

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

Inteligencia Emocional en estudiantes del primer al tercer año de secundaria
de una institución educativa nacional del distrito de Cieneguilla

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Rosimar Souza da Silva Noriega

Lima – Perú

2019

Dedicatoria

El presente trabajo de investigación se lo dedico a mi esposo Fernando, por su apoyo incondicional y a mis hijos, Hanny, João Pedro y Clara por ser mi fuente de inspiración y motivación. También, a todos aquellos que hicieron posible un sueño realizado.

Agradecimiento

Agradezco a Dios, fuente de inspiración y guía. Por mantenerme en la fe y cuya fortaleza me permite avanzar en mis metas personales y profesionales.

A mi esposo Fernando Noriega por su muestra de cariño y motivación para que este trabajo se concluya. A mis hijos Hanny, João Pedro y Clara por su comprensión y alegría.

A los asesores que formaron parte de este trabajo, por su dedicación, quienes, con sus experiencias, conocimientos, ha me ayudado a culminar con éxito dicho estudio especialmente al Mag. Fernando Ramos y María Elena Coronado por su paciencia, competencia y profesionalismo.

A la Universidad Inca Garcilaso de la Vega por brindarme las facilidades y profesionales necesarios para alcanzar mis objetivos.

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 del primer al tercer año de secundaria de una institución educativa nacional del distrito de Cieneguilla”, bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE TRABAJO SOCIAL para obtener el título profesional de licenciatura.

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

Atentamente

Rosimar Souza da Silva Noriega

ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
ÍNDICE	v
ÍNDICE DE TABLAS	ix
ÍNDICE DE FIGURAS	x
Resumen	xi
Abstract	xii
INTRODUCCIÓN	xiii
CAPÍTULO I	15
Planteamiento del problema	15
1.1 Descripción de la realidad problemática	15
1.1.1 Internacional	15
1.1.2 Nacional	17
1.1.3 Local	18
1.2 Formulación del problema	19
1.2.1 Problema Principal	19
1.2.2 Problemas Específicos	19
1.3 Objetivos	20
1.3.1 Objetivo General	20

1.3.2	Objetivos Específicos	20
1.4	Justificación e Importancia de la Investigación	21
CAPITULO II Marco teórico conceptual		23
2.1	Antecedentes	23
2.1.1	Internacionales	23
2.1.2	Nacionales	25
2.2	Bases Teóricas	27
2.2.1	Inteligencia-Emocional	27
2.2.2	Importancia de la Inteligencia Emocional en nuestra vida	29
2.2.3	Características de la Inteligencia Emocional	30
2.2.4	Dimensiones de la Inteligencia Emocional	30
2.2.5	Modelos teóricos de la Inteligencia Emocional	31
2.3	Definiciones conceptuales	37
2.3.1	Inteligencia emocional	37
2.3.2	Intrapersonal	37
2.3.3	Interpersonal	37
2.3.4	Adaptabilidad	37
2.3.5	Manejo del estrés	37
2.3.6	Estado de ánimo general	38
CAPITULO III Metodología		39
3.1	Tipo y diseño utilizado	39

3.1.1 Tipo	39
3.1.2 Diseño	39
3.2 Población y Muestra	39
3.2.1 Población	39
3.2.2 Muestra	40
3.3 Identificación de la variable y su operacionalización.	40
3.4 Técnicas e Instrumentos de evaluación y diagnóstico	42
3.4.2 Instrumento de evaluación	42
CAPITULO IV Procesamiento, presentación y análisis de los resultados	46
4.1 Procesamiento de los resultados	46
4.2 Presentación de los resultados	46
4.3 Análisis y discusión de los resultados	60
4.4 Conclusiones	66
4.5 Recomendaciones	67
CAPÍTULO V: Programa de intervención “Educando mis emociones”	68
5.1 Descripción del problema	68
5.2 Justificación del programa	68
5.3 Objetivos	69
5.3.1 General	69
5.3.2 Específicos	69
5.4 Alcance	69

5.5	Metodología	69
5.5.1	Actividades a desarrollar	69
5.5.2	Técnicas y actividades grupales empleadas	71
5.6	Recursos	71
5.6.1	Humanos	71
5.6.2	Materiales	72
5.6.3	Financieros	73
5.7	Cronograma de Actividades del programa de intervención	74
	Referencias Bibliográficas	88
	Anexo 1: Matriz de Consistencia	93
	Anexo 2: Carta de presentación a la Institución educativa superior	95
	Anexo 3: Resultado del Antiplagio	96
	Anexo 4: Correo de aprobación de tesis	97
	Anexo 5: Sesión 1	98
	Anexo 6: Sesión 3	99
	Anexo 7: Sesión 4	100
	Anexo 8: Sesión 5	101
	Anexo 9: Sesión 10	102
	Anexo 10: Fotos	103

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	<i>Operacionalización de la Variable</i>	41
Tabla 2.	<i>Baremos</i>	44
Tabla 3.	<i>Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación de Inteligencia Emocional</i>	46
Tabla 4.	<i>Medidas estadísticas descriptivas de las dimensiones pertenecientes de Inteligencia Emocional</i>	47
Tabla 5.	<i>Nivel de Inteligencia Emocional</i>	49
Tabla 6.	<i>Resultados del nivel Intrapersonal</i>	51
Tabla 7.	<i>Resultados del nivel Interpersonal</i>	53
Tabla 8.	<i>Resultados del nivel Adaptabilidad</i>	55
Tabla 9.	<i>Resultados del nivel Manejo de Estrés</i>	57
Tabla 10.	<i>Resultados del nivel Estado de Ánimo</i>	59

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1.</i> Modelo de habilidad de IE de Mayer & Salovey (1997)	35
<i>Figura 2.</i> Modelo de I.E. de Goleman	36
<i>Figura 5.</i> Resultados del nivel de Inteligencia Emocional	50
<i>Figura 6.</i> Resultados del nivel Intrapersonal	52
<i>Figura 7.</i> Resultados del nivel Interpersonal	54
<i>Figura 8.</i> Resultados del nivel de Adaptabilidad	56
<i>Figura 9.</i> Resultados del nivel Manejo de Estrés	58
<i>Figura 10.</i> Resultados del nivel Estado de Ánimo	60
<i>Figura 11.</i> Recursos financieros del programa de intervención	73
<i>Figura 12.</i> Cronograma de Actividades	74

Resumen

El presente estudio tiene como objetivo identificar el “Nivel de inteligencia emocional en estudiantes del primer al tercer año de secundaria de una institución educativa del distrito de Cieneguilla”, contando para esto con 60 estudiantes de ambos sexos. El diseño es del tipo descriptivo transversal. Se utilizó el inventario “Inteligencia emocional de Ice BarOn, adaptado por Ugarriza, N y Pajares, L. (2002), la forma completa con 60 ítems.

Además, se pudo obtener como resultados que la mayoría de los evaluados poseen un nivel promedio de inteligencia emocional (40,0%), sin embargo, en lo que se refiere al componente de Adaptabilidad (38,3%) se observa un nivel deficiente, se hace necesario una actuación con el objetivo de reforzar tal habilidad.

Por consiguiente, se elaborará un programa de intervención con 12 sesiones para fortalecer e incrementar el nivel de Inteligencia emocional en los estudiantes.

Palabras claves: inteligencia emocional, estudiantes, emociones, adolescentes, escuela, familia.

Abstract

The objective of this study is to identify the "Level of emotional intelligence in students from first to third year of high school in an educational institution in the district of Cieneguilla", counting for this with 60 students of both sexes. The design is of the transversal descriptive type. We used the inventory "Emotional Intelligence of Ice BarOn, adapted by Ugarriza, N and Pajares, L. (2002), the complete form with 60 items.

Also, it was possible to obtain as a result that the majority of the evaluated ones have an average level of emotional intelligence (40.0%), however, in what refers to the Adaptability component (38.3%), a poor level is observed, an action is necessary in order to reinforce this skill.

Therefore, an intervention program with 12 sessions will be developed to strengthen and increase the level of emotional intelligence in the students.

Keywords: emotional intelligence, students, emotions, teenagers, school, family.

INTRODUCCIÓN

La inteligencia emocional juega un papel muy importante en la sociedad, puesto que, lo que más se evidencia en la actualidad es un incremento excesivo de la violencia, delincuencia y sobre todo cierto descaso de las mismas.

Desde temprano nos enseñan a adquirir una infinidad de conocimientos y habilidades, como, sumar, restar, leer, escribir, jugar, entre otros; sin embargo, no nos enseñan a desarrollar nuestra inteligencia emocional, como a identificar, manejar, reconocer y entender nuestras emociones.

Por lo tanto, la educación emocional en las escuelas se hace preciso y necesario. Solamente aprendiendo a gestionar nuestras emociones de manera adecuada se podrá aprender a adaptarse a las diferentes circunstancias improbables, a tolerar las diferencias y a medir cierto grado de deficiencia en el manejo de las mismas por parte de nuestros semejantes.

Goleman, D. (1995) definió la inteligencia emocional como: “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y manejar de manera adecuadamente las relaciones”.

Entretanto, BarOn (1997), se refiere a la inteligencia emocional como: “la capacidad de tomar conciencia, percibir, regular y transmitir las emociones y reconocer las habilidades emocionales en diversas competencias consideradas necesarias como grupo de interrelaciones emocionales, personales y sociales de forma que se pueda manejarse de manera positiva al entorno”.

El presente trabajo está organizado por capítulos, en lo cual se hará mención partes de la elaboración del estudio como el programa de intervención desarrollado para reforzar el grado de inteligencia emocional de los estudiantes.

Encontraremos en el capítulo I el planteamiento de problema, contiene formulación del problema, justificación e importancia como los objetivos generales y específicos en la investigación para posteriormente ser contestados.

En el capítulo II se presenta la base de esta investigación donde se observa el marco teórico que muestra los antecedentes internacionales y nacionales, las bases teóricas

donde se presenta las variables estudiadas mencionando las teorías existentes. Por ultimo esta definición conceptual donde se muestra las definiciones de las variables principales.

El capítulo III, se presentará la metodología y procedimientos fundamentales de la investigación como el tipo, diseño, población de estudio y la muestra e instrumento utilizado.

Continuando con el capítulo IV, se muestra los resultados del instrumento aplicado a los estudiantes en el estudio de investigación. Se incluye en este capítulo las discusiones, conclusiones y recomendaciones.

Finalizando con el capítulo V, donde se propone el programa de intervención desarrollado en 12 sesiones, cuyo el enfoque es reforzar las habilidades emocionales sobre todo a que se refiere el componente Adaptabilidad.

CAPÍTULO I

Planteamiento del problema

1.1 Descripción de la realidad problemática

A nivel mundial en las instituciones educativas, el buen manejo de las habilidades emocional o propiamente la inteligencia emocional es un tema considerado prioritario y muy eficaz sobre todo si integrado al que es el desarrollo intelectual influyendo considerablemente en el comportamiento socioemocional de los adolescentes muy importante para el logro de sus objetivos futuro tanto a nivel personal, social como laboral.

1.1.1 Internacional

Según el Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia, (UNICEF, Desarrollo Emocional. Clave para la primera infancia, 2012), menciona que el ser humano tiene necesidad e interés de ser mandito emocionalmente por otro; señalando con esto rasgos de salud mental, manifestado desde el comienzo de su vida muy marcado en la niñez, no siendo diferente en la adolescencia.

Según el Ministerio de Salud, Consumo y Bienestar Social de España (MSCBS, Inteligencia Emocional. España), sobre el enfoque de la Inteligencia Emocional considera que las emociones son medios primordiales para el desarrollo actual del individuo cuanto a su entorno, sea ello personal, académico o social. Menciona que se hace urgencia un programa del manejo de las habilidades emocionales en las instituciones educativas para que el alumno pueda comprender y atender la situación que vivimos y, sus consecuencias, importancias y sobretodo, la relación que las mismas tienen en sus decisiones futuras; por lo tanto, obtener informaciones de esta habilidad y utilizarlas a nuestro favor es asumimos la posibilidad de una buena adaptación tanto social como emocionalmente.

Por otra parte, menciona que las habilidades emocionales y procesos cognitivos, temas estos distintos por ende necesariamente compatibles para la

adaptación al medio, entendiendo que, por un lado, la información debe ser procesada e incorporada para la regulación emocional y a su vez, las emociones pueden favorecer y cerrar tales procesos, sino es así, puede interferir en el desarrollo de las mismas dificultando su adaptación socioemocional, consecuentemente en su rendimiento académico y en su bienestar.

También, indica que un entrenamiento de la Inteligencia Emocional en los colegios reduciría y modularía los efectos del estrés, por consiguiente, aumentaría el rendimiento del individuo, la salud se vería afectada positivamente y disfrutaría del bienestar.

Según MSCB de España, menciona que diferentes estudios cuyo colegios y empresas con alumnos o colaboradores que presentan mayores éxitos académicos o profesionales son los que poseen mejores niveles de competencias socioemocionales; sustenta que la aplicación de un programa en el manejo de emociones complementa y favorece para combatir ciertos estados emocionales negativos como la depresión y ansiedad, muy marcado en las épocas actuales y que sino trabajado de forma correcta afecta considerablemente en sus rendimientos.

Además, sustentan que al desarrollar de formar positiva las emociones se complementan en el proceso de aprendizaje, favoreciendo en la sociabilización, previniendo en el abandono escolar, interviniendo en situaciones de riesgos como uso o abuso de alcohol, tabaco y drogas.

Asimismo, la Academia Internacional de Educación (AIE, Aprendizaje académico y socio-emocional, 2003), indica que las habilidades socio emocional o “la inteligencia emocional” una vez enseñada y desarrollada en aula con los estudiantes de manera eficaz les permiten no solo mejorar su desempeño académico como también ayudan a desempeñar una función importante entre sus familiares, amigos y comunidades.

Según AIE, informa que los padres tienen claro lo que quieren que aprenden y sean capaces de hacer sus hijos, y que de alguna manera esto influya en sus opciones y pensamientos críticos y que, además, desarrollen buenas relaciones sociales de manera efectivas, como aprender relacionarse

con los demás y que sean considerados, respetuosos y desarrollen un buen carácter y que tengan ideas creativas; dando a entender que almeja una educación integradora para sus hijos. O sea, buscan una educación con bases al desarrollo no solo intelectual, pero sobretodo un aprendizaje de servicio, civismo e inteligencia emocional.

Según la AIE, integrar en el aprendizaje académico el aprendizaje emocional es un gran aporte y avance para la una educación efectiva en la actualidad proyectándose con eso un futuro quizá prometido.

1.1.2 Nacional

A nivel nacional el Ministerio de Salud (MINSA, Profesionales del Minsa fortalecen sus estrategias para ayudar a personas a superar situaciones críticas, 2018), informa a través de un curso a sus funcionarios que la capacitación en el control de las emociones en situación crítica contribuye a que perfeccionen sus prácticas de atenciones en situaciones como accidentes de tránsito, incendios, entre otros.

Según (Poder Judicial del Perú, Inteligencia emocional para el éxito personal, 2015) en publicación efectuada en su portal web, comunica que “con éxito se realizó el taller de Oficina de Control Magistratura (OCMA) a jueces y servidores de la corte suprema de justicia de Lima Sur” donde expresaron al finalizar que: “La inteligencia emocional agrupa al conjunto de las habilidades psicológicas que permite apreciar y expresar de manera equilibrada nuestras propias emociones , entender las de los demás, y utilizar esta información para guiar nuestra forma de pensar y nuestro comportamiento”.

Además, sustentan que en el taller los participantes tuvieron la oportunidad de desarrollar diferentes dinámicas grupales para identificar y reconocer distintos estados de ánimo de las personas permitiendo con eso enfrentaren de manera adecuada situaciones críticas que se puede presentar en el ejercicio de sus funciones diarias.

1.1.3 Local

Según El Diario del Comercio, (BBC mundo, 2018) en relación a “Inteligencia Emocional”, indica que la inteligencia emocional es esencial para un individuo obtener suceso y destaque tanto a nivel personal, social como laboral.

Asimismo, el Diario del Comercio, resalta que “la inteligencia emocional es la capacidad de identificar y administrar sus propias emociones y las emociones de los demás”. Sin embargo, informa que infelizmente ni todos nace con esta habilidad y para esto existen técnicas para desarrollarlas como prestar atención en nuestras emociones, aprender a manejarlas y expresarlas de manera verdadera y espontanea asumiendo la responsabilidad de las mismas. Según (RPP Noticias, Inteligencia emocional: la habilidad necesaria para manejar situaciones, 2016) en publicación efectuada en su portal web, informa que aún en la mayoría de las escuelas no enseñan a los niños a conocer y manejen sus habilidades sociales y el autocontrol emocional y, consideran que esto es excepción de algunas.

Además, informan que es en la primera infancia que los niños tienen la posibilidad de aprender a desarrollar la habilidad de la Inteligencia emocional muy importante para su desarrollo. Asimismo, sustentan que la Inteligencia emocional es una habilidad que debe ser constantemente practicada, por ser tratar de una habilidad que ayuda en el aprendizaje y además sirve para hacer las cosas mejores que antes, ayudarnos a ser consciente de los errores y tratar de cambiarlos.

También, indican que en la actualidad solo sacar buenas notas en los exámenes del colegio no es el suficiente ni lo más relevante y sin, también, es saber manejar situaciones difíciles de crisis y problemas que se presentan en su vida diaria.

Finaliza sustentando que, para que los niños aprendan a desarrollar las habilidades de la I. E es necesario trabajar desde la primera infancia como fue mencionado anteriormente, por ende, es de suma importancia un trabajo

articulador entre familia, escuela, gobierno y sociedad con un único objetivo beneficioso a todos.

Según Redacción Publimetro (Publimetro, El futuro de educación es la inteligencia emocional, 2011) en publicación efectuada en su portal web, informa que la escocesa Sue Palmer, ex directora de colegio y autora del libro “La infancia toxica” donde cuestiona cómo el mundo moderno afecta (e infecta) a los niños refiriéndose a la relación de los niños con la tecnología y cómo ellos mismos se relacionan; para Palmer no se podría llamar a niño inteligente si no puede distinguí entre el mundo real del mundo virtual. Para la escritora es necesario que los niños aprendan a tener control de sí mismo antes de tener control de una maquina o que esta le controle. Completando el tema citado, el doctor Dan Siegal, de Los Ángeles, en su libro “The Whole-Brain Child”, sobre el enfoque de Inteligencia Emocional en los niños, ha desarrollado una herramienta de meditación centrada en la percepción esperando que pueda así empoderar a la próxima generación.

Asimismo, Palmer enfatizó que las escuelas actuales se centran en los resultados académicos y casi nada en lo que piensan los chicos, menciona que “enseñan a los niños en línea recta, solo para pasar en los exámenes; pero en realidad no aprenden nada”.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema Principal

¿Cuál es el nivel de la Inteligencia Emocional en estudiantes del primer al tercer año de secundaria de una institución educativa nacional del distrito de Cieneguilla?

1.2.2 Problemas Específicos

¿Cuál es el nivel Intrapersonal de la Inteligencia Emocional en estudiantes del primer al tercer año de secundaria de una institución educativa nacional del distrito de Cieneguilla?

¿Cuál es el nivel Interpersonal de la Inteligencia Emocional en estudiantes del primer al tercer año de secundaria de una institución educativa nacional del distrito de Cieneguilla?

