2005) en Lima Metropolitana en su forma abreviada conocida como Inventario de Inteligencia Emocional de ICE Bar-On: Na Forma Abreviada. Obteniendo como resultado un Nivel o Categoría “**Adecuada**” de 51 %, indicando que los estudiantes poseen capacidades para enfrentarse a diferentes escenarios, sea social, académico o personal de tal forma de lograr sus metas o logros. Por otro lado, se obtiene un 2,5 % con una categoría de “Atípica”, indicando que existe una elevada capacidad de tomar decisiones, controlar los impulsos, conocer y expresar sentimientos y emociones como mantener relaciones eficaces en los diferentes ámbitos en el que se desenvuelve. Así mismo, es necesario mencionar que las categorías atípica y deficiente, muy baja y baja representan un porcentaje acumulado de 27,7%.

Estos resultados similares fueron comparados con el trabajo de investigación de (Vázquez Rico, 2012), titulada “Inteligencia Emocional y Rendimiento Académico en Estudiantes Adolescentes” en su estudio realizado en México conformada por 507 estudiantes, 348 mujeres y 159 varones, que cursaban los semestres de 2°,4° y 6° del turno matutino y vespertino, los datos reportan que 253 alumnos manifestaron un nivel “**Medio**” con un 50 %; indicando adecuadas habilidades para socializar, tienden a poseer una visión positiva ante las circunstancias adversas de la vida, así como disposición de apoyo hacia los demás, capacidad de valorar sus posibilidades y de reconocer sus propias limitaciones; además de la capacidad adecuada para expresar sus emociones, afectos y sentimientos antes las diversas circunstancias que viven.

Por otro lado, tenemos a (Guerrero Narbajo, 2014) en su estudio realizado en Perú, Distrito de Ventanilla; con el título de “Clima Social Familiar, Inteligencia Emocional y Rendimiento Académico de los alumnos del quinto de secundaria de las instituciones educativas públicas de Ventanilla” conformada por 600 estudiantes del quinto grado de educación secundaria en el turno de la mañana y tarde en 18 instituciones educativas públicas ubicados en asentamientos humanos y en zona urbano marginal del distrito de Ventanilla , los datos reportaron un nivel “**Promedio**” con un 52,7 % Por otra parte, encontramos a (Barrenechea Chalco, 2017) en su estudio realizado en Perú, Distrito de Carmen de la Legua Reynoso, Callado; con el título de “Inteligencia emocional y autoconcepto en estudiantes de 1° de secundaria de la I.E.E. "Augusto Salazar Bondy" del D.C.L.R. - Callao, 2017” con estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa “Augusto Salazar Bondy” conformada por 275 estudiantes, los datos reportaron un nivel “Promedio” con un 56,7%

Así mismo, tenemos a (Fernández Vigo, 2015) en su estudio realizado en Perú, Trujillo, con el título “Inteligencia Emocional y Conducta Social en Estudiantes del quinto año de secundaria de una institución educativa, Trujillo-2014” conformado por 116 estudiantes comprendidos entre los 15 y 17 años de edad de la Institución Educativa Pontificio Salesiano San Jorge, los datos reportaron un nivel “**Adecuado**” con un 66,4 %, lo que nos indica que poseen la capacidad de actuar de forma independiente, elegir y tomar decisiones , interactuar de manera efectiva con su entorno y a la vez asumir responsabilidades o fracasos.

Según, (Bar-On, 2014) la inteligencia emocional es un conjunto de competencias, herramientas y comportamientos emocionales y sociales, que determinan cómo de bien percibimos, entendemos y controlamos nuestras emociones. Además, nos ayudan a entender cómo se sienten los demás y cómo relacionarnos con ellos, así como hacer frente a obligaciones, desafíos y presión diarios.

Comentario: La inteligencia emocional supone un grupo de capacidades, habilidades, aptitudes, actitudes que permite un adecuado desenvolvimiento en todos los ámbitos o escenarios en que se encuentra; denotando de esa manera un autoconocimiento de las propias emociones como de los demás de tal forma que se logre una convivencia armoniosa.

Con respecto a nuestro primer objetivo específico, sobre categorizar el nivel del **componente intrapersonal** como factor de la inteligencia emocional en estudiantes de primer año de secundaria de una institución educativa pública del distrito de La Victoria, Lima. Se observa que el 58,9% de estudiantes se ubican en la categoría **“Adecuada”** lo cual indica que poseen contacto con sus emociones y sentimientos, sin embargo el 1,5% de estudiantes están ubicados en la categoría **“Atípica y deficiente”** lo cual nos hace ver que presentan dificultad para entrar en contacto consigo mismo, darse cuenta de lo que acontece en su entorno, así como distinguir e identificar las emociones de sí mismo. Así mismo, es necesario mencionar que las categorías atípica y deficiente, muy baja y baja representan un porcentaje acumulado de 21,3%.

Según los resultados de esta investigación se encontraron resultados similares en la investigación de (Barrenechea Chalco, 2017) realizado en Perú, Distrito de Carmen de la Legua Reynoso, Callado; con el título de **“Inteligencia emocional y autoconcepto en estudiantes de 1° de secundaria de la I.E.E. “Augusto Salazar Bondy” del D.C.L.R. - Callao, 2017”** con estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa **“Augusto Salazar Bondy”** conformada por 275 estudiantes, los datos reportaron un nivel **“Promedio”** con un 40,2%.

Así mismo, tenemos a (Fernández Vigo, 2015) en su estudio realizado en Perú, Trujillo, con el título **“Inteligencia Emocional y Conducta Social en Estudiantes del quinto año de secundaria de una institución educativa, Trujillo-2014”** conformado por 116 estudiantes comprendidos entre los 15 y 17 años de edad de la Institución Educativa Pontificio Salesiano San Jorge, los datos reportaron un nivel **“Adecuado”** con un 75,9 % lo cual

indica que son sujetos en contacto con sus sentimientos, se sienten bien consigo mismo y se sienten positivos con respecto a lo que están haciendo con su vida, además son capaces de expresar sus sentimientos, son fuertes e independientes y experimentan confianza en relación a sus ideas y creencias.

Según, (Reuven Bar-On, 1997) es el componente que evalúa el sí mismo y el yo interior, es decir son los sentimientos acerca de sí mismo y en lo que se está desempeñando, que comprende la confianza en sí mismo y el nivel de independencia. Teniendo como subcomponentes la comprensión de sí mismo, asertividad, auto concepto, auto realización e independencia.

Comentario: Este componente se refiere al estado emocional del sujeto, en cuanto al conocimiento, identificación y expresión de los mismos; el cual permitirá desarrollar un clima de confianza y asertividad en su entorno. De tal forma que se logre una autonomía e identificación de las propias habilidades psicosociales.

Con respecto a nuestro segundo objetivo específico, sobre identificar el nivel del **componente interpersonal** como factor de la inteligencia emocional en estudiantes de primer año de secundaria de una institución educativa pública del distrito de La Victoria, Lima. Se observa que el 50,5% de estudiantes se ubican en la categoría “**Adecuada**” lo cual indica que poseen habilidades sociales adecuadas que permite relacionarse con los de su entorno, sin embargo el 4,5% de estudiantes están ubicados en la categoría “Muy Alta” lo cual nos hace ver que poseen una gran capacidad para percibir las emociones, sentimientos y preocupaciones ajenas. Así mismo, es necesario mencionar que las categorías atípica y deficiente, muy baja y baja representan un porcentaje acumulado de 33,7%.

Según los resultados de esta investigación se encontraron resultados similares en la investigación de (Fernández Vigo, 2015) en su estudio realizado en Perú, Trujillo, con el título “Inteligencia Emocional y Conducta

Social en Estudiantes del quinto año de secundaria de una institución educativa, Trujillo-2014” conformado por 116 estudiantes comprendidos entre los 15 y 17 años de edad de la Institución Educativa Pontificio Salesiano San Jorge, los datos reportaron un nivel “**Adecuado**” con un 70,7 % , lo cual nos indica una interacción con los demás regulada por las habilidades sociales, manteniendo un correcto desempeño con su entorno, la capacidad de ser responsables y confiables, además de comprender, interactuar y de relaciones de manera afectiva.

Según, (Reuven Bar-On, 1997) abarca las habilidades sociales para interactuar y relacionarse satisfactoriamente con los demás. Teniendo como subcomponentes la empatía, relaciones interpersonales y responsabilidad social.

Comentario: El componente interpersonal es la capacidad que permite relacionarse con las personas que nos rodean fomentando la toma de conciencia de nuestras decisiones en función de mantener o mejorar la convivencia.

Con respecto a nuestro tercer objetivo específico, sobre determinar el nivel del **componente manejo de estrés** como factor de la inteligencia emocional en estudiantes de primer año de secundaria de una institución educativa pública del distrito de La Victoria, Lima. Se observa que el 52 % de estudiantes se ubican en la categoría “**Adecuada**” lo cual indica que son capaces de controlar sus impulsos o emociones y de trabajar de forma efectiva bajo presión, sin embargo el 3 % de estudiantes están ubicados en la categoría “Muy Baja” lo que denota es la poca capacidad para controlar y/o postergar sus impulsos o emociones. . Así mismo, es necesario mencionar que las categorías atípica y deficiente, muy baja y baja representan un porcentaje acumulado de 20,3%.

Según los resultados de esta investigación se encontraron resultados similares en la investigación de (Barrenechea Chalco, 2017) en su estudio realizado en Perú, Distrito de Carmen de la Legua Reynoso, Callado; con

el título de “Inteligencia emocional y autoconcepto en estudiantes de 1° de secundaria de la I.E.E. "Augusto Salazar Bondy" del D.C.L.R. - Callao, 2017” con estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa “Augusto Salazar Bondy” conformada por 275 estudiantes, los datos reportaron un nivel “**Promedio**” con un 41,5%. Así mismo, tenemos a (Aranda Ladera, 2016) en su estudio realizado en Perú, Huancayo con el título de “Inteligencia emocional y logro de aprendizaje del área de Inglés de los estudiantes del segundo grado de la I.E.E "Santa Isabel" de Huancayo” en estudiantes de segundo grado de educación secundaria con un total de 479 estudiantes, los datos reportaron un nivel “**Adecuado**” con un 32,7 %.

Así mismo, tenemos a (Fernández Vigo, 2015) en su estudio realizado en Perú, Trujillo, con el título “Inteligencia Emocional y Conducta Social en Estudiantes del quinto año de secundaria de una institución educativa, Trujillo-2014” conformado por 116 estudiantes comprendidos entre los 15 y 17 años de edad de la Institución Educativa Pontificio Salesiano San Jorge, los datos reportaron un nivel “**Adecuado**” con un 74,1 %, lo que nos indica una capacidad de resistir al estrés sin perder el control, dado que se desenvuelven en el entorno de manera calmada.

Según, (Reuven Bar-On, 1997) es la habilidad para resistir la tensión sin desmoronarse o perder el control. Los subcomponentes están comprendidos por la tolerancia al estrés y el control de los impulsos.

Comentario: Este componente permite expresar nuestras emociones y/o impulsos teniendo en cuenta nuevas formas de resolver conflictos o situaciones adversas, teniendo en cuenta siempre la culminación de las metas o logros.

Con respecto a nuestro cuarto objetivo específico, sobre evaluar el nivel del **componente adaptabilidad** como factor de la inteligencia emocional en estudiantes de primer año de secundaria de una institución educativa pública del distrito de La Victoria, Lima. Se observa que el 49%

de estudiantes se ubican en la categoría “**Adecuada**” lo cual indica que poseen la capacidad de enfrentarse de manera efectiva a las situaciones de la vida cotidiana, sin embargo el 2% de estudiantes están ubicados en la categoría “Muy Alta” lo cual nos hace ver existe un adecuado ajuste frente a condiciones cambiantes. Así mismo, es necesario mencionar que las categorías atípica y deficiente, muy baja y baja representan un porcentaje acumulado de 37, 1%.

