

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

Inteligencia Emocional en estudiantes del 6° grado de primaria de una  
institución educativa pública del distrito de Santiago de Surco

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Aracelli Janina Vera Anselmo

Lima – Perú

2019

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo a mi padre que fue quien me inculcó que para lograr alcanzar mis sueños y cumplir las metas se debe sacrificar las cosas que creemos son importantes solo así podremos obtener aquello que tanto anhelamos.

## **AGRADECIMIENTO**

Mi agradecimiento mi señor Dios por haber sido quien fue quien me guio por el camino correcto para lograr lo que más quiero en la vida, y a mis asesores Mg. Manuel Arboccó de los Heros y a la Licenciada Patricia Sedano Ramos por darme el apoyo necesario para la realización de la presente tesis.

## **PRESENTACIÓN**

Señores miembros del Jurado:

Dando cumplimiento a las normas de la directiva n.º 003-fps y ts-2017 de la Facultad de Psicología y Trabajo social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología, bajo la modalidad de trabajo de suficiencia profesional de psicología y trabajo social, presento mi trabajo de investigación denominado “Inteligencia Emocional en estudiantes de sexto grado de primaria de una institución pública del distrito de Santiago de Surco”.

Por lo que, señores miembros del jurado, espero que esta investigación sea evaluada y merezca su aprobación.

Aracelli J. Vera Anselmo

## ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice	v
Índice de tablas	ix
Índice de figuras	x
Resumen	xi
Abstrac	xii
Introducción	xiii
Capítulo I: planteamiento del problema	15
1.1. Descripción de la realidad problemática	15
1.1.1. A nivel internacional	15
1.1.2. A nivel nacional	18
1.1.3. A nivel local	20
1.2. Formulación del problema	23
1.2.1. Problema principal	23
1.2.2. Problemas específicos	23
1.3. Objetivos	24
1.3.1. Objetivo general	24
1.3.2. Objetivos específicos	24
1.4. Justificación e importancia	24
Capitulo II: Marco teórico	26
2.1. Antecedentes	26
2.1.1. Internacional	26
2.1.2. Nacional	29
2.2. Bases teóricas	32
2.2.1. Inteligencia emocional	32
2.2.2. Origen, reseña histórica y evolución	34

2.2.3.	Importancia	36
2.2.4.	Características	36
2.2.5.	Inteligencia emocional en la familia	36
2.2.6.	Inteligencia emocional en la escuela	37
2.2.7.	Modelos	38
2.2.7.1.	Modelo de Salovey Mayer	38
2.2.7.2.	Modelos mixtos (Goleman; Reuven BarOn)	39
2.2.7.2.1.	Modelo de Daniel Goleman	39
2.2.7.2.2.	Modelo de Reuven BarOn	42
2.2.7.3.	Modelo de Rovira	45
2.2.7.4.	Modelo secuencial de autorregulación emocional	46
2.3.	Definiciones conceptuales	46
2.3.1.	Inteligencia emocional	46
2.3.2.	Intrapersonal	47
2.3.3.	Interpersonal	47
2.3.4.	Adaptabilidad	48
2.3.5.	Manejo de estrés	48
2.3.6.	Estado de ánimo general	49
Capitulo III: Metodología de investigación		50
3.1.	Tipo y diseño de investigación	50
3.1. 1.	Tipo	50
3.1. 2.	Diseño	50
3.2.	Población y muestra	50
3. 2.1.	Población	50
3.2.2.	Muestra del estudio	51
3.3.	Identificación de la variable y su operación	51
3.4.	Técnica e instrumento de evaluación y diagnostico	54
3.4.1.	Técnica	54

3.4.2. Instrumento	54
3.4.3. Ficha técnica	54
3.4.4. Validez	55
3.4.5. Confiabilidad	55
3.4.6. Baremos	56
Capítulo IV: Presentación, procesamiento y análisis de los resultados	57
4.1. Procesamiento de los resultados	57
4.2. Presentación de los resultados	58
4.3. Análisis y discusión de los resultados	72
4.4. Conclusiones	77
4.5. Recomendaciones	78
Capítulo V: Programa de intervención	79
“soy autor de mis emociones”	79
Introducción	79
5. 1. Descripción del problema	80
5. 2. Justificación del programa	80
5. 3. Establecimiento de objetivos	81
5.3. 1. Objetivo general	81
5.3. 2. objetivos específicos	81
5. 4. Alcance	81
5. 5. Metodología	81
5. 6. Recursos	82
5.6. 1. Humanos	82
5.6. 2. Materiales	82
5.6. 3. Financieros	82
5. 7. Cronograma	83
Bibliografía	107
Anexos	111
Anexo 1. Matriz de consistencia	112

Anexo 2. Carta de presentación	114
Anexo 3. Inventario emocional barOn ICE NA- COMPLETA	115
Anexo 4. Resultado de antiplagio...	117
Anexo 5. Aprobación de tesis	118
Anexos del programa	119
Anexo 1. Sesión 1: Controlando mi estrés	120
Anexo 2. sesión 3: Reforzando mi adaptación	121
Anexo 3. Sesión 5: Fortaleciendo mi animo	122
Anexo 4. Sesión 6 : Elevando mi animo	123
Anexo 5:sesión 9: Desarrollando mi autoconcepto	128
Anexo 6: sesión 10: Poniendo en práctica mi asertividad	129

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de la variable inteligencia emocional	52
Tabla 2. Pautas para interpretar los resultados estándares del bar-On ice	56
Tabla 3. Medidas estadísticas descriptivas de la variable	58
Tabla 4. Medidas estadísticas descriptivas de los componentes de la inteligencia emocional	59
Tabla 5. Resultados del nivel inteligencia emocional	60
Tabla 6. Resultados del nivel de inteligencia emocional en su componente intrapersonal	62
Tabla 7. Resultados del nivel de inteligencia emocional en su componente interpersonal	64
Tabla 8. Resultados del nivel de inteligencia emocional en su componente manejo de estrés	66
Tabla 9 resultados del nivel de inteligencia emocional en su componente adaptabilidad	68
Tabla 10. resultados del nivel de inteligencia emocional en su componente animo general	70

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Resultados del nivel de inteligencia emocional	61
Figura 2. Resultados del nivel de inteligencia emocional en su componente intrapersonal	63
Figura 3. Resultados del nivel de inteligencia emocional en su componente interpersonal	65
Figura 4. Resultados del nivel de inteligencia emocional en su componente manejo de estrés	67
Figura 5. Resultados del nivel de inteligencia emocional en su componente adaptabilidad	69
Figura 6. Resultados del nivel de inteligencia emocional en su componente animo general	71

## Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo determinar los niveles de inteligencia emocional que presentan los estudiantes del sexto grado de educación primaria de una Institución Pública del distrito de Santiago de Surco. La investigación es de tipo descriptivo y estuvo conformada por una muestra de 57 estudiantes conformada por 30 niños y 27 niñas respectivamente. Se aplicó el instrumento: Inventario de Reuven Bar-On, estandarizada por las psicólogas Nelly Ugarriza Chávez y Liz Pajares del Águila. Obteniendo como resultado un Nivel “**Promedio**” de 35,01% de inteligencia emocional, este resultado nos indica que los alumnos tienen una capacidad social y emocional adecuada. Por otro lado, se obtiene un 1,8 % que corresponde al nivel “necesita mejorarse considerablemente”, indicando que los alumnos evaluados tienen una capacidad emocional y social muy baja. Con respecto a los componentes intrapersonal, se obtuvo 57,9% interpersonal 52,6%, manejo de estrés 28,6%, adaptabilidad 36,8% y estado de ánimo 45,6% alcanzando un nivel promedio alto.

**Palabras Clave:** *Estudiantes, componentes, Inteligencia emocional, intrapersonal, interpersonal adaptabilidad, manejo de estrés, estado de ánimo.*

## **Abstract**

The objective of this research was to determine the levels of emotional intelligence presented by sixth grade students of a Public Institution in the district of Santiago de Surco. The research is of descriptive type and was conformed by a sample of 57 students conformed by 30 children and 27 girls respectively. The instrument was applied: Reuven Bar-On Inventory, standardized by psychologists Nelly Ugarriza Chávez and Liz Pajares del Águila. Obtaining as a result a "Average" level of 35.01% of emotional intelligence, this result indicates that the students have an adequate social and emotional capacity. On the other hand, 1.8% corresponds to the level "needs to be improved considerably", indicating that the students evaluated have a very low emotional and social capacity. Regarding the intrapersonal components, 57.9% interpersonal 52.6%, stress management 28.6%, adaptability 36.8% and state of mind 45.6% reaching a high average level were obtained.

*Keywords: Students, components, Emotional intelligence, intrapersonal, interpersonal adaptability, stress management, mood.*

## Introducción

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo principal determinar el nivel de inteligencia emocional en estudiantes de primaria, y a la vez esta se define como la habilidad que tienen las personas para reconocer, saber y conducir sus propias emociones de manera correcta. En la actualidad existen muchas hipótesis de la inteligencia emocional que argumentan que las emociones cumplen una función muy importante en el aprendizaje de los niños.

La realización del trabajo de investigación es de gran magnitud debido a que la inteligencia emocional es considerada pieza clave y que debe estar presente en la práctica a diario en la escuela y el aula.

En los últimos años se observa que el fracaso escolar, la dificultad para aprender, el estrés y la forma de relacionarse de los niños provoca estados emocionales de agresividad, apatía y depresión que en algunos casos estos problemas les ha obligado a pensar hasta en quitarse la vida. Todo ello está relacionado con el desarrollo emocional. Es inevitable promover en las escuelas primarias la inteligencia emocional, ya que es crucial para el desarrollo del ser humano, pues no solamente los alumnos se benefician, sino también los profesores, porque ellos expresan sus sentimientos y emociones a los niños, de manera libre y sincera.

Mediante ello se pretende lograr que los alumnos identifiquen y expresen sus sentimientos y emociones para mejorar sus relaciones entre ellos, además de promover la socialización en el grupo para mejorar su rendimiento escolar a través de una motivación adecuada.