¿Cuál es el nivel de Adaptabilidad de la Inteligencia Emocional en estudiantes del primer al tercer año de secundaria de una institución educativa nacional del distrito de Cieneguilla?

¿Cuál es el nivel del Manejo del Estrés de la Inteligencia Emocional en estudiantes del primer al tercer año de secundaria de una institución educativa nacional del distrito de Cieneguilla?

¿Cuál es el nivel del Estado de Ánimo General de la de Inteligencia Emocional en estudiantes del primer al tercer año de secundaria de una institución educativa nacional del distrito de Cieneguilla?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

Determinar el nivel de la Inteligencia Emocional en estudiantes del primer al tercer año de secundaria de una institución educativa nacional del distrito de Cieneguilla.

1.3.2 Objetivos Específicos

Determinar el nivel Intrapersonal de la Inteligencia Emocional en estudiantes del primer al tercer año de secundaria de una institución educativa nacional del distrito de Cieneguilla.

Determinar el nivel Interpersonal de la Inteligencia Emocional en estudiantes del primer al tercer año de secundaria de una institución educativa nacional del distrito de Cieneguilla.

Determinar el nivel de Adaptabilidad de la Inteligencia Emocional en estudiantes del primer al tercer año de secundaria de una institución educativa nacional del distrito de Cieneguilla.

Determinar el nivel del Manejo del Estrés de la Inteligencia Emocional en estudiantes del primer al tercer año de secundaria de una institución educativa nacional del distrito de Cieneguilla.

Determinar el nivel del Estado de Ánimo General de la Inteligencia Emocional en estudiantes del primer al tercer año de secundaria de una institución educativa nacional del distrito de Cieneguilla.

1.4 Justificación e Importancia de la Investigación

Tiba, I. (2007), en los consultorios llegan madres y padres con dificultades en educar a sus hijos; y del mismo modo, hijos llegando a los consultorios con problemas de inadecuación social, sea por falta de confianza en sí mismo, miedo o temor de entablar una nueva amistad o hasta mismo la marcada agresividad generada por el índice alto de la baja tolerancia a la frustración.

En esta ocasión se está dando importancia al que se refiere al emocional puesto que lo que se observa es el reflejo inmensurable de la falta del adecuado manejo del mismo, perjudicando de manera marcada la relación, adaptabilidad y manejos de los problemas en el entorno familiar, escolar y social; generando con eso muchos conflictos y, en consecuencia, la única opción es la convivencia en una sociedad distorsionada y riesgosa.

Goleman (1995), comenta que vivimos época en que la estampa de la sociedad parece que estuviere descomponiéndose de forma cada vez más veloz e impredecible, porque lo que se observa es manifiesto de antivalores como el egoísmo, la violencia (muy marcada en los tiempos actuales) y la ruindad espiritual, pudiendo así destruir la calidad de vida del individuo.

Esto significa que se hace urgencia la necesidad de actuarnos Inteligentemente con nuestras emociones, porque si no seremos absorbidos por una sociedad cada vez más corrupta, impositora y violenta y las consecuencias serán devastadoras como las que observamos en el cotidiano.

Además, Goleman menciona que, es a través de los impulsos que se manifiestan las emociones y luego, explica que la raíz de esto nace un sentimiento que se resalta en la conducta.

También, sustenta que aquellas personas que no consiguen controlar sus impulsos viven a merced del acaso, son individuos que carecen de valores morales, como el respeto, la tolerancia, la empatía, el saber manejar las situaciones difíciles que se presentan en el día a día; por lo tanto, el buen desarrollo de las habilidades encontradas en la Inteligencia Emocional, precisamente el dominio de sí mismo y la compasión se hace necesario e inevitable.

Según el Ministerio de Salud, (2017), a través del Estudio Global de Salud Escolar (2010), indica que: 20% de escolares de secundaria había considerado seriamente la posibilidad de suicidarse, en los 12 meses, 15,3% hizo un plan de como suicidarse y 17,4% intentó suicidarse una o más veces en los últimos 12 meses. Estos porcentajes son mayores en las mujeres que en los hombres, por lo general el doble, mientras que no se observan mayor diferencia según el grado de estudios en que se encuentran.

Referente al motivo de intentos suicidas el mismo estudio indica que “los principales motivos que dan los adolescentes para intentar suicidarse son los problemas intrafamiliares”, es así que, “en promedio el 61,8% de adolescentes señalan como motivo para el intento suicida los problemas con los paternos filiales, 18,6% señala los problemas con otros parientes y un 7,1% la separación de la familia”. Por tal razón, reforzando la importancia del tema en estudio; lo inteligente y adecuado manejo de las emociones nos lleva a creer que muchos de los problemas presentados en la etapa de desarrollo de los adolescentes pueden y deben ser prevenidos y cuidados para que las consecuencias no se presenten de manera severa y alarmante como se observa en la actualidad.

CAPITULO II

Marco teórico conceptual

2.1 Antecedentes

2.1.1 Internacionales

Gil-Olarte, P., Guil, R., Serrado, N. & Larrán, C., (2014) en España publicó la investigación “Inteligencia Emocional y Clima Familiar”, cuyo objetivo fue: Confirmar a través de un Programa de Socialización Emocional el “impacto de las sesiones de entrenamiento sobre el clima familiar de una muestra de mujeres gaditanas con una doble intención, mejorar el bienestar de las mujeres y que esta beneficie a sus familiares”. El método empleado fue de tipo cuasi-experimental, concretamente, un diseño pretest- postest. La muestra estuvo conformada por 60 mujeres gaditanas. El instrumento utilizado fue “Escala de Clima Social en la Familia (FES de Moos, Moos y Trickett, 1995)”. Una de las conclusiones más importantes tenemos: “en nuestra muestra observamos una mejoría en el clima familiar. Este cambio puede ser debido a la mayor capacidad de las mujeres para conocer los estados emocionales propios y ajenos y para utilizar esta información de manera más adaptativa. Nuestros resultados confirman los estudios realizados por Mestre, Guil y Guillén (2003) y Brener y Salovey (1997) que señalan cómo los climas familiares cohesionados potencian el desarrollo de la IE; y el de Martínez Pons (1999) en el que se indica que los climas familiares conflictivos producen en las personas déficits en su cociente emocional”.

Asimismo, Sánchez, María Trinidad y Postigo, José Miguel, (2012) en España publicó la investigación “Inteligencia Emocional y Clima Familiar”, cuyo objetivo fue: “Analizar la relación entre la Inteligencia Emocional (I.E) autoinformada por los hijos y la I.E percibida sobre sus padres con la percepción del familiar”. El método empleado fue de tipo descriptivo correlacional. Con una muestra de 156 hijos (71 hombres y 85 mujeres) siendo elegido de manera aleatoria entre las edades de 14 y 34 años. Los instrumentos utilizados fueron la “Escala rasgo de meta conocimiento emocional (Trait Meta-Mood Scale-24, TMMS-24; Fernández-Berrocal,

Extremera y Ramos, 2004)", "Escala de Clima Social en la Familia (FES de Moos, Moos y Trickett, 1995)" y "Escala rasgo de meta conocimiento emocional percibida" "(Perceived Trait Meta-Mood Scale-24, PTMMS-24; Sánchez-Núñez, 2007). La PTMMS-24 es una versión adaptada de la escala TMMS-24 de Fernández-Berrocal et al. (2004)". Una de las conclusiones más importantes tenemos: "Los análisis de regresión estratificados por bloques de cada subescala del clima familiar, muestran cómo tanto la IE autoinformada como la IE percibida son buenos predictores de factores como la expresividad en el clima familiar".

Además, Pacheco, Jenny Carolina, (2016) en Colombia publicó la investigación "Inteligencia Emocional en Docentes de la Universidad Militar Nueva Granada", cuyo objetivo fue: Describir el estado actual de la inteligencia emocional en algunos docentes de la Universidad Militar Nueva Granada y relaciona las habilidades de Inteligencia Emocional con aspectos educativos como rendimiento académico, bienestar y ajuste psicológicos. El método empleado fue del tipo descriptivo de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 70 docentes de diferentes departamentos de distintas facultades. El instrumento utilizado fue el cuestionario y las técnicas de encuesta. Una de las conclusiones más importantes tenemos: "Necesidad de capacitar en el concepto de Inteligencia Emocional a los docentes, incluyendo en el concepto las habilidades interpersonales como: empatía y habilidades sociales; también, la necesidad de implementar un entrenamiento en habilidades emocional que incluya estrategias para mejorar la capacidad de percepción de las emociones".

También, Domínguez, Beatriz (2013) en México publicó la investigación "Inteligencia Emocional en niños", cuyo objetivo fue: "Describir la inteligencia emocional en niños de ambos sexos de la Escuela Primaria Guadalupe Victoria, San Mateo Atenco; Estado de México, con la finalidad de lograr entender cómo los sujetos manejan sus emociones y especificar los aspectos significativos de la población estudiada". El método empleado fue de tipo descriptivo. Con una muestra conformada por 100 sujetos femeninos y masculinos entre los 10 a 12 años de 5ª y 6ª primaria. Utilizando como

instrumento el cuestionario “Inteligencia Emocional para niños” adaptado por Rodríguez (2006) a la población mexicana. Una de las conclusiones más importantes tenemos: “Con la finalidad de lograr entender cómo los sujetos manejan sus emociones y especificar los aspectos significativos de la población estudiada”.

Finalmente, Casellas, Cordelia; Carrillo, Aída y Gómez, María Dolores (2018) en España publicó la investigación “Inteligencia Emocional y Bullying en escolares de primaria”, cuyo objetivo fue: “Es analizar el perfil emocional de escolares de entre 8 y 11 años implicados en bullying”. El método empleado fue de tipo descriptivo. La muestra estuvo conformada por 291 alumnos del colegio de Educación Infantil y Primaria Víctor Pradera de la localidad de Elche cuyas edades son de 8 y 11 años. El instrumento utilizado fue el cuestionario. Una de las conclusiones más importantes tenemos: “Podemos concluir que el papel de la inteligencia emocional en los niños de primaria implicados en el fenómeno de bullying es un aspecto a tener en cuenta, a la hora de diseñar estrategias de prevención”.

2.1.2 Nacionales

Vigo, Karla Mía (2015) en la ciudad de Trujillo, se 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 general, “determinar la significancia en la relación entre la Inteligencia Emocional y la Conducta Social en estudiantes del quinto año de secundaria”. Para ello se trabajó con el diseño Descriptivo – Correlacional. La muestra estuvo conformada por 116 estudiantes del quinto año. Los instrumentos que se utilizó fueron el “Inventario de Bar-On ICE – NA y la Batería de Socialización (BAS - 3)”. Los resultados indican que 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”.

Además, Villafuente, Nélica (2016) en la ciudad de Lima, se realizó la tesis titulada “Inteligencia Emocional y depresión en adolescentes víctimas y no víctimas de violencia familiar”. Este estudio tiene como objetivo establecer la relación entre los componentes de la Inteligencia Emocional y depresión en adolescentes de 14 a 16 años de edad, víctimas o no víctimas de violencia familiar. Para ello se trabajó con un diseño descriptivo – correlacional; con una población de 500 alumnos, del cual la muestra estuvo conformada por 2013 alumnos adolescentes agrupados según la condición de violencia familiar (con o sin violencia). Los instrumentos que utilizaron fueron cuestionario en su modalidad de Ficha de Datos, además, se emplearon el “Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn Ice- NA y el Inventario de Depresión para Niños- CDI y la ficha de Tamizaje de Violencia y Maltrato Infantil, instrumento empleado por el Ministerio de la Salud”. Los resultados de estas evidencias se han encontrado la existencia de una relación significativa entre las variables mencionadas y los grupos seleccionados.

Rubio, Valery Romina y Torres, Gabriela (2015) en la ciudad de Chiclayo, se realizó la tesis titulada “Inteligencia Emocional en mujeres adolescentes convivientes, que asisten a un hospital provincial de Lambayeque – 2014”. Este estudio tiene como objetivo general “determinar el perfil de inteligencia emocional de las mujeres adolescentes convivientes que asisten a un hospital provincial de Lambayeque”. Para ello se trabajó con una población de 545 adolescentes, del cual la muestra estuvo conformada por 100 adolescentes. Los instrumentos que utilizaron fueron a este respecto el “Inventario de BarOn Ice – NA forma abreviada para niños y adolescentes” adaptado a la realidad peruana en Lima Metropolitana por Urgarriza y Pajares en 2005. Los resultados obtenidos fueron: “que el perfil de inteligencia emocional de las adolescentes se caracteriza por puntuaciones medias en general. Por otro lado, según edad y nivel de educación la mayoría posee un nivel bajo; finalmente, en cuanto a número de hijos muestran un nivel medio de inteligencia emocional”.

Rafael, Diana Isabel y Ramos, Luis Alberto (2014) en la ciudad de Huancayo, se realizó la tesis titulada “Inteligencia Emocional y Rendimiento Académico en estudiantes de quinto de secundaria de Instituciones educativas

estatales y particulares de zona urbana de el Tambo”. Teniendo como objetivo “determinar si existe relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico de los estudiantes de quinto de secundaria”. Para ello se trabajó con un diseño descriptivo correlacional, con una muestra constituida de 146 estudiantes de quinto secundario. El instrumento utilizado fue el Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn Ice- NA. Los resultados mostraron que no existe relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico.

Serpa, Myrian (2017) en la ciudad de Lima, se realizó la tesis titulada “Inteligencia Emocional, Autoestima y Rendimiento académico en estudiantes de una institución educativa pública de Santiago de Surco”. Este estudio tiene como objetivo “el análisis de la relación entre Inteligencia Emocional y la Autoestima y su posible influencia en el Rendimiento académico en estudiantes de 1ª, 2ª y 3ª de secundaria”. Para ello se trabajó con un diseño correlacional, con una muestra conformada por 309 alumnos de 11 a 17 años de edad. Los instrumentos utilizados fueron: el Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn ICE-NA (abreviada) adaptado en el Perú por Ugarriza y Pajares (2005) y el Inventario de Autoestima de Coopersmith (1967) adaptado por Panizo (1985) y para medir el Rendimiento Académico se utilizó la “Acta Consolidada de Evaluación de Educación Básica Secundaria MINEDU (2009)”. Los resultados de estas evidencias indican la relación entre inteligencia emocional y autoestima en el rendimiento académico en sentido directo positivo.

2.2 Bases Teóricas

2.2.1 Inteligencia Emocional

Antes de empezar con los estudios de los antecedentes de la Inteligencia Emocional se hace necesario y conveniente mencionar de manera breve un resumen de los dos componentes del concepto en estudio, inteligencia y emoción.

Con referencia a lo anterior, según Rodríguez (2013) menciona que las investigaciones indican que el concepto “inteligencia” es posible que se inicia con los estudios de Broca (1861), con el “descubrimiento de la localización del

área de lenguaje en el cerebro”. Luego, Galton (1874) con la investigación sobre los genios, aplicando el método de la campana de Gauss.

También, a Wundt (1879) con los “estudios de los procesos mentales mediante la introspección”; en seguida a Binet (1905) “que elabora el primer test de inteligencia con objeto de identificar a los sujetos que podían seguir una escolaridad ordinaria y distinguirlos de los que requerían educación especial”. Además, Rodríguez cita a Cattell (1860-1944) “difundió los tests de inteligencia por Estados Unidos bajo la idea de que eran buenos predictores del rendimiento académico”.

En este mismo orden y dirección, más tarde, Spearman (1863-1945) y Thurstone (1887- 1955) aplicaron “el análisis factorial al estudio de la inteligencia. Este último, a partir del factor g, extrajo siete habilidades mentales primarias (comprensión verbal, fluidez verbal, capacidad para el cálculo, rapidez perceptiva, representación espacial, memoria y razonamiento inductivo) que, en cierta forma, se puede considerar como un antecedente remoto de las inteligencias múltiples (IM) de Gardner (1983)”.

Según Rodríguez (2013) indica que los representantes de la psicología humanista, ya por la mitad del siglo XX son los que han puesto importancia en el tema de las “emociones”; particularmente Gordon, Allport, Abraham Maslow y Carl Rogers, entre otros. En este mismo sentido, después vendría Albert Ellis con la psicoterapia racional-emotiva, defendiendo “que cada persona tiene la necesidad de sentirse bien consigo misma, experimentar las propias emociones y crecer emocionalmente”.

Aunado a esto lo mismo Rodríguez señala que al transcurrir veinte años Payne (1986) presentó artículos titulados “A study of emotion: Developing emotional intelligence; relating to fear, pain and desire”; intrínsecamente plantea el concepto inteligencia emocional. En este documento “propone la integración emoción e inteligencia sugiriendo que las escuelas enseñen respuestas emocionales a los niños”; porque ignorar tal tema sería desastroso. Ya demostrando con esto una tendencia educativa. Según Rodríguez (2013) explica que la influencia sobre los estudios de (I.E)

con Bar-On que, en 1985, utilizó la expresión E.Q (Emotional Quotient) en su tesis doctoral; pero fue con el trabajo de Salovey y Mayer en 1990 titulado “Emotional Inteligencia” dando una resonancia mayor al concepto de (I.E). Por ende, fue con el surgimiento del Goleman (1995) cuando la Inteligencia emocional tuvo mayor difusión; lo mismo, plantea en sus estudios una “discusión entre cognición y emoción de una manera innovadora” aprovechando que la sociedad en la época estaba receptiva a cambios, por varios factores, entre ellos tenemos: “la evidencia de que lo cognitivo por sí mismo no contribuye a la felicidad”; “la constatación de que el académico no es un buen predictor del éxito profesional y vital” entre otros.

Siguiendo con lo mismo anterior citado, llega en un momento de antagonismo entre la razón y emoción; sin embargo, toma la postura igualitaria frente al movimiento de elitismo. Siendo así, sus aportaciones fueron muy importantes para las investigaciones científicas y para entenderse mejor popularizando a partir de entonces el concepto de la (I.E), concibiendo a partir de esto no mínimo tres formas de definir o redefinir por diversos autores tal concepto como: “movimiento cultural, rasgo de personalidad y como habilidad mental”.

2.2.2 Importancia de la Inteligencia Emocional en nuestra vida

Según Moraleda (2012) menciona en su artículo “Importancia de la Inteligencia Emocional”, que “las emociones son importantes para el ejercicio de la razón. Entre el sentir y el pensar, la emoción con la mente racional y capacitando – o incapacitando – al pensamiento mismo”.

Ante la situación planteada, una persona emocionalmente inteligente indica que tiene más control de sus actitudes y de sus emociones puesto que, se pone taquilla en situaciones difíciles y, también, sabe superar las situaciones adversas.

2.2.3 Características de la Inteligencia Emocional

Según Moraleda (2012) describe en su artículo “Importancia de la Inteligencia Emocional” las características de la (I.E) de la siguiente manera: “la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de deferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimos, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y la capacidad de empatizar y confiar en los demás”.

Según Extremera y Fernández (2004) en un estudio de investigación titulado “El papel de la inteligencia emocional en alumnado: evidencias empíricas” encontraron que unas de las características que lleva un estudiante con Inteligencia Emocional son:

“evidencias de que los alumnos emocionalmente inteligentes, como norma general, poseen mejores niveles de ajuste psicológico y bienestar emocional, presentan una mayor calidad y cantidad de redes interpersonales y de apoyo social, son menos propensos a realizar comportamientos disruptivos, agresivos o violentos; pueden llegar a obtener un mayor rendimiento escolar al enfrentarse a las situaciones de estrés con mayor facilidad y consumen menor cantidad de sustancias adictivas como alcohol, tabaco y drogas, entre otras”.