Según los resultados de esta investigación se encontraron resultados similares en la investigación tenemos a (Fernández Vigo, 2015) en su estudio realizado en Perú, Trujillo, con el título “Inteligencia Emocional y Conducta Social en Estudiantes del quinto año de secundaria de una institución educativa, Trujillo-2014” conformado por 116 estudiantes comprendidos entre los 15 y 17 años de edad de la Institución Educativa Pontificio Salesiano San Jorge, los datos reportaron un nivel “**Adecuado**” con un 69 %, lo que indica que son individuos flexibles, realistas y efectivos para entender situaciones problemáticas, además evidencian un ajuste o congruencia cognitiva, entre pensar, sentir y hacer frente a situaciones y condiciones cambiantes.

Según, (Reuven Bar-On, 1997) es la habilidad para adecuarse a las exigencias del entorno, lidiando de manera efectiva con situaciones problemáticas. Sus subcomponentes son la solución de problemas, prueba de la realidad y flexibilidad.

Comentario: Se refiere a las habilidades que se posee para sobresalir de situaciones adversas y/o problemáticas teniendo en cuanto nuestras fortalezas, debilidades, amenazas y oportunidades; permitiendo de esa manera adaptarnos y desenvolvemos de manera efectiva.

4.4. Conclusiones

- El nivel de inteligencia emocional en estudiantes de primer año de secundaria de una institución educativa pública del distrito de La Victoria, Lima; se encuentra en la categoría “**Adecuada**” con un 51 %. Sin embargo, es necesario prestar atención a las categorías atípica y deficiente, muy baja y baja ya que representan un porcentaje acumulado de 27,7%.
- La categoría del **componente intrapersonal** como factor de la inteligencia emocional en estudiantes de primer año de secundaria de una institución educativa pública del distrito de La Victoria, Lima; se encuentra en “**Adecuada**” con un 58.9 %. Sin embargo, es necesario prestar atención a las categorías atípica y deficiente, muy baja y baja ya que representan un porcentaje acumulado de 21,3%.
- El nivel del **componente interpersonal** como factor de la inteligencia emocional en estudiantes de primer año de secundaria de una institución educativa pública del distrito de La Victoria, Lima; se encuentra en la categoría “**Adecuada**” con un 50.5%. Sin embargo, es necesario prestar atención a las categorías atípica y deficiente, muy baja y baja ya que representan un porcentaje acumulado de 21,3%.
- Con respecto al **componente adaptabilidad** como factor de la inteligencia emocional en estudiantes de primer año de secundaria de una institución educativa pública del distrito de La Victoria, Lima; se encuentra en la categoría “**Adecuada**” con un 49%. Sin embargo, es necesario prestar atención a las categorías atípica y deficiente, muy baja y baja ya que representan un porcentaje acumulado de 37,1%.
- En lo que se refiere al **componente del manejo del estrés** como factor de la inteligencia emocional en estudiantes de primer año de secundaria de una institución educativa pública del distrito de La Victoria, Lima; se encuentra en la categoría “**Adecuada**” con un 52.0 %. Sin embargo, es necesario prestar atención a las categorías atípica y deficiente, muy baja y baja ya que representan un porcentaje acumulado de 20,3%.

4.5. Recomendaciones

- Se recomienda diseñar un programa de intervención en la cual participen los alumnos y padres, para lograr mantener o mejorar la Inteligencia emocional en los estudiantes del primer grado de educación secundaria.
- Se recomienda identificar a los estudiantes que muestren un nivel bajo, muy bajo o atípica e deficiente de inteligencia emocional para realizar una intervención anticipada.
- Fomentar y concientizar a los profesores y padres de familia sobre cómo identificar conductas que demanden futuros problemas de conductas o problemas de convivencia escolar.
- Fomentar al centro educativo la implementación de talleres para padres e hijos, como parte del plan estudiantil, donde ejecuten temas como manejo del estrés, expresión de las emociones entre otros.

CAPÍTULO V
Programa De Intervención
“MIS EMOCIONES, FUENTE DE APRENDIZAJE”

INTRODUCCIÓN

El siguiente programa de intervención titulada “Mis emociones, fuente de aprendizaje” tiene como objetivo general el de consolidar la inteligencia emocional en los estudiantes del primer grado de educación secundaria para un adecuado ajuste personal y bienestar psicológico.

La importancia de la realización de este programa reside en que la inteligencia emocional es un ente activo en el ajuste personal y en las relaciones personales, de igual manera favorece el desarrollo emocional del adolescente, de tal manera que aporta a su bienestar personal y social.

Consta de 10 sesiones de 55 minutos cada una, donde se brinda diferentes técnicas, estrategias y actividades grupales para mejorar o mantener los diferentes componentes de la inteligencia emocional.

5.1. Descripción del problema

Según los resultados obtenidos de la evaluación, los estudiantes del primer grado de educación secundaria poseen un nivel “adecuado” en inteligencia emocional, es decir poseen adecuadas competencias, herramientas y comportamientos emocionales y sociales determinantes para percibir, entender y controlar nuestras emociones. Así mismo, se obtuvo el mismo nivel para sus componentes, conformado por el área adaptabilidad, interpersonal, manejo de estrés e intrapersonal.

Con respecto al componente adaptabilidad, se encuentra en un nivel promedio o adecuado con 49%, refiere que los adolescentes poseen la habilidad para adecuarse a las exigencias del entorno, lidiando con situaciones problemáticas. Así mismo, tenemos al componente

interpersonal con el nivel promedio o adecuado con un 50.5%, es decir poseen habilidades sociales para interactuar y relacionarse con lo demás, en el mismo nivel tenemos al componente manejo de estrés con el 52%, comprende la habilidad para tolerar la tensión sin abatirse o perder el control. Finalmente, el componente intrapersonal se encuentra en el nivel promedio o adecuado con 58.9%, refiere el autoconocimiento, la confianza e independencia. Por lo tanto, la aplicación de un programa de intervención de forma preventiva es de suma importancia.

5.2. Justificación del programa

La importancia de la realización de este programa reside en que la inteligencia emocional es un ente activo en el ajuste personal y en las relaciones personales, de igual manera favorece el desarrollo emocional del adolescente, de tal manera que aporta a su bienestar personal y social. Cabe destacar que en muchos casos es un factor para evitar conductas disruptivas, un clima inadecuado para el desarrollo óptimo a nivel personal, social y académico.

Con respecto a los beneficios del programa, esta se extiende a todos los agentes educativos, comprendido por los estudiantes, padres de familia, docentes y/o director. Es decir, en el plano personal contribuirá a mejorar las habilidades sociales, a reconocer las propias emociones o sentimientos, aumentar el nivel de confianza en sí mismo, desarrollar la asertividad, hacer frente a las situaciones adversas, entre otros. A nivel social y académico, contribuye a un adecuado clima educativo en la convivencia escolar, a la disminución de conductas disruptivas, desarrollo de andamiaje entre los adolescentes. Finalmente, cabe destacar que el desarrollo de estas aptitudes y actitudes harán de estos adolescentes, un bien común para la sociedad como para los índices de los principales problemas psicosociales.

5.3. Objetivo

5.3.1. Objetivo General:

- Consolidar la inteligencia emocional en los estudiantes del primer grado de educación secundaria a través del programa de intervención para un adecuado ajuste personal y bienestar psicológico.

5.3.2. Objetivos Específicos:

- Integrar la adaptabilidad como parte de la vida diaria de los adolescentes a través de la solución de problema, la máquina de solucionar problemas y el psicodrama.
- Solidificar las relaciones interpersonales en los estudiantes a través de los médicos de gritos sociales y el cambio de roles.
- Desarrollar un adecuado manejo de estrés en los adolescentes a través de la organización del tiempo y el entrenamiento autógeno.
- Reforzar el autoconocimiento en los estudiantes a través del disco rayado, ventana de Johari y la técnica del espejo.

5.4. Alcance

Está dirigido a 202 estudiantes de ambos sexos, 112 varones y 90 mujeres, estudiantes del primer grado de secundaria de una institución pública turno mañana del distrito de La Victoria, desde la sección "A" hasta la sección "I", sus edades oscilan de 11 a 15 años.

5.5. Metodología

El presente programa "Mis emociones, fuente de aprendizaje" se trabajará con el enfoque humanista, cognitivo-conductual, tendrá una duración de diez semanas, compuesta por 10 sesiones, su tiempo de duración es de 55 minutos cada sesión, se realizará en aula para talleres de la institución educativa conjuntamente con la preparación de los

adolescentes y en el horario que corresponde a tutoría; cabe resaltar que las sesiones se realizarán por secciones del primer grado según corresponda.

A continuación, las sesiones:

1. “Identifica, formula, contempla y soluciona”

Objetivo: Reforzar en los adolescentes los pasos para afrontar problemas a través de la solución de problema

2. “¿Cómo puedo solucionar este problema?”

Objetivo: Integrar en los adolescentes los pasos de afrontamiento a través de la máquina de solucionar problemas

3. “Ser flexibles para adaptarnos”

Objetivo: Desarrollar la actitud frente al cambio en los estudiantes a través del psicodrama

4. “Escúchame I”

Objetivo: Desarrollar la escucha activa en las relaciones interpersonales de los estudiantes a través de la actividad grupal los médicos de gritos sociales

5. “Empatía, un abrazo psicológico”

Objetivo: Fortificar la empatía como parte de las relaciones interpersonales de los estudiantes a través del cambio de rol

6. “Organizarte ayuda a combatir el estrés”

Objetivo: Identificar el hecho estresor en los adolescentes a través de la organización del tiempo

7. “Reflexión y relajación profunda”

Objetivo: Desarrollar en los adolescentes la distensión a través del entrenamiento autógeno

8. “El poder de la asertividad”

Objetivo: Optimizar la asertividad en los adolescentes a través de la técnica del disco rayado

9. “El principio y el fin, tú I”

Objetivo: Reforzar el autoconcepto de los estudiantes a través de la ventana de Johari

10. “El principio y el fin, tú II”

Objetivo: Fortalecer el autoconocimiento de los adolescentes a través de la técnica del espejo.

5.6. Recursos

5.6.1. Humanos

- Psicóloga encargada: Betsabet Pachas Almeyda
- Estudiantes
- Psicólogo de la institución educativa / Coordinador de TOE
- Auxiliares
- Director

5.6.2. Materiales

Lista de materiales	
Cartulinas de colores	Megáfono
Solapines	Sombrero
Tijeras	Mandil
Sobres	Guantes
Laptop	Bolsas plásticas
Proyector	Brocha
Hojas Bond	Pelota
Cuadro "El Grito"	Papeles de acetato
Papeles de manteca	Papeles de seda
Papeles de regalo	Globos
Alfileres	Vasos de tecnopor
Cinta métrica	Lapiceros
Rollo de cuerda	Lijas
Ganchos	Celofán
Plastilinas	Hojas cuadriculadas
Espejo	Paraguas
Papeles de colores	Lapiceros

5.6.3. Financieros

PRESUPUESTO (202 participantes)		
MATERIAL	CANTIDAD	COSTO ESTIMADO
Cartulina de colores	120	s/ 60.00
Solapines	202	s/80.00
Sombrero	2	s/20.00
Megáfono	1	s/ 60.00
Tijeras	10	s/10.00
Mandil	3	s/30.00
Sobres	20	s/20.00
Guantes	50	s/40.00
Laptop	1	
Bolsas plásticas	10	s/5.00
Proyector	1	
Brocha	2	s/24.00
Hojas Bond		s/14.50
Pelotas	2	s/3.60
Cuadro	2	s/20.00
Papel de Acetato	10	s/35.00
Papel manteca	48	s/10.00
Papel de seda	30	s/30.00

Papel de regalo	50	s/50.00
Globos	50	s/25.00
Alfileres	Caja	s/1.40
Vasos de tecnopor	50	s/5.00
Cinta métrica	3	s/3.00
Lapiceros	50	s/15.00
Rollo de cuerda	1	s/19.00
Lijas	25	s/30.00
Ganchos	12	s/8.00
Papel celofán	20	s/25.00
Plastilinas	20	s/40.00
Hojas Cuadrículadas	10	s/3.00
Paraguas	2	s/30.00
Papeles de colores	100	s/10.00
Espejo	4	s/10.00
Plumones	20	s/38.00
Caja	3	s/3.00
Fotocopias	202 (9 pag)	s/ 100.40
Movilidad		s/500.00
TOTAL		s/ 1 377. 90

El programa será financiado por el centro educativo.