En el primer capítulo, se plantea el problema, se le reconoce y se formula el problema, se justifica la importancia de la investigación y se presentan los objetivos.

En el segundo capítulo, se explica el marco teórico sobre en qué se fundamenta la variable de la investigación.

En el tercer capítulo, indica la metodología, así como la definición teórica y operacionalización de la variable, se hace la descripción de la población estudiada y las pruebas utilizadas.

En el cuarto capítulo, se procesan, presentan y analizan los resultados obtenidos.

Finalmente, en el quinto capítulo se hace la propuesta de un programa de intervención según los resultados que se obtuvieron.

# CAPÍTULO I

## Planteamiento del Problema

### 1.1. Descripción de la realidad problemática

Las dificultades en lo concerniente a la parte emocional más frecuente en los niños es la baja tolerancia a la frustración, les cuesta cumplir las reglas que se les dan. Esto no sólo es perjudicial en su aprendizaje, sino también le resulta ser un obstáculo en cuanto a sus relaciones sociales. Cuando la inteligencia emocional es baja se tiene un deficiente rendimiento escolar, por tanto el nivel de aprendizaje no es bueno y si además de ello, se le hace complicado tener habilidad para manejar sus propias emociones de manera moderada y flexible, ya que para las escuelas el rendimiento escolar, no debe ser lo único que se tiene que dar importancia sino también inculcar la parte emocional y social.

#### 1.1.1. A nivel internacional

Según Fundación Botín (2013), en su revista Educación Emocional y Social Análisis Internacional, menciona que en Argentina como en muchos otros países, las emociones han sido de poca importancia como procesos relevantes del desarrollo en el campo educativo, donde los aspectos intelectuales y cognitivos han sido considerados con más interés.

Asimismo, Fundación Botín hace mención en una investigación realizada en Buenos Aires donde 516 estudiantes que asistían a cuatro escuelas de zonas con bajo nivel económico y se observó recursos provenientes de cada persona destacando la Autoconfianza, la solución de problemas, la Moral, el Plan de vida, Autoestima, Empatía y Optimismo. Sin embargo, reconocer la forma de expresarse, aceptarse y sentir afecto como expresión de la aceptación y afecto por parte de otros resultó ser uno de los puntos con menos fuerza mostrando que los niños son más vulnerables a la afectividad.

En lo que respecta a la familia los niños destacaron con mayor fuerza la habilidad del soporte familiar y respaldo emocional, mientras que la parte débil se centraba en la ausencia del diálogo. En cuanto, al vínculo amistoso destacaron con mayor solidez las relaciones con el grupo de pares, la lealtad en el entorno de los mejores amigos, en los cuales un gran número de ellos eran compañeros de la escuela, mientras que el lado más frágil que se ve en el ámbito escolar se centraliza en el ambiente institucional.

Asimismo, la educación emocional y social en Austria en los últimos 10 años ha sido materia de debate público considerando que es importante hacer frente a un cambio en la educación integral. Debido a las opiniones de los análisis que se obtuvieron de los bajos resultados en los informes del (PISA) Programa para la evaluación internacional de alumnos y de la (OCDE) Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico.

Además, conforme estudios realizados en Noruega una media proporción de docentes por número de alumnos es un 28% superior a diferencia de los países de la OCDE. Noruega es el país que obtiene los más bajos rendimientos de niveles académicos en comparación con otras naciones que participan en similares proporciones en educación, según investigaciones realizadas argumentan que en los salones de clases de las escuelas noruegas existe demasiada bulla e interrupciones en clase. El rendimiento académico es deficiente, los estudiantes desconocen los métodos de aprendizaje y no poseen habilidad para las matemáticas ni para resolver problemas en comparación con otros países. Al parecer hay una mala dirección en las aulas, lo cual se podría deducir la escasa disciplina y el deficiente nivel académico en las escuelas. Según investigaciones realizadas sólo el 70% de los maestros tienen un excelente nivel de autoridad y dominio en el aula, lo que nos dice que en su mayoría no poseen la capacidad de dirigir sus aulas de una forma adecuada.

En Sudáfrica, el 60% de los niños vive en la miseria, además de ello hay una marcada separación social, un elevado porcentaje de delincuencia y la formación del docente tienen muchas necesidades profesionalmente y su principal impulso es la atención a la educación emocional y social de los niños

Según la (OCDE, 2011) Los niños necesitan una serie de capacidades cognitivas, sociales y emocionales para poder adaptarse a estos últimos tiempos. Y los que sean capaces de dar respuesta a los desafíos sociales, económicos y tecnológicos del siglo XXI serán los que tengan la posibilidad de tener una vida favorable, beneficiosa y feliz. Especialmente las capacidades sociales y emocionales son importantes para enfrentarse a cualquier desafío que se presente en nuestra existencia y así poder responder a las exigencias, controlar impulsos y trabajar eficazmente con las demás personas.

Asimismo, los niños no nacen con capacidades y mínima probabilidad de avance. Ellos inician con una gran posibilidad para perfeccionar estas destrezas y el que prospere o no, dependerá del tipo de aprendizaje al que estén expuestos durante su niñez y adolescencia. Un gran número de personas sobre quienes pesa esta importante responsabilidad de proponer políticas educativas dirigidas a maestros y padres para apuntalar las habilidades sociales y emocionales de los niños, no lo logran a cabalidad por falta de adecuada información sobre las habilidades que se deben propulsar.

Además, la reciente crisis económica perjudicó considerablemente a nuestra sociedad de los cuales los jóvenes fueron los más afectados. Hoy en día los jóvenes, se enfrentan a retos para alcanzar la autonomía económica y el goce con la vida.

En el 2012 casi el 40% de las personas de entre 25 y 34 años en los países de OCDE habían terminado la educación terciaria y el 17% no estudiaron el ciclo superior secundario. Sin embargo, queda claro que las calificaciones educativas ya no son suficientes para encontrar

y conservar un empleo en especial durante los tiempos en el cual, el nivel económico es complicado. Así mismo, a los dueños de las empresas cada día les es difícil conseguir trabajadores que tengan habilidades adecuadas.

Las tasas de desempleo son más altas en los países de la OCDE, aumentaron considerablemente con la última crisis siendo las más afectadas las personas con bajo nivel educativo, especialmente los jóvenes. En la actualidad, los empleos deben considerar para ganar un mayor éxito y mayores logros habilidades emocionales y sociales como son la perseverancia, responsabilidad, motivación y otros. Las pruebas sugieren de estos tipos de habilidades para tener éxito en el mercado laboral.

Según el diario el País de España (2017), los programas en las escuelas que son asignados en lo que respecta a la formación de las emociones nos muestran las capacidades que los niños requieren para ser exitosos y triunfar en la vida. Las escuelas que incluyen en su programación materias que tiene relación con la formación social y emocional para la juventud, no prospera su salud mental, sus capacidades sociales y los rendimientos académicos además que continúa siendo beneficioso para el futuro.

Para la investigación, se examinaron las conclusiones de distintos programas relacionados con la inteligencia emocional en el que involucraron a más de 97,000 estudiantes de educación primaria y secundaria en Estados Unidos, Europa y Reino Unido cuyas edades son entre los 5 y 13 años), los resultados fueron determinados seis meses luego de concluir los programas.

### **1.1.2. A nivel nacional**

Según el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (2010), señala que, faltan en el país estudios serios que nos permitan conocer la prevalencia de enfermedades o trastornos mentales en la población infantil. Sin embargo, sí existe mucha información de la

población adulta. Se sabe sí que las enfermedades mentales son más comunes en los adultos. Todo ello favorecido en países como el nuestro donde existe una tasa elevada de pobreza.

Entonces, considerando los resultados desfavorables que pueda ocasionar un marco de necesidades de afecto y materiales, imaginemos el efecto que esta interacción genera en el mundo interno de los niños lo cual repercute de forma considerable en su inteligencia emocional.

Según el (PNAIA) Plan Nacional de Acción por la Infancia y la Adolescencia, (2002-2010), reconoce en su artículo 2do que los niños tienen derecho a la enseñanza primaria y a la vez exhortar a las naciones y familias a practicar los valores para impulsar a los alumnos a que asistan continuamente a las escuelas y puedan minimizar los porcentajes de abandono escolar.

Asimismo, la proporción de estudiantes que terminan la primaria entre 12 y 13 años han aumentado entre el 2003 y 2009. En esta etapa el porcentaje creció 6,8 puntos porcentuales. Sin embargo, aún existe una gran discrepancia entre el área urbana y rural con deserción escolar. Cabe precisar que el departamento de La Libertad tiene mayor porcentaje de abandono escolar en el nivel primario y las ciudades que tienen menor cantidad son Tumbes y Moquegua. Las brechas son mayores en zonas rurales y de mayor pobreza donde la educación básica reproduce la exclusión en los niños que llegan a la adolescencia o adultez no logrando incrementar sus habilidades desenvolvimiento apropiado en el ámbito laboral y social. El trabajo hecho por entidades educativas públicas y privadas no han podido minimizar los distintos accesos a servicios en educación de calidad. Además los pocos vacantes en lo que respecta a puestos laborales para el área educativa tiene poco profesional capacitado con el entorno social, lingüístico y cultural.

Una gran cantidad del alumnado de nivel primario en las escuelas rurales reciben una muy deficiente educación además esto se

acompaña de bajos niveles de aprendizaje y eficiencia. De otro lado, muchas veces se les imparte educación en lenguas ajenas a las suyas agravando aún más el problema. Las niñas además de todo lo mencionado son muchas veces relegadas en su educación favoreciendo a los varones.

En algunos lugares del Perú, el idioma nativo de los estudiantes de los colegios rurales no era la lengua castellana por lo que no podían relacionarse con el estilo de los profesores que venían de otros lugares. Sin embargo, son sub estimados por su cultura menospreciados por ser pobres les exigían que aprendan un idioma que no era obligatorio saber y a hacer caso omiso de la realidad social y cultural teniendo como referencia su estudio. Así mismo, por falta de más información muchas comunidades indígenas no confían en las ventajas de una educación de dos idiomas, entretanto que los avances en lo que respecta a parte educativa es una alternativa para aumentar los valores, tradiciones, creencias para la educación de los estudiantes.