2.2.4 Dimensiones de la Inteligencia Emocional

Según modelo Bar-On (1988- 90) citado por Ugarriza, N. y Pajares, L. (2003) comprende cinco componentes principales: “intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y están de ánimo general con sus exceptivas subdimensiones que son habilidades relacionadas”.

2.2.5 Modelos teóricos de la Inteligencia Emocional

En el transcurso del tiempo fueron desarrollado distintos modelos teóricos sobre la inteligencia emocional con diferentes visiones y conceptos.

2.2.5.1 Modelo Teórico de Inteligencias Múltiples de Gardner (1983)

A pesar de que el enunciado no se indica propiamente el tema en estudio, según artículo publicado en la Revista digital para profesionales de la enseñanza (2011) refiriéndose que:

“En 1983, Howard Gardner, en su Teoría de las inteligencias múltiples introdujo la idea de incluir tanto la inteligencia interpersonal (la capacidad para comprender las intenciones, motivaciones y deseos de otras personas) y la inteligencia intrapersonal (la capacidad para comprenderse uno mismo, apreciar los sentimientos, temores y motivaciones propios)”.

2.2.5.2 Modelo Teórico de La Inteligencia Emocional Bar-On (1988)

Según Bar-On, (1977), citado por Ugarriza, N. y Pajares, L. (2003), indica que “las personas capaces de manejar de manera adecuada e inteligente sus emociones”, es porque tienen la capacidad de reconocer y expresar sus propias emociones, comprenderse a sí mismo en su espacio y limitaciones, que decir, actuar con respecto como señal de tolerancia hacia sí como a los demás.

Asimismo, menciona que las personas inteligentemente emocionales buscan el equilibrio, flexibilidad, asertividad, seguridad y realismo. El modelo teórico de Bar-On habla de una inteligencia no cognitiva basándose en las competencias considerando la inteligencia emocional y la inteligencia un grupo de factores que engloban las interrelaciones tanto personal como social que influye en las demandas presentadas en nuestro entorno.

El modelo de Bar-On comprende a cinco componentes principales:

- **El CE del Componente Intrapersonal**

Evalúa el sí mismo, el yo interior.

Refiriéndose a los siguientes subcomponentes:

- **Comprensión de sí mismo:** capacidad de reconocer sus propios sentimientos, emociones y saber establecer una diferencia.
- **Asertividad:** habilidades para expresar sus propios pensamientos, sentimientos y forma de ser sin dañar a otros, defendiendo nuestros derechos de manera positiva y no destructiva.
- **Autoconcepto.** Habilidad para comprender, aceptar y respetarse a sí mismo, reconocer nuestras limitaciones.
- pero sin ser negativos, resaltar siempre los aspectos positivos y relevantes.
- **Autorrealización:** capacidad para realizar lo que realmente podemos, queremos, proponemos y disfrutamos de hacerlo.
- **Independencia.** Es la habilidad para autodirigirse, sentir seguridad de sí mismo con respeto a nuestros pensamientos, sentimientos y acciones, es tener autonomía emocionalmente para las tomas de decisiones, principalmente en los momentos de mayor demanda.

- **El CE del Componente Interpersonal**

Comprende a las habilidades y el desempeño interpersonal.

Correspondiendo a los siguientes subcomponentes:

- **Empatía:** es la habilidad de percatarse, comprender y apreciar los sentimientos de los demás.

- **Las relaciones interpersonales:** es la habilidad para establecer y mantener relaciones mutuas satisfactorias que son caracterizadas por una cercanía emocional y de intimidad.
- **Responsabilidad social:** es la habilidad de cooperar, colaborar, contribuye de manera constructiva en el entorno social
- **El CE Componente de Adaptabilidad**
Es la capacidad de adecuarse a pesar de las exigencias del entorno.
Comprende a los siguientes subcomponentes:
 - **Solución de problemas:** habilidad para identificar y definir los problemas como también para generar soluciones efectivas.
 - **Prueba de la realidad:** es la habilidad para evaluar lo que se experimenta (el subjetivo) de lo que es en realidad (el objetivo).
 - **Flexibilidad:** Habilidad para realizar ajuste adecuado de nuestros pensamientos, emociones y actitudes frente a situaciones y condiciones cambiantes.
- **El CE del Componente del Manejo del Estrés**
Mantener el control en momentos de presión y tensión.
Corresponde a los siguientes subcomponentes:
 - **Tolerancia al estrés:** habilidad para soportar eventos adversos, fuertes emociones, buscando afrontar de manera activa y positiva las tensiones.
 - **Control de los impulsos:** la habilidad para resistir o postergar un momento de ira o cólera actuando y controlando las emociones negativas.
- **El CE del Componente del Estado de Ánimo General**

Capacidad de disfrutar de la vida, proyecto hacia el futuro, sentimiento de satisfacción en general.

Corresponde a los siguientes subcomponentes:

- **Felicidad:** habilidad para sentirse satisfecho con nuestra vida, para disfrutar de sí mismo y de los demás, divertirse y expresar sentimientos positivos hacia la vida.
- **Optimismo:** es la habilidad para ver el aspecto más brillante de la vida y mantener una actitud positiva a pesar de la adversidad y los sentimientos negativos.

3.2.5.2 Modelo Teórico de la I. E de Solevey y Mayer (1990 - 93)

Según Mayer y Salovey, (1990), citado por Salas, (2017) se “elaboran un modelo de inteligencia emocional con enfoque cognitivo donde destacan las aptitudes mentales específicas para el reconocimiento y clasificación de las emociones”.

Según Mayer y Salovey, (1993), citado por Salas (2017) se definen “la inteligencia emocional con un tipo de inteligencia social la habilidad de supervisar y entender las emociones propias y la de los demás, discriminar entre ellas y usar la información para guiar el pensamiento y las acciones de uno” (p.23).Según Mayer y Salovey, (1997), citado por Extremera, N. y Fernández,-Berrocal, P. (2005) se consideró que la IE se conceptualiza a través de cuatro habilidades básicas, que son: “la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual” .

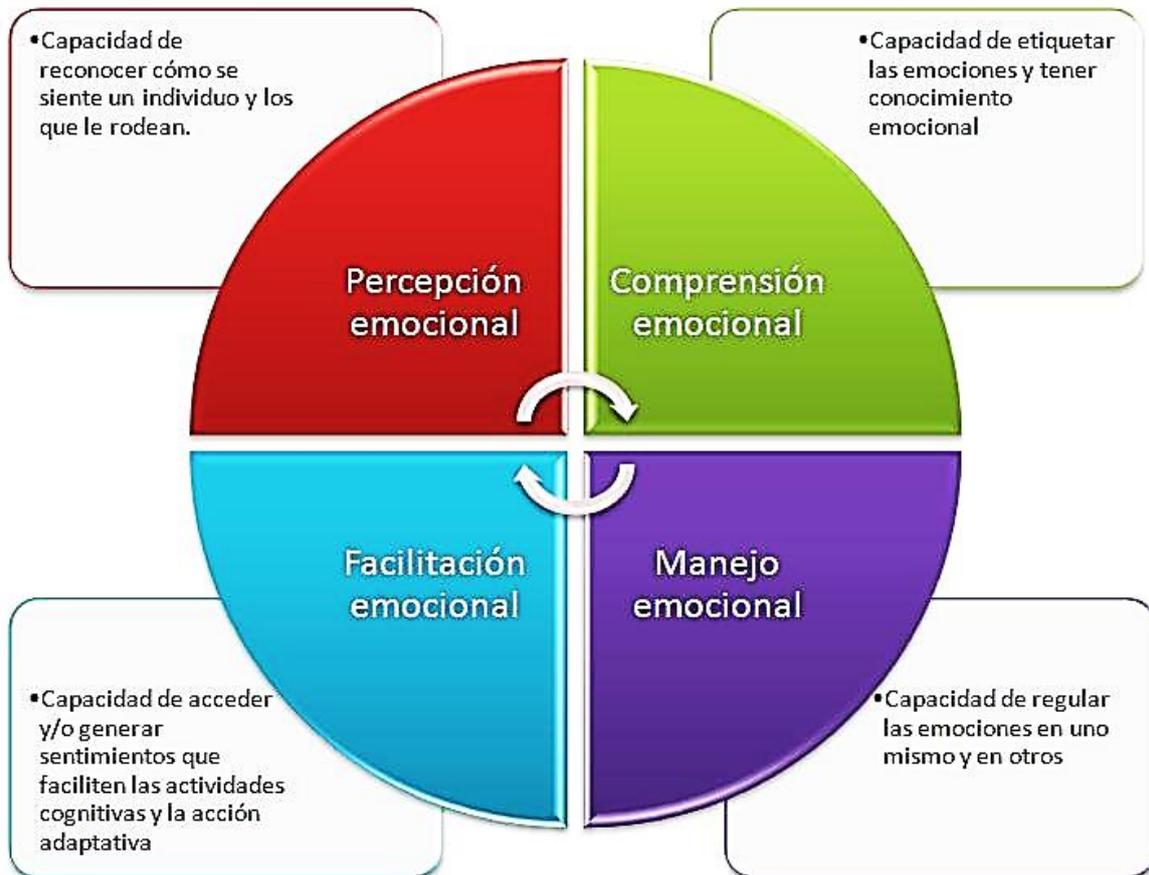


Figura 1. Modelo de habilidad de IE de Mayer & Salovey (1997)

2.2.5.4 Modelo Teórico de la Inteligencia Emocional de Goleman (1996)

Según Goleman, (1996) indica que hasta el momento solo existen tres modelos que representan la Inteligencia Emocional con muchas variables representando cada una de ellas de diferentes perspectivas.

Asimismo, referirse que “La vida emocional es ámbito que, al igual que las matemáticas y la lectura, puede manejarse con mayor o menor destreza y requiere un singular conjunto de habilidades”. Siguiendo con lo mismo, indica que “la aptitud emocional es una meta-habilidad y determinan lo bien que podemos utilizar cualquier otro talento, incluido el intelecto puro”.

Autoconciencia	Conocimiento de otros
<ul style="list-style-type: none"> • Conciencia emocional • Valoración adecuada de uno mismo • Confianza en uno mismo 	<ul style="list-style-type: none"> • Empatía • Orientación hacia el servicio • Conciencia organizacional
Autorregulación	Destrezas sociales
<ul style="list-style-type: none"> • Autocontrol emocional • Confiabilidad • Concienciación • Adaptabilidad • Motivación de logro • Iniciativa 	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de los demás • Influencia • Comunicación • Gestión de conflictos • Visión de liderazgo • Canalizador del cambio • Desarrollo de vínculos • Colaboración y trabajo en equipo

Figura 2. Modelo de I.E. de Goleman

2.2.5.5 Teoría de la emoción según Reeve, J (2010)

Según Reeve, J. (2010), menciona que "los estudiosos de la emoción consideran en general que todas las emociones son respuestas constructivas a actividades fundamentales de la vida".

Referente a lo anterior, la propuesta para un buen desarrollo, principalmente en la etapa de adolescencia, es aprender manejar adecuadamente sus emociones para que la respuesta sea establecida de manera positiva tanto en la vida personal como en la social. Y para eso la familia juega un rol muy importante porque es en su núcleo que se forjará los valores tan necesarios para las demandas diarias de cada persona.

Según Rubilar (2009) menciona que "manejar inteligentemente las emociones influirá en el entorno familiar y consecuentemente la respuesta de las mismas repercutirá de forma positiva en las instituciones educativas que tendrá la responsabilidad de fortalecer tales valores aprendido. A su vez, cuando se menciona manejar inteligentemente las emociones se refiere al desarrollo y adquisición de las cinco habilidades comprendidas por Bar-On, o sea, habilidad

Intrapersonal, habilidad Interpersonal, habilidad de Adaptabilidad, Manejo de estrés y Estado de Ánimo General”.

2.3 Definiciones conceptuales

2.3.1 Inteligencia emocional

Según Bar-On, 1988 “la inteligencia emocional es definida como un conjunto de habilidades emocionales, personales e interpersonales que influyen en nuestra habilidad general para afrontar las demandas y presiones del medio ambiente”.

2.3.2 Intrapersonal

También Bar-On, 1988 definió Intrapersonal como “evalúa el sí mismo, el yo interior. Comprendiendo a las habilidades: comprensión emocional de sí mismo, asertividad, autoconcepto, autorrealización e independencia.

2.3.3 Interpersonal

Además, Bar-On, 1988 definió Interpersonal como “es una interacción recíproca entre dos o más persona. Comprende a las habilidades y el desempeño interpersonal como: empatía, responsabilidad social.

2.3.4 Adaptabilidad

Asimismo, Bar-On, 1988 definió Adaptabilidad como “habilidades que permite apreciar cuán exitosa es la persona para adecuarse a las exigencias del entorno, evaluando y enfrentando de manera efectiva las situaciones problemáticas”.

2.3.5 Manejo del estrés

Igualmente, Bar-On, 1998 definió el Manejo de estrés como “es la habilidad que corresponde a tolerancia al estrés y control de los impulsos”.

2.3.6 Estado de ánimo general

Finalmente, Bar-On 1988, definió el Estado de Animo General como “la capacidad de la persona para disfrutar de la vida, la perspectiva que tenga de su futuro, y el sentirse contenta en general; comprende a las habilidades de la felicidad y el optimismo”.

CAPITULO III

Metodología

3.1 Tipo y diseño utilizado

3.1.1 Tipo

El tipo de investigación para el presente trabajo es descriptivo. Se entiende por Investigación descriptiva, según Méndez (2003), que se manejan “criterios sistemáticos que permiten poner de manifiesto la estructura de los fenómenos en estudio, asimismo permite establecer comportamientos concretos mediante el manejo de técnicas específicas de recolección de información”

3.1.2 Diseño

El diseño de la presente investigación es no experimental porque no se han manipulado las variables ni expuesto a estímulos, del tipo trasversal, considerando que los datos son recopilados en un momento dado.

Con respecto al diseño no experimental, según Hernández, Fernández y Baptista (2006), sostienen que se aplican a un estudio en el que “no se genera ninguna situación, sino que se observan situaciones ya existentes”.

3.2 Población y Muestra

3.2.1 Población

La población está conformada por 60 estudiantes adolescentes ambos sexos, del primer, segundo y tercer grado de educación secundaria, secciones “A”, “B” y “C” de una Institución educativa nacional del Distrito de Cieneguilla. En esta institución educativa pública se educa al alumno fortaleciendo sus competencias, capacidades, así mismo mejorando el aprendizaje y desempeño escolar.

3.2.2 Muestra

El tipo de la muestra de la presente investigación es censal porque escogió al 100% de la población, número considerado manejable de individuos. La muestra está conformada por 60 estudiantes. Vale aclarar que en esta investigación no se utilizó ninguna fórmula para obtener la muestra.

Según Ramírez (2012) evidencia que la muestra es de tipo censal porque el total de las unidades de investigación se toman como muestra.

El tamaño de la muestra es 60 estudiantes.

3.3 Identificación de la variable y su operacionalización.

La variable a estudiar es Inteligencia Emocional que tiene como objetivo “evaluar la inteligencia emocional que encierra la habilidad para comprenderse a sí mismo y a los demás, relacionarse con los pares y miembros de la familia y adaptarse a las exigencias del medio ambiente” y con esto determinar el nivel de la inteligencia emocional en estudiantes del primer a tercer año de secundaria de una institución educativa nacional del distrito de Cieneguilla.

Tabla 1.

Operacionalización de la Variable

Variable	Definición teórica	Dimensiones	Sub componentes	Ítems		
Inteligencia emocional	La inteligencia emocional es un conjunto de habilidades personales emocionales, sociales y destrezas y hacer que estos trabajen para nosotros y no en nuestra contra lo que nos ayudaría a ser más eficaces, para poder adaptarnos al medio y tener éxitos en la vida (BarOn, 1997)	Componente intrapersonal	- Comprensión de sí mismo.	3, 7, 17, 28, 31, 43, 53.		
			- Asertividad.			
			- Autoconcepto.			
			- Autorrealización.			
			Componente interpersonal	- Relaciones interpersonales.	2, 5, 10, 14, 20, 24, 36,	
				- Responsabilidad social.	41, 45, 51, 55, 59.	
				- Empatía.		
		Componente adaptabilidad	- Solución de problemas.	3, 6, 11, 15, 21, 26, 35,		
			- Prueba de realidad.	39, 46, 49, 54, 58.		
			- Flexibilidad.			
		Componente manejo del estrés	- Tolerancia al estrés.	12, 16, 22, 25, 30, 34,		
			- Control de impulso.	38, 44, 48, 57.		
		Componente estado de ánimo general.	- Felicidad.	1, 4, 9, 13, 19, 23, 29, 32, 37, 40, 47, 50, 56, 60.		
			- Optimismo.			
		Componente impresión positiva	- Impresión positiva de sí misma.	8, 18, 27, 33, 42, 52.		

3.4 Técnicas e Instrumentos de evaluación y diagnóstico

3.4.1. Técnicas

Trespalacios, Vázquez y Bello., 2005 y Bernal, (2010) nos indican que las técnicas a emplearse en la investigación son:

- a) Técnicas de recolección de información indirecta: Se recopiló información de fuentes bibliográficas y estadísticas; recurriendo a las fuentes de origen, pudiendo ser libros, revistas, trabajos de investigaciones, etc.
- b) Técnicas de recolección de información directa. Se recopiló información mediante la aplicación de encuestas en muestras representativas de la población
- c) Técnica de observación. Nos permite conocer directamente el objeto de estudio para luego describir y analizar situaciones sobre la realidad estudiada.

3.4.2 Instrumento de evaluación

El instrumento utilizado para la presente investigación es el Inventario de inteligencia emocional de BarOn Ice.

Ficha Técnica

Nombre	:	Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On
Autor	:	Reuven Bar-On
Nacionalidad	:	Toronto Canadá
Adaptación peruana	:	Nelly Ugarriza Chávez y Liz Pajares
Administración	:	Individual y Colectiva
Duración	:	Sin límite de tiempo (estructura completa. Con aproximadamente 20 a 25 minuto y la abreviada de 10 a 15 minutos).

Utilidad	:	Niños y adolescentes entre 7 y 18 años.
Características	:	<p>Es un inventario que compone saberes teóricos, elementos empíricos y unas refinadas técnicas psicométricas. Presenta confiabilidad, validez y además brinda al beneficiario relevantes características, tales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Una incrementada muestra normativa (N=3,374. - El sexo y la edad son presentado como normas específicas. - Escalas multidimensionales. - Una escala de impresión positiva. -Un factor de corrección. -Un índice de consistencia. -pautas para la administración. -alta confiabilidad y validez.
Interpretación	:	Baremos Peruanos
Significación	:	<p>Evaluación de las habilidades emocionales y sociales. Se utilizó para llegar a los resultados de inteligencia emocional es el “Inventario de inteligencia emocional de BarOn ICE de Reuven Bar-On”, el cual tiene como intención medir y diagnosticar la inteligencia emocional en el ámbito educacional, clínico, jurídico, médico y en la investigación. Para ello el instrumento está fundado por 60 ítems distribuidos en cinco escalas: interpersonal, intrapersonal, adaptabilidad, manejo de estrés, impresión positiva. Está guiado a enfocar escolares de nivel secundaria y a de los de Educación superior en sus</p>

primeros años. Se aplica de manera colectiva o individual en un espacio de tiempo de 20 a 25 minutos.