5.7. Cronograma de actividades

ACTIVIDAD	MARZO				ABRIL				MAYO			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1. "Identifica, formula, contempla y soluciona"		■										
2. "¿Cómo puedo solucionar este problema?"			■									
3. "Ser flexibles para adaptarnos"				■								
4. "Escúchame I"					■							
5. "Empatía, un abrazo psicológico"						■						
6. "Organizarte ayuda a combatir el estrés"							■					
7. "Reflexión y relajación profunda"								■				
8. "El poder de la asertividad"									■			
9. "El principio y el fin, tú I"										■		
10. "El principio y el fin, tú II"											■	

5.8. Desarrollo de las sesiones

“MIS EMOCIONES, FUENTE DE APRENDIZAJE”

Sesión 1: “Identifica, formula, contempla y soluciona”

Objetivo: Reforzar en los adolescentes los pasos para afrontar problemas a través de la solución de problema

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Integración de grupo	Se inicia la sesión de grupo, dándole la bienvenida a cada uno de los participantes y la presentación del programa.	5 min	
Dinámica “La palabra clave”	Reconocer a cada participante como parte del grupo Propiciar una lluvia de ideas	Se le distribuye ocho tarjetas por equipo, cada una con una palabra ligada a la inteligencia emocional y se depositan en un sobre. Cada equipo retira una tarjeta del sobre y comentan el significado que le atribuyen, seguidamente preparan un lema, en el plenario se presenta cada integrante del equipo conjuntamente con el lema que han construido.	10 min	Cartulina de colores Solapines Tijeras Sobres
Exposición de “Inteligencia Emocional y la solución de problemas”	Conocer sobre la inteligencia emocional y sus componentes Conocer la importancia de la adaptabilidad como parte de la vida diaria	Se da inicio al video titulado “El puente”: https://www.youtube.com/watch?v=LAOICltn3M , se hará preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿De qué trata el video? ▪ ¿Qué hacen para solucionar el problema? Finalmente, se realiza una lluvia de ideas y se expone los siguientes puntos:	15 min	Laptop Proyector

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Inteligencia Emocional y el componente de adaptabilidad ▪ Significado de Solución de problemas 		
<p>Aplicación de la técnica: “Solución de Problema”</p>	<p>Aplicar la técnica a un problema determinado</p>	<p>Se les pide a los adolescentes que identifiquen un problema y que pongan en práctica los pasos para su solución. Seguidamente, se les explica la técnica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ “S”: Especifique su problema ▪ “O”: Profile su respuesta ▪ “L”: Haga una lista con sus alternativas ▪ “V”: Vea las consecuencias ▪ “E”: Evalúe los resultados <p>De manera personal trabajarán en una hoja estructurada (Anexo 6). Finalmente, lo expondrán.</p>	<p>20 min</p>	<p>Fotocopias</p>
<p>Actividad de cierre: “Preguntas y respuestas”</p>	<p>Incentivar el compromiso de cada uno de los participantes</p>	<p>Se concluye con las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Qué aprendieron el día de hoy? ▪ ¿Es importante la solución de problemas como parte de la vida diaria? ▪ ¿Por qué lo es para ti y en qué te ayudaría? 	<p>5 min</p>	

Sesión 2: ¿Cómo puedo solucionar este problema?

Objetivo: Integrar en los adolescentes los pasos de afrontamiento a través de la máquina de solucionar problemas

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Impulsar la realimentación	Se da la bienvenida y se hace las siguientes preguntas, con respecto a la sesión anterior ¿Para qué me sirvió? ¿Cómo lo aprendí? ¿Qué habilidades he mejorado?	3 min	
Dinámica “El ladrón de problemas”	Promover la percepción del problema e importancia de las capacidades necesarias	Los adolescentes deben de agruparse y colocar en las tarjetas los problemas que detectan en todos los ámbitos donde se desarrollan y seguir las instrucciones. (Anexo 6) Finalmente, en sus manos quedarán uno o más problemas que se pueden solucionar. Se llama a la reflexión, que piensen ¿quién se ha llevado los problemas?, seguidamente pondremos énfasis en la función del ladrón de problemas y como se fue tomando las decisiones o mecanismo para controlar o posponer solucionarlos. Y se les presenta, el diagrama secuencial del proceso. (Anexo 6) Finalmente, se pregunta y responden: ¿Cuáles son las actitudes y capacidades necesarias para la solución de problemas?	12 min	Tarjetas Tijeras Plumones
Exposición de	Reforzar el conocimiento de los	Se les pide la participación activa sobre:	10 min	Laptop Proyector

<p>“Solución de problemas”</p>	<p>pasos para la solución de problemas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Los pasos a seguir para la solución de problemas 		
<p>Explicación de la técnica: “La máquina de solucionar problemas”</p>	<p>Reflexionar sobre las actitudes frente a los problemas cotidianos y proponer una solución eficaz</p>	<p>Seleccionar seis participantes que representen un botón, se les aísla, dado que darán la respuesta frente al problema, solo a ellos se les explicará la respuesta y utensilio que utilizarán: Esta máquina consta de 6 botones que demuestran actitudes frente a un problema. (Anexo 6) A los demás participantes se les explica que deben de seleccionar por grupos un problema de la dinámica del “ladrón de problema” y elegir a uno de sus integrantes para presionar la nariz y obtener una respuesta de los tres botones seleccionados. Finalmente, se reflexiona de forma grupal sobre las respuestas obtenidas y qué proponen ellos para la solución del problema seleccionado.</p>	<p>20 min</p>	<p>Pelota Brocha Bolsa plástica Guantes Mandil y sombrero Carteles Megáfono</p>
<p>Actividad de cierre: “Evaluación”</p>	<p>Emplear las técnicas para la solución de problema</p>	<p>Se cierra la sesión con las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Qué es un problema? ▪ ¿Qué hacer ANTE UN PROBLEMA? ▪ ¿Qué pensar? ▪ ¿Cómo se sienten? 	<p>10 min</p>	

Sesión 3: Ser flexibles para adaptarnos

Objetivo: Desarrollar la actitud frente al cambio en los estudiantes a través del psicodrama

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Dar a conocer	Se inicia la sesión grupal, dando la bienvenida a los participantes.	3 min	
Dinámica “Cambiar las cosas de lugar”	Fomentar la toma de conciencia de la importancia de la actitud que tomamos frente a los cambios	Se agrupan y toman dos objetos al azar, se les pregunta: <ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Qué hacen estos objetos en una oficina, en un parque, en un baño y en una mochila? O ¿para qué se puede servir en esta situación? Finalmente, se les pide que expongan sus respuestas y que reflexionen: <ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Cómo se sintieron al buscarle un nuevo propósito a los objetos? 	10 min	Cinta métrica Sombrero Rollo de cuerda Plumones Gancho Tijeras Plastilinas
Exposición de “La Flexibilidad y yo”	Conocer los pasos a seguir para hacer frente al cambio	Se da inicio al tema con el video titulado, “A Cloudy Lesson”: https://www.youtube.com/watch?v=Da1jeVEcpg0 ; se hará preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿De qué trata el video? 	15 min	Laptop Proyector

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Qué es flexibilidad? <p>Luego, se expone los puntos a tratar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ La flexibilidad ▪ Actitud frente al cambio 		
<p>Aplicación de la técnica: “Psicodrama”</p>	<p>Tomar conciencia y la búsqueda de solución</p>	<p>Se les pide que formen cuatro grupos y dialoguen sobre la convivencia escolar y los problemas que se pueden llegar a presentar, así como sus posibles soluciones. Seguidamente, deberán de preparar una dramatización sobre lo mencionado de no menos de 5 minutos.</p> <p>Luego de cada grupo realice su dramatización, se reflexiona y comentan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Qué le gustaría haber hecho o que actitud tomar? ▪ ¿Qué sintieron y pensaron frente a las posibles soluciones? 	<p>15 min</p>	
<p>Actividad de cierre: “Conclusiones”</p>	<p>Comprender y comprometerse con lo aprendido</p>	<p>El cierre de la sesión, se dará con las conclusiones por parte de los adolescentes y su compromiso para poner en práctica lo aprendido.</p>	<p>5 min</p>	

Sesión 4: Escúchame I

Objetivo: Desarrollar la escucha activa de los estudiantes a través de la actividad grupal los médicos de gritos sociales

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Promover la valoración de las personas y de estímulo positivo en el grupo.	Se da inicio a la sesión y a la vez se le reparte un papel pequeño a cada uno, se les invita a colocar un mensaje que despierten en cada persona sentimientos positivos respecto a sí mismo. Y se colocan cada papel en una caja, los cuales serán revelados hasta el cierre de la sesión.	3 min	Papeles de colores Plumones y lapiceros Caja
Dinámica “Construyendo las frases que nos construyen”	Fomentar la toma de conciencia	Se les da la instrucción de agruparse y trabajar en completo silencio, se reparte un sobre con 6 frases que deben de armar.(Anexo 6) Luego de unos minutos, se pregunta: ¿Qué les pareció trabajar en silencio? ¿Si todos han contribuido? ¿Qué opinan sobre cada frase? ¿Cómo podemos realizarlo en la vida diaria? Se reflexiona y expone la percepción de cada grupo con una frase a su elección.	10 min	Sobres Frases recortadas
Exposición de “La escucha activa”	Comprender la importancia de la escucha activa en las relaciones interpersonales	Se expone, lo siguiente <ul style="list-style-type: none"> ▪ Escucha activa y su importancia ▪ Técnicas de escucha activa 	15 min	

		Luego, se les pide a los participantes que mencionen la técnica que ellos utilizarían y el por qué.		
Aplicación de la actividad grupal: “Médicos de gritos sociales”	Tomar conciencia de la importancia de la escucha activa	<p>Se da una pequeña introducción mediante el cuadro de “El grito” de Edvar Much (Anexo 6) y hacer las preguntas: ¿Qué pretendía transmitir? ¿Por qué quería llamar la atención? Luego, se pasa a explicar lo que significa un grito social. Se pasa a agrupar con la finalidad de analizar gritos sociales, buscando dar un diagnóstico y una intervención.</p> <p>Se les reparte los casos y se les pide que identifiquen las causas y síntomas del grito (triángulo de la salud), elaboren una lista de preguntas adecuadas para las personas que sufren estos gritos, elaborar un tratamiento (los pasos a seguir), elaborar una estrategia de prevención y pautas de estilo vida saludable relacionado con nuestros gritos.</p> <p>Finalmente, exponen su plan y responden a la siguiente pregunta: ¿Qué fue necesario para que lleven a cabo la elaboración del plan?</p>	20 min	Cuadro “El Grito” Cartulina Plumones
Actividad de cierre: “Conclusiones”	Expresar los puntos de vista	El cierre de la sesión, se dará con las conclusiones por parte de los adolescentes y aclaración de dudas de la facilitadora.	5 min	

Sesión 5: Empatía, un abrazo psicológico

Objetivo: Fortificar la empatía como parte de las relaciones interpersonales de los estudiantes a través del cambio de rol