Según el INEI en una encuesta realizada entre el 2013 y 2015, a nivel nacional el 73.3% de niños y niñas de 9 y 11 años sufrieron algún tipo de maltrato en su hogar así como establecer los lineamientos de política para la atención de todo aquel que haya sido víctima de agresión, lo cual se ha convertido en algo que sucede muy a diario en estos últimos años. Debido a estos sucesos la parte emocional de los niños se ha visto afectada.

La encuesta fue realizada en las áreas urbana y rural de los 24 departamentos y la Provincia Constitucional del Callao, cuya población fueron niños de 9 a 11 años que estaban cursando entre cuarto y sexto grado de primaria, las entrevistas a los niños fueron realizados en un colegio de ese misma provincia.

### **1.1.3. A nivel local**

Según el diario La República (2015), “Desarrollo e Inteligencia emocional en los niños”, se desarrolla en los primeros años, siendo las emociones expresiones desde que nacemos. Así mismo, los niños no en todos los casos desarrollan naturalmente sus capacidades en lo emocional y social.

El especialista Sánchez gerente de la Organización Supera, recomienda deben aprender a reconocer sus sentimientos por medio de juegos, cuentos o tarjetas con dibujos. Esto les ayudará a expresarse libremente. Es muy importante que los niños aprendan a tener un control de sus propias emociones tanto las positivas como negativas. De igual forma, se les debe enseñar los valores. Es muy importante felicitar sus logros, puesto que con estos elogios el niño se sienta bien con el mismo.

Según RPP (2016), la Inteligencia emocional es la habilidad necesaria para manejar situaciones. El manejar las situaciones que se presenta en nuestra vida diaria ya sea de forma airosa o no. Es la mejor manera de medir nuestra inteligencia emocional; es decir, habilidad que cada individuo desarrollará en su vida diaria. Inevitablemente en muchos casos no harán las cosas bien pero precisamente la forma de demostrar ésta habilidad será aprendiendo de los errores.

Hoy en día, que los alumnos obtengan buenas calificaciones no es lo primordial para hacer frente a los momentos difíciles que se les presente. Podemos decir, que todo aquel que tenga la capacidad de dar solución a los problemas que se nos presentan, será el que la lidere. Así mismo, tendrá la oportunidad de estar en los mejores puestos de trabajo. Además de ello, será respetado por las demás personas.

Algunas universidades tienen dentro de su plan de estudios habilidades de liderazgo, Además de ello, cuentan con horarios en

el cual, se dan talleres de orientación en educación emocional, y otras habilidades.

Si en algún momento los padres notaran en sus hijos comportamientos extraños a su persona o hacia otras personas es necesario que reciba apoyo.

La psicoterapeuta Villegas añade que ese tipo de conducta más adelante convierta a los niños en seres resentidos con la vida, además de no lograr adaptarse con facilidad en los que respecta al ámbito laboral y a sociabilizarse. Podemos considerar que es necesario que un niño tenga conocimiento de cómo debe manejar sus fracasos en el momento que las cosas no le salen como él se lo esperaba a que llore sin consuelo alguno o a la agresión tanto físicamente como verbalmente a otros niños para descargar su enfado. La inteligencia emocional nos sirve para ser más eficientes en lo concerniente a relacionarse con otras personas, con la familia amigos o en el trabajo. Nos da la satisfacción en esas áreas y una mejor calidad de vida.

Según el diario la razón (2018), en relación a “Cómo educar hijos emocionalmente fuertes. Tener una buena inteligencia emocional es el cimiento para que los niños tengan la autoestima alta, que sus relaciones sociales mejoren, que sepan identificar sus emociones y logren solucionar los conflictos que se les presente en algún momento.

La educación emocional es fundamental para cada niño, sin embargo, aquellos que sepan aprovecharla serán sensibles y empáticos y debido a esto se excederán cambios o inconvenientes que tengan a su alrededor, pero también a aquellos que ante un problema les cueste enfrentarse a él.

Lo que significa que, el niño no llore o no demuestre sus sentimientos a las demás personas, más bien que tenga conocimientos de cómo aplicarlo adecuadamente. Cabe mencionar

que este es uno de los pilares fundamentales de la educación emocional: ayudar al niño en la reglamentación de sus emociones.

La institución educativa pública, lugar donde se realizará la investigación, está ubicado en el distrito de Surco, fue fundado en 1922, destinado a educar a hijos de policías. Está conformada por Oficial de Armas: Director, subdirectora administrativa, Jefe de Personal de la IE y otras funciones inherentes a su cargo, Secretaria, Sub Dirección Académica, subdirección de Inicial Primaria, Auxiliar de enfermería en el Nivel Primaria, Personal Administrativo, Sub dirección nivel Inicial, sub dirección del nivel Primaria, Sub dirección de Secundaria, Tesorera, Secretaria-Coordinadora de Actividades, Secretaria-Coordinadora de Actividades, Tutoría de nivel Primaria, Tutoría Educativa del nivel Secundaria), Asesoría Pedagógica de primaria y secundaria.

El estudio del nivel de inteligencia emocional en estudiantes se realizará en las aulas “A” y “B” de sexto grado de primaria conformada por 57 alumnos.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema principal**

¿Cuál es el nivel de Inteligencia emocional en los estudiantes del sexto grado de primaria de una Institución Educativa del distrito de Santiago de Surco?

### **1.2.2. Problemas específicos**

¿Cuál es el nivel de inteligencia emocional en su componente intrapersonal de los estudiantes de sexto grado de una institución educativa pública del distrito de Santiago de Surco?

¿Cuál es el nivel de inteligencia emocional en su componente interpersonal de los estudiantes de sexto grado de una institución educativa pública del distrito de Santiago de Surco?

¿Cuál es el nivel de inteligencia emocional en su componente adaptabilidad de los estudiantes de sexto grado de una institución educativa pública del distrito de Santiago de Surco?

¿Cuál es el nivel de inteligencia emocional en su componente manejo de estrés de los estudiantes de sexto grado de una institución educativa pública del distrito de Santiago de Surco?

¿Cuál es el nivel de inteligencia emocional en su componente estado de ánimo general de los estudiantes de sexto grado de una institución educativa pública del distrito de Santiago de Surco?

### **1.3. Objetivos**

#### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar el nivel de inteligencia emocional en los estudiantes de sexto grado de primaria de una institución educativa pública del distrito de Santiago de Surco.

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

Especificar el nivel de inteligencia emocional en su componente intrapersonal de los estudiantes de sexto grado de una institución educativa pública del distrito de Santiago de Surco.

Fijar el nivel de inteligencia emocional en su componente interpersonal de los estudiantes de sexto grado de una institución educativa pública del distrito de Santiago de Surco.

Establecer el nivel de inteligencia emocional en su componente adaptabilidad de los estudiantes de sexto grado de una institución educativa pública del distrito de Santiago de Surco.

Indicar el nivel de inteligencia emocional en su componente manejo de estrés de los estudiantes de sexto grado de una institución educativa pública del distrito de Santiago de Surco.

Precisar el nivel de inteligencia emocional en su componente estado de ánimo de los estudiantes de sexto grado de una institución educativa pública del distrito de Santiago de Surco.

#### **1.4. Justificación e importancia**

En la actualidad, en lo que respecta al marco de la educación dándole mayor interés a que los niños obtengan un buen rendimiento académico, en vez de poner más interés en la educación basada en valores, teniendo en cuenta, que su desarrollo global no sólo se basa en conocimientos sino también en una serie de destrezas en la que se encuentran las habilidades sociales.

Educar emocionalmente es pieza clave para la formación de actitudes sociales, las cuales son el fundamento de aceptación y respeto a uno mismo y a las personas que los rodean garantizando una interrelación apropiada con el medio.

Los resultados que se obtengan del nivel de inteligencia emocional de los estudiantes de sexto grado de primaria, apoyará a la correcta interacción y a la satisfacción personal, favoreciendo la mejora de la calidad de las relaciones sociales.

## **CAPÍTULO II**

### **Marco Teórico**

#### **2.1. Antecedentes**

##### **2.1.1. Internacionales**

Buitrago (2012), "Contexto escolar e inteligencia emocional en instituciones educativas públicas del ámbito rural y urbano del departamento de Boyacá, Colombia" cuyo objetivo fue: Detallar la realidad educativa de las instituciones públicas rurales y urbanas del departamento de Boyacá Colombia, mediante el análisis del ámbito escolar y la inteligencia emocional de los estudiantes de cuarto grado y quinto grado de educación Primaria. El método empleado fue un estudio empírico. La población estuvo conformada por 434 profesores y 1451 estudiantes de educación básica primaria de tres provincias de Boyacá, Colombia. Los instrumentos utilizados fueron el coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach y el Baron EQi-YV.

Se concluyó que el factor emocional de los niños de cuarto y quinto grado de educación básica primaria es, adecuada siendo mejor en zona urbana y en la provincia centro. Conforme a las diferentes escalas evaluadas que determinan el coeficiente emocional, la adaptabilidad obtuvo los mejores puntajes, y la intrapersonal registró las puntuaciones más bajas, la interpersonal obtuvo iguales puntajes, el manejo de estrés alcanzó los más altos registros en la zona urbana. En cuanto a la escala de control y el estado general de ánimo puntuó más alto en la zona urbana y en la provincia centro, mientras que la impresión positiva en la zona rural y en la provincia de Centro.

Porcayo (2012), "Inteligencia emocional en niños" cuyo objetivo fue: Detallar la inteligencia emocional en niños y niñas los cuales eran entre 10 y 12 años de la escuela primaria "Guadalupe Victoria", San Mateo Atento; Estado de México. El método empleado es una investigación de tipo descriptiva. Cuya muestra es no probabilística.

La población estaba constituida por 100 individuos de ambos sexos de la Escuela Primaria “Guadalupe Victoria” del Barrio de Guadalupe, San Mateo Atenco, México; de 10 a 12 años. El instrumento de Inteligencia Emocional se realizó a partir de 2 cuestionarios, en uno los padres pudieran evaluar a sus hijos y otro en donde los docentes de los niños los evaluarán también.