Puntuación : Calificación computarizado.

Tabla 2.

Baremos

130 a 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 desarrollado
90 a 109:	Capacidad emocional y social adecuada	Promedio
80 a 89:	Capacidad emocional y social baja	Mal desarrollado. Necesita mejorarse
70 a 79:	Capacidad emocional y social muy baja	Necesita mejorarse considerablemente
60 y menos:	Capacidad emocional y social atípica y deficiente	Nivel de desarrollo marcadamente bajo

Representación : Sirve para determinar las capacidades emocionales y sociales.

Estandarizado : Baremos Peruanos.

Función : Para educativa, clínico, jurídico, médico y en la investigación. Son beneficiarios potenciales aquellos profesionales que se desempeñan como psicólogos, psiquiatras, trabajadores sociales, psiquiatras, médicos, tutores y orientadores vocacionales.

Confiabilidad : Ugarriza, (2001) desarrolló la confiabilidad del Test – retest, indicando que “debemos mencionar que el retest se ha realizado con una muestra de 60 niños cuya edad promedio fue 13.5 años, el cual reveló la estabilidad del inventario oscilando los coeficientes entre .77 y .88 así para la forma Completa como también para la Abreviada”.

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 3.

Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación de Inteligencia Emocional

Medidas descriptivas	Valores
Válido	60
Perdidos	0
Media	102,75
Mínimo	59
Máximo	141

El estudio realizado de 60 sujetos, sobre la Inteligencia Emocional tiene como interpretación los siguientes datos:

- Una media de 102,75 que se categoriza como “Promedio”
- Un valor mínimo de 59 que se categoriza como “Deficiente”
- Un valor máximo de 141 que se categoriza como “Excelente”

Tabla 4.

Medidas estadísticas descriptivas de las dimensiones pertenecientes de Inteligencia Emocional

		Intrapersonal	Interpersonal	Adaptabilidad	Manejo del Estrés	Estado de Ánimo
N	Válido	60	60	60	60	60
	Perdidos	0	0	0	0	0
Media		95,88	93,63	71,07	113,45	90,77
Mínimo		64	39	26	85	31
Máximo		123	130	130	130	118

Correspondiente a las dimensiones que abarcan la Inteligencia Emocional se puede observar los siguientes resultados:

- En la dimensión Intrapersonal se puede observar:
 - Una media de 95,88 que se categoriza como “Promedio”
 - Un mínimo de 64 que se categoriza como “Deficiente”
 - Un máximo de 123 que se categoriza como “Muy baja”
- En la dimensión Interpersonal se puede observar:
 - Una media de 93,63 que se categoriza como “Promedio”
 - Un mínimo de 39 que se categoriza como “Deficiente”
 - Un máximo de 130 que se categoriza como “Excelente”
- En la dimensión Adaptabilidad se puede observar:

Una media de 71,07 que se categoriza como “Muy baja”

Un mínimo de 26 que se categoriza como “Deficiente”

Un máximo de 130 que se categoriza como “Excelente”

- En la dimensión Manejo del estrés se puede observar:

Una media de 113,45 que se categoriza como “Alta”

Un mínimo de 85 que se categoriza como “Baja”

Un máximo de 130 que se categoriza como “Excelente”

- En la dimensión Estado de Animo se puede observar:

Una media de 90,77 que se categoriza como “Promedio”

Un mínimo de 31 que se categoriza como “Deficiente”

Un máximo de 118 que se categoriza como “Alta”

En relación a los resultados que se mencionaron, a continuación, daremos una vista a las tablas estadísticas para poder observar el alto índice, referente a las dimensiones de Inteligencia Emocional.

Tabla 5.

Nivel de Inteligencia Emocional

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Deficiente	2	3,3	3,3	3,3
Muy Baja	3	5,0	5,0	8,3
Baja	9	15,0	15,0	23,3
Promedio	24	40,0	40,0	63,3
Alta	14	23,3	23,3	86,7
Muy Alta	5	8,3	8,3	95,0
Excelente	3	5,0	5,0	100,0
Total	60	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de Inteligencia Emocional en estudiantes del primer al tercer año de educación secundaria de una Institución Educativa Nacional del distrito de Cieneguilla, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 40,0%, se considera la categoría “Promedio”
- El 23,3%, se considera la categoría “Alta”
- El 8,3%, se considera la categoría “Muy Alta”
- El 5,0%, se considera la categoría “Excelente”
- El 5,0%, se considera la categoría “Muy Baja”
- El 3,3%, se considera la categoría “Deficiente”

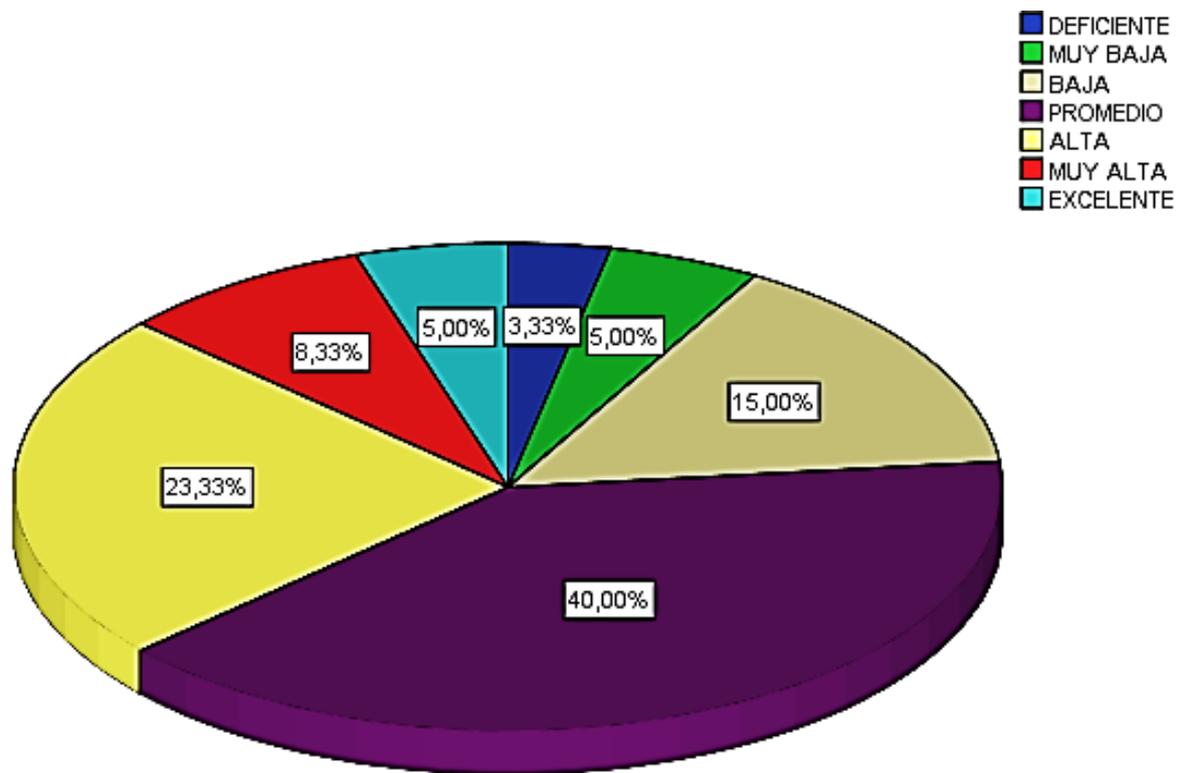


Figura 3. Resultados del nivel de Inteligencia Emocional

Comentario:

El nivel de Inteligencia Emocional en estudiantes del primer al tercer año de educación secundaria de una Institución Educativa Nacional del distrito de Cieneguilla, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes datos:

- El 40,0%, se considera la categoría “Promedio”
- El 3,3%, se considera la categoría “Deficiente”

Tabla 6.

Resultados del nivel Intrapersonal

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Deficiente	1	1,7	1,7	1,7
	Muy Baja	6	10,0	10,3	12,1
	Baja	11	18,3	19,0	31,0
	Promedio	34	56,7	58,6	89,7
	Alta	5	8,3	8,6	98,3
	Muy Alta	1	1,7	1,7	100,0
	Total	58	96,7	100,0	
Perdidos	Sistema	2	3,3		
Total		60	100,0		

Comentario:

El nivel Intrapersonal en estudiantes del primer al tercer año de educación secundaria de una Institución Educativa Nacional del distrito de Cieneguilla, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 56,7%, se considera la categoría “Promedio”
- El 18,3%, se considera la categoría “Baja”
- El 10,0%, se considera la categoría “Muy Baja”
- El 8,3%, se considera la categoría “Alta”
- El 1,7%, se considera la categoría “Muy Alta”
- El 1,7%, se considera la categoría “Deficiente”

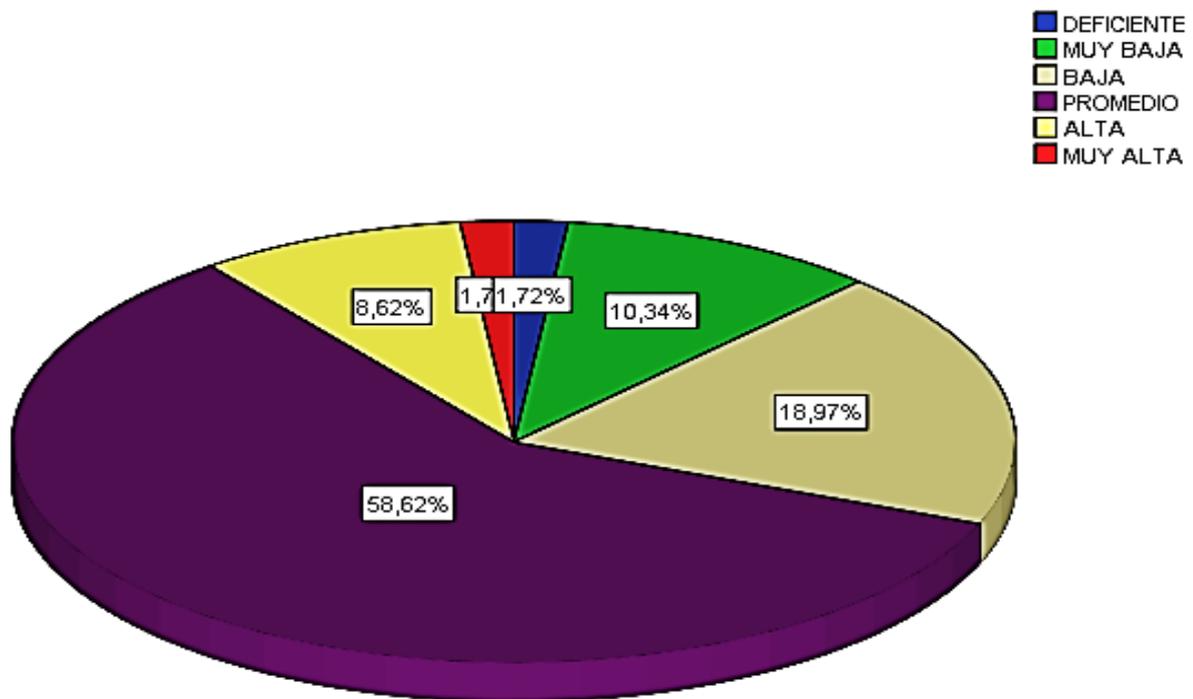


Figura 4. Resultados del nivel Intrapersonal

Comentario:

El nivel Intrapersonal en estudiantes del primer al tercer año de educación secundaria de una Institución Educativa Nacional del distrito de Cieneguilla, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes datos:

- El 56,7%, se considera la categoría “Promedio”
- El 1,7%, se considera la categoría “Deficiente”

Tabla 7.

Resultados del nivel Interpersonal

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Deficiente	5	8,3	8,3	8,3
Muy Baja	7	11,7	11,7	20,0
Baja	7	11,7	11,7	31,7
Promedio	28	46,7	46,7	78,3
Alta	10	16,7	16,7	95,0
Muy Alta	1	1,7	1,7	96,7
Excelente	2	3,3	3,3	100,0
Total	60	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel Interpersonal en estudiantes del primer al tercer año de educación secundaria de una Institución Educativa Nacional del distrito de Cieneguilla, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 46,7%, se considera la categoría “Promedio”
- El 16,7%, se considera la categoría “Alta”
- El 11,7%, se considera la categoría “Baja”
- El 11,7%, se considera la categoría “Muy Baja”
- El 8,3%, se considera la categoría “Deficiente”
- El 3,3%, se considera la categoría “Excelente”
- El 1,7%, se considera la categoría “Muy Alta”

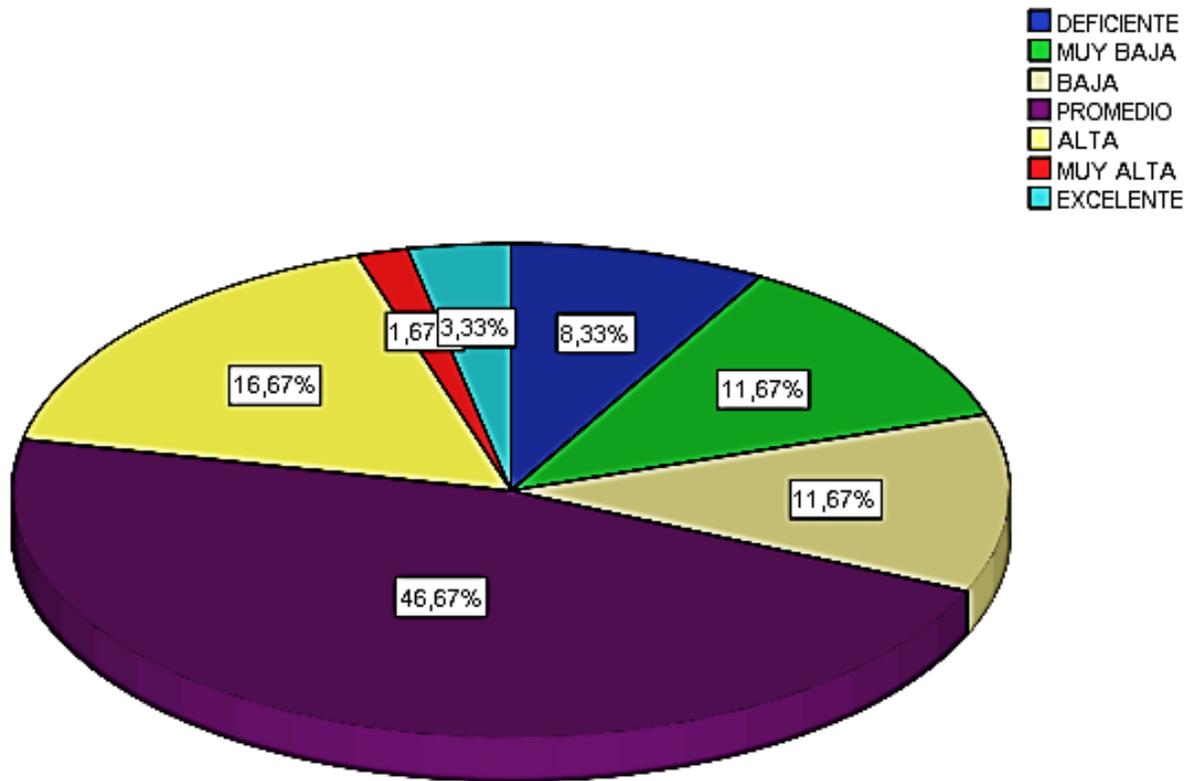


Figura 5. Resultados del nivel Interpersonal

Comentario:

El nivel Interpersonal en estudiantes del primer al tercer año de educación secundaria de una Institución Educativa Nacional del distrito de Cieneguilla, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes datos:

- El 46,7%, se considera la categoría “Promedio”
- El 1,7%, se considera la categoría “Muy Alta”

Tabla 8.

Resultados del nivel Adaptabilidad

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Deficiente	23	38,3	38,3	38,3
Muy Baja	16	26,7	26,7	65,0
Baja	10	16,7	16,7	81,7
Promedio	10	16,7	16,7	98,3
Excelente	1	1,7	1,7	100,0
Total	60	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel Adaptabilidad en estudiantes del primer al tercer año de educación secundaria de una Institución Educativa Nacional del distrito de Cieneguilla, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 38,3%, se considera la categoría “Deficiente”
- El 26,7%, se considera la categoría “Muy Baja”
- El 16,7%, se considera la categoría “Baja”
- El 16,7%, se considera la categoría “Promedio”
- El 1,7%, se considera la categoría “Excelente”

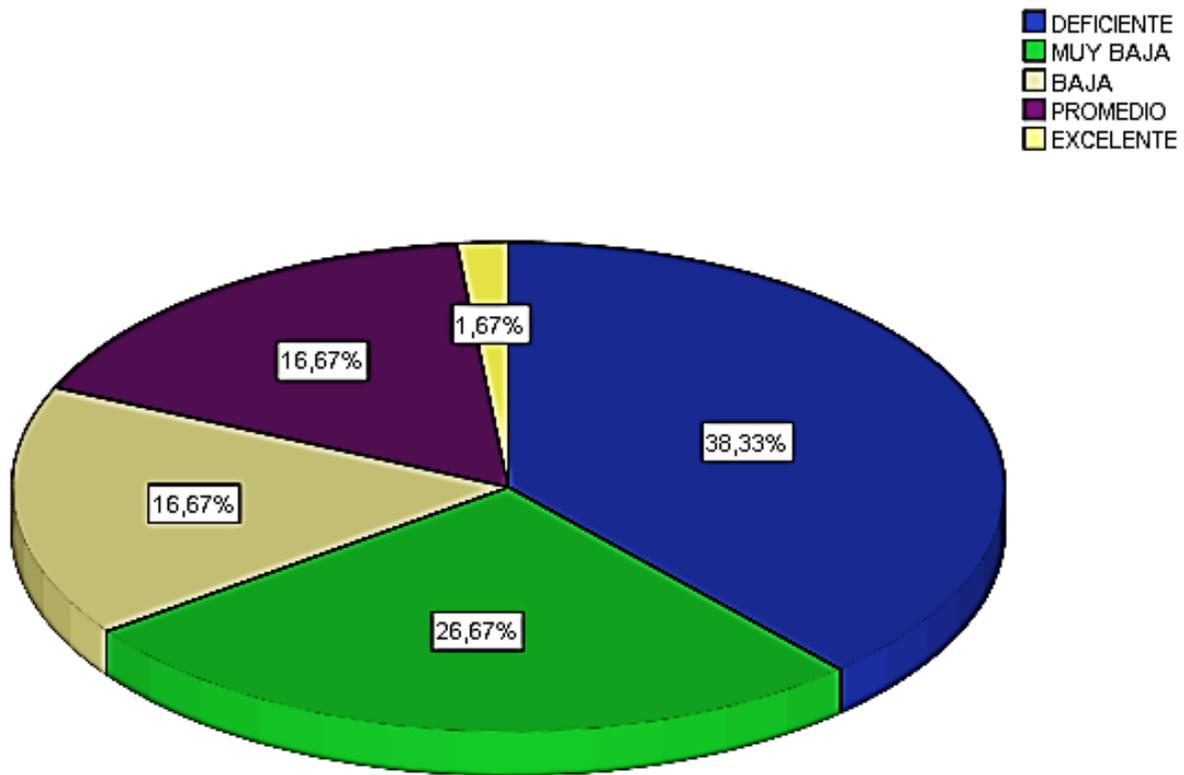


Figura 6. Resultados del nivel de Adaptabilidad

Comentario:

El nivel Adaptabilidad en estudiantes del primer al tercer año de educación secundaria de una Institución Educativa Nacional del distrito de Cieneguilla, se considera “Deficiente”, obteniendo los siguientes datos:

- El 38,3%, se considera la categoría “Deficiente”
- El 1,7%, se considera la categoría “Excelente”

Tabla 9.