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Incentivar la valoración de las personas y de estímulo positivo en el grupo.	Se da inicio a la sesión y a la vez se le reparte un papel pequeño a cada uno, se les invita a colocar un mensaje que despierten en cada persona sentimientos positivos respecto a sí mismo. Y se colocan cada papel en una caja, los cuales serán revelados hasta el cierre de la sesión.	3 min	Papeles de colores Plumones y lapiceros Caja
Dinámica “Los papeles arrugados”	Fomentar la toma de conciencia	<p>De manera espontánea, se lanzan pelotas hechas de papel entre los lugares de los participantes.</p> <p>A continuación, se da las instrucciones de agruparse y tomar una de las pelotas, con la finalidad de alisar el papel.</p> <p>Luego de ello, se busca reflexionar sobre las arrugas que puedan originarse en las relaciones del día a día y se elabora un decálogo de pasos a seguir para mejorar las relaciones.</p> <p>Finalmente, se exponen y se responde a la pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Cuál es la capacidad necesaria para mejorar las relaciones? Y, ¿por qué? 	15 min	Papel manteca Lapiceros Papelotes

<p>Exposición de “La empatía”</p>	<p>Reconocer la importancia de la empatía en nuestras relaciones interpersonales</p>	<p>Se explica de manera lúdica, lanzando una pelota a cualquier participante sobre qué idea tienen sobre los puntos a tratar. Finalmente, se expone:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ La empatía, sus características e importancia 	<p>12 min</p>	<p>Pelota</p>
<p>Aplicación de la técnica: “Cambio de roles”</p>	<p>Practicar y reconocer la empatía</p>	<p>Se da inicio a la técnica, presentándoles los Papeles que tenemos y que respondan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Qué papel te gusta más? ¿Con cuál te identificas más? <p>Se les pide que se agrupen de acuerdo al papel que han seleccionado y se les pregunta ¿por qué escogieron ese papel?. Seguidamente se les señala las características de los roles (Anexo 6) Se intercambia los papeles seleccionados por grupos y se les pide que organicen una dramatización acorde a las características del papel. Finalmente, responden de forma grupal y exponen</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Qué piensan y cómo se sintieron desde el papel contrario a su elección? 	<p>20 min</p>	<p>Papel de regalo Papel de acetato Papel de Seda Lija Celofán Hojas Bond Tapetes Cuadrículada</p>
<p>Actividad de cierre: “Feedback positivo”</p>	<p>Potenciar la empatía en sus relaciones interpersonales</p>	<p>La animadora conecta a los participantes con la primera actividad realizada e invita a un voluntario a sacar uno de los papeles de la caja, a leerlo y llamar a un compañero para dedicarle esa frase. Finalmente, se reflexiona y se inicia el feedback con la frase “Eres una persona empática”.</p>	<p>5 min</p>	

Sesión 6: Organizarte ayuda a combatir el estrés

Objetivo: Identificar el hecho estresor en los adolescentes a través de la organización del tiempo

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Manifiestar y propiciar el interés en el tema	Se da inicio a la sesión, dándole la bienvenida a cada uno de los participantes y la presentación del tema a tratar.	3 min	
Dinámica “ Libérate ”	Explorar eventos de nuestra vida que nos causan malestar físico o psicológico e implantar frases empoderadoras	<p>Se les hace entrega de un globo y un alfiler a cada participante, se les pide que se coloquen formando un círculo y cierren los ojos, además de pensar en eventos de nuestra vida que nos causan ansiedad, dolor de cabeza o cualquier emoción o pensamiento negativo que irán acompañando con el inflar del globo, es necesario recalcar en todo momento que se concentren y solo sigan las instrucciones de la moderadora.</p> <p>Una vez terminado este paso, se debe de amarrar el globo y brindar frases que permitan el empoderamiento frente a estos eventos, una vez interiorizado estas frases se les pide que con el alfiler revienten el globo mientras dicen una frase ya mencionada. (Anexo 6)</p> <p>Luego, se les pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Qué sintieron? ¿Qué piensan al respecto? 	10 min	Globos Alfileres

		Finalmente, se le llama a la reflexión con la siguiente pregunta: <ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Cuáles son las causas de estos eventos que causan ansiedad, dolores de cabeza, etc.? 		
Exposición de “Estrés y características”	Descubrir y articular los saberes previos para la profundización del tema a tratar	Se les pide a los participantes que brinden sus saberes previos de manera que por grupo formen una frase sobre los puntos a tratar. Finalmente, se expone: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Estrés ▪ Tipos ▪ Causas 	15 min	
Aplicación de la estrategia “Organización del tiempo”	Revelar el evento causante de eustrés o distrés y su manifestación	Se les explica a los adolescentes la importancia de organizar nuestro tiempo teniendo en cuenta las prioridades y recursos. Se les distribuye una fotocopia de un modelo de horario personal (Anexo 6), luego se les pide que se agrupen y que dialoguen sobre qué priorizan cada uno de ellos y seleccionen a uno de sus compañeros para exponer. Al momento de exponer deberán de tener en cuenta qué actividad es que le genera mayor eustrés, distrés y cómo se manifiesta.	20 min	Fotocopias
Actividad de cierre: “Conclusiones”	Expresar los puntos de vista acerca del tema	El cierre de la sesión, se dará con las conclusiones por parte de los adolescentes.	7 min	

Sesión 7: Reflexión y relajación profunda

Objetivo: Desarrollar en los adolescentes la distensión a través del entrenamiento autógeno

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Reconocer los beneficios de las actividades	Se da inicio a la sesión, dando respuesta a la siguiente pregunta: <ul style="list-style-type: none">¿Qué aprendí la sesión anterior?	5 min	
Dinámica “Antorcha Olímpica”	Trabajar la tensión para propiciar la toma de conciencia de nuestro estado	Se inicia explicando la dinámica a los adolescentes pidiéndoles que se agrupen y que entre ellos elijan tres compañeros para realizar la carrera de relevos, llevando la antorcha sin que se les pueda caer. Finalmente, se llama a la reflexión y responden <ul style="list-style-type: none">¿Cómo se sintieron durante la dinámica?¿Qué significan las antorchas?¿Qué harían para mejorar?	10 min	Globos Vasos de Tecnopor
Exposición de “Técnica de relajación”	Dar a conocer los beneficios de la técnica de relajación	Se comienza a exponer sobre la importancia de la relajación frente a eventos estresores y sobre la técnica de entrenamiento autógeno de Schutlz, sus beneficios y las herramientas que se utiliza.	10 min	

		Luego de la exposición, se les pide que realicen preguntas para aclarar las dudas.		
Aplicación de la técnica “Entrenamiento autógeno”	Poner en práctica el entrenamiento y contribuir a la relajación de los participantes	Se les pide a los adolescentes que tomen una posición cómoda con los ojos cerrados, una vez que se encuentren en esta posición se inicia diciendo “estoy relajado, me encuentro cómodo”. Seguidamente se realiza el entrenamiento Breve de Huber (Anexo 6) quien propone el acortamiento de las fórmulas del entrenamiento. Finalmente, los participantes deberán de comentar su experiencia y de qué manera sienten que les podría ayudar.	20 min	
Actividad de cierre: “Círculo de risoterapia”	Favorecer a la relajación de los participantes	Se les pide a los adolescentes que se pongan de pie y formen un círculo tocando el hombro del compañero que se encuentra delante, luego, se sientan dejando un espacio para que el compañero pueda recostarse. Una vez conectado todos, se espera que surja la risa. En caso que no se genera, se puede incentivar pidiéndoles que se rían con la letra a, e, i, o, u. Finalmente, se busca reflexionar sobre cómo se sintieron dentro de la actividad y que beneficios traerá para su día.	10 min	

Sesión 8: El poder de la asertividad

Objetivo: Optimizar la asertividad en los adolescentes a través de la técnica del disco rayado

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Presentación	Se da inicio a la sesión y se presenta el tema a tratar	3 min	
Dinámica “Paraguas de la Asertividad”	Identificar y evaluar las conductas asertivas	<p>Se selecciona a nueve participantes para que en grupos de tres lleven a cabo la actividad y se les pide que se retiren por un momento. Mientras tanto, se les explica a los demás participantes que deben de prestar atención y anotar las decisiones que se van tomando para luego analizarlas.</p> <p>Luego, entran los tres primeros voluntarios mientras el resto permanece afuera, se les pide que elijan una de las tres sillas donde sentarse y que cojan el sobre (Anexo 6) que está encima y que lo lean en silencio para ellos, una vez que hayan leído el sobre, se recoge y se les pide que actúen y defiendan su posición de acuerdo al texto que han leído.</p> <p>Finalizando con los tres grupos, se les pide a los demás participantes que debatan sobre los</p>	10 min	Paraguas Sillas Sobres

		distintos comportamientos de las personas que fueron partícipes de la dinámica.		
Exposición de “Asertividad ”	Conocer acerca de la asertividad y su utilidad	Se expone los siguientes puntos: <ul style="list-style-type: none"> ▪ La asertividad, características e importancia. ▪ Técnicas para desarrollar la asertividad Luego de la exposición, los adolescentes darán a conocer por grupos las conclusiones del tema tratado	15 min	
Aplicación de la técnica “Disco rayado”	Desarrollar la asertividad en situaciones cotidianas	Se quedarán agrupados y se les dirá que dialoguen y elijan una situación de la vida real en la que les cuesta responder firmes y claros. Luego de su elección, deberán de preparar un sketch y una sola frase para dar como respuesta durante su desarrollo. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Finalmente, se reflexiona por grupos y exponen ¿Qué fue necesario para dar a conocer nuestro sentir, pensar y hacer? 	20 min	
Actividad de cierre: “Preguntas y respuestas ”	Reflexionar sobre la importancia de la asertividad en nuestra vida diaria	Se concluye la sesión con las preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Qué aprendieron con la actividad de hoy? ▪ ¿El ser asertivo es importante? ▪ ¿En qué te ayudaría a utilizar las herramientas asertivas? ▪ ¿Cómo te sentiste? 	7 min	

Sesión 9: El principio y el fin, tú I

Objetivo: Reforzar el autoconcepto de los estudiantes a través de la ventana de Johari

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Motivar el interés por el tema a tratar	Se inicia la sesión dando a conocer el tema y pidiéndoles que den su opinión acerca del tema	3 min	
Dinámica “Conocimiento personal: El gráfico de mi vida 1”	Proporcionar a todos los participantes la oportunidad de hacer un feedback de su vida	Se le distribuye una hoja bond a cada uno, se les da las instrucciones que deben de dibujar una línea que mediante ángulos y curvas representen hechos en su propia vida, pudiendo limitarse a un determinado período de su vida, a expresar vivencias o sentimientos de tipo religioso, familiar, grupal o social. A continuación, cada uno irá exponiendo al grupo su propio gráfico y explicando sus puntos más importantes. Se finaliza haciendo comentarios, aclaraciones y testimonios que los participantes quieran aportar sobre lo vivenciado en el ejercicio	15min	Hojas Bond Bolígrafos
Exposición de “Vamos a conocernos”	Reflexionar sobre sí mismos a través de preguntas	Se expone: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Definición del autoconcepto Luego, responden las siguientes preguntas y se reflexiona: <ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Cuál es mi aspecto físico? ▪ ¿Cómo me relaciono con los demás? 	15 min	

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Cuál es mi personalidad o cómo creo que es? ▪ ¿Cómo creo que me ven los demás? ▪ ¿Cómo me va en los estudios? ▪ ¿Cuáles son mis aficiones? 		
<p>Aplicación de la actividad grupal “Ventana de Johari”</p>	<p>Facilitar el conocimiento de uno mismo a través de la percepción de los demás</p>	<p>Se les pide a los adolescentes que hagan una lista incluyendo entre 5 y 10 características que consideren lo definen como persona. Luego, deberán de agruparse de a tres con personas de confianza y pedirles que generen también una lista con los rasgos y características de nosotros. Una vez obtengamos las diferentes listas, pasaremos a colocarlo en nuestra propia Ventana de Johari (Anexo 6) pasando a clasificar los rasgos públicos, ciegos, ocultos y los que no encajen en ninguna categoría. Finalmente, deberán de reflexionar entre ¿Coincide con mi autoconcepto? O ¿la imagen que proyecta está alejada de la idea que tengo de mí mismo/a?. Luego, se selecciona a cinco grupos y exponen lo vivenciado.</p>	<p>15 min</p>	<p>Fotocopias</p>
<p>Actividad de cierre: “Flor con pensamiento”</p>	<p>Consolidar lo aprendido</p>	<p>Se les distribuye por grupos un vaso de agua, seguidamente, se les da una flor cerrada y se les indica que deben de colocarla dentro del agua muy despacio para no fundirla, entonces la flor se abrirá y leerán la frase que contiene. Se lleva a la reflexión, ¿Qué necesita la flor para abrirse? ¿Qué representó el mensaje para cada uno de ustedes?</p>	<p>7 min</p>	<p>Vaso Agua Flores de papel Frasas Música de fondo</p>