Se concluyó que con este estudio se obtuvo un nivel elevado en las puntuaciones de los factores de expresividad emocional, autocontrol, motivación y autoconocimiento; sin embargo, en lo que respecta a las habilidades sociales se encuentra en un nivel bajo. En el análisis de la muestra estudiada por género, se pudo encontrar que no hubo diferencias estadísticamente resaltantes, los hombres mostraron una ligera mejor Inteligencia Emocional en comparación con las mujeres.

En lo referente al análisis de la muestra que se estudió en relación a los grupos teniendo en cuenta la edad, se pudo hallar que los niños que tienen 10 años son quienes presentan una mejor Inteligencia Emocional; mientras que aquellos que poseen menos Inteligencia Emocional fueron los de 12 años.

De los puntajes obtenidos se puede reconocer que la Inteligencia Emocional de los niños estudiados es adecuada. El grado de inteligencia emocional hallado en los niños, admite una mejor adaptación a los diversos ambientes escolares, familiares, sociales, entre otros. Es decir, es importante que los niños presenten una buena Inteligencia Emocional (De ser posible esto se podrían eludir algunas patologías en la vida futura).

Arias (2017), “Correlación entre la Inteligencia emocional y el rendimiento académico” La Paz, Bolivia. El objetivo fue determinar si hay alguna relación entre la Inteligencia Emocional y el Rendimiento Académico en adolescentes de la Unidad Educativa Saint Germain. El método empleado es de tipo correlacional y diseño de investigación no experimental de tipo transversal. La población

estaba conformada por 12 adolescentes entre 15, 16 y 17 años de la Institución Educativa Saint Germain. El cuestionario que se usó fue el Inventario de Inteligencia Emocional de Bar – On ICE\_NA, y para el Rendimiento Académico, se revisó el registro de notas de cada estudiante. Se concluyó que existe una relación relevante entre los componentes de La Inteligencia Emocional y Rendimiento escolar. Concluyendo que se confirma la hipótesis de la investigación.

González (2016), Valencia, España “Relación entre la Inteligencia emocional, recursos y problemas psicológicos, en la infancia” El objetivo fue conocer cómo se relacionan las variables Inteligencia Emocional, Fortalezas, Ansiedad, Depresión y Quejas Somáticas, con el fin de entender cómo se interrelacionan en la segunda infancia y la adolescencia. Se utilizó una metodología descriptiva y correlacional de corte transversal. La población estaba conformada por 1166 niños y adolescentes, cuyas edades eran 10 y 16 años. Inventario de Inteligencia Emocional: Versión para jóvenes (EQi:YV), Inventario de Fortalezas Personales (PSI), Cuestionario de Ansiedad Estado/Rasgo para Niños (STAIC), Inventario de Depresión Breve para niños (CDI-S) y el listado de quejas somáticas. Se concluyó que la Inteligencia se expone como una variable significativa frente al desarrollo del ánimo personal como es prevenir la angustia, tristeza y quejas somáticas, en la etapa de la infancia y de la adolescencia.

Celdrán & Ferrándiz (2012), España “Reconocimiento de emociones en niños de Educación Primaria: Eficacia de un programa educativo para reconocer emociones” El objetivo del estudio es hacer el análisis para ver cuán eficaz puede ser un programa de reconocimiento de las emociones por medio de figuras y contexto en estudiantes de primero de Primaria. El método usado es experimental. La población estaba conformada por 75 alumnos de primer grado de Primaria con edades de 6 y 7 años. El instrumento utilizado fue Inteligencia: Escala 1 del Test de inteligencia Factor “g” de Cattell y para el reconocimiento de emociones, los instrumentos fueron usados para medir el grado de inicio y término de los alumnos

que consisten en dos cuestionarios de 24 ítems sobre reconocimiento emocional en figuras y situaciones contextuales. Se concluyó que la capacidad para reconocer las emociones, aun mecanizada por una arraigada influencia innata, es susceptible de mejora por medio del presente estudio a través de la instrucción, especialmente en individuos que presentan limitaciones. Ratificando así la necesidad de implantar programas similares al que se presentó en la educación formal, específicamente en primer año de primaria, ya que los estudios señalan que los alumnos que son capaces de reconocer sus propias emociones son observados por sus maestros como estudiantes que tienen buena conducta social y el mejor rendimiento escolar comprende entre los 6 y 7 años cuando el registro afectivo llega al grado del adulto.

### **2.1.2. Nacionales**

Miranda & Miranda (2016), Cajamarca, Perú “Tipos de Familia e Inteligencia Emocional en niños de primaria de Cajamarca” El propósito de este estudio es medir la asociación entre la clase de familia y el nivel de inteligencia emocional en niños desde 8 hasta los 11 años de un centro educativo particular. El tipo de estudio utilizado fue descriptivo correlacional, diseño cuantitativo no experimental y clase transversal correlacional. Las pruebas que se utilizaron fueron el Test reconociendo mis emociones y el test de esfericidad de Barlette. La población objetivo la componían 78 alumnos inscritos de tercero hasta sexto grado del nivel primario, de los cuales 33 eran del sexo masculino y 45 femenino. De los alumnos evaluados 26 cursaban el tercer grado, cantidad que representa el mayor porcentaje de evaluados 20 al cuarto grado, por otro lado, el quinto grado y el sexto grado con 16 alumnos. Se concluyó que la hipótesis de esta investigación no ha sido confirmada señalando que hay una relación representativa entre la clase de familia e inteligencia emocional de los estudiantes. El mayor porcentaje de estudiantes evaluados pertenecen a la clase de familia nuclear, seguido del tipo de familia extendida. El nivel de inteligencia

emocional de la población de estudiantes evaluados es promedio. La mayoría de estudiantes se ubica en un nivel bajo de inteligencia emocional.

Considerando que, cada dimensión se pudo hallar que la socialización y solución de problemas se hallan en un nivel bajo. Las dimensiones de autoestima y manejo de emoción se encuentran en un lugar medio y la dimensión felicidad-optimismo en un nivel alto.

Figueroa (2017), Lima, Perú “Inteligencia Emocional y Bullying en estudiantes de secundaria de dos colegios del distrito de Lima” El objetivo es determinar si existe relación entre inteligencia emocional y bullying en los alumnos del nivel secundario de dos centros educativos de Lima. La investigación es no experimental, transversal y alcance correlacional. Los instrumentos utilizados fueron escala de inteligencia emocional y el cuestionario de acoso escolar autotest Cisneros. La población estuvo conformada por 256 alumnos de primero a quinto grado de secundaria de un centro educativo del estado y otro centro educativo particular adventista de Lima. Se llegó a la conclusión que no hay ninguna relación entre las variables inteligencia emocional y bullying. Por tanto, no se halló concordancia significativa entre la inteligencia emocional: atención, claridad y regulación, y la variable bullying en los alumnos que fueron evaluados. Concluyéndose que existen otras variables que participan entre los elementos de la inteligencia emocional y bullying, como: la empatía, las habilidades sociales, autoestima, el autoconcepto, el manejo de estrés, el autodominio entre otros.

Álvarez & Coila (2014), Juliaca, Perú “Inteligencia emocional y rendimiento académico en los estudiantes del primer grado de secundaria del Centro educativo Adventista Túpac Amaru, de la ciudad de Juliaca” El objetivo es hallar cómo es la influencia de la inteligencia emocional en el rendimiento académico de los estudiantes del primer grado de secundaria del Centro educativo Adventista Túpac Amaru, de la ciudad de Juliaca. La investigación es

descriptiva correlacional. El instrumento utilizado fue el test “Conociendo mis emociones” y la relación de notas finales de todas las materias. La población estaba comprendida por 150 alumnos entre hombres y mujeres del primer grado de secundaria. Se concluyó que el 54 % de los estudiantes destacan por tener una capacidad de inteligencia emocional menor, además con respecto al rendimiento académico permiten señalar que el 50 % de los estudiantes destacan por tener un rendimiento regular; por lo tanto, los resultados obtenidos nos dicen que sí existe relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico en los alumnos.

Patricio (2017), “Inteligencia Emocional y Calidad de vida en un grupo de estudiantes de dos instituciones educativas policial y nacional de Lima Metropolitana” El objetivo es establecer el vínculo que hay entre la inteligencia emocional y la calidad de vida. La investigación es no experimental, transaccional. El instrumento utilizado es la escala de calidad de vida de Olson & Barnes adaptada y el inventario de inteligencia emocional de Bar-On (ICE). La población estaba conformada por 261 participantes, 132 varones y 129 de género femenino, estudiantes de 4º y 5º del nivel secundario de dos colegios del distrito de Lima, cuyas edades eran de 16 y 18 años. Se llegó a la conclusión que existe relación moderada entre la inteligencia emocional y la calidad de Vida de un conjunto de estudiantes de dos centros educativos de la Policía y del estado de Lima Metropolitana.

Yucra (2017), “Inteligencia emocional, autoestima y rendimiento académico en alumnos de una institución educativa pública del distrito de Surco”. Lima, Perú. El propósito de este estudio es investigar el vínculo entre la Inteligencia Emocional, el Autoestima y si estos pueden influir en el Rendimiento Académico en estudiantes de 1º, 2º y 3º de secundaria. La investigación fue no experimental, diseño correlacional. Los instrumentos utilizados son el Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn ICE NA (forma abreviada), adaptado en el Perú por Ugarriza y Pajares. (2003), el Inventario de

Autoestima de Coopersmith (1967), forma escolar, adaptado por Panizo (1985), para la medición del rendimiento académico se usaron el Acta Consolidada de Evaluación de Educación Básica Regular del Nivel de Educación Secundaria MINEDU (2009). La población estaba comprendida por 309 alumnos entre edades de 11 a 17 años respectivamente. Se concluyó que en Inteligencia Emocional el 51,78% del total de estudiantes se posicionaron en un nivel promedio, luego el 14,24% nivel bajo y alto, en cambio un 10,36%, tienen un nivel muy alto, con relación a la variable Autoestima se encontró que el 55,02% de alumnos obtuvieron un nivel promedio, luego un 16,83% se posicionaron en un nivel muy alto, sin embargo, el 11,65%, están en un nivel bajo. Con relación al Rendimiento Académico se obtuvo una mayor proporción en lo que respecta al proceso de aprendizaje. Por último, en cuanto a lo hallado en la correlación encontramos que sí hay una gran concordancia entre la inteligencia emocional y el autoestima.