Resultados del nivel Manejo de Estrés

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Baja	4	6,7	6,7	6,7
Promedio	22	36,7	36,7	43,3
Alta	10	16,7	16,7	60,0
Muy Alta	17	28,3	28,3	88,3
Excelente	7	11,7	11,7	100,0
Total	60	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel Manejo del Estrés en estudiantes del primer al tercer año de educación secundaria de una Institución Educativa Nacional del distrito de Cieneguilla, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 36,7%, se considera la categoría “Promedio”
- El 28,3%, se considera la categoría “Muy Alta”
- El 16,7%, se considera la categoría “Alta”
- El 11,7%, se considera la categoría “Excelente”
- El 6,7%, se considera la categoría “Deficiente”

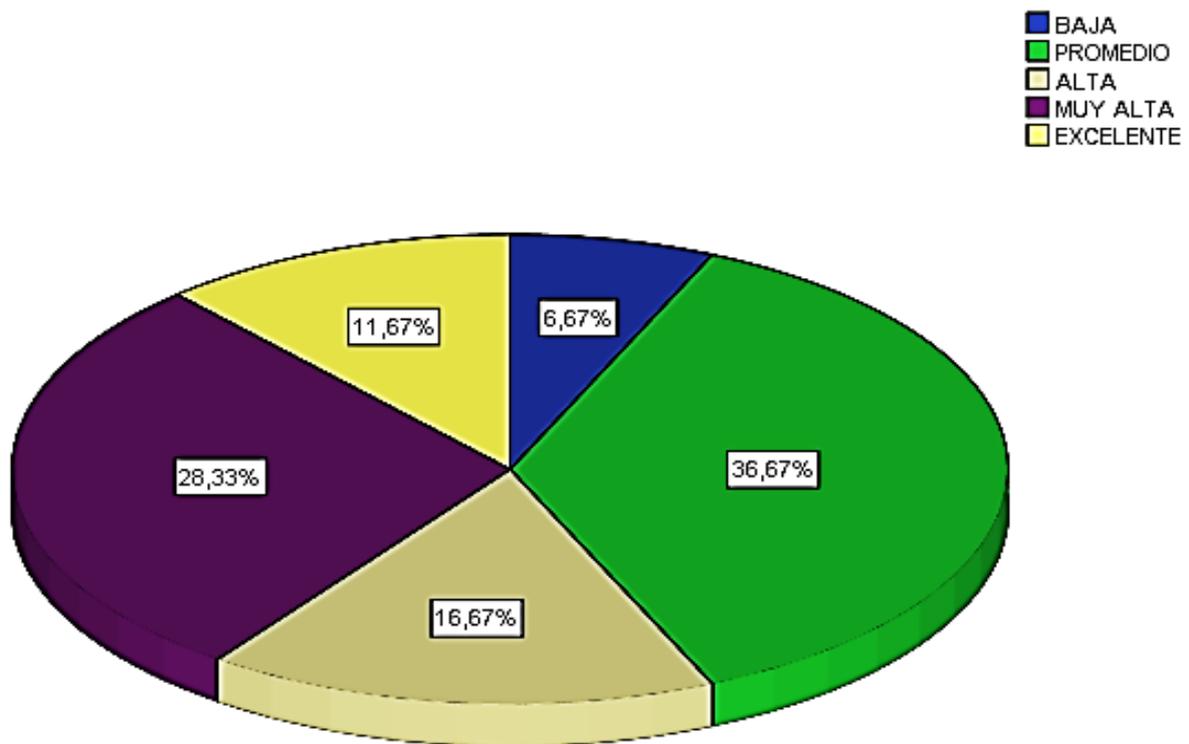


Figura 7. Resultados del nivel Manejo de Estrés

Comentario:

El nivel Manejo del Estrés en estudiantes del primer al tercer año de educación secundaria de una Institución Educativa Nacional del distrito de Cieneguilla, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes datos:

- El 36,7%, se considera la categoría “Promedio”
- El 6,7%, se considera la categoría “Deficiente”

Tabla 10.

Resultados del nivel Estado de Ánimo

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Deficiente	9	15,0	15,0	15,0
Muy Baja	5	8,3	8,3	23,3
Baja	8	13,3	13,3	36,7
Promedio	29	48,3	48,3	85,0
Alta	9	15,0	15,0	100,0
Total	60	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel Estado de Animo en estudiantes del primer al tercer año de educación secundaria de una Institución Educativa Nacional del distrito de Cieneguilla, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 48,3%, se considera la categoría “Promedio”
- El 15,0%, se considera la categoría “Alta”
- El 15,0%, se considera la categoría “Deficiente”
- El 13,3%, se considera la categoría “Baja”
- El 8,3%, se considera la categoría “Muy Baja”

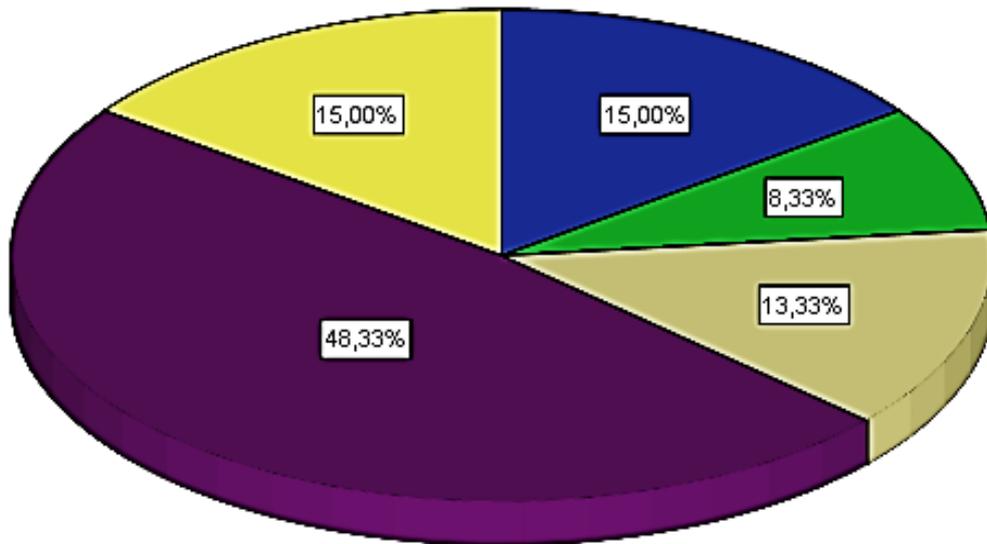


Figura 8. Resultados del nivel Estado de Ánimo

Comentario:

El nivel Estado de Animo en estudiantes del primer al tercer año de educación secundaria de una Institución Educativa Nacional del distrito de Cieneguilla, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes datos:

- El 48,3%, se considera la categoría “Promedio”
- El 8,3%, se considera la categoría “Muy Baja”

4.3 Análisis y discusión de los resultados

Se tiene en este estudio como objetivo general determinar el nivel de la Inteligencia Emocional en estudiantes del primer al tercer año de secundaria de una institución educativa nacional del distrito de Cieneguilla, contando con 60 estudiantes para la evaluación del “Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn ICE (1988) y adaptado y estandarizado por Nelly Ugarriza y Liz Pajares (Perú, 2003)”. Obteniendo como resultado un Nivel “Promedio” de 40,0% de Inteligencia Emocional, indicando

que los estudiantes poseen un nivel de capacidad emocional y social adecuada. Por otro lado, de obtiene un 3,3% con una categoría de “Deficiente”, indicando que poseen un nivel de capacidad emocional y social marcadamente bajo con necesidad considerable a mejorar.

Estos resultados similares fueron comparados con el trabajo de investigación de Bobadilla Tomanguilla, Bety Isabel en la ciudad Lima en Perú (2017), en su estudio realizado en una institución educativa del nivel secundario, se obtuvo como resultado un nivel de categoría Promedio con un 42% en la Inteligencia Emocional, indicando que existe un mayor porcentaje de alumnos inclinados hacia una buena inteligencia emocional. Por otro lado, Mendoza Acalá, Emily Rosario realiza su investigación en una institución estatal en la ciudad de Lima en Perú (2018), con un total de 60 estudiantes del quinto grado de primaria, obteniendo como resultado un nivel Promedio en la Inteligencia Emocional con un 43,33% indicando una adecuada capacidad emocional y social. Por otra parte, según la investigación de Sánchez Robles, Karen del Rosario (2018), realizada en una institución educativa en la ciudad de Lima en Perú, se obtuvo como resultado que el 58,8% de los estudiantes se ubica en la categoría Promedio en la Inteligencia Emocional evidenciando una adecuada capacidad emocional y social.

Según BarOn (1977), “la inteligencia emocional es definida como un conjunto de habilidades emocionales, personales e interpersonales que influyen en nuestra habilidad general para afrontar las demandas y presiones del medio ambiente”.

Comentario: Cuando se actúa emocionalmente con inteligencia somos capaces de reconocer y expresar nuestras emociones, ponernos en el lugar del otro y llevarnos una vida regularmente saludable y feliz, consecuentemente se desarrollará relaciones interpersonales satisfactorias y más flexibles.

Con respecto al primer objetivo específico, sobre determinar el nivel de Intrapersonal en primer al tercer año de educación secundaria de una Institución Nacional del distrito de Cieneguilla. Se observa que el 56,7% de estudiantes se ubican en la categoría “Promedio” lo cual indica que existe una adecuada capacidad emocional y social adecuada, sin embargo, el 1,7% de estudiante están ubicados en

la categoría “Deficiente” lo cual nos hace ver que una pequeña parte de los estudiantes poseen un nivel de desarrollo emocional marcadamente bajo.

Según los resultados de esta investigación se encontraron resultados similares en la investigación de Mendoza, (2018) que trata sobre la “Inteligencia Emocional en los estudiantes de quinto grado de primaria en la Institución Educativa Estatal del distrito de Barranco, 2017”, dicha investigación dio como resultados en el nivel de Intrapersonal de la Inteligencia Emocional un puntaje de 58,33% ubicándolo en la categoría “Promedio”, indicando que los alumnos poseen un nivel de capacidad emocional y social adecuada.

Según BarOn (1977), “el componente Intrapersonal evalúa el sí mismo, el yo interior; comprendiendo a los siguientes subcomponentes”: comprensión emocional de sí mismo, asertividad, habilidades para expresar su propios pensamientos, sentimientos y su forma de ser sin dañar a otros; autoconcepto, comprendiendo, aceptando y respetando a sí mismo, reconociendo sus limitaciones; autorrealización, la capacidad para realizar lo que realmente se puede, se quiere, se propone y disfruta de hacerlo; la independencia una habilidad de autodirigirse, de sentirse seguridad de sí mismo con respeto a sus pensamientos, sentimientos y acciones.

Comentario: La capacidad de poder se expresar libremente lo que pensamos o sentimos hace que el individuo se acepte y acepte sus fortalezas y debilidades, permite explorar y aprender nuevas formas de resolver nuestros conflictos, crea vínculos con las demás personas, creando empatía y tolerancia en nosotros mismos y proyectándolo hacia los demás.

Con respecto a segundo objetivo específico, sobre determinar el nivel Interpersonal de la Inteligencia Emocional en estudiantes del primer al tercer año de secundaria de una institución educativa nacional del distrito de Cieneguilla, obtiene como resultado un 46,7% de estudiantes que se ubican en la categoría “Promedio” lo cual muestra que los alumnos poseen un nivel de capacidad emocional y social, mientras que el 1,7% del alumnado se ubica en la categoría “Muy Alta”, lo cual muestra que existe una mayor porcentaje de alumnos inclinados hacia a una buena inteligencia emocional.

Según la investigación de Sánchez, (2018) que trabajó con el tema de “Inteligencia Emocional en los estudiantes del primer al tercer año de educación secundaria de la I. E. Jesús es mi luz Bellavista- Callo”, obtuvo resultados similares en esta dimensión. Estos resultados mencionan que el 59,21% del alumnado se encuentra en la categoría “Promedio”, lo cual indica poseen un nivel de capacidad emocional y social adecuada.

Según BarOn (1977), afirma que el nivel Interpersonal abarca las habilidades y desempeño con los demás, asimismo, incluye los siguientes subcomponentes: “empatía, las relaciones interpersonales, al establecer y mantener relaciones mutuas satisfactorias, caracterizadas por una cercanía emocional e intimidad; y responsabilidad social”, siendo un individuo que contribuye, coopera y participa de manera constructiva en un grupo social.

Comentario: La capacidad de poder expresarnos libremente lo que pensamos o sentimos hace que el individuo se acepte y acepte sus fortalezas y debilidades, permite explorar y aprender nuevas formas de establecer vínculos que les llevan a sociabilizarse de manera asertiva y feliz, respetando y tolerando las diferencias; contribuyendo así para el buen desarrollo social.

Con respecto al tercer objetivo específico, sobre determinar el nivel de Adaptabilidad de la Inteligencia Emocional en estudiantes del primer al tercer año de educación secundaria de una Institución Educativa Nacional del distrito de Cieneguilla, se obtiene un 38,3% es considerado la categoría “Deficiente” lo cual muestra que los estudiantes poseen un nivel de capacidad emocional y social atípica, o sea, un nivel de desarrollo marcadamente bajo, en cambio, el 1,7% es considerado en la categoría “Excelente”, esto indica que un mínimo porcentaje del alumnado poseen un nivel de capacidad emocional y social de igual manera considerando atípica, o sea, excelentemente desarrollada.

Según BarOn (1977), “la habilidad de Adaptabilidad permite apreciar cuan exitosa es la persona para adecuarse a las exigencias del entorno, evaluando y enfrentando de manera efectiva las situaciones problemáticas”.

Comentario: Asimismo, “identificar y definir los problemas como también generar e implementar soluciones efectivas, además evaluar lo que experimentamos

(lo subjetivo) y lo que en realidad existe (lo objetivos) y la flexibilidad de realizar los ajustes adecuados de las emociones, pensamientos y conductas a situaciones y condiciones cambiantes”.

Con respecto al cuarto objetivo específico, sobre determinar el nivel del Manejo de Estrés de la Inteligencia Emocional en estudiantes del primer al tercer año de secundaria de una institución educativa nacional del distrito de Cieneguilla, obtiene como resultado un 36,7% de estudiantes que se ubican en la categoría “Promedio” lo cual muestra que los alumnos poseen un nivel de capacidad emocional y social, mientras que el 6,7% del alumnado se ubica en la categoría “Deficiente”, lo cual muestra que existe un porcentaje de alumnos inclinados hacia una capacidad emocional y social atípica, o sea, un nivel de desarrollo marcadamente baja de inteligencia emocional.

Según la investigación de Tomanguilla (2017) que trabajó con el tema de “Inteligencia Emocional en los estudiantes de cuarto año de educación secundaria de la I. E. nº 3081 - Almirante Miguel Grau Seminario S.M.P, 2017”, obtuvo resultados similares en esta dimensión. Estos resultados mencionan que el 57% del alumnado se encuentra en la categoría “Promedio”, lo cual indica poseen un nivel de capacidad emocional y social adecuada.

Según BarOn (1977), afirma que el nivel de Manejo de Estrés abarca las habilidades de tolerancia al estrés, o sea, el individuo soporta eventos adversos, situaciones estresantes, y fuertes emociones sin “desmoronarse”, consigue enfrentar activa y positivamente el estrés, manteniendo el control de los impulsos, resistiendo las tentaciones para o emociones inadecuadas.

Comentario: La capacidad de poder expresarnos libremente lo que pensamos o sentimos hace que el individuo se acepte y acepte sus fortalezas y debilidades, permite mantener el control de los impulsos, resistiendo las tentaciones de las emociones inadecuadas.

Con respecto al quinto objetivo específico, sobre determinar el nivel del Estado de Ánimo general de la Inteligencia Emocional en estudiantes del primer al tercer año de secundaria de una institución educativa nacional del distrito de Cieneguilla, obtiene como resultado un 48,3% de estudiantes que se ubican en la categoría “Promedio” lo

cual muestra que los alumnos poseen un nivel de capacidad emocional y social, mientras que el 8,3% del alumnado se ubica en la categoría “Muy baja”, lo cual muestra que existe un porcentaje de alumnos inclinados hacia una capacidad emocional y social con necesidad de mejorarse considerablemente.

Según la investigación de Mendoza, (2018) que trabajó con el tema de “Inteligencia Emocional en los estudiantes de quinto grado de primaria en la Institución Educativa Estatal del distrito de Barranco, 2017”, obtuvo resultados similares en esta dimensión. Estos resultados mencionan que el 40% del alumnado se encuentra en la categoría “Promedio”, lo cual indica poseen un nivel de capacidad emocional y social adecuada.

Según BarOn (1977), indica que “el nivel Estado de Animo General mide la capacidad de la persona para disfrutar de la vida, la perspectiva que tenga de su futuro, y el sentirse contenta en general”. Es disfrutar de la felicidad y optimismo.

Comentario: Tal como se observan, cabe decir que, al poder expresar libremente lo que se siente, piensa, también disfrutar de sí mismo y de otros; y, además, mantener el optimismo a pesar de las circunstancias adversas; se entiende que se posee la habilidad para ver el aspecto más brillante de la vida y buscar mantener actitud positiva hacia las diversidades de la vida.

4.4 Conclusiones

- El nivel de Inteligencia Emocional que predomina en los estudiantes del primer al tercer año de secundaria de la institución educativa estudiada, se encuentra en la categoría **Promedio** con un 40,0%.
- El nivel de Intrapersonal que prevalece en los estudiantes del primer al tercer año de secundaria de la institución educativa estudiada, se encuentra en la categoría **Promedio** con un 56,7%, sin embargo, se observa un 31,0 % acumulado en las categorías baja, muy baja y deficiente.
- El nivel de Interpersonal que prevalece en los estudiantes del primer al tercer año de secundaria de la institución educativa estudiada, se encuentra en la categoría **Promedio** con un 46,7%, sin embargo, se observa un 31,7% acumulado en las categorías baja, muy baja y deficiente.
- El nivel de Adaptabilidad que prevalece en los estudiantes del primer al tercer año de secundaria de la institución educativa estudiada, se encuentra en la categoría **Deficiente** con un 38,3%. Por otro lado, se observa un 18,4% acumulado en las categorías promedio y excelente.
- El nivel de Manejo de Estrés que prevalece en los estudiantes del primer al tercer año de secundaria de la institución educativa estudiada, se encuentra en la categoría **Promedio** con un 36,7%, sin embargo, se observa un 56,7% acumulado en las categorías alto, muy alto y excelente.
- El nivel de Estado de Animo General que prevalece en los estudiantes del primer al tercer año de secundaria de la institución educativa estudiada, se encuentra en la categoría **Promedio** con un 85,0%, sin embargo, se observa un 36,7% en las categorías baja, muy baja y deficiente.