Sesión 10: El principio y el fin, tú II

Objetivo: Fortalecer el autoconocimiento de los adolescentes a través de la técnica del espejo.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Mantener los saberes previos	Se da inicio a la sesión con las siguientes preguntas ¿De qué se trató la sesión anterior? ¿Es importante?	5 min	
Dinámica “Conocimiento personal: El gráfico de mi vida 2”	Representar gráficamente los hechos más importantes de la propia vida de cada uno	Se le distribuye una hoja bond a cada uno, se les da las instrucciones que deben de dibujar representando el lugar en que se encuentran en este momento en relación con la familia, con el grupo, la sociedad; además, de cómo piensan que va a ser su vida de aquí en diez años. Luego, exponen los motivos de las posiciones que han marcado. Se finaliza haciendo comentarios, aclaraciones y testimonios que los participantes quieran aportar sobre lo vivenciado en el ejercicio	15min	Hojas Bond Bolígrafos
Exposición de “Autoconcepto ”	Manifestar la importancia del autoconcepto en nuestro día a día	Se expone: ▪ Importancia del autoconcepto	5 min	

<p>Aplicación de la técnica “El espejo”</p>	<p>Tomar conciencia sobre los aspectos a mejorar</p>	<p>Se les pide a los adolescentes que se agrupen y se les entrega un espejo por grupo, deberán de seleccionar al primer participante mientras se les explica que deben de plasmar sus respuestas en su cuaderno personal de las siguientes preguntas: ¿Cuándo te miras en el espejo, te ves guapo/a? ¿Piensas que tiene cosas buenas que aportar a los demás? ¿Cuáles son? ¿Crees que les agrada a tus amigos, compañeros tal y como eres? ¿Qué cambiarías de tu apariencia? ¿Cuándo te sientes y te ves bien, te sientes más seguro de ti mismo? Seguidamente, se realiza la preparación, frente al espejo deberán de realizar de 3 a 5 respiraciones largas y profundas alejando todo ruido mental y exterior. Finalmente, cada participante reconocerá las áreas en las que debe de mejorar y qué recursos serán necesarios, así como elaborar afirmaciones que harán constantes frente al espejo.</p>	<p>15 min</p>	<p>Espejo Cuaderno Bolígrafo</p>
<p>Actividad de cierre: “Refuerzo y Compromiso”</p>	<p>Destacar la participación y compromiso</p>	<p>Se concluye la sesión entregando un diploma (Anexo 6) de felicitación por la participación en el programa, así como el compromiso de poner en práctica todo lo aprendido.</p>	<p>15 min</p>	

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abanto, Z., Higuera, L., & Cueto, J. (2000). Manual Técnico del ICE BARON. Traducido y adaptado para uso experimental en el Perú por: Abanto, Zoila; Higuera, Leonardo; Cueto, Jorge. En Z. Abanto, L. Higuera, & J. Cueto. Lima: Grafimag S.R.L.
- Álvarez González, M., Bisquerra Alzina, R., Pascual Granell, V., & Cuadrado, M. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: CISSPRAXIS.
- Aranda Ladera, N. (2016). Inteligencia emocional y logro de aprendizaje del área de Inglés de los estudiantes del segundo grado de la I.E.E "Santa Isabel" de Huancayo. Huancayo, Perú.
- Bar-On, D. (17 de Febrero de 2014). Entrevista al Dr. Reuven Bar-On experto en Inteligencia Emocional. (L. Molina, Entrevistador)
- Barrenechea Chalco, J. (07 de Julio de 2017). Inteligencia emocional y autoconcepto en estudiantes de 1° de secundaria de la I.E.E. "Augusto Salazar Bondy" del D.C.L.R. - Callao, 2017. Lima, Callao, Perú.
- Bisquerra Alzina, R. (2003). EDUCACIÓN EMOCIONAL Y COMPETENCIAS BÁSICAS PARA LA VIDA. *Revista de Investigación Educativa Vol 21, nº 1*, 15-18.
- Bisquerra, R. (2016). *Educación emocional . Documento inédito elaborado para las I Jornadas del Máster en Resolución de Conflictos en el Aula*.
- Bonanno, G. (2001). Emoción de autorregulación.
- Bradberry, T. (27 de 03 de 2018). ¿Qué es la inteligencia emocional y por qué la necesitas? *Diario Gestión*.
- Brito, F., & otros. (1987). *Psicología general para los Institutos Superiores Pedagógicos. Tomo II*. La Habana, Cuba: Pueblo y Educación .
- Caballo, V. (s.f.). Asertividad: definiciones y dimensiones. *Estudios de Psicología N° 13 -1983*, 52-54.

- Danvilla Del Valle, I., & Sastre Castillo, M. (2010, vol 20). Inteligencia Emocional: una revisión del concepto y líneas de investigación. *Cuadernos de Estudios Empresariales*, 107 - 109.
- Dueñas Buey, M. L. (2002). Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 93-94.
- Egúsqüiza Pereda, O. (28 de Diciembre de 2018). *Quipukamayoc*. Obtenido de <http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtual/publicaciones/quipukamayoc/2000/segundo/asertividad.htm>
- Extremera Pacheco, N., & Fernández Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 4-13.
- Extremera Pacheco, N., & Fernández-Berrocal, P. (2001). ¿Es la inteligencia emocional un adecuado predictor del rendimiento académico en estudiantes? Málaga, España.
- Fernández Vigo, K. M. (2015). "Inteligencia Emocional y Conducta Social en Estudiantes del quinto año de secundaria de una institución educativa, Trujillo-2014". *"Inteligencia Emocional y Conducta Social en Estudiantes del quinto año de secundaria de una institución educativa, Trujillo-2014"*. Trujillo, Perú. Obtenido de http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/1804/1/RE_PSICOLOGIA_INTELIGENCIA.EMOCIONAL.CONDUCTA.SOCIAL.EN.ESTUDIANTES_TESIS.pdf
- Fundación Liderazgo Chile. (08 de Abril de 2018). *Fundación Liderazgo Chile*. Obtenido de <http://liderazgochile.cl/2018/04/08/todos-juntos-por-la-ley-de-educacion-emocional/#comment-91>
- García-Fernández, M., & Giménez-Mas, S. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral*.

Cuadernos del profesorado Vol 3 N° 6 . Revista Digital del Centro del Profesorado Cuevas - Olula (Almería), 43-52.

- Gobierno de la República de México. (2016). *Guía para el estrés, causas, consecuencia y prevención* . México.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. New York: Bantam: Kairós.
- Guerrero Narbajo, Y. (2014). Clima Social Familiar, Inteligencia Emocional y Rendimiento Académico de los alumnos del quinto de secundaria de las instituciones educativas públicas de ventanilla. Lima, Callao, Perú.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado , C., & Baptista Lucio, M. (2014). *Metodología de la Investigación . Sexta edición*. México: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
- Ibañez, C. P. (2013). APLICACIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL. *ReiDo* , 188-193.
- Instituto Superior de Inteligencia Emocional. (s.f.). *COMUNICACIÓN Y DIÁLOGO*. Madrid .
- Kerlinger, F., & Howard B., L. (2002). *Investigacion del Comportamiento* 4ta Edición. México.
- Llinás, I. (17 de Abril de 2018). *La República*. Obtenido de La República Web Site: <https://larepublica.pe/domingo/1227349-las-emociones>
- Mayer, & Salovey. (1997). *CIPAL* . Obtenido de CIPAL Centro de Investigación de Psicología Aplicada Latinoamericana: <http://cipal.pe/la-inteligencia-emocional-segun-salovey-y-mayer/>
- McKay, M., Davis, M., & Fanning, P. (s.f.). *Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*. España: Ediciones Martinez Roca S.A. .
- Melchor Rodríguez, D. (2017). *Relación entre Inteligencia Emocional, Conductas Violentas y Clima Escolar en educación primaria*. . España.

- Ministerio de Educación. (29 de Octubre de 2014). *Ministerio de Educación*. Obtenido de Ministerio de Educación Web Site: <http://www.minedu.gob.pe/n/noticia.php?id=29193>
- Ministerio de Educación y Ciencia de España, Universidad de Almería. (s.f.). *Programa autoaplicado para el control de la ansiedad frente a los exámenes*. España.
- Ministerio de Salud. (2006). Orientaciones para la Atención Integral de Salud del Adolescente en el Primer Nivel de Atención. En M. d. Salud, *Orientaciones para la Atención Integral de Salud del Adolescente en el Primer Nivel de Atención* (págs. 11-15). Perú, Lima: Ministerio de Salud.
- Ministerio de Salud. (23 de Agosto de 2018). *Ministerio de Salud*. Obtenido de <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/18219-profesionales-del-minsa-fortalecen-sus-estrategias-para-ayudar-a-personas-a-superar-situaciones-criticas>
- Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. (2004). Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes. En P. J. Lázaro, *Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes* (págs. 35-37). España: Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.
- Muñoz Zapata, A., & Chaves Castaño, L. (s.f.). *La empatía: ¿un concepto unívoco?* Colombia.
- Organización Mundial de la Salud. (2001). *Salud Mental: nuevos conocimientos, nuevas esperanzas*. Organización Mundial de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud. (30 de Marzo de 2018). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Oriolo, E., & Cooper, R. (1998). *La inteligencia emocional aplicada al liderazgo y a la organización*. Bogotá: Grupo Editorial Norma.

- Patricio Peralta, W. H. (2017). INTELIGENCIA EMOCIONAL Y CALIDAD DE VIDA EN UN GRUPO DE. Lima, Perú.
- Perea Quesada, R. (2001). LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD, RETO DE NUESTRO TIEMPO. *Educación XXI, N° 04*, 15-37.
- Quinto-Medrano, P., & Roig-Vila, R. (2015). Estudio de la inteligencia emocional en alumnos de enseñanza secundaria: influencia del sexo y del nivel educativo de los estudiantes y su relación con el rendimiento académico. *International Studies on Law and Education* , 21:27-38.
- Real Academia Española. (s.f.). *Real Academia Española*. Obtenido de Real Academia Española Web Site: <http://dle.rae.es/?id=LqtyoaQ>
- Reuven Bar-On. (1997). *El Inventario del Cociente Emocional (EQ-i): manual técnico*. Toronto, Canadá: Multi-Health Systems, Inc.
- Roberth K. , C., & Ayman, S. (1997). *Estrategia emocional para ejecutivos*. Barcelona.
- Salguero, J., Fernández-Berrocal, P., Ruíz-Aranda, D., Castillo , R., & Palomera , R. (2011). Inteligencia emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia: El papel de la percepción emocional. *European Journal of Education and Psychology Vol 4, N°2*, 143-152.
- Salovey, P., & Mayer, J. (01 de Marzo de 1990). *Inteligencia Emocional. Imaginación, cognición y personalidad*. Obtenido de SAGE journals Web Site : <http://journals.sagepub.com/doi/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Secretaría de Salud de México. (18 de Febrero de 2018). *Secretaría de Salud de México*. Obtenido de <https://www.gob.mx/salud/prensa/070-herramientas-para-proteger-la-salud-emocional-de-la-poblacion>
- Significados.com*. (28 de Diciembre de 2018). Obtenido de <https://www.significados.com/5-caracteristicas-de-la-empatia-que-son-ejemplo-de-su-importancia/>