## **2.2. Bases Teóricas**

### **2.2.1. Inteligencia emocional**

Ugarriza & Pajares citan a Bar-On en 1997, refieren que la inteligencia emocional son aquellas capacidades en lo personal, emocional, social y de habilidades que contribuyen para adaptarse y enfrentarse a los requerimientos del entorno. Por ello, la inteligencia no-cognitiva es fundamental para determinar la capacidad para lograr ser exitosos en la vida, la cual contribuye de forma directa para la tranquilidad y estabilidad emocional.

Gómez (2014) cita a Mayer y Salovey (1997), consideran a la Inteligencia emocional como un elemento de la inteligencia social, la cual está conformada por la capacidad para dirigir los sentimientos y las emociones de uno mismo así como la de los demás.

Martinaeud y Engelhart (1996) describen el término inteligencia emocional como “la capacidad para leer nuestros sentimientos,

controlar nuestros impulsos, razonar, permanecer tranquilos y optimistas cuando nos vemos enfrentados a ciertas pruebas y mantenernos a la escucha del otro”.

La inteligencia emocional es un grupo de habilidades que permite al hombre dirigir sus emociones y la de los demás personas resultando más fácil conseguir los objetivos fijados.

Bisquerra (2012), La inteligencia emocional es la habilidad de ser conscientes del control de nuestras emociones, de los demás y ser capaz de manejarlas. Años después Bisquerra y Hernández define que la inteligencia emocional es el principio del bienestar en el niño y adolescente que le permite desarrollar competencias emocionales claves para la vida y potenciar el bienestar en la educación

Goleman (1995), Describe a la inteligencia emocional como una forma de interactuar con el mundo que tiene en cuenta los sentimientos y junta habilidades como el control de impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, etc.

Shapiro por su parte dice que el término inteligencia emocional se usó dando crédito a Salovey y Mayer, para describir las cualidades emocionales que parecen tener importancia para el éxito.

Estarían incluidas la empatía, la expresión y comprensión de los sentimientos, el control de nuestro genio, la independencia, la capacidad de adaptación, la simpatía, la capacidad de resolver problemas de forma interpersonal, la persistencia, la cordialidad, la amabilidad, el respeto.

## 2.2.2. Origen, Reseña histórica y Evolución

Podemos mencionar que el término Inteligencia emocional surge en 1873 a fines del siglo XIX cuando Charles Darwin en una publicación titulada “La expresión de las emociones en los animales y en el hombre” nos demuestra que la expresión emocional es fundamental para la supervivencia y adaptabilidad. Edward Thorndike en 1920 definió la Inteligencia Emocional como la capacidad de comprensión y dirección a las personas e intervenir correctamente en la socialización.

Thorndike, afirma que existen dos tipos de inteligencias más en el ser humano que son la Inteligencia abstracta que es la habilidad para manejar ideas y la Inteligencia mecánica que es la habilidad para entender y manejar objetos.

David Wechsler en 1940 detalla la influencia de factores que no son intelectivos en la conducta capaz, y afirma, que los tipos de inteligencia no se podrán completar sin que no se puedan describir estos factores.

B. Leuner en 1966 publicó un artículo titulado “Inteligencia Emocional y Emancipación” en este artículo se refiere a la necesidad de establecer una relación entre cognición y emoción utilizando el término inteligencia emocional para referirse a ella.

Howard Gardner en 1983 explicó en su teoría de inteligencias múltiples que las personas tienen 8 tipos de inteligencia emocional que nos permiten relacionarnos con los demás. Las cuales mencionaremos a continuación:

**Inteligencia Lingüística:** Es aquella que tiene relación con nuestra habilidad oral, con el habla y con las palabras.

**Inteligencia Lógica:** Es aquella que poseen las personas que desarrollan el pensamiento abstracto, con precisión y organización a través de pautas.

Inteligencia musical: Es aquella inteligencia que tiene las personas que se relacionan directamente con la capacidad en la música y compás.

Inteligencia Visual-Espacial: Es aquella con capacidad para integrar elementos, percibirlos y ordenarlos en el espacio.

Inteligencia Kinestésica: Es aquella inteligencia que tienen las personas con el movimiento corporal y los reflejos.

Inteligencia Interpersonal: Es aquella inteligencia que tiene las personas para establecer relaciones con otras personas.

Inteligencia Intrapersonal: Es aquella inteligencia que tiene las personas que se conocen así mismas y que poseen la capacidad de motivarse y que tienen buena autoestima.

Inteligencia Naturalista: Es aquella que tiene la capacidad de distinguir, clasificar y utilizar elementos del medio ambiente.

La teoría de las inteligencias múltiples, es una de las principales y se basa en el desarrollo de los modelos que hay en la actualidad de la inteligencia emocional. En ella se hacen mención de la inteligencia intrapersonal e interpersonal. Gardner considera que existen varias inteligencias, después de haber considerado durante muchos años que la inteligencia era una sola.

Reuven Bar-On en 1983 utilizó la expresión EQ (Emotional Quotient) en su tesis doctoral *The development of an operational concept of psychological well-being* el cual, fue tomado en cuenta, cuando creó el Inventario de Coeficiente Emocional Bar On en 1997.

En 1990 los psicólogos americanos Peter Salovey y John Mayer, refieren por primera vez el término Inteligencia Emocional en la literatura psicológica, pero es en 1995 que en una publicación del libro "La Inteligencia Emocional" de Daniel Goleman y es en ese momento que el término Inteligencia Emocional despierta mayor interés en los investigadores.

### **2.2.3. Importancia**

La inteligencia emocional cumple un rol muy importante en la educación en la actualidad, ya que, por medio de ella, se puede lograr desarrollar la motivación, poder controlar nuestros impulsos, regular los estados de ánimo, y el relacionarse con los demás. Todas ello, permite a las personas desarrollarse de una manera más efectiva y con grandes probabilidades de logro.

### **2.2.4. Características**

La inteligencia emocional consta de cuatro factores o aptitudes:

1. La capacidad de percibir, valorar y expresar emociones con precisión.
2. Capacidad de poder experimentar o de generarlos a voluntad, determinados sentimientos, en la medida que faciliten el entendimiento de uno mismo o de otra persona.
3. La capacidad para comprender las emociones y el conocimiento que de ellas se deriva.
4. La capacidad para regular las emociones para fomentar un crecimiento emocional e intelectual.

### **2.2.5. Inteligencia emocional en la familia**

Últimamente la introducción de la inteligencia emocional en los colegios, ha tenido un gran avance. Sin embargo, donde verdaderamente se establece la educación emocional es en la familia. Desde nuestro nacimiento somos testigos de la forma de tratarse de nuestros progenitores, y cómo nos tratan, cuales son las reglas de mayor importancia. En el ámbito familiar se edifican los cimientos donde se realiza las competencias personales y sociales, es decir, habilidades para sociabilizar con nuestro medio.

En sus diferentes etapas, los niños y niñas observan todo lo que los adultos hacen, especialmente en lo concerniente a la conducta de los padres. Encaminarlos en aprender las normas, valores y juicios

forma parte de la formación social y moral. Ayudar para que las normas, los buenos hábitos y el respetar a las personas sean aprendidas con satisfacción. Por tanto, son los padres la principal fuente de imitación.

Es de vital importancia poder controlar nuestros temores, esto quiere decir tener confianza en sus hijos/as. Es necesario “dejarlos crecer” y crecer los padres con ellos, Ya que creciendo juntos es donde se logra reforzar el lazo que nos une a ellos. Además se debe considerar que, cualquier diálogo constante es motivo para mejorar la parte emocional. Los hijos e hijas pueden contar sus experiencias y emociones relacionadas a ellas cuando sus padres les prestan atención y no dan su propia opinión sin pensar, ni ningunean cuán importante es para ellos.

Cuando los padres explican una situación y detallan los hechos, los hijos e hijas aprenden a tener la fuerza emocional para reconocer y enfrentarse a momentos que sean complicados, teniendo en cuenta que ellos son capaz de poder superarlos. Es importante que los padres ayuden a “reinterpretar” las situaciones que les cause angustia a sus hijos, haciendo un análisis de lo experimentado en el pasado, y los ayuden a identificar aquellos impedimentos que se le presente en la vida.

Por todo lo anteriormente mencionado, los padres pueden apoyar a sus hijos a mejorar emocionalmente ante cualquier dificultad que se les presente; darles las fuerzas a quitar los resultados de sus interacciones, de sus problemas, temores, de sus logros y de sus proyectos. Ayudarlos a vencer las dificultades y cambiarlas por mejores momentos.

#### **2.2.6. Inteligencia emocional en la escuela**

Son muchos los motivos que justifican abordar y trabajar la dimensión emocional en los colegios y en todas las edades. Una de las más destacadas sería de forma preventiva, que se podría afrontar

desde la escuela, debido a que en nuestra sociedad actualmente aumentan considerablemente, acontecimientos que están vinculados con la ausencia de valores hacia la diversidad, es decir, agresiones hacia la mujer, homofobia, discriminación y que a menudo los medios de información nos dan fe de ello.

Teniendo en cuenta el nivel de enseñanza, los cursos como las matemáticas, el lenguaje o las ciencias sociales son requisito importante para el progreso cognitivo del estudiante, restándole poca importancia en lo que respecta la educación emocional.

No obstante, cada día se tienen más en cuenta que la parte educativa debe inclinarse al progreso de la personalidad del estudiante. Lo cual significa que, el desarrollo cognitivo va junto al emocional.

## **2.2.7. Modelos**

### **2.2.7.1. Modelo de Salovey y Mayer**

Salovey y Mayer consideran los siguientes contenidos para el desarrollo de la competencia emocional.