4.5 Recomendaciones

- Se diseñar un programa de intervención en la cual participen los alumnos y padres, para lograr mantener o mejorar el nivel de Inteligencia Emocional en los estudiantes del primer al tercer año de educación secundaria de una Institución Educativa Nacional del distrito de Cieneguilla.
- Se necesita identificar a los estudiantes que muestren un nivel 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 aprendizaje que los adolescentes pueden pasar.
- Fomentar al centro educativo la implementación de talleres para padres e hijos, como parte del plan estudiantil, donde ejecuten temas como formas de comunicación, expresión de las emociones entre otros.

CAPÍTULO V:
Programa de intervención
“Educando mis emociones”

5.1 Descripción del problema

Conforme a los resultados encontrados en los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria, se concluyó que, en el área de Adaptabilidad (38,33%) presentan una capacidad emocional y social deficiente; es decir, ante situaciones a las que necesitan adecuarse a las exigencias del entorno donde tienen que enfrentar de manera efectiva las situaciones problemáticas se evidencian escaso manejo de la habilidad de solución de problemas; de igual forma, distorsionando la realidad de las cosas y perjudicando de manera marcada el uso de la flexibilidad, reflejando así negativamente en la convivencia y desarrollo de su entorno escolar. Por ende, en las demás áreas como Manejo de Estrés (36,67%), Interpersonal (46,67%), Estado de Ánimo General (48,33%) e Intrapersonal (58,62%) se encuentran en un promedio adecuado; por lo tanto, se trabajará un programa de intervención con la finalidad de promover el adecuado manejo de las mismas.

5.2 Justificación del programa

Sobre la base de las consideraciones anteriores, el desarrollo del Programa de Intervención “Educando mis emociones” es de suma importancia debido a que se observa en la actualidad tanto jóvenes como adolescentes, nuestra población en estudio, muy vulnerables a las situaciones de riesgo como uso y abuso del tabaco, alcohol, drogadicciones y sobre todo a conductas agresivas por la baja tolerancia a la frustración, reflejada marcadamente en los bajos resultados académicos.

Por lo tanto, los beneficios de lo mismo son evidentes y esperados cuando se propone a la institución educativa junto con los padres a fomentar en los estudiantes la educación emocional que consecuentemente se observará en sus conductas.

5.3 Objetivos

5.3.1 General

Promover la Inteligencia emocional en los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria mediante el programa de intervención para que les permitan afrontar las exigencias del medio con éxito.

5.3.2 Específicos

Potenciar la Adaptabilidad en los estudiantes empleando las técnicas “Solución de problemas” y Reestructuración cognitiva”.

Reforzar el Manejo del Estrés en los estudiantes administrando la técnica “Inoculación del estrés” con la finalidad de incrementar la tolerancia y control de los impulsos.

Mejorar las relaciones Interpersonales en los estudiantes utilizando la técnica”.

Elevar el Estado de Ánimo General de los estudiantes a través de la técnica “Dibujando la felicidad”. “Reafirmar la capacidad Intrapersonal de los estudiantes a través del juego”.

5.4 Alcance

Está dirigido a 60 estudiantes del primer al tercer grado de secundaria de la institución educativa estatal de Cieneguilla de ambos sexos.

5.5 Metodología

5.5.1 Actividades a desarrollar

El presente trabajo “Educando mis emociones” se trabajará con los enfoques Cognitivo-Conductal y Humanista, en el cual tendrá una duración de doce semanas, estará compuesto por 12 sesiones, el cual se llevará a cabo una vez por semana, con una duración de 45 minutos por sesión, se realizará en el aula para la preparación de los estudiantes y el horario que corresponde a tutoría. Las mismas sesiones se emplearán para los distintos grupos.

- 1. “Identificando mis emociones a nivel cerebral”**
Objetivo: Enseñar a los estudiantes a identificar la estructura y función de sus emociones a nivel cerebral.
- 2. “Solución de Problemas –parte I”**
Objetivo: Enseñar a identificar los problemas con “el collage de problemas”.
- 3. “Solución de problemas- parte II”**
Objetivo: Instruir en estrategias de resolución de problemas.
- 4. “Reestructuración de pensamiento”**
Objetivo: Identificar los pensamientos distorsionados a través del autoregistro.
- 5. “Flexibilizándome”**
Objetivo: Enseñar la importancia del pensamiento flexible a través del juego.
- 6. “Conociendo el estrés”**
Objetivo: Identificar los signos del estrés mediante la “inoculación del estrés”.
- 7. “Afrontando mis experiencias estresantes”**
Objetivo: Entrenar a los estudiantes en la práctica de la “inoculación del estrés”.
- 8. “Poniéndome en el lugar de mi compañero”**
Objetivo: Brindar estrategia para mejorar la empatía.
- 9. “Contribuyendo a una realidad social”**
Objetivo: Enfatizar la importancia de la responsabilidad social.
- 10. “Soy feliz, luego existo”**
Objetivo: Identificar aspectos que generan emociones positivas.
- 11. “Actuando de manera emocionalmente inteligente”**
Objetivo: Aprender a diferenciar los sentimientos y las emociones.

12. “Reconociendo mis valores”

Objetivo: Enseñar la importancia de los valores personales a través del juego.

5.5.2 Técnicas y actividades grupales empleadas

5.5.2.1 Técnicas

- “Collage de mis problemas”
- “Solución de problemas”
- “Autoregistro”
- “Inoculación del estrés”
- “Visualización guiada”

5.5.2.2 Actividades grupales

- “Acertijo geográfico”
- “Poniéndome en el lugar del otro”
- “Fomentando el uso correcto del teléfono celular en el colegio”
- “Escalera de la felicidad”
- “Aclaración de valores”

5.6 Recursos

5.6.1 Humanos

- Psicóloga encargada del programa
- Psicóloga del Colegio
- Director
- Docente/Tutores

- Estudiantes

5.6.2 Materiales

- Útiles de escritorio: hojas bond A3 y A4, bloco de cartulinas colores A4, cartulinas, lapiceros, lápices, plumones, gomas, tijeras, cintas adhesivas, folder manilla A4, lápices de colores, crayolas y papelotes.
- Peluche.
- Espejo.
- Caja palitos de fósforo.
- Cuerda.
- Cordón de tela elástica.
- Caja mediana de cartón.
- Pelota de trapo.
- Revistas, periódicos.
- Chocolate.
- Equipos: Laptop, proyector, teléfono celular, parlante.
- Programas: Power point, internet.
- Ficha de asistencia.
- Otros: Sillas, mesas, movilidad.

5.6.3 Financieros

El programa estará siendo financiado por la propia autora del programa.

MATERIALES	CANTIDAD	COSTO
Copias	390	S/ 117.00
Carnet	60	S/ 120.00
Folder Manilla	60	S/ 12.00
Hojas bond A3 y A4	350	S/ 20.00
Papelotes	20	S/ 10.00
Plumones	3 cajas	S/ 18.00
Lapiceros	5	S/ 4.00
Lápices	60	S/ 30,00
Cartulinas colores A4	2 bloco	S/ 12.00
Cartulinas	4	S/ 2.00
Tijeras	10	S/11 .50
Gomas	10	S/15 .50
Movilidad	30	S/ 120.00
TOTAL	-	S/ 492.00

Figura 9. Recursos financieros del programa de intervención

5.7 Cronograma de Actividades del programa de intervención

Actividades	Marzo				Abril				Mayo			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. "Identificando mis emociones a nivel cerebral"												
2. "Solución de Problemas -parte I"												
3. "Solución de problemas- parte II"												
4. "Reestructuración de pensamiento"												
5. "Flexibilizándome"												
6. "Conociendo el estrés"												
7. "Afrontando mis experiencias estresantes"												
8. "Poniéndome en el lugar de mi compañero"												
9. "Contribuyendo a una realidad social"												
10. "Soy feliz, luego existo"												
11. "Actuando de manera emocionalmente inteligente"												
12. "Reconociendo mis valores"												

Figura 10. Cronograma de Actividades

“Educando mis emociones”

Sesión 1: “Identificando mis emociones a nivel cerebral”

Objetivo: Enseñar a los estudiantes a identificar la estructura y función de sus emociones a nivel cerebral.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepción y bienvenida	Integrar el grupo	Se recepcionará a los estudiantes entregándoles sus respectivos carnets de identificación y luego dándole la bienvenida se presenta indicando su nombre y apellido.	5'	Micrófono Folder Carnet de identificación
Dinámica “La pelota preguntona”	Romper el hielo	Se organiza al grupo de la siguiente manera: sentados en la silla en forma de círculo se les explica la forma de realizar el ejercicio; mientras se entona una canción la pelota se hace corre de mano a mano; a una señal de la psicóloga se detiene la música. La persona que ha quedado con la pelota en la mano se presenta par el grupo: dice su nombre y lo que le gusta hacer en su tiempo libre.	15'	Pelota de trapo Teléfono celular Parlante
Exposición “Identificando mis emociones a nivel cerebral”	Enseñar a los estudiantes a identificar la estructura y función de sus emociones a nivel cerebral	Exposición del tema a través de un video Titulado: “Las emociones y el cerebro”: https://www.youtube.com/watch?v=B9Qap4ESq2Y , que nos habla sobre cómo funcionan las emociones en nuestro cerebro, y la importancia de tomarse consciencia de las mismas para entender el mundo del comportamiento no verbal. Luego se pasará a exponer sobre: <ul style="list-style-type: none"> • Donde están ubicadas las emociones • Cuáles son sus funciones • Emociones Básicas 	15'	Proyector Laptop
Trabajo en grupo	Identificar y describir el tipo de emoción percibido	Se organizarán seis grupos con cinco estudiantes, se repartirá a cada grupo una hoja con situaciones problemas diferentes del día a día (anexo: 5) y se les indicará que identifique el tipo de emoción presentada.	5'	Hoja bond A3 Plumones
Feedback	Reforzar lo aprendido	Se lanzará preguntas sobre el tema y elegirá de manera aleatoria quien responderá.	5'	

Sesión 2: “Solución de Problemas –parte I”

Objetivo: Enseñar a identificar los problemas con “el collage de problemas”.

Adaptabilidad

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Motivar a los integrantes	La sesión se inicia con el cumplimiento de “buenos días a todos” y todos aplaudiendo fuertemente el día, luego se abrirá un espacio invitando a los que quieran compartir algún hecho de la semana relacionado al tema.	5'	
Dinámica “Río de pirañas”	Implementar soluciones efectivas antes situaciones difíciles	La dinámica se realiza con grupo de seis integrantes cada uno; y luego les indica que: Hay que atravesar un río infectado de pirañas, formando un camino que les permitan pasar sin mojar los pies. Pero hay que mantener el equilibrio a la ida (transporte de material) y vuelta (búsqueda de nuevos materiales), por lo tanto, hay que colaborar en el mantenimiento del equilibrio cuando se cruza en camino con los demás. Todos tienen que llegar a la orilla contraria. - Cada miembro del grupo transportará su material elegido y lo colocará donde lo crea oportuno. - El transporte de material y colocación será en orden. Hay que mantener y ayudar para guardar el equilibrio sobre el camino.	5'	Las mochilas de los alumnos
Exposición “Los Problemas”	Dar a conocer sobre conceptos y tipos de problemas	Se exponer a través de diapositivas temas sobre: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es un problema? • Tipos de problemas. 	15'	Proyector Laptop Hoja bond A4
Aplicación de la técnica “Collage de mis problemas”	Identificar y nombrar los problemas	Se trabajará individualmente; siendo que los materiales serán utilizados de manera colectiva con excepción la cartulina (cada uno recibirá una hoja). La consigna es: hagan un collage de lo que para ti son ahora tus problemas. Trata de utilizar la mayor cantidad de imágenes posibles, e incluye también letras, frases, titulares de periódicos o revistas. Luego, identifiquen que tipo de problema predominó en su trabajo y que proponen de solución.	15'	CartulinasA4 Revistas/periódicos Gomas Plumones Tijeras
Retroalimentación	Reforzar lo aprendido	A través de preguntas abiertas	5'	

Sesión 3: “Solución de problemas- parte II”

Objetivo: Instruir en estrategias de resolución de problemas

Adaptabilidad

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Motivar e integración	La sesión se inicia con el cumplimiento de “buenos días a todos” y todos aplaudiendo fuertemente el día, luego se abrirá un espacio invitando a los que quieran compartir algún hecho de la semana relacionado al tema.	5’	
Dinámica “Enredados”	Fomentar el concepto de resolución de conflictos	Enseñar a los estudiantes que a pesar de las circunstancias siempre hay una solución para los problemas; el juego se desarrolla entre dos personas, cada uno recibe dos cordones de tela elástica de 1,20cm; se hace unos anillos en cada punta, y se pone en la muñeca de cada integrante de manera que estén entrelazados; deben tratar de soltarse sin zafar de la muñeca tan poco desanudarse.	5’	Dos Cordones de tela elástica
Exposición “Estrategias de Resolución de problemas”	Brindar estrategias para gestionar de manera eficaz sus problemas	Se pasará a exponer sobre: <ul style="list-style-type: none"> • Los cinco pasos para resoluciones de problemas de manera adecuada y satisfactoria. ✓ Especifique el problema ✓ Perfile su respuesta ✓ Haga una lista con alternativas ✓ Ve a las consecuencias ✓ Evalúe los resultados 	15’	Proyector Laptop
Aplicación de la técnica “Solución de problema”	Aplicar los cinco pasos de solución de problemas según Zurilla y Goldfried (1971)	Se indicará que piensen en una experiencia problema por grupo y que apliquen los pasos indicados de solución de problema; para eso se entregará a cada uno una hoja con la estructura de los pasos (anexo: 6) el material completo para que pueda desarrollarlo. Después, expondrá cada grupo su reflexión.	15’	Hoja A4
Retroalimentación	Reforzar el aprendizaje	La psicóloga aclarará dudas y reforzará lo aprendido.	5’	

Sesión 4: “Reestructuración de pensamiento”

Objetivo: Identificar los pensamientos distorsionados a través del autoregistro.

Adaptabilidad

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Motivación e incentivar el grupo	Se inicia la sesión con un caloroso aplauso de parte de todo, y luego les indica lo que se trabajará en la sesión que sigue.	5'	
Dinámica “La caja de los desafíos”	Identificar la emoción frente a un desafío y que este no se torne un problema	Se reunirá los integrantes en círculo, uno de ellos estará de espalda para los demás; esa persona que se quedó de espalda quedará con un celular en la mano que estará tocando una música. En cuanto la música QUE ESTÁ tocando, la caja deberá ser pasada de mano-en-mano entre los participantes. La persona que estuvo con la música podrá, a su criterio, parar de tocarla. La persona que esta con la caja cuando la música parar de tocar, recibirá el desafío de abrir la caja o pasarla adelante. Muchos por miedo no abrirán.	5'	Una caja pequeña Tres chocolates Teléfono celular
Exposición “Los pensamientos distorsionados”	Ofrecerles informaciones necesarias para distinguir lo que es real del irreal	Se pasará a exponer sobre: <ul style="list-style-type: none"> • Tipos de pensamientos distorsionados. • Cómo nos afecta los pensamientos distorsionados. • Estrategias para cambiar los pensamientos distorsionados. 	15'	Proyector Laptop
Aplicación el “Autoregistro”	Enseñar a identificar pensamientos distorsionados	Se trabajará en grupo con seis integrantes por cuestión de tiempo, se entregará a cada grupo la hoja de autoregistro (anexo: 7) para desarrollar la actividad; siendo así, se orientará a cada grupo que identifique el tipo de pensamiento distorsionado presentado en la situación y luego cómo cambiarlo.	15'	Hoja A3 Plumones
Repaso	Reforzar lo aprendido	La psicóloga hará un pequeño resumen de lo que fue trabajado en la sesión.	5'	

Sesión 5: “Flexibilizándome”

Objetivo: Enseñar la importancia del pensamiento flexible a través del Acertijo Geométrico. **Adaptabilidad**

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Motivar	Se inicia la sesión con un caloroso aplauso de parte de todo, y luego les indica lo que se trabajará en la sesión que sigue.	5'	
Dinámica “Fluir y ser flexible”	Fortalecer actitudes como: intuición, pensamientos estratégicos, confianza en sí, autonomía y autenticidad	Se forman de a dos; uno frente a otro unidos con las palmas de las manos. La consigna es: Uno va a pensar en un problema y el otro va empujar para provocar tensión; el que afronta el problema va a tratar de impedir que este entre en su espacio personal entonces va a tratar de confrontar, buscar soluciones (no puede doblar o brazo) por 10 segundos. Finaliza con un afectuoso abrazo y agradece al compañero. Luego intercambia la situación.	5'	
Exposición: “Flexibilidad cognitiva”	Enseñar a reconocer sus habilidades flexibles.	Exposición del tema a través de un video Titulado: “El poder del pensamiento flexible”: https://www.youtube.com/watch?v=sHTtYB3mI90 , que nos habla que la flexibilidad mental es mucho más que una habilidad o una competencia, es una virtud. Luego, se pasará a exponer sobre: <ul style="list-style-type: none"> • Qué es Flexibilidad cognitiva • La importancia de la actitud flexible en nuestra vida. 	15'	Proyector Laptop
Actividad grupal: “Acertijo geométrico”	Plantear diferentes opciones hasta que den con la solución.	Se trabajará en grupo con seis integrantes, se entregará a cada grupo una hoja con un dibujo de un pez (anexo: 8) en la cual la consigna será: usando los palitos de fósforo mueva solo tres palitos, haga que el pez nade en sentido contrario. Al final elegirá un representante del grupo para compartir su experiencia.	15'	Hoja bond A4 Caja con palitos de fosforo
Despedida	Analizar lo expuesto en la sesión	Se concluirá la sesión con una reflexión. Se generan preguntas como: ¿Qué sentiste al practicar la flexibilidad? ¿Qué fue lo que aprendiste hoy? ¿Qué piensas de practicar la reflexividad en tu vida?	5'	

Sesión 6: “Conociendo el estrés”

Objetivo: Identificar los signos del estrés mediante la “inoculación del estrés”.