- Suárez Colorado, Y. (2012). La Inteligencia Emocional como Factor Protector ante el Suicidio en Adolescentes. *Revista de Psicología GEPU Vol 3 N° 1*, 182-200.
- Tamayo , M., & Tamayo. (2003). El Proceso de la Investigación Científica. En M. Tamayo, & Tamayo, *El Proceso de la Investigación Científica 4ta Edición* (págs. 176- 182). México: Editorial LIMUSA. Grupo Noriega Editores .
- Trigoso Rubio, M. (2013). Inteligencia Emocional en Jóvenes y Adolescentes Españoles y Peruanos: variables psicológicas y educativas. León, España.
- Trujillo Flores , M., & Rivas Tovar , L. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *INNOVAR, Revista de Ciencias Administrativas y Sociales* , 1-16.
- Ugarriza Chávez , N., & Pajares Del Águila, L. (2005). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn ICE: NA, en una muestra de niños y adolescentes. *Revista Persona N° 8* , 11 - 58.
- Valledor, J. R. (5 de Noviembre de 2017). *Gerencie* . Obtenido de <https://www.gerencie.com/actitud-frente-al-cambio.html>
- Vargas, G. G. (s.f.). *La solución de problemas* .
- Vásquez Nájera , M. (2011). Nivel de Inteligencia Emocional que presentan los alumnos de quinto bachillerato de un colegio privado de la Ciudad Capital de Guatemala. Guatemala, Guatemala.
- Vázquez Rico, J. A. (2012). Inteligencia Emocional y Rendimiento Académico en Estudiantes Adolescentes . México.
- Villegas, M. (22 de Diciembre de 2016). *RPP*. Obtenido de RPP Web Site: <https://vital.rpp.pe/expertos/inteligencia-emocional-noticia-1018555>

ANEXOS

ANEXO 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA

MATRIZ DE CONSISTENCIA					
TEMA	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	OBJETIVO	VARIABLE	METODOLOGÍA	POBLACIÓN Y MUESTRA
INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE PRIMER GRADO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DEL DISTRITO DE LA VICTORIA, LIMA	<p style="text-align: center;">PROBLEMA GENERAL:</p> <p>¿Cuál es el nivel de inteligencia emocional en estudiantes de primer grado de secundaria de una institución educativa pública del distrito de La Victoria, Lima?</p> <p style="text-align: center;">PROBLEMAS ESPECÍFICOS:</p> <p>¿Cuál es el nivel del componente intrapersonal como factor de la inteligencia emocional en estudiantes de primer</p>	<p style="text-align: center;">OBJETIVO GENERAL:</p> <p>Determinar el nivel de inteligencia emocional en estudiantes de primer año de secundaria de una institución educativa pública del distrito de La Victoria, Lima.</p> <p style="text-align: center;">OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</p> <p>Categorizar el nivel del componente intrapersonal como factor de la inteligencia</p>	<p style="text-align: center;">INTELIGENCIA EMOCIONAL:</p> <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Intrapersonal ▪ Interpersonal ▪ Adaptabilidad ▪ Manejo de Estrés ▪ Índice de Inconsistencia 	<p style="text-align: center;">TIPO DE INVESTIGACIÓN</p> <p>Según , su:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Diseño: No experimental ▪ Tipo: Descriptivo 	<p style="text-align: center;">TIPO DE MUESTREO</p> <p style="text-align: center;">POBLACIÓN</p> <p>Son 202 estudiantes de ambos sexos, 112 varones y 90 mujeres</p> <p style="text-align: center;">MUESTRA</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Muestreo: Tipo de muestreo censal ▪ Muestra:

	<p>grado de secundaria de una institución educativa pública del distrito de La Victoria, Lima?</p> <p>¿Cuál es el nivel del componente interpersonal como factor de la inteligencia emocional en estudiantes de primer grado de secundaria de una institución educativa pública del distrito de La Victoria, Lima?</p> <p>¿Cuál es el nivel del componente del manejo del estrés como factor de la inteligencia emocional en estudiantes de primer grado de secundaria de una institución educativa pública del</p>	<p>emocional en estudiantes de primer año de secundaria de una institución educativa pública del distrito de La Victoria, Lima.</p> <p>Identificar el nivel del componente interpersonal como factor de la inteligencia emocional en estudiantes de primer año de secundaria de una institución educativa pública del distrito de La Victoria, Lima.</p> <p>Determinar el nivel del componente del manejo del estrés como factor de la inteligencia emocional en estudiantes de primer año de secundaria de una</p>			<p>La muestra es de 202 estudiantes del primer grado de secundaria de una institución pública, turno mañana del distrito de la Victoria (1er° A - I), sus edades oscilan de 11 a 15 años.</p>
--	---	---	--	--	---

	<p>distrito de La Victoria, Lima?</p> <p>¿Cuál es el nivel del componente adaptabilidad como factor de la inteligencia emocional en estudiantes de primer grado de secundaria de una institución educativa pública del distrito de La Victoria, Lima?</p>	<p>institución educativa pública del distrito de La Victoria, Lima.</p> <p>Evaluar el nivel del componente adaptabilidad como factor de la inteligencia emocional en estudiantes de primer año de secundaria de una institución educativa pública del distrito de La Victoria, Lima.</p>			
--	---	--	--	--	--

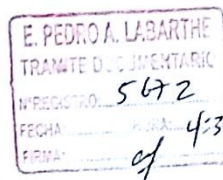
ANEXO 2. CARTA DE PRESENTACIÓN Y ACEPTACIÓN



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega

Nuevos Tiempos, Nuevas Ideas

Facultad de Psicología y Trabajo Social



Lima, 13 de setiembre del 2018

17 SET. 2018



Carta N° 2178-2018-DFPTS

LICENCIADA
MARINA MEJIA MOLINA
DIRECTORA
I.E. EMBLEMÁTICA 1120 PEDRO A. LABARTHE EFFIO
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Betsabet PACHAS ALMEYDA** estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 71818310-0 quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

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

Atentamente,


 EMILIO GÓMEZ CALAS
Decano (e)
Facultad de Psicología y Trabajo Social

RGSÁzv
Id. 956600



PERÚ

Ministerio
de Educación

Unidad de Gestión
Educativa Local N° 09

Institución Educativa Emblemática N°
1120 Pedro Adolfo LABARTHE E.

"AÑO DEL DIÁLOGO Y LA RECONCILIACIÓN NACIONAL"
"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"

La Victoria, 19 de noviembre de 2018.

Carta N° 014-18-D-IEEPAL

Señor

RAMIRO GÓMEZ SALAS

DECANO (e)

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA y TRABAJO SOCIAL

Presente

Muy estimado Doctor:

Por la presente me es gata dirigirme a su persona para comunicarle que ha sido aceptada la Señorita **Betsabet PACHAS ALMEYDA**, identificada con código del estudiante 71818310-0, alumna de su prestigiosa Universidad, quien a efectuando sus Muestra de Investigación **INTELIGENCIA EMOCIONAL** a los estudiantes del Primer Año de Secundaria, resultando satisfactoriamente en nuestra Institución Educativa realizándose el día 09 de octubre de 2018.

Quedando ante usted.

Atentamente,



Marina Mejía Molina
Lic. Marina Mejía Molina
DIRECTORA

ANEXO 3. INVENTARIO EMOCIONAL BarOn ICE: NA – A

Nombre: _____ Edad: _____ Sexo: _____

Colegio: _____ Estatal () Particular ()

Grado: _____ Fecha: _____

INVENTARIO EMOCIONAL BarOn ICE: NA - COMPLETA

Adaptado por Nelly Ugarriza Chávez

Liz Pajares del Águila

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 solo 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 importa lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4
2	Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3	4
3	Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	3	4
4	Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4
5	Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3	4
6	Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	3	4
7	Pienso bien de todas las personas.	1	2	3	4
8	Peleo con la gente.	1	2	3	4
9	Tengo mal genio.	1	2	3	4
10	Puedo comprender preguntas difíciles.	1	2	3	4
11	Nada me molesta.	1	2	3	4
12	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	1	2	3	4

13	Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1	2	3	4
14	Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	1	2	3	4
15	Debo decir siempre la verdad.	1	2	3	4
16	Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	1	2	3	4
17	Me molesto fácilmente.	1	2	3	4
18	Me agrada hacer cosas para los demás.	1	2	3	4
19	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas	1	2	3	4
20	Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4
21	Para mí es fácil decirles a las personas cómo me siento.	1	2	3	4
22	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
23	Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	1	2	3	4
24	Soy bueno (a) resolviendo problemas.	1	2	3	4
25	No tengo días malos.	1	2	3	4
26	Me es difícil decirles a los demás mis sentimientos.	1	2	3	4
27	Me disgusto fácilmente.	1	2	3	4
28	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	1	2	3	4
29	Cuando me molesto actúo sin pensar	1	2	3	4
30	Sé cuando la gente está molesta aún cuando no dicen nada	1	2	3	4

ANEXO 4. APROBACION FINAL DEL ASESOR DE LA TESIS



FERNANDO RAMOS RAMOS
Betsabet Pachas Almeйда

23 ene.



TESIS FINAL Betsabet Pachas Al...
DOCX - 9.2 MB

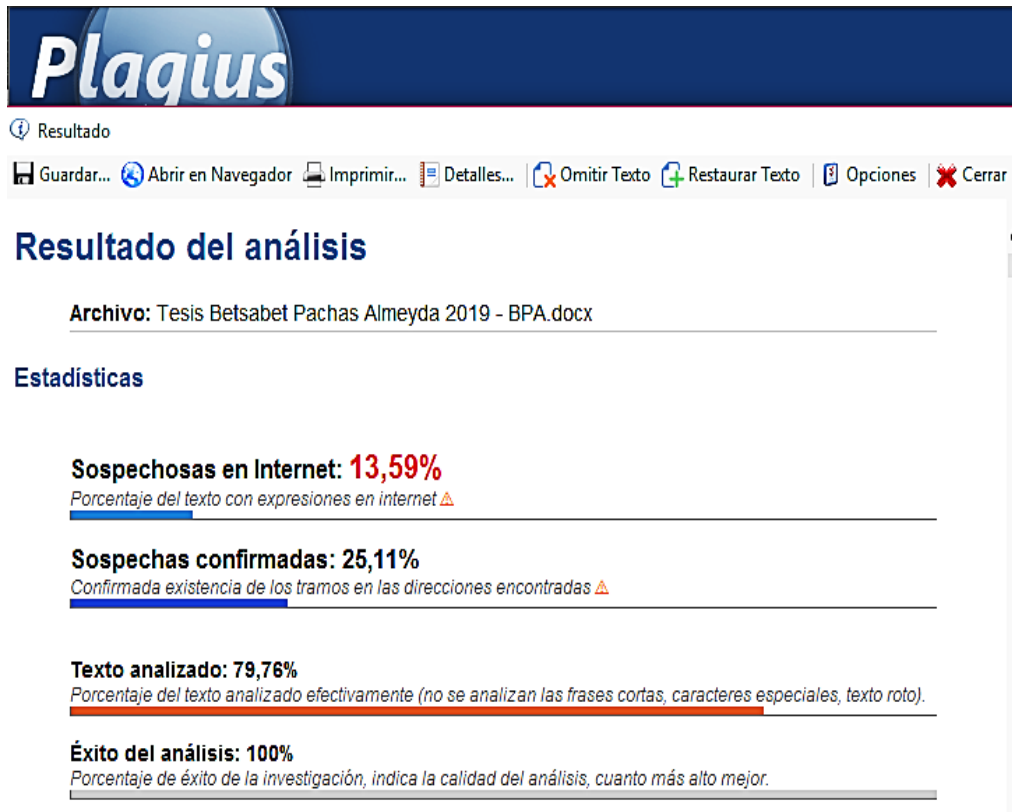
Buenas tardes

SU TESIS ESTA APROBADA.

Mg. Fernando Ramos Ramos

...