- 1) Reconocer las propias emociones: Sólo si sabemos cómo sentimos se podrá manejar las emociones moderarlas y ordenarlas a conciencia.
- 2) Saber manejar las propias emociones: Las emociones son la base de supervivencia y con ellas se debe aprender a vivir. Es imposible rechazarlas por considerarlas negativas, pero se puede conducir las mejor, manejarlas y afrontarlas adecuadamente. Liderarlas es un indicador de la inteligencia emocional.
- 3) Utilizar el potencial existente: Comprende la necesidad de valorar los buenos resultados en la vida como consecuencia de cualidades emocionales como la

perseverancia, el disfrutar aprendiendo, la autoconfianza y el ser capaz de superar los fracasos.

- 4) La empatía requiere la predisposición a admitir las emociones, escuchar con atención y ser capaz de comprender pensamientos y sentimientos que no se hayan expresado verbalmente, sino por medio de las expresiones faciales y gestuales.
- 5) Crear relaciones sociales: El trato satisfactorio con las demás personas depende, entre otros factores de la capacidad de establecer relaciones con los demás, de solucionar eficazmente conflictos interpersonales y de empatizar.

## **2.2.7.2. Modelos Mixtos (Goleman; Reuven Bar-ON)**

### **2.2.7.2.1. Modelo de Daniel Goleman**

Según el psicólogo americano Daniel Goleman, la inteligencia Emocional es una “nueva inteligencia”, por medio de ella, las personas pueden llegar a tener una vida llena de logros. Para Goleman la Inteligencia Emocional es una inteligencia que está vinculada, pero al mismo tiempo, diferenciada de la intelectual. Además, indica que la inteligencia Emocional es la habilidad de toda persona para identificar nuestro sentir, y el de las demás personas, además de motivarnos y utilizar las interrelaciones de manera correcta.

Para construir su modelo de Inteligencia Emocional, Goleman ha tomado como base, los hallazgos científicos de diversos investigadores tales como: Howard Gardner y su Teoría de las Inteligencias Múltiples, además se suman lo hallado por psicólogo David Mc. Clelland, que indicaba que el coeficiente intelectual de una persona no definía cuan exitoso era en la vida y que este dependía del

potencial que hubiera desarrollado, además Joseph Le Doux experto en Neurofisiología fue el que descubrió que la amígdala es muy importante en el cerebro emocional e indicó que primero es la emoción y luego el pensamiento. Gracias a estos descubrimientos Goleman (1995), explica en su libro Inteligencia Emocional “que el núcleo de la Inteligencia Emocional se encuentra en la interacción que hay entre la amígdala y el neocortex”.

El modelo de Inteligencia Emocional de Goleman, posee las siguientes características:

- Capacidad para motivarnos.
- Ser persistentes en los momentos difíciles.
- Tener control de los impulsos.
- Desarrollar un buen estado de ánimo.
- Manejar adecuadamente los momentos de tensión.
- Ser personas empáticas y confiar en los demás.

Goleman refiere que para ser exitosos, depende del nivel de dominio de estas habilidades.

Para Goleman la Inteligencia Emocional tiene 5 items que son los siguientes.

### **1. Autoconciencia o autoconocimiento:**

Esta habilidad trata de comprender nuestras emociones: Está compuesta por:

Conciencia emocional: Significa tener conciencia del efecto que nos causan nuestras emociones.

Valoración adecuada de uno mismo: Conocer y reconocer nuestras fortalezas y debilidades.

Confianza en uno mismo: Consiste en estar seguros de nuestros actos, considerar nuestras capacidades.

**2. Autorregulación:** Capacidad para controlar nuestros sentimientos.

Conformada por:

Autocontrol: Capacidad para tener el control nuestras propias acciones.

Confiabilidad: Ser honestos e íntegros.

Integridad: Hacernos responsables de nuestros actos.

Adaptabilidad: Resistir y afrontar cambios.

Innovación: Estar dispuestos a hacer frente a renovar.

**Motivación:** Goleman refiere que hay factores externos que incentivan a las personas, como ganar un sueldo alto o tener una buena posición económica, un puesto de trabajo importante o quizá formar parte de una empresa prestigiosa.

Compuesta por:

Motivación al logro: Nos da la posibilidad de obtener los objetivos establecidos.

Compromiso: Intervenir y asociarse a los objetivos del grupo y organización.

Iniciativa: Aprovechar el momento que se presenten las ocasiones.

Optimismo: Continuar a pesar de las dificultades para conseguir los objetivos.

**3. Empatía:** Capacidad por la cual nos podemos percatar y pensar que los demás tienen sentimientos, carencias y preocupaciones.

Está compuesta por:

- Comprensión por los demás
- Darse cuenta de las necesidades de otras personas.
- Aprovechar la diversidad

**4. Habilidades sociales:** Esta habilidad es aquella que se encarga que las personas vayan en la dirección que se han fijado, así como guiar a los demás, hacia el logro de buenos resultados.

Se requiere:

- Influencia: Ser persuasivo.
- Comunicación: escuchar y transmitir mensajes claros.
- Manejo de conflictos: Saber enfrentar situaciones problemáticas, negociar y resolver discrepancias.
- Liderazgo: Influenciar y conducir a agrupaciones y a personas.
- Catalizador de cambio: Dar inicio y guiar momentos cambiantes.
- Establecer vínculos: Generar relaciones que propicien lograr objetivos.
- Colaboración y cooperación: Capacidad de laborar en equipo, para llegar a una meta común.
- Habilidades de equipo: Es la unidad del grupo para alcanzar sus objetivos.

### 2.2.7.2.2. Modelo de Reuven Bar-On

La forma cómo está dividida la prueba de Bar-On que mide la inteligencia no cognitiva es posible verla desde dos visiones una llamada sistémica y otra topográfica.

La sistémica es aquella que tiene en cuenta los cinco componentes inteligencia emocional y sus subcomponentes, las cuales tienen una relación lógica y estadística.

Según Reuven Bar-On, este modelo se sostiene en cinco componentes, los cuales están compuestos cada uno por tres factores, formando un total de 15 factores medibles con el Inventario creado por él mismo.

Estos factores son:

**Componente Intrapersonal:** Es el área que reúne los siguientes componentes:

- Comprensión emocional de sí mismo: Capacidad para fijarse y entender el sentir y las emociones, saber diferenciarlos y tener conocimiento de él porqué de éstos.
- Asertividad: Es la capacidad que tenemos para expresar los sentimientos, las creencias y pensamientos sin tener que lastimar los sentimientos de las demás personas y proteger nuestros derechos de una forma que no sea perjudicial.
- Autoconcepto: Es la capacidad para entender, consentir y respetarse, accediendo a nuestros aspectos positivos y negativos, y a las limitaciones y posibilidades.

- Autorrealización: Capacidad para hacer lo que podemos, deseamos y disfrutamos de hacerlo.
- Independencia: Capacidad para dirigirse a sí mismo, estar seguro en lo que respecta a nuestra forma de pensar y siendo independientes emocionalmente para tomar sus propias decisiones.

**Componente Interpersonal:** Es el área que reúne los siguientes componentes:

- Empatía: Es la capacidad de fijarse, entender y valorar los sentimientos de los demás personas.
- Relaciones interpersonales: Es la capacidad para determinar y mantener relaciones recíprocas que se caracterizan por estar cerca en lo que respecta a lo emocional y en la intimidad.
- Responsabilidad social: Capacidad para comprobar a uno mismo cómo una persona, que colabora y es un integrante constructivo del grupo social.

**Componente de adaptabilidad:** Es el área que reúne los siguientes componentes:

- Solución de Problemas: Es la capacidad para reconocer y precisar las dificultades y para producir e implementar resultados efectivos.
- Prueba de la realidad: Es la capacidad para examinar la relación entre lo que experimentamos y lo que existe.
- Flexibilidad: Es la capacidad para hacer una adaptación apropiada de las reacciones que experimentamos, pensamientos y conductas a situaciones y condiciones cambiantes.

**Componentes del manejo de estrés:** Es el área que reúne los siguientes componentes:

- Tolerancia al estrés: Es la capacidad para resistir situaciones desagradables, momentos agobiantes emociones sin deprimirse, afrontando efectiva y de manera positiva el estrés.
- Control de los Impulsos: Es la capacidad para soportar o posponer un estímulo o incitaciones para intervenir y supervisar nuestras propias emociones.
- Componente del estado de ánimo: Área que reúne los siguientes componentes:
  - Felicidad: Capacidad para estar complacido con la vida, para deleitarse de sí mismo y de las demás personas y para manifestar sentimientos positivos.
  - Optimismo: Capacidad para el ver y considerar las cosas en su aspecto más favorable.

### **2.2.7.3. Modelo de Rovira**

Este autor realiza un valioso aporte con respecto a las componentes de la inteligencia emocional. Este modelo se divide en 12 dimensiones: 1) Actitud positiva: Es la encargada de valorar más los aspectos positivos que los negativos que se den en una situación determinada. Esta habilidad también propicia el equilibrio que debe existir para la tolerancia y la existencia. 2) Reconocer los propios sentimientos y emociones 3) Capacidad para expresar sentimientos y emociones: Esta habilidad permite a las personas expresar lo que está sintiendo en el momento usando algún medio que le haga sencillo éste proceso. 4) Capacidad para controlar sentimientos y emociones: Se trabaja la tolerancia a la frustración. 5) Empatía: Capacidad

que se utiliza para que las personas capten las emociones del otro a través del lenguaje corporal. 6) Ser capaz de tomar decisiones adecuadas. En esta dimensión se juntan ambas capacidades la racional y emocional con la finalidad de ubicar un adecuado proceder. 7) Motivación, ilusión, interés: inducir al individuo a adquirir sus ilusiones y realizar acciones que le ayuden a lograrlo por algo o alguien. 8) Autoestima: Es la consideración que uno tiene de sí mismo que admite confiar en las propias capacidades que se poseen y tener claro que se puede hacer frente a cualquier situación que se presente. 9) Saber dar y recibir: Cualidad positiva de una persona, ser generoso permite dar y recibir valores personales: escucha, compañía y/o atención. 10) Tener valores alternativos: Estos son individuales, de acuerdo a lo que la persona le de importancia y brinda sentido a la vida. 11) Siendo capaz de vencer problemas y frustraciones. Desarrolla la capacidad que se tiene para superar en situaciones difíciles. 12) Ser capaz de integrar polaridades. Poder tener el control para integrar lo cognitivo y lo emocional.