Manejo del Estrés

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Organizar al grupo y preparándolos para la sesión.	Se inicia la sesión con un caloroso aplauso de parte de todo, y luego les indica lo que se trabajará en la sesión que sigue.	5'	
Dinámica “Risoterapia”	Liberar las tensiones y proporcionar un estado adecuado para el desarrollo del trabajo.	Se reunirá los estudiantes en círculo y les pedirá que cierre los ojos; luego en alguno lugar del salón estará escondido un peluche que al presionarlo empieza a dar carcajadas. Se espera que al escucharlas todos se contagian y empiezan a carcajear también. Luego les preguntará que sentirán con la dinámica.	5'	Un peluche
Exposición: “El estrés”	Explicar los signos y síntomas del estrés.	Se pasará a exponer sobre: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es el Estrés? • Signos y síntomas del estrés. • Causas y consecuencias. 	20'	Proyector Laptop
Aplicación de la técnica: “Inoculación del estrés”	Enseñar a identificar una situación estresante	Se pedirá a los estudiantes que recuerden de una situación de estrés que han pasado y luego la clasifique de cero al 10. En seguida, les enseñarán a evocar esta situación en la imaginación y cómo relajar la tensión mientras visualiza claramente la situación estresora. Finalmente, con la relajación, respiración profunda y utilizando pensamientos adecuados puedan identificar situaciones estresoras.	5'	Teléfono celular Parlante
Repaso	Reforzar las informaciones compartidas.	Conversar con los estudiantes sobre el uso de la técnica, resaltar los ítems principales y responder sus dudas.	5'	

Sesión 7: “Afrontando mis experiencias estresantes”

Objetivo: Entrenar a los estudiantes en la práctica de la “inoculación del estrés” **Manejo del Estrés**

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Motivar a la práctica del día	Todos serán recepcionados por la psicóloga con un abrazo afectuoso y luego serán ubicados a sus respectivos lugares.	5'	
Dinámica “Las serpientes brincadoras”	Animar al grupo	Se dividirá al grupo en equipos, cada uno se colocará en fila detrás del jugador que hace de piloto. Cada persona sujeta el hombro de la persona de adelante y agarra su pie derecho. El último tiene una cola puesta en sus pantalones. A la palabra ‘YA’ el piloto tiene que moverse alrededor del salón para tratar de conseguir el mayor número de colas del resto de grupos. Cualquier grupo en que se separe la cadena será descalificado. El equipo ganador será el que haya conseguido un mayor número de cuerdas.	5'	Cuerdas
Exposición: “Explicación de los pasos de la técnica Inoculación del estrés”	Concientizar a la práctica de afrontamiento del estrés	Se pasará a exponer sobre: <ul style="list-style-type: none"> • Tipos de situaciones estresantes • Los tres pasos para afrontar sus experiencias estresantes. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Elaborar una lista personal de situación de estrés y evocar cada situación en la imaginación. ✓ Crear pensamientos de afrontamiento. ✓ Aplicar la relajación, respiración profunda y pensamientos de afrontamientos del estrés. 	15'	Proyector Laptop
Aplicación de la técnica “Inoculación del estrés”	Enseñar el proceso de relación para afrontar situaciones de estrés.	Se invitará a todos que se sienten en el piso en forma de círculo, en posición de “lotus”; en seguida se pedirá que cierren sus ojos y a través de las orientaciones de la psicóloga se empieza en el proceso de la relajación a través de la respiración profunda.	10'	Teléfono celular Parlante
Preguntas de la sesión	Reflexionar sobre afrontamiento del estrés	Se invitará a los tengan alguna pregunta en relación a la práctica a ser manifestar. En seguida, se les preguntará si la práctica se podrá aplicar a otras situaciones; y cuáles.	10'	

Sesión 8: “Poniéndome en el lugar de mi compañero”

Objetivo: Brindar estrategia para mejorar la empatía con el juego de roles. **Interpersonal**

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepción y Bienvenida	Organizar y preparar para el inicio de la sesión.	Todos serán recepcionados por la psicóloga con un abrazo afectuoso y luego ubicados a sus respectivos lugares.	5'	
Dinámica “La hormiguita”	Ejercitar el sentido de la empatía de manera divertida.	Se acomodará los estudiantes en círculo; uno de ellos tendrá en la mano una hormiga. La psicóloga les indicará lo siguiente: la persona que tiene la hormiga tiene que cuidarla muy bien encontrando un lugar seguro para ponerla; la idea es que coloque en cualquier parte del cuerpo del compañero al lado y así sucesivamente; hasta llegar en el compañero que empezó. Lo mismo tiene que dar un beso en la parte donde ha dejado la hormiga siguiendo así los otros. La reflexión es lo siguiente: No haga con el otro lo que no quisiera que hiciera contigo.	10'	
Exposición: “Empatía: respuesta de una relación satisfactoria”	Enseñar la necesidad de comprender y apreciar los sentimientos de los demás.	Exposición del tema a través de un video titulado: “El valor de la empatía” https://www.youtube.com/watch?v=4Hgmfkg-UTk y luego se pasará a exponer sobre: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es la empatía? • ¿Qué importancia tiene la empatía en nuestra vida? • Empatía e Inteligencia emocional • Claves para fomentar la empatía. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Descubrir y reconocer las cualidades de los demás. ✓ No juzgar lo que está bien y lo que está mal. ✓ Crear una relación de confianza y respeto. ✓ Saber escuchar. 	15'	Proyector Laptop

Aplicación de Juego de roles	Ayudar en la capacidad de reconocer las emociones ajenas.	Se acomodará los estudiantes en parejas, uno frente a otro; luego se les explica lo siguiente: uno de ellos narrará una situación que le haya sucedido recientemente y que le haya provocado una emoción intensa. El otro deberá escuchar atentamente sin interrumpir y estar atento a sus propias sensaciones y emociones. Después invertirán los papeles (cada uno tendrá 2min.). Al terminar deberán responder las preguntas indicadas en una tarjeta compartida en seguida con su compañero. Al final se hará una reflexión preguntando al grupo cómo se sintieron y de qué les servirá el ejercicio.	15'	Cartulina
Feedbabak	Reforzar lo aplicado	Se aclarará las dudas acompañadas. En seguida se hará una reflexión de cómo el tema podrá ser aplicado en nuestro día a día.	5'	

Sesión 9: “Contribuyendo a una realidad social”

Objetivo: Enfatizar la importancia de la responsabilidad social con carteles y collage. **Interpersonal**

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepción y bienvenida	Empoderar el grupo	Todos los participantes serán recibidos con un fuerte aplauso y luego ubicados a sus respectivos lugares.	5'	
Dinámica “La silla comunitaria”	Practicar la colaboración en grupo.	En esta dinámica, se pone la música, se hace bailar a los participantes alrededor de las sillas y cuando para la música todos se sientan. Pero se quita una silla y continúan; hasta que quede solo una silla y todos los participantes logren sentarse (o acomodarse como puedan) tratando de compartir la misma silla. En el final se hace una reflexión preguntando cómo se sintieron con la dinámica. Si les pasara esto ¿Qué decisión tomarían?	5'	Sillas Teléfono celular Parlante
Exposición: “Responsabilidad Social como respuesta al uso correcto del celular en el colegio”	Concientizar a los estudiantes la importancia de los valores sociales	Exposición del tema a través de un video Titulado: “Molestia del uso de celular en clase”. https://www.youtube.com/watch?v=6utu2Unmke0 y luego se pasará a exponer sobre: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es Responsabilidad Social? • ¿Qué significa ser una persona con responsabilidad social? • Fomentar el uso del teléfono celular en el colegio de manera responsable. 	15'	Proyector Laptop Hoja bond A4
Aplicación de la actividad grupal “Fomentando el uso correcto del teléfono celular en el colegio”	Contribuir con una realidad social en el colegio	Se dividirá al grupo en equipos, cada uno recibirá los materiales necesarios para preparar carteles con avisos como: concepto del uso responsable del teléfono celular, los horarios permitidos por la dirección; redes sociales más usadas en el ambiente escolar; entre otros. Al finalizar, se abrirá a preguntas, como: ¿Qué aprendieron? ¿Es posible aplicar en su vida? ¿Es correcto que tengan reglas responsables para el uso del teléfono celular en ciertos lugares?	15'	Cartulina Plumones Cinta adhesiva
Análisis	Expresar lo que aprendió en la sesión	Se preguntará ¿Qué aprendiste durante la sesión? ¿Cómo te sientes ahora después de tener contribuido a una nueva realidad social en su colegio?	5'	

Sesión 10: “Soy feliz, luego existo”

Objetivo: Identificar aspectos que generan emociones positivas usando la escalera de la felicidad **Estado de Ánimo**

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepción y bienvenida	Motivar e incentivar al grupo	Se elegirá 10 alumnos para que junto con psicóloga este recepcionando los estudiantes con una palabra de motivación a través de un mensaje escrito en una tarjeta.	5'	Cartulina
Dinámica “Dibujo la felicidad”	Expresar libremente sus sentimientos.	Se trabajará de forma individual de manera que cada uno consiga expresar en el papel sus sentimientos. La consigna es: “Dibuja lo que para ti es la felicidad. No tienes que hacerlo de manera realista, sino más bien abstracta, pero hazlo como tú prefieras”. Al final cada uno expone el significado de su dibujo.	10'	Hoja A3 Plumones de colores Lápiz de colores
Exposición: “La felicidad”	Proporcionar conocimientos de los conceptos de la felicidad.	Exposición del tema a través de un video Titulado: “La llave de la felicidad”. https://www.youtube.com/watch?v=L6eS5TH1jA luego, se pasará a exponer sobre: <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué es la Felicidad? 	15'	Proyector Laptop Hoja bond A4
Aplicación de la actividad grupal “Escalera de la felicidad”	Identificar situaciones placenteras.	Se trabajará de manera individual; la dinámica consiste en ayudar a los estudiantes a aprender cuáles son las bases de la felicidad. Es importante que sepan que la felicidad está al alcance de nuestra mano, pero debemos trabajarla y subir los peldaños que nos lleven a la cima. Siendo así, cada uno recibirá una hoja con el dibujo de una escalera (anexo: 5) y luego pondrá en cada peldaño de que le hace feliz. Después se llevará una reflexión sobre los aspectos que de la felicidad interna.	15'	Cartulina con el dibujo de una escalera. Papel, revistas, pinturas, tijeras, goma.
Repaso	Reforzar lo aprendido	Se invitara a los estudiantes a una reflexión.	5'	

Sesión 11: “Actuando de manera emocionalmente inteligente”

Objetivo: Aprender a diferenciar los sentimientos y las emociones. **Intrapersonal**

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepción y bienvenida	Motivar el grupo	La sesión se iniciará con un fuerte y caloroso aplauso y en seguida elegirá dos de los estudiantes para que represente Al grupo leyendo un mensaje de motivadora.	5'	Lista de asistencia
Dinámica “El dibujo de mis emociones”	Plasmar a través de un dibujo la emoción que en ese momento estás trayendo a la sesión	De forma individual cada uno deberá escoger un color que represente la emoción que estás sintiendo en el momento. Al final cada uno responderá las siguientes preguntas: ¿Qué es esta emoción? ¿Fue fácil identificar lo que ha sentido? ¿Porque crees que tiene estos sentimientos?	15'	HojaA3 Crayola de diferentes colores
Exposición: “La diferencia entre sentimiento y emoción”	Brindar informaciones para que aprendan a diferenciar los sentimientos y emociones.	Se pasará a exponer sobre: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué son los sentimientos? • ¿Cómo diferenciarlos de las emociones? • ¿Cómo expresar mis sentimientos y pensamientos sin dañar a nadie? 	15'	Proyector Laptop Hoja bond A4
Aplicación de la técnica “Visualización guiada”	Enseñar a los estudiantes a relajación e introspección para su autoconocimiento.	Se trabajará de forma colectiva, todos sentados en el pasto del colegio, se pone una música de fondo y la psicóloga proseguirá en la práctica de visualización guiada diciéndoles “Cierren sus ojos, respiren profundamente. Van a imaginar que están en bosque muy hermoso, y en este bosque se siente libre, contentos, relajados, sin ninguna preocupación. Imaginen que este es el lugar perfecto para vivir”. Al finalizar se hará una reflexión.	15'	Teléfono celular Parlante
Resumen	Aclarar alguna duda	La psicóloga hará algunas preguntas abierta reforzando lo aprendido o aclarando alguna duda.	5'	

Sesión 12: “Reconociendo mis valores”

Objetivo: Enseñar la importancia de los valores personales a través del juego. **Intrapersonal**

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepción y bienvenida	Motivar a los estudiantes al trabajo en grupo	La sesión se iniciará con un fuerte y caloroso aplauso y en seguida elegirán dos de los estudiantes para que represente el grupo leyendo un mensaje de gratitud y esperanza.	5'	Lista de asistencia
Dinámica “El espejo”	Aceptar y valorar como son; además sentir seguro y confiar en sus capacidades.	Cada integrante recibirá una caja cejada que adentro hay un espejo; antes de abrirla vas a decir: en esta caja tengo algo muy hermoso y único en el mundo; lleno de calidad, como bueno, simpático, feliz y muchas otras cosas más importantes que quisiera resaltar. De manera silenciosa continúa mirando la caja (aun cerrada). Al final se pide para cada uno abrir la caja y en seguida les preguntan. ¿Alguno imaginó que podía encontrar en la caja? ¿Qué sintieron al encontrar con su propia imagen? Nombra un valor que ha reconocido en ti.	10'	Caja espejo
Exposición: “Los Valores”	Enseñar el concepto e importancia de la comprensión de sí mismo.	Exposición del tema a través de un video Titulado: “La importancia de tener valores en nuestra vida”. https://www.youtube.com/watch?v=xOqQgROYCDQ luego, se pasará a exponer sobre: <ul style="list-style-type: none"> • El concepto de “valores” internamente hablando. • Importancia de los valores en nuestra vida. 	15'	Proyector Laptop
Aplicación de actividad en grupo “Aclaración de valores”	Demostrar que cada persona tiene unos valores diferentes.	Se repartirá el grupo en equipo, a cada uno se les entregará un papelógrafo con tres frases: 1. Ser generoso con las demás personas; 2. Ser tu propio jefe; 3. Tener amigos comprensivos. Cada persona elige la frase con la que se sienta más identificado. Se forman subgrupos de personas que hayan elegido la misma frase. Entre ellos, discuten por qué eligieron esa frase, cuáles fueron sus argumentos. Pasado 5 minutos se realizará una reflexión con el grupo en el que exponga sus ideas.	10'	Papelógrafo Plumón
Reflexión	Generar estado de reflexión sobre lo aprendido.	Les preguntará cómo se sintió cada uno en la experiencia vivida en el ejercicio.	5'	

Referencias Bibliográficas

- Abad, F. (30 de octubre 2017) 5 secretos de la inteligencia emocional en adolescentes [audio en Podcast]. Recuperado de <http://www.padresenlanube.com>.
- Análisis No verbal. (2014). *Las emociones y el cerebro*. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=B9Qap4ESq2Y>.
- Aranda, F.J. (2013). *El poder del pensamiento flexible*. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=sHTtYB3ml90>.
- Armus, M., Duhalde, C. Oliver, M. y Woscoboinik, N. (2012). *Desarrollo emocional. Clave para la primera infancia*. Buenos Aires. Argentina: Fundación Kallidos.
- BBC Mundo. (2008). *Cuatro consejos para aumentar tu inteligencia emocional*. El Comercio. Lima, Perú. Recuperado de [http:// elcomercio.pe](http://elcomercio.pe).
- Bellido, J. (2005). *Con éxito se realizó taller de la OCMA a jueces y servidores de la corte superior de justicia de Lima Sur*. Poder Judicial del Perú. Lima, Perú. Recuperado de <http://www.pj.gob.pe>.
- Coleman Priske. (2016). Serpientes brincadoras, juegos para jóvenes. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=20mhWAYxkK0>.
- Domínguez, B. (2013). *Inteligencia emocional en niños*. (Tesis pregrado). Universidad Autónoma del Estado de México. Toluca, México.
- Educación y Aprender. (2013). *Escalera de la felicidad*. España. Recuperado de: <https://educayaprende.com/juego-educativo-escalera-felicidad/>.
- Elías, M. J. (2003). *Aprendizaje académico y socio – emocional*. Recuperado de [http:// Unesdoc.unesco.org/ark:148223/pf0000129414-spa](http://Unesdoc.unesco.org/ark:148223/pf0000129414-spa).
- Estévez, C.; Carrillo, A. & Gómez, M. (2018). *Inteligencia emocional y Bullying en escolares de primaria*. (Tesis maestría). Universidad Miguel Hernández – Barcelona. España.

- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*. Recuperado de <http://redie.uabc.mx/vol6nº2/contenido-extremera.html>.
- Fans, R. E. (2018). *La llave de la felicidad*. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=_L6eS5TH1jA.
- Fariña, A. (2015). *Significado y tipos de empatía*. Recuperado de: [http://xn--alejandrofaria-2nb.com/empatía-significado-y-tipos-de-empatía/](http://xn--alejandrofaria-2nb.com/empatia-significado-y-tipos-de-empatia/).
- Gil-Olarte, P; Guil, R., Serrano, N. & Escandón, L. (2014). *Inteligencia emocional y Clima familiar*. Universidad de Cádiz. Badajoz, España.
- Goleman, D. (1995). *La Inteligencia Emocional*. Buenos Aires, Argentina: Editorial J. Vergara Editor.
- Gritti, M. J. (2013, mayo). *La empatía: La clave para conectar con los demás*. Agama. Recuperado de: http://www.gref.org/nuevo/articulos/art_250513.pdf
- López, Ch. (2016). *La importancia de tener valores en nuestra vida*. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=xOqQgROYCDQ>
- La botica del Orientador. (2018). *126 dinámicas de educación emocional*. Recuperado de: <http://orientafer.blogspot.com/2011/09/126-dinamicas-de-educacion-emocional.html>.
- La técnica psicológica. El arte de afrontar los problemas. (2011). *Técnicas de resolución de problemas*. España. Recuperado de: <https://latecnicapsicologica.webnode.es/metodosytecnicas/entrenamiento-en-habilidades-sociales/entrenamiento-en-resolucion-de-problemas/>.
- Gómez, L. (2011). *La inteligencia emocional. Revista digital para profesionales de la enseñanza*. Recuperado de <http://www.feandalucia.cc.oo.es/index.aspx>.
- Martínez, F. (30 de octubre de 2107). *5 secretos de la inteligencia emocional en adolescentes* [Audio en podcast]. Recuperado de:

<https://padresenlanube.com/5-secretos-de-la-inteligencia-emocional-en-adolescentes/>.

Mendoza, E. R. (2018). *Inteligencia emocional en los estudiantes de quinto de primaria en la institución educativa estatal del distrito de Barranco*, 2017. Lima, Perú.

Metro World News. (2001). *El futuro de la educación es la inteligencia emocional*. Redacción Publimetro. Lima, Perú. Recuperado de <http://publimetro.pe>.

McKay, M., Davis, M. y Fanning, P. (1985). *Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*. Barcelona, España: Editorial Martínez Roca S.A.

Ministerio de la Salud. (2010). *Encuesta Global de Salud escolar*. Lima, Perú.: Minsa. Recuperado de [http:// www.who.int/ncds/surveillance/](http://www.who.int/ncds/surveillance/).

Ministerio de la Salud. (2018). *Profesionales del Minsa fortalecen sus estrategias para ayudar a personas a superar situaciones críticas*. Lima, Perú. Recuperado de [http:// www.gob.pe](http://www.gob.pe).

Miranda, C. (2014). *Dinámicas grupales para todas y todos*. Argentina. Recuperado de: <http://cajondeherramientas.com.ar/wpcontent/uploads/2015/07/Manual-Dinamicas.pdf>

McKay, M., Davis, M. y Fanning, P. (1985). *Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*. Barcelona, España: Editorial Martínez Roca S.A.

Moraleda, R. (2012). *La importancia de la Inteligencia emocional*. Recuperado de [http:// www.revista60ymas.es/InterPresent1/groups/s309informe.pdf](http://www.revista60ymas.es/InterPresent1/groups/s309informe.pdf).

Núñez, M. T. & Postigo, J.M. (2012). *Inteligencia emocional y Clima familiar*. (Tesis de doctoral). Universidad de Castilla- La Mancha. España.