ANEXO 5. RESULTADO DEL ANTIPLAGIO



Plagius

Resultado

Guardar... | Abrir en Navegador | Imprimir... | Detalles... | Omitir Texto | Restaurar Texto | Opciones | Cerrar

Resultado del análisis

Archivo: Tesis Betsabet Pachas Almeyda 2019 - BPA.docx

Estadísticas

Sospechosas en Internet: 13,59%
Porcentaje del texto con expresiones en internet

Sospechas confirmadas: 25,11%
Confirmada existencia de los tramos en las direcciones encontradas

Texto analizado: 79,76%
Porcentaje del texto analizado efectivamente (no se analizan las frases cortas, caracteres especiales, texto roto).

Éxito del análisis: 100%
Porcentaje de éxito de la investigación, indica la calidad del análisis, cuanto más alto mejor.

ANEXO 6. FICHAS DEL PROGRAMA

SESIÓN 1: “Identifica, formula, contempla y soluciona”

Técnica cognitiva – conductual: Solución de problema

Cuando las estrategias de afrontamiento ordinarias fracasan aparece un sentimiento creciente de indefensión que dificulta la búsqueda de nuevas soluciones. Disminuye la posibilidad de alivio, el problema empieza a parecer insoluble y la ansiedad o la desesperación pueden llevar hasta niveles paralizantes.

Así tenemos a Thomas D´ Zurilla y Marvin Goldfried en el manual de técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés (McKay, Davis, & Fanning) quienes señalan que el proceso de solución de problemas en cinco pasos sirve para evaluar las consecuencias de falsas soluciones a corto plazo y a su vez, sugiere respuestas alternativas que son útiles a largo plazo.

Además, resaltan que debemos de aprender a definir los problemas no en términos de situaciones imposibles, sino en términos de soluciones inapropiadas. La sigla para los cinco pasos de la solución del problema puede ser “SOLVE”:

1. S : Especifique su problema, es decir identificar las situaciones problemáticas a través de una lista de problemas
2. O : Profile su respuesta, es decir describir con detalle el problema y la respuesta habitual a dicho problema.
3. L: Haga una lista con sus alternativas, es decir buscar o plantear estrategias generales y pasos conductual específicos.
4. V : Vea las consecuencias, es decir seleccionar las estrategias prometedoras y evaluar las consecuencias de ponerlas en práctica, por lo general son tres.
5. E: Evalúe los resultados, es decir una vez puesto en práctica la respuesta nueva, se deberá observar las consecuencias y evaluar si es una respuesta nueva útil frente al problema seleccionado.

A continuación, se presentan las hojas estructuradas para la ejecución de los cinco pasos de solución de problemas:

INSTRUCCIONES

1. Especificar el problema

Lista de problemas

Marque en cada situación, la casilla que describa mejor en qué medida se trata para usted de un problema. Si tiene dificultades para determinar si una situación es un problema significativo para usted, imagínese en esta situación. Incluya imágenes, acciones y sonidos que la hagan parecer real. En esta situación, ¿Se siente colérico? ¿Se siente deprimido? ¿Se siente ansioso? ¿Se siente confundido? Atención a estas emociones. Si se experimenta, cólera, depresión, ansiedad o confusión probablemente se encuentre ante una situación problemática; algo hay en su forma de responder que no funciona bien. Marque la casilla adecuada.

A. NO ME MOLESTA EN ABSOLUTO: No tiene nada que ver conmigo

B. ME MOLESTA UN POCO: Afecta ligeramente mi vida y constituye un pequeño gasto de energía

C. ME MOLESTA BASTANTE: Posee un claro impacto en mi vida

D. ME MOLESTA MUCHO: Altera enormemente mi vida cotidiana y afecta profundamente mi bienestar

SALUD	A	B	C	D
Trastornos del sueño				
Problemas sobre el peso				
Sentirse físicamente cansado				
Trastornos del estómago				
Problemas físicos o crónicos				
Dificultades para levantarse por la mañana				
Alimentación y dieta pobre				
ECONOMÍA	A	B	C	D
Dificultad para hacer llegar el dinero a fin de mes				
Dinero insuficiente para las necesidades básicas				
Gastos inesperados				
Dinero insuficiente para el ocio y las aficiones				
VIVIENDA	A	B	C	D
Vecinos indeseables				
Demasiado lejos del trabajo o la escuela				
Demasiado pequeña				
Condiciones desagradables				
Cosas que precisan una reparación				
Malas relaciones con los padres				

RELACIONES SOCIALES	A	B	C	D
Tímido o vergonzoso con el sexo opuesto				
No tener muchos amigos				
Sentirse solo/a				
No entenderse bien con algunas personas				
Falta de amor o de afecto				
Vulnerable a las críticas de los demás				
OCIO				
No disfrutar de la suficiente diversión				
Poco tiempo libre				
Querer más oportunidades para disfrutar del arte				
Deseo de viajar				
Necesidad de unas vacaciones				
FAMILIA				
Sentirse rechazado por la familia				
No llevarse bien con uno o más integrantes				
Sentirse atrapado en una situación familiar dolorosa				
Inseguridad				
Incapaz de ser abierto y honesto con los miembros de la familia				
Conflicto con los padres				
Problemas de los niños en la escuela				
Estar preocupado por un miembro de la familia				
PSICOLÓGICO				
Tener un mal hábito concreto				
Problemas religiosos				
Objetivos y exigencias				
Falta de motivación				
Sentirse deprimido				
Sentirse nervioso				
Sentirse bloqueado para alcanzar los objetivos				
Sentirse enfadado				
OTROS (Anótalo)				

2. Perfilar la respuesta

Perfil del problema

I. SITUACIÓN (de la lista de problemas o brevemente, con palabras propias)

Quién está implicado – otras personas

Qué sucede – que ha sucedido o dejado de suceder que le molesta a usted

Dónde sucede – lugar

Cuándo sucede – momento durante el día, frecuencia, duración

Cómo sucede – las reglas que parece seguir, estados de ánimos implicados

Por qué sucede – razones que uno mismo o los demás dan para justificar el problema en el momento en que se presenta

II. RESPUESTA – escriba un resumen de lo que usted hace o deja de hacer

Dónde lo hago – lugar

Cuándo lo hago – tiempo en reaccionar, duración de la respuesta

Cómo lo hago – estilo, humor, intensidad o control

Cómo me siento – emociones de cólera, depresión, confusión, etc

Por qué lo hago – pensamientos sobre ello, teorías, explicaciones

Qué quiero - objetivos que si se cumplieran, significarían que el problema está solucionado

RECLASIFICAR EL PROBLEMA

UNA VEZ SE HAYA PERFILADO EL PROBLEMA DETALLADAMENTE SE PUEDE RECLASIFICAR, INTENTANDO FORMAS DISTINTAS DE PENSAR DE ÉL. ES PROBABLE QUE SE HAYA EMPEZADO A RECLASIFICAR A MEDIDA QUE SE IBA CONFECCIONADO EL PERFIL; ES POSIBLE QUE SE HAYA VUELTO A LEER LO ESCRITO PARA AÑADIR, BORRAR O CAMBIAR INFORMACIÓN A MEDIDA QUE SE IBA CUMPLIENDO EL CUESTIONARIO. AHORA, SEGUIREMOS ESTE PROCESO Y PARA ELLO UTILIZAREMOS LA INFORMACIÓN QUE SE HA ESCRITO PARA COMPLETAR LAS FRASES:

EL PROBLEMA REAL NO ES	Quién está implicado
EL PROBLEMA REAL ES	
EL PROBLEMA REAL NO ES	Dónde responde usted
	Que ha sucedido que le molesta
EL PROBLEMA REAL ES	
EL PROBLEMA REAL NO ES	Cuando responde usted
	Cómo sucede
EL PROBLEMA REAL ES	
EL PROBLEMA REAL NO ES	Cómo se siente usted
	Por qué sucede
EL PROBLEMA REAL ES	
EL PROBLEMA REAL NO ES	Por qué responde usted del modo que lo hace
	La situación
EL PROBLEMA REAL ES	
	Cómo responde

LISTA DE ALTERNATIVAS

LA INTENCIÓN AL REVISAR LA RECLASIFICACIÓN DEL PROBLEMA ES GENERAR OBJETIVOS QUE SE PUE DAN UTILIZAR EN EL PASO SIGUIENTE DE LA SOLUCIÓN DE PROBLEMA, PRIMERO SE PRECISA DISPONER DE UNA BUENA ESTRATEGIA GENERAL, EN LA SIGUIENTE FASE VENDRÍAN LOS PASOS CONDUCTUALES CONCRETOS.

OBJETIVO A

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 8.
- 9.
- 10.

OBJETIVO B

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 8.
- 9.
- 10.

OBJETIVO C

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 8.
- 9.
- 10.

Valorar las consecuencias

Estrategia:			
	Puntuación	Consecuencias negativas	Puntuación
Consecuencias positivas			
Total		Total	

Estrategia:			
	Puntuación	Consecuencias negativas	Puntuación
Consecuencias positivas			
Total		Total	

Estrategia:			
	Puntuación	Consecuencias negativas	Puntuación
Consecuencias positivas			
Total		Total	

SESIÓN 2: “¿Cómo puedo solucionar este problema?”

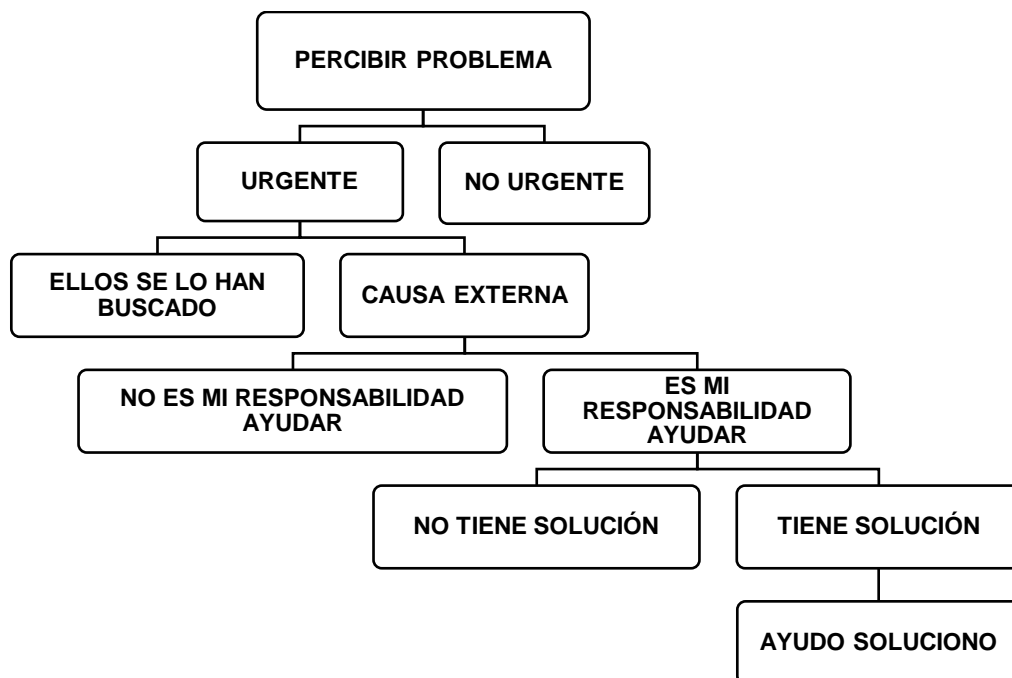
Dinámica “El ladrón de problemas”

Instrucciones

Los adolescentes deben de agruparse y colocar en las tarjetas los problemas que detectan en todos los ámbitos donde se desarrollan. Y se les dice:

Primero deberán de dividir los problemas en “urgentes” y “no urgentes”, solo los no urgentes seleccionados se colocan en el sobre de “no urgentes”, luego, de los problemas seleccionados como “urgentes”, se analiza si las personas que lo padecen son responsables de la situación o si es una causa externa, se pasa el sobre de “ellos se lo han buscado”. Con los problemas que quedan, se divide en los que sientes que pueden ayudar desde el rol que se desenvuelven o que lo pueden hacer otros y se pasa el sobre de “no es mi responsabilidad ayudar”. Con los que quedan, se dividen en los que tienen solución y los que no, se pasa el sobre de “no tienen solución”. En el proceso podrían quedar 1 o más problemas que se pueden solucionar.