#### **2.2.7.4. Modelo secuencial de autorregulación emocional**

Se desarrolla en base a los procesos de autorregulación emocional que el individuo posee para ser capaz de enfrentar aquello que generan las emociones de manera inteligente. Este modelo describe tres categorías generales que permiten que se dé la actividad autorregulatoria: 1) Regulación del control: Los comportamientos suelen ser automáticos e instrumentales. 2) Regulación anticipatoria: Busca prever los futuros desafíos que se pueden presentar. 3) Regulación exploratoria: Se adquieren habilidades o capacidades que permitan a las personas aprender y así mantener un equilibrio emocional.

## **2.3. Definiciones conceptuales**

### **2.3.1. Inteligencia emocional**

Para Robert K. Cooper la Inteligencia Emocional “Es la capacidad de sentir, entender y ejecutar en la vida diaria en forma eficaz la aguda energía de las emociones y el poder de éstas como manantial de energía humana, procesamiento de datos, interconexión y la capacidad de influenciar ante determinadas situaciones.

Para Peter Salovey, Marc A. Brackett y John D. Mayer la Inteligencia Emocional es una parte del conjunto de la inteligencia social que contempla la habilidad de manejar los sentimientos y nuestras emociones, y las de las demás personas, de analizarlas, separarlas y usar esta data para conducir nuestros actos y forma de pensar.

Bar-on define la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades personales, emocionales y sociales que intervienen en nuestra capacidad para adecuarse y hacer frente a los requerimientos y el coaccionar del medio.

### **2.3.2. Intrapersonal**

Definida como la capacidad para los aspectos internos de uno mismo, para acceder a la propia vida emocional y toda la gama de estados emocionales y sentimientos, identificarlos nominarlas y recurrir a ellas como recurso para orientar el propio comportamiento. El tener buena inteligencia intrapersonal es como poseer un modelo viable y eficaz de sí mismo.

### **2.3.3. Interpersonal**

Es aquella que se construye como una capacidad para sentir distinciones entre los demás, contrastes en sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones.

Área que reúne los siguientes componentes:

- Organización de grupos: Es la habilidad esencial de liderazgo que involucra la iniciativa y la coordinación de esfuerzos de un equipo.
- Negociación de soluciones: Es la capacidad de mediación, previsión y resolución de conflictos interpersonales.
- Empatía: Sintonía personal: Es la capacidad de identificar y entender los anhelos y sentimientos de los demás y responder en forma apropiada para canalizarlos en pro del interés común.
- Sensibilidad social: Es la capacidad de detectar y reconocer los sentimientos y motivos de las personas. El hecho de conocer cómo se sienten las personas, ayuda a establecer la armonía interpersonal.

#### **2.3.4. Adaptabilidad**

Es la capacidad para analizar los momentos con exactitud y para dar respuesta con resultados efectivos a las dificultades que se presenten.

Área que reúne los siguientes componentes:

- Solución de problemas: Es la capacidad para reconocer y precisar las dificultades además de producir y dar soluciones prácticas.
- Prueba de la realidad: Es aquella que analiza la proporción entre lo que experimentamos y lo existente.
- Flexibilidad: Aquella capacidad para hacer una adaptación de las reacciones a ciertos estímulos, pensamientos y conductas a situaciones y condiciones cambiantes.

#### **2.3.5. Manejo de Estrés**

Área que reúne los siguientes componentes:

- Tolerancia al estrés: Es la capacidad para resistir situaciones desagradables, tensas y duras emociones sin tener que deprimirse y haciendo frente de manera eficaz y positiva al estrés.
- Control de impulsos: Es la capacidad para soportar un estímulo para intervenir y supervisar nuestras emociones.

### **2.3.6. Estado de ánimo en general**

Área que reúne los siguientes componentes:

- Felicidad: Capacidad para sentirse complacido con nuestra vida, para deleitarse de uno mismo y de otros para gozar y manifestar sensaciones efectivas.
- Optimismo: Habilidad para ver el aspecto más brillante de la vida. A pesar del infortunio y de las sensaciones perjudiciales.

## **CAPITULO III**

### **Metodología de Investigación**

#### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

##### **3.1.1. Tipo**

La presente investigación es de tipo descriptiva la cual implica observar y especificar el comportamiento de un sujeto sin influir sobre este de ninguna forma. Para sostener ello, el autor Fidas G. Arias (2012), este tipo de investigación se basa la determinación de un acontecimiento, hombre o grupo, con el propósito de constituir su estructura o comportamiento. El producto de la investigación se sitúa en una categoría intermedia en cuanto a los conocimientos que se refiere.

##### **3.1.2. Diseño**

El diseño de esta investigación es no experimental transeccional porque juntan datos en un solo momento, en un tiempo determinado. Con respecto al diseño no experimental. Según el autor Santa Paella y Feliberto Martins (2010), el diseño no experimental es aquel que se realiza sin manipular en forma deliberada la variable. El investigador no sustituye intencionalmente las variables independientes. Se distinguen los acontecimientos como se muestran en su contexto fiable y además en un período establecido y posteriormente son estudiados. Por ello, en éste diseño no se construye una circunstancia en particular, si no que se halla lo que existe.

#### **3.2. Población y muestra**

##### **3.2.1. Población**

La muestra estaba compuesta por 57 estudiantes 27 mujeres y 30 hombres del sexto grado de educación primaria, secciones "A",

“B” de una Institución Educativa pública del distrito de Santiago de Surco.

- La Institución Educativa del distrito de Santiago de Surco es un colegio público donde se educa al alumno fortaleciendo sus competencias, capacidades, así mismo mejorando el aprendizaje y desempeño escolar.
- La institución tiene los niveles del turno diurno (Inicial, Primaria y Secundaria).
- La institución cuenta con 600 alumnos.

### **3.2.2. Muestra del estudio**

El tipo de muestra de la investigación es censal porque escogió al 100% de la población, número considerado manejable de individuos. Además, también es no probabilístico intencional, según Ramírez los elementos se seleccionan atendiendo a un criterio o criterios que el investigador, considera como relevantes para su estudio, en base a la información que tenga del tema, además de su opinión personal.

El tamaño de la muestra es de 57 estudiantes.

### **3.3. Identificación de la variable y su operacionalización**

La variable a estudiar es la Inteligencia Emocional que tiene como objetivo calcular el nivel de inteligencia emocional en los estudiantes de sexto grado de primaria de una institución educativa pública del distrito de Surco.

**Tabla 1.**

Operacionalización de variable Inteligencia emocional

Definición operacional	Escalas	Indicadores	Ítems	Nivel	
El puntaje es obtenido a través del Inventario de Inteligencia Emocional BarOn Ice: NA Forma Completa, usando una escala tipo Likert de 4 puntos, en la cual los estudiantes que son evaluados dan respuesta a los ítem según las siguientes opciones:	<b>(1) Intrapersonal</b> Conocen y comprenden sus emociones. Pueden expresar y transmitir sus sentimientos y necesidades.	Comprensión de sí mismo.	7,17,28,31, 43,53	130 a más: Capacidad emocional y social atípica. Excelentemente desarrollada.	
	<b>(2) Interpersonal</b> , Saben cómo mantener relaciones interpersonales satisfactorias. Oyen y son capaz de entender y considerar la forma de sentir de los demás.	Empatía Relaciones Interpersonales	2,5,10,14, 20,24,36, 41,45,51,	55,59	120 a 129: Capacidad social y emocional muy alta. Muy bien desarrolladle.
	<b>(3) Adaptabilidad</b> , Flexible, realista y manejo adecuado a cambios. Enfrentan positivamente los problemas cotidianos.	Solución de Problemas Prueba de la Realidad Flexibilidad	12,16,22,25, 30,34,38,44, 48,57		110 a 119: Capacidad social y emocional alta. Bien desarrollado.

1. Muy Rara Vez	<b>(4) Manejo del Estrés</b> , Trabajan bien bajo presión, y pueden responder usualmente a eventos estresantes controlando sus emociones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tolerancia al Estrés</li> <li>• Control de Impulsos</li> </ul>	3,6,11,15,	90 a 109: Capacidad social y emocional adecuada. Promedio.
2. Rara Vez			21,26,35,39	
3. A Menudo			46,49,54,58	
4. Muy a menudo	<b>(5) Estado de Ánimo</b> , General Son optimista, tienen una visión positiva de las diferentes situaciones y es específicamente agradable estar con ellas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Felicidad</li> <li>• Optimismo</li> </ul>	1,4,9,13,19,	80 a 89 Capacidad social y emocional baja. Mal desarrollado. Necesita mejorarse.
			23,29,32,	
			37,40,47,	
	<b>(6) Escala de Impresión positiva</b> , Intentan crear una impresión excesivamente positiva de sí mismos.	3,7,11,15,20,25		70 a 79: Capacidad social y emocional muy baja. Necesita mejorarse considerablemente.
	<b>(7) Índice Inconsistencia</b> , Existen considerables incongruencias en la forma de responder a ítems similares. Tal vez no comprendió instrucciones, o respondió al azar.	56, 3, 7, 30, 17, 20, 26, 38, 40, 55 60		60 y menos: Capacidad emocional y social atípica y deficiente. Nivel de desarrollo marcadamente bajo.

### **3.4. Técnica e instrumento de evaluación y diagnóstico**

#### **3.4.1. Técnica**

La técnica utilizada fue la encuesta, los datos fueron recolectados mediante el Inventario Emocional del BarOn Ice.