Pacheco, J. C. (2016). *Inteligencia emocional en docentes de la Universidad Militar Nueva Granda*. (Tesis maestría.). Universidad Militar Nueva Granada. Bogotá, Colombia.

- Repretel Costa Rica. (2014). *Molestia por uso de celular en clases*. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=6utu2Unmke0>.
- Reeve, J. (2009). *Motivación y emoción*. México, D.F: Editorial McGraw-Hill.
- R&A Psicólogos. (2010). *Terapia Cognitiva conductual*. Recuperado de: <https://www.ryapsicologos.net/terapia-cognitivo-conductual/>.
- Rodríguez, M. (2013, 15 de julio). *La inteligencia emocional*. Revista de clases historia. Recuperado de [http:// www.claseshistoria.com](http://www.claseshistoria.com).
- Rubio, V. R. (2015). *Inteligencia emocional en mujeres adolescentes convivientes que asisten a un hospital provincial de Lambayaque – 2014*. (Tesis pregrado). Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. Chiclayo, Perú.
- Salas, R. A (2017). *La inteligencia emocional de los colaboradores “Millennials” en la Empresa Ventcorp – Perú*. (Tesis pregrado). Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Lima, Perú.
- Salazar, J. L. (2017). *El valor de la empatía*. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=4Hgmfkg-UTk>.
- Sánchez, K. (2018). *Inteligencia emocional en estudiantes del primer al tercer grado de educación secundaria de la I. E. Jesús es mi Luz*. (Tesis pregrado). Bellavista – Callao
- Sousa, S. (2017). *Dinámica de grupo motivacional: Dinámica do desafio*. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=mmH0j98kKko>.
- Serpa, M. (2017). *Inteligencia emocional, autoestima y rendimiento académico en estudiantes de una institución educativa pública de Santiago de Surco*. (Tesis pregrado). Lima, Perú.
- Sociedade Brasileira de Coaching. (23 de septiembre de 2018). *Inteligencia intrapessoal: Conceito, como desenvolver e importância* [Mensaje em blog]. Recuperado de: www.sbcoaching.com.br/blog/comportamento/inteligencia-intrapessoal/.

- Tiba, I. (2017). *Quem Ama Educa! Formando cidadão ético*. São Paulo, Brasil: Integrare.
- Tomanguilla, B.I (2017). Inteligencia emocional en estudiantes de cuarto año de secundaria de la I.E. N° 3018 “Almirante Grau Seminario” S.M.P., 2017. (Tesis pregrado). Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Lima, Perú.
- Ugarriza, N. & Pajares, L. (2006). Adaptación y Estandarización del inventario de inteligencia emocional de BarOn- Ice: NA, en niños y adolescentes. Lima: Libro Amigo.
- Veliz, D. I. & Aquino, L.A. (2014). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas estatales y particulares de la zona urbana del Tamo. (Tesis pregrado). Universidad Nacional del centro del Perú. Huancayo- Lima.
- Vigo, K.M. (2015). I. E. y Conducta social en estudiantes del quinto año de secundaria de una institución educativa, Trujillo – 2014. (Tesis pregrado). Universidad privada Antenor Orrego. Trujillo- Perú.
- Villafuerte, N. (2016). Inteligencia emocional y depresión en adolescentes víctimas y no víctimas de violencia familiar. (Tesis maestría). Universidad Mayor San Marcos. Lima, Perú.
- Villegas, M. (2016). *Inteligencia emocional: la habilidad necesaria para manejar situaciones*. RPPnoticias. Lima, Perú. Recuperado de <http://Vital.rpp.pe>.
- WordPress. (2012). *Enfoques Psicológicos: Psicología Humanista*. España. Recuperado de: <https://enfoquespsicologicos.wordpress.com/>

Anexo 1: Matriz de Consistencia

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: Inteligencia Emocional en estudiantes del primer al tercer año de secundaria de una institución educativa nacional del distrito de Cieneguilla”

Autor: Rosimar Souza da Silva Noriega

PROBLEMA	OBJETIVOS	DEFINICION OPERACIONAL	MÉTODO
<p>1. Problema Específico: ¿Cuál es el nivel de la Inteligencia Emocional en estudiantes del primer al tercer año de secundaria de una institución educativa nacional del distrito de Cieneguilla?</p> <p>2. Problemas Secundarios: ¿Cuál es el nivel Intrapersonal de la Inteligencia Emocional en estudiantes del primer al tercer año de secundaria de una institución educativa nacional del distrito de Cieneguilla?</p> <p>¿Cuál es el nivel Interpersonal de la Inteligencia Emocional en estudiantes del primer al tercer año de secundaria de una institución educativa nacional del distrito de Cieneguilla?</p> <p>¿Cuál es el nivel de Adaptabilidad de la Inteligencia Emocional en estudiantes del</p>	<p>1. Objetivo General: Determinar el nivel de la Inteligencia Emocional en estudiantes del primer al tercer año de secundaria de una institución educativa nacional del distrito de Cieneguilla.</p> <p>2. Objetivos Específicos Determinar el nivel Intrapersonal de la Inteligencia Emocional en estudiantes del primer al tercer año de secundaria de una institución educativa nacional del distrito de Cieneguilla.</p> <p>Determinar el nivel Interpersonal de la Inteligencia Emocional en estudiantes del primer al tercer año de secundaria de una institución educativa nacional del distrito de Cieneguilla.</p> <p>Determinar el nivel de Adaptabilidad de la Inteligencia Emocional en</p>	<p>Subdimensiones de la I.E Comprensión Emocional de sí mismo: que es la habilidad para percatarse y comprender nuestros sentimientos y emociones; diferenciarlos y conocer el porqué de los mismos. Asertividad: es la habilidad para expresar sentimientos, creencias y pensamientos sin dañar los sentimientos de los demás y defender nuestros derechos de una manera no destructiva. Autoconcepto: es la habilidad para comprender, aceptar y respetarse a sí mismo, reconociendo nuestros aspectos positivos y negativos, como también nuestras limitaciones y posibilidades. Autorrealización: es la habilidad para realizar lo que realmente podemos, queremos y disfrutamos de hacerlo. Independencia: es la habilidad para autodirigirse, sentir seguridad de sí mismo con respecto a nuestras decisiones. Empatía: es la habilidad de percatarse, comprender, y apreciar los sentimientos de los demás. Relaciones Interpersonales: es la habilidad para establecer y mantener relaciones mutuas satisfactorias que son</p>	<p>Tipo de estudio: Descriptivo Diseño: No experimental – transversal. Población: La presente investigación está conformada por 60 estudiantes adolescentes ambos sexos, del primer, segundo y tercer grado de educación secundaria, secciones “A”, “B” y “C” de una Institución educativa nacional del Distrito de Cieneguilla. Muestra: El tipo de la muestra de la presente investigación es censal porque escogió al 100% de la población, numero considerado manejable de individuos. Además, también es no probabilístico intencional, según Ramírez (2012) evidencia que la muestra es de tipo censal porque el total de las unidades de investigación se toman como muestra. El tamaño de la muestra es 60 estudiantes.</p>

<p>primer al tercer año de secundaria de una institución educativa nacional del distrito de Cieneguilla?</p> <p>¿Cuál es el nivel del Manejo del Estrés de la Inteligencia Emocional en estudiantes del primer al tercer año de secundaria de una institución educativa nacional del distrito de Cieneguilla?</p> <p>¿Cuál es el nivel del Estado de Ánimo General de la de Inteligencia Emocional en estudiantes del primer al tercer año de secundaria de una institución educativa nacional del distrito de Cieneguilla?</p>	<p>estudiantes del primer al tercer año de secundaria de una institución educativa nacional del distrito de Cieneguilla.</p> <p>Determinar el nivel del Manejo del Estrés de la Inteligencia Emocional en estudiantes del primer al tercer año de secundaria de una institución educativa nacional del distrito de Cieneguilla.</p> <p>Determinar el nivel del Estado de Ánimo General de la Inteligencia Emocional en estudiantes del primer al tercer año de secundaria de una institución educativa nacional del distrito de Cieneguilla.</p>	<p>características que son características por una cercanía emocional e intimidación.</p> <p>Responsabilidad social: es la habilidad para demostrarse a sí mismo como una persona que coopera, contribuye y que es un miembro constructivo del grupo social.</p> <p>Solución de problemas: es la habilidad para identificar y definir los problemas como también para generar e implementar soluciones efectivas.</p> <p>Prueba de la realidad: es la habilidad para evaluar la correspondencia entre lo que experimentamos (lo subjetivo) y lo que en la realidad existe (lo objetivo).</p> <p>Flexibilidad: es la habilidad para realizar un ajuste adecuado de nuestras emociones, pensamientos y conductas a situaciones y condiciones cambiantes.</p> <p>Tolerancia al estrés: es la habilidad para soportar eventos adversos, situaciones estresantes, y fuertes emociones sin “desmoronarse”, enfrentando activa y positivamente el estrés.</p> <p>Control de los impulsos: es la habilidad para resistir o postergar un impulso o tentaciones para actuar y controlar nuestras emociones.</p> <p>Felicidad: que es la habilidad para sentirse satisfecho con nuestra vida, para disfrutar de sí mismo y de otros, divertirse y expresar sentimientos positivos.</p> <p>Optimismo: es la habilidad para ver el aspecto más brillante de la vida y mantener una actitud positiva a pesar de la adversidad y los sentimientos negativos.</p>	<p><u>Instrumentos:</u> Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On.</p> <p><u>Procedimiento:</u> Se realizará las coordinaciones con el director del colegio, institución educativa nacional del distrito de Cieneguilla para solicitar el permiso respectivo de ingreso. Se les aplicará el consentimiento informado, luego se darán las instrucciones orales y escritas. Se aplicará el test a la muestra. Posteriormente los datos serán ingresados a una base de datos, tomando en cuenta los ítems positivos y negativos para el ingreso de los puntajes, luego de ello se analizará mediante gráficos y tablas, con apoyo del software estadístico SPSS.</p> <p><u>Análisis estadístico:</u> 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</p>
---	--	---	---

Anexo 2: Carta de presentación a la Institución educativa superior



Universidad Inca Garcilaso de la Vega

Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas
Facultad de Psicología y Trabajo Social

RECIBIDO 14 SEP 2018
I.E. VICTOR RAUL HAYA DE LA TORRE
MESA DE PARTES
RECIBIDO
EXP. N° 216 HORA: 11:30

Lima, 13 de setiembre del 2018

Carta N° 2183-2018-DFPTS

Señor
RAFAEL RODRIGUES GARAY
DIRECTOR
I.E. VICTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE - CIENEGUILLA
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Rosimar SOUZA DA SILVA NORIEGA**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 00270426-0, 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,




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

RGS/hzv.
Id. 956662

Anexo 3: Resultado del Antiplagio

The screenshot shows the Turnitin interface in a Google Chrome browser. The main content area displays a document titled "Trabajo de Suficiencia Profesional" with a match rate of 18%. A warning box is overlaid on the document, stating: "Advertencia: La opción 'Excluir bibliografía' está activada y más del 15 % del texto de este trabajo está en la bibliografía." The right sidebar shows a "Resumen de coincidencias" (Summary of matches) table with 8 entries.

Rank	Source	Match Percentage
1	Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	6 %
2	repositorio.uigv.edu.pe Fuente de Internet	4 %
3	repositorio.upao.edu.pe Fuente de Internet	1 %
4	cybertesis.unmsm.edu... Fuente de Internet	1 %
5	repositorio.uladach.ed... Fuente de Internet	1 %
6	www.scribd.com Fuente de Internet	1 %
7	pt.scribd.com Fuente de Internet	1 %
8	repositorio.usil.edu.pe Fuente de Internet	1 %

The document text visible includes "UNIVERSIDAD PARTICULAR DE PSICOLOGIA" and the logo of "UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA" (founded 1964). The browser address bar shows the URL: https://ev.turnitin.com/app/carta/es/?lang=es&s=1&u=1064016870&o=1073887868. The Windows taskbar at the bottom shows the date 6/02/2019 and time 08:03.

Anexo 4: Correo de aprobación de tesis

7/3/2019

Gmail - Tesis Corregido



Rosimar da Silva <rosisouza22@gmail.com>

Tesis Corregido

4 mensagens

Rosimar da Silva <rosisouza22@gmail.com>

10 de fevereiro de 2019 17:59

Para: FERNANDO RAMOS RAMOS <framos1603@gmail.com>

Estimado Mg. Ramos le envío mi tesis corregida de acuerdo con sus observaciones.

Muchas gracias

Saludos cordiales

Da Silva

 **TESIS FINAL CORREGIDO 2.pdf**
2452K

FERNANDO RAMOS RAMOS <framos1603@gmail.com>

12 de fevereiro de 2019 11:00

Para: Rosimar da Silva <rosisouza22@gmail.com>

Buenos días

SU TESIS ESTA APROBADA

Mg. Fernando Ramsos Ramos

[Texto das mensagens anteriores oculto]

FERNANDO RAMOS RAMOS <framos1603@gmail.com>

12 de fevereiro de 2019 11:01

Para: Rosimar da Silva <rosisouza22@gmail.com>

Buenos días

SU TESIS ESTA APROBADA.

Mg. Fernando Ramos Ramos

El dom., 10 de feb. de 2019 a la(s) 18:00, Rosimar da Silva (rosisouza22@gmail.com) escribió:

[Texto das mensagens anteriores oculto]

Rosimar da Silva <rosisouza22@gmail.com>

12 de fevereiro de 2019 11:04

Para: FERNANDO RAMOS RAMOS <framos1603@gmail.com>

Muchas gracias.

Muchísimas gracias

<https://mail.google.com/mail/u/0?ik=6706a6fb6d&view=pt&search=all&permthid=thread-a%3Ar8606154289979521402&simpl=msg-a%3Ar552096677151555611...> 1/2

Anexo 5: Sesión 1

Hoja con situaciones de diferentes problemas del día a día.

Situación N° 01

María tiene 12 años no tiene muchos amigos, se siente sola. En la escuela no consigue hacer trabajo en grupo. Cuando le pregunta si le gusta estudiar su respuesta es la misma – “No veo sentido en venir a la escuela, me aburro”.

Situación N° 02

Pepito ha sido transferido de un colegio privado a un estatal. Su papá perdió su trabajo y económicamente se encuentran muy afectado.

Pepito se siente muy mal con esto; escucha comentarios de su amigo que lo hace sentirse avergonzado y comenta que: “No estoy acostumbrado a estas condiciones, no sé si voy me adaptar a este nuevo colegio”.

Situación N°03

Ana es una chica de 14 años con una contextura gruesa y estatura muy alta para su edad, mide 1,80 m. Sus días en el colegio últimamente tiene sido los peores; comenta que: “Todos me molestan siempre, me dicen que soy una gigantona, se burlan el tiempo todo, principalmente en el recreo”.

Situación N° 04

Alfredo es el más popular de todos en su grupo. La mayoría de las chicas y chicos lo considera muy guapo y atractivo. No hay uno solo momento que no esté conversando con un grupo de chicas, en el colegio es peor. Su compañero comenta que: “Alfredo no estudia, en el salón siempre está conversando e interrumpiendo las clases, los profesores le llama atención y él no hace caso”.

Anexo 6: Sesión 3

Luego que conversen sobre la experiencia problema apliquen los cinco pasos de la técnica “Solución de problemas” conforme indicado:

1. Especifique el problema:
2. Indique las posibles respuestas o justificativas que podría dar la persona al problema:
3. Enumerar las posibles alternativas de solución del problema:
4. Consecuencias esperadas al solucionar el problema (que valores podría tener al solucionarlo).
5. Evalúe los resultados:

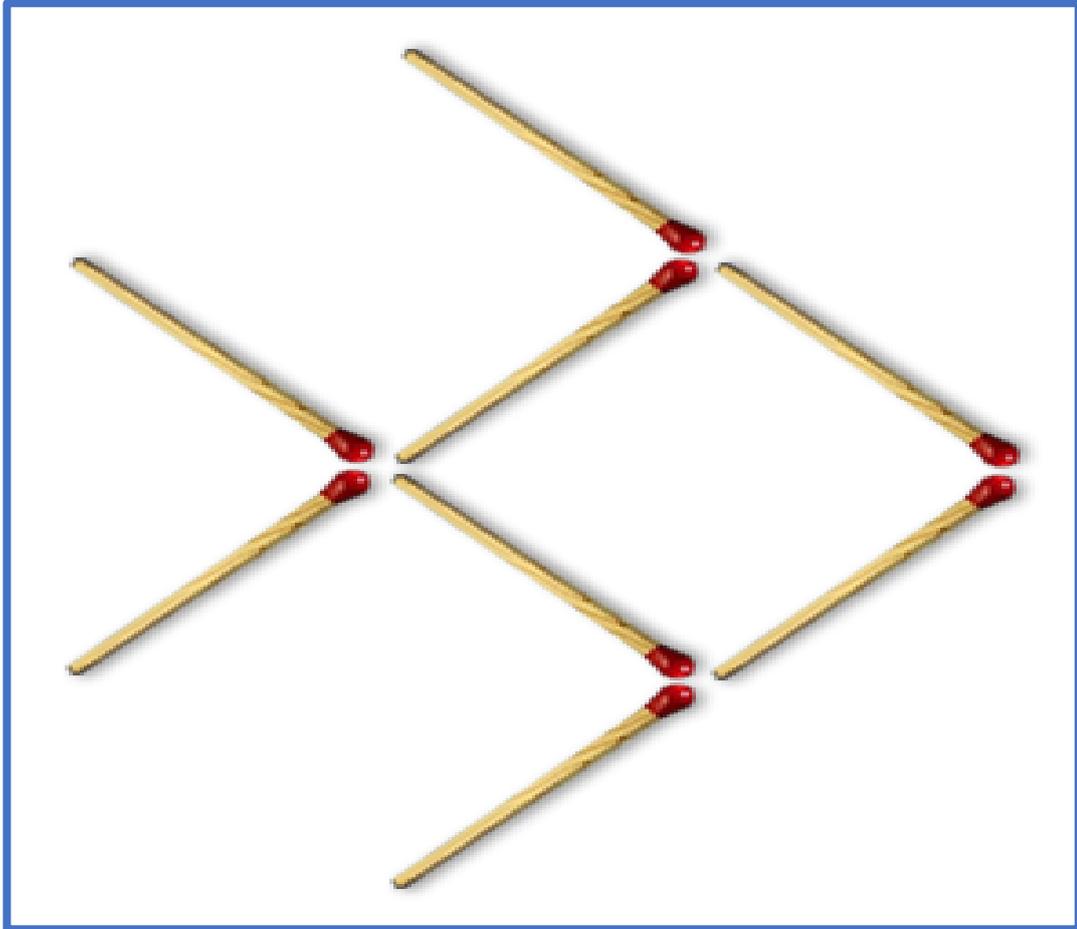
Anexo 7: Sesión 4

Hoja de Autoregistro

FECHA	SITUACION	PENSAMIENTO	EMOCION	CONDUCTA

Anexo 8: Sesión 5

Mueva solo tres palitos y haga que el pez nade en el sentido contrario.



Anexo 9: Sesión 10

Es importante que sepan que la felicidad está al alcance de nuestras manos, pero debemos trabajarla y subir los peldaños que nos lleve

LA ESCALERA DE LA FELICIDAD



Anexo 10: Fotos