Diagrama



Instrucciones de la máquina de solucionar problemas

ROLES:

- Pelota: Se le entrega y dice suba usted a la tercera planta, en desechos humanos.
- Brocha: No es para tanto, no es para tanto, hay peores problemas.
- Bolsa plástica: Bolsa de sugerencias, en un plazo se le dará la respuesta
- Guantes: Es su problema, usted se lo ha buscado, no es mi problema.
- Mandil y sombrero: Vergüenza le debería de dar, venga cuando lleve una vida más digna.
- Cartel: Estoy en una reunión, vuelva otro día.

VOZ EN OFF:

Bienvenido al servicio de solución de problemas que está para servir al ciudadano y hemos dispuesto seis botones en forma de personas, pulse en la nariz a las personas uno a uno en el orden que disponga, hasta encontrar la solución satisfactoria al problema.

Si alguna solución no le satisface, vuelva a presionar en la nariz a la persona nuevamente y el botón dejará de funcionar.

Muchas gracias, espero haberlo ayudado, gracias por ayudar.

SESIÓN 4: “Escúchame I”

Frases de la dinámica “Construyendo frases que nos construyen”

Así como hay un arte de bien hablar, existe un arte de bien escuchar

Para saber hablar es preciso saber escuchar

Nada es más fácil ni tan útil como escuchar

Lo mejor para motivar a una persona es escucharla

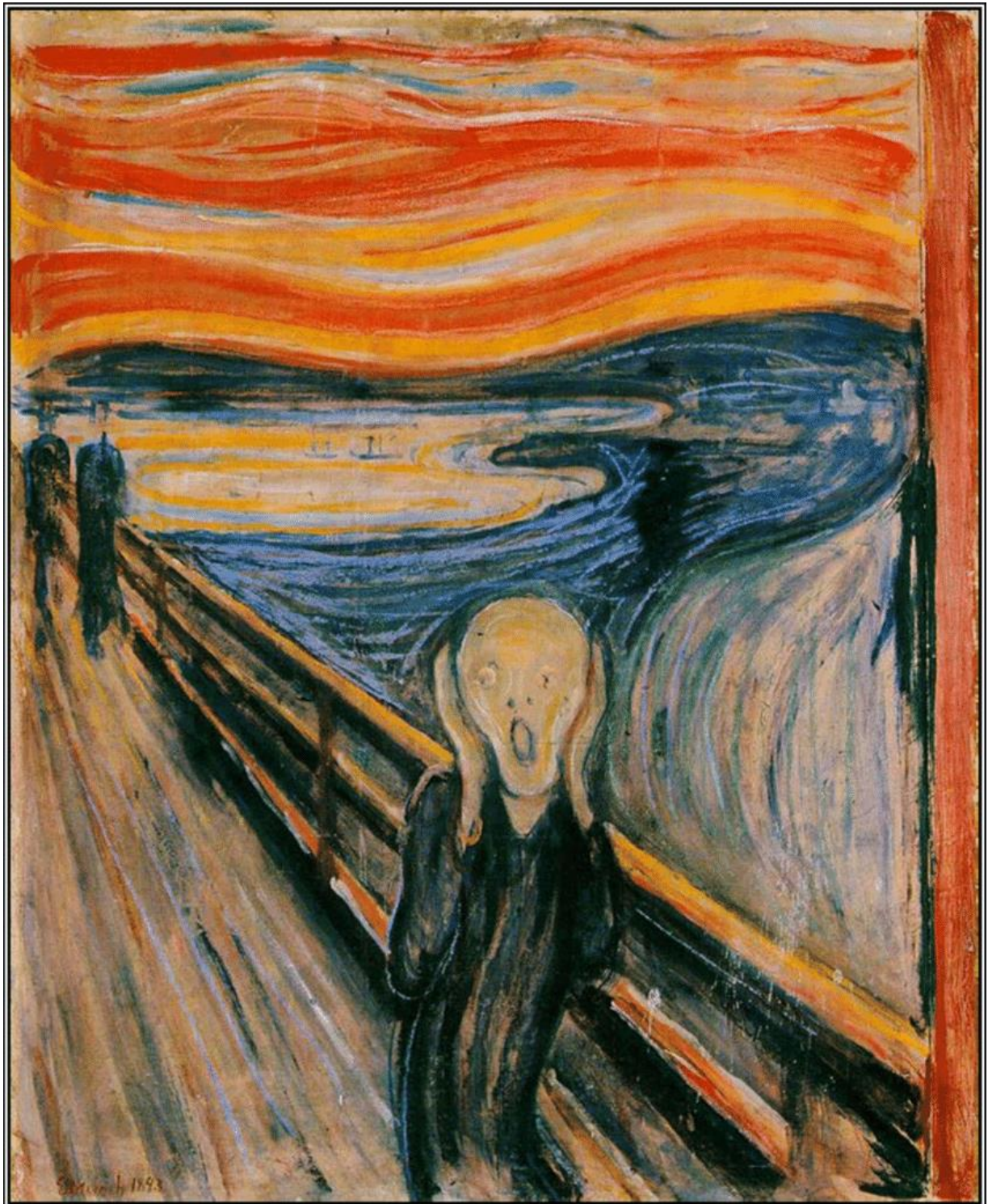
No quiero escuchar únicamente lo que dices. Quiero sentir lo que quieres

Saber escuchar es una manera saludable de contribuir a la felicidad del

Escucha activa, la clave para comunicarse con los demás.

La escucha activa es el sostén de nuestras conversaciones

“EL GRITO ”
EDVARD MUNCH



SESIÓN 5: “Empatía, un abrazo psicológico”

Técnica, cambio de roles

Características de los roles a utilizar

PAPEL DE REGALO

Detallista, envolverse para los demás	Envolver cosas desagradables, impresionar, huecos o vacíos
---------------------------------------	--

PAPEL DE SEDA

Detallista, envolverse para los demás	Envolver cosas desagradables, impresionar, huecos o vacíos
---------------------------------------	--

LIJA

Ásperas, sirve para limar asperezas	Dañar, no ser asertivos
-------------------------------------	-------------------------

TAPETE

Filtro, evitar fricciones, absorber	Estar al servicio por excelencia, baja autoestima, puede llegar a ser absorbentes
-------------------------------------	---

PAPEL DE ACETATO

Transparentes, pueden decir las cosas como son, tener congruencia entre lo que se dice y se hace	Protegerse por lo dura de su tapa, no dejar pasar o abrirse hacia el exterior
--	---

PAPEL CELOFAN

Busca el lado positivo de las cosas que pasan, le agrega creatividad, flexible	Podemos llegar a ser monocolor, poca adaptación, dificultad para seguir reglas
--	--

HOJAS BOND

Abiertos a la construcción y asimilación de ideas o situaciones	Pueden llegar a ser talentos sin explotar, rutinarios
---	---

HOJA CUADRICULADA

Organización, orden, seguimiento	Demasiado cuadrado, poca creatividad y espontaneidad
----------------------------------	--

SESIÓN 6: “Organizarte ayuda a combatir el estrés”

Frases de empoderamiento, de fortaleza

"He superado este terror. Ahora puedo enfrentarme a lo próximo que se me venga."

“La vida comienza donde termina el miedo”

Limpia tu mente del “No puedo”

Cree en ti, y todo será posible

Recuerda la frase; Yo quiero, yo puedo y soy capaz.

El secreto está en las ganas

Insistir, persistir, resistir y nunca desistir.

HORARIO

NOMBRE: _____

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1:00							
2:00							
3:00							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
24:00							

SESIÓN 7: “Reflexión y relajación profunda”

Entrenamiento breve según Huber

- Acortamiento de las fórmulas del entrenamiento según Huber en el programa autoaplicado para el control de ansiedad ante los exámenes por (Ministerio de Educación y Ciencia de España, Universidad de Almería)

El esquema del entrenamiento general quedaría de la siguiente manera.

- Repetir 6 veces la frase: "El brazo derecho es muy pesado"
- Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"
- Repetir 6 veces la frase: "El brazo derecho está muy caliente"
- Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"
- Repetir 6 veces la frase: "El pulso es tranquilo y regular"
- Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"
- Repetir 6 veces la frase: "Respiración muy tranquila"
- Repetir 1 vez la frase: "Estoy respirando"
- Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"
- Repetir 6 veces la frase: "El plexus solar es como una corriente de calor"
- Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"
- Repetir 6 veces la frase: "La frente está agradablemente fresca"
- Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"

Finalmente, se debe efectuar el retroceso, siempre de la misma forma y con el mismo orden prefijado.

1. Estírese, como cuando se despierta.
2. Realice varias respiraciones profundas.
3. Por último, abra los ojos.

SESIÓN 8: “El poder de la asertividad”

Paraguas de la asertividad

SOBRES - Situaciones:

Dentro de 2 min tiene una entrevista de trabajo clave justo dos calles más abajo de donde estás ahora, está empezando a llover y no puedes llegar empapado a la entrevista, dado que darías muy mala imagen y eso claramente te perjudicaría, te refugias en un toldo, sin embargo, no para de llover sino que llueve más fuerte y comienzas a pensar que puedes perder el trabajo de tu vida y de repente ves un paraguas en el suelo y sin dueño...

Tienes una cita en un restaurante que hay en 5 minutos de donde estás calle arriba de donde te encuentras, es con la pareja de tu vida de la que te has enamorado, lo has organizado todo para que salga perfecto; llevas un peinado y tus mejores ropas pero se ha puesto a llover fuerte y te has refugiado un momento en un toldo cerca, necesitas un paraguas como sea, ya que no puedes permitir que todo se eche a perder ese día, de repente ves en el suelo un paraguas abandonado ...

Estás tres minutos de la escuela infantil donde has de recoger a tu hija de dos años, por la calle frente a donde tú estás, se ha puesto a llover y te has resguardado un momento en toldo, sin embargo, cada vez llueve con más fuerza, además tienes fiebre y mojarte sería fatal; la escuela es muy estricta con los horarios de salida y recogida, además ya te dieron una llamada de atención la última vez que llegaste tarde. Necesitas un paraguas como sea y de repente ves uno solo y sin nadie cerca.

SESIÓN 9: “El principio y el fin, tú I ”

Frases

Un concepto sano de uno mismo implica sentirse valioso, competente y muy seguro.

Los pilares de tu auto concepto y autoestima, más que sostenerse los sostienes tú.

“Sólo hay una pequeña parte del universo de la que sabrás con certeza que puede ser mejorada, y esa parte eres tú”.

“Hay tres cosas extremadamente duras: el acero, los diamantes y el conocerse a uno mismo”

”Conocerse a uno mismo es la tarea más difícil porque pone en juego directamente nuestra racionalidad, pero también nuestros miedos y pasiones. Si uno consigue conocerse a fondo a sí mismo, sabrá comprender a los demás y la realidad que lo rodea”

“Conocer bien a los otros es inteligente, conocerse bien a sí mismo, es sabiduría

De todos los conocimientos posibles, el más sabio y útil es conocerse a sí mismo.

ENTANA DE JOHARI

		VISIÓN DE SÍ MISMO	
		CONOCIDA	DESCONOCIDA
VISIÓN DE LOS OTROS	CONOCIDA		
	DESCONOCIDA		

SESIÓN 10: “El principio y el fin,



 **INTELIGENCIA EMOCIONAL**
CERTIFICADO DE EXCELENCIA

ESTE CERTIFICADO SE CONCEDE A

Por su rendimiento excepcional durante el programa “Mis emociones, fuente de aprendizaje ”

Psic. Betsabet Pachas Almeйда