#### **3.4.2. Instrumento**

El instrumento utilizado para recoger resultados acerca de inteligencia emocional es el Inventario de inteligencia emocional de BarOn ICE de Reuven Bar-On; el cual tiene como finalidad realizar la medición y diagnóstico de la inteligencia emocional en el ámbito educacional, clínico, jurídico, médico y en la investigación. Para ello el presente inventario está constituido por 60 ítems distribuidos en cinco escalas: interpersonal, intrapersonal, adaptabilidad, manejo de estrés, impresión positiva. El campo de aplicación está orientado a estudiantes del nivel secundaria y de los primeros años de Educación superior. El tiempo de aplicación es de 20 a 25 minutos aproximadamente y su administración es en grupal e individual.

#### **3.4.3. Ficha técnica**

Nombre	: EQI-YV Bar On Emotional Quotient Inventory
Autor	: Reuven Bar-On
Procedencia	Toronto – Canadá
Adaptación peruana	: Nelly Ugarriza Chávez y Liz Pajares
Administración	: Individual o Colectiva
Formas	: Completa y Abreviada
Duración	: Sin Límite de tiempo (Forma Completa: 20 a 25 minutos aprox. Abreviada de 10 a 15 min. aprox.)

Aplicación	: Niños y Adolescentes entre 7 y 18 años
Puntuación	: Calificación computarizada
Significación	: Evaluación de las habilidades emocionales y sociales
Tipificación	Baremos Peruanos.
Usos	Educacional, Clínico, Jurídico, Médico y en la investigación. Profesionales como psicólogos, psiquiatras, médicos, trabajadores sociales, consejeros, tutores y orientadores vocacionales
Materiales	Un disquete que contiene: Cuestionario de la forma completa y abreviada, calificación computarizada y perfiles.

#### **3.4.4. Validez**

Los diversos estudios de validez del Bar On – ICE, demuestran lo exitoso y eficaz que es esta herramienta, con respecto a la evaluación de lo que se propone. De acuerdo a la normativa peruana, la validación del Bar On se centra en dos temas importantes que son: 1) La validez del constructo del inventario y 2) La multidimensionalidad de las diversas escalas. Teniendo en cuenta que, la validez de cualquier instrumento es un proceso continuo, se puede sostener que este inventario tiene suficiente validez de constructo y es recomendable para uso clínico. Otra demostración de validez se centran en la relación que existe entre BarOn Ice-NA en versión completa y abreviada con el I-CE de Bar-On para adultos.

#### **3.4.5. Confiabilidad**

La confiabilidad indica en qué medida las diferencias individuales de los puntos en un test se pueden atribuir a las diferencias “verdaderas” de las características consideradas. La investigación de

confiabilidad realizada sobre el I-CE en otros países se centra en la consistencia interna y confiabilidad retest. Los coeficientes alfa promedio de Cronbach son altos para casi todas los subcomponentes, el más bajo 69 fue para responsabilidad social y el más alto 86 para comprensión de sí mismo.

### 3.4.6. Baremos

**Tabla 2**

Pautas para interpretar los puntuales estándares del Bar-On ice

<b>Rangos</b>	<b>Pautas de Interpretación</b>
130 y más	Capacidad emocional y social atípica. Excelentemente desarrollada.
120 a 129	Capacidad emocional y social muy alta. Muy bien desarrollada.
110 a 119	Capacidad emocional y social alta. Bien desarrollada
90 a 109	Capacidad emocional y social adecuada. Promedio
80 a 89	Capacidad emocional y social baja. Mal 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.

## CAPÍTULO IV

### Presentación, Procesamiento y Análisis de los Resultados

#### 4.1. Procesamiento de los resultados

Para la recolección de la información se siguió lo siguientes pasos:

- Se tabuló la información, luego se codificó y trasladó a la base de datos con el sistema computarizado Excel 2016 y IBM SPSS 22.
- Se procedió a elegir la distribución de las frecuencias y la incidencia participativa de la proporción de los datos del instrumento de investigación.
- Se realizaron las técnicas estadísticas con la siguiente fórmula:

Valor máximo y mínimo

Media aritmética

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

## 4.2. Presentación de resultados

**Tabla 3.**

Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación de Inteligencia emocional.

<b>Estadísticos</b>		
Puntaje total		
N	Válido	57
	Perdidos	0
Media		113.56
Mínimo		71
Máximo		141

El estudio realizado de 57 sujetos, sobre la Inteligencia Emocional se interpreta como siguiente a continuación:

- Una media de 113,56 se categoriza como “Promedio Alto”
- Un valor mínimo de 71 que se categoriza como “Promedio Bajo “
- Un valor máximo de 141 que se categoriza como “Inteligencia emocional muy alta“

**Tabla 4.**

Medidas estadísticas descriptivas de los componentes de la Inteligencia emocional

		<b>Estadísticos</b>				
		Intrapersonal	Interpersonal	Manejo de Estrés	Adaptabilidad	Ánimo General
N	Válido	57	57	57	57	57
	Perdidos	0	0	0	0	0
Media		100.12	98.49	119.49	83.81	100.96
Mínimo		73	65	70	55	58
Máximo		123	125	146	112	124

En los componentes que abarcan la variable Inteligencia emocional se puede apreciar los siguientes resultados:

En el componente Intrapersonal se puede ver:

- Una media de 100.12 que vendría a categorizar como “Promedio Alto “
- Un minino de 73 que se categoriza como “Promedio Bajo “
- Un máximo de 123 vendría a categorizar como “Inteligencia emocional alta”

En el componente Interpersonal podemos apreciar lo siguiente:

- Una media de 98,49 que vendría a categorizar como “Promedio Alto “
- Un minino de 65 que se categoriza como “Promedio Bajo “
- Un máximo de 125 vendría a categorizar como “Inteligencia emocional alta”

En el Manejo de estrés podemos apreciar lo siguiente:

- Una media de 119.49 que vendría a categorizar como “Promedio Alto “
- Un minino de 70 que se categoriza como “Promedio Bajo “

- Un máximo de 146 vendría a categorizar como “Inteligencia emocional alta“

En el componente Adaptabilidad podemos apreciar lo siguiente:

- Una media de 83.81 que vendría a categorizar como “Promedio Alto “
- Un minino de 55 que se categoriza como “Promedio Bajo “
- Un máximo de 112 vendría a categorizar como “Inteligencia emocional alta“

En el Ánimo general podemos apreciar lo siguiente:

- Una media de 100.96 que vendría a categorizar como “Promedio Alto “
- Un minino de 58 que se categoriza como “Promedio Bajo “
- Un máximo de 124 vendría a categorizar como “Inteligencia emocional alta“

Conforme a los resultados observados anteriormente, a continuación veremos las tablas estadísticas para apreciar el alto índice de cada uno de los componentes de la Inteligencia emocional.

### Tabla 5.

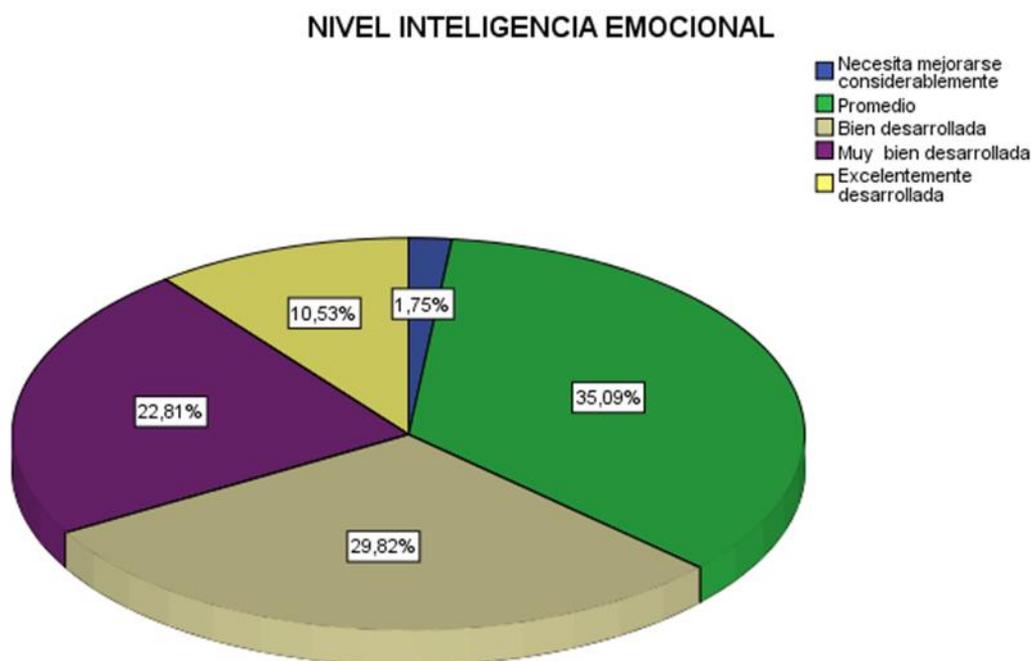
Resultados del Nivel de Inteligencia Emocional

NIVEL INTELIGENCIA EMOCIONAL						
			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Necesita mejorarse considerablemente		1	1,8	1,8	1.8
	Promedio		20	35,1	35.1	36.8
	Bien desarrollada		17	29,8	29.8	66.7
	Muy bien desarrollada		13	22,8	22.8	89.5
	Excelentemente desarrollada		6	10,5	10.5	100.0
	Total		57	100,0	100.0	

**Comentario:**

El Nivel de Inteligencia emocional que predomina en el área del colegio “PNP Alcides Vigo Hurtado”, se considera categoría “Promedio” teniendo como resultado:

- El 35,01% se considera “Promedio”
- El 29,8 % se considera “Bien desarrollada”
- El 22,8% se considera “Muy bien desarrollada”
- El 10,5% se considera “Excelentemente desarrollada”
- El 1,8 % se considera como “Necesita mejorarse considerablemente”



**Figura 1.**

*Resultados del Nivel de Inteligencia Emocional*

**Comentario:**

El Nivel Inteligencia emocional que predomina en el área de la institución educativa pública se considera categoría “Promedio” teniendo como resultado:

- El 35.01 % se considera como “Promedio”
- El 1.8 % se considera como “Necesita mejorarse considerablemente”

**Tabla 6.**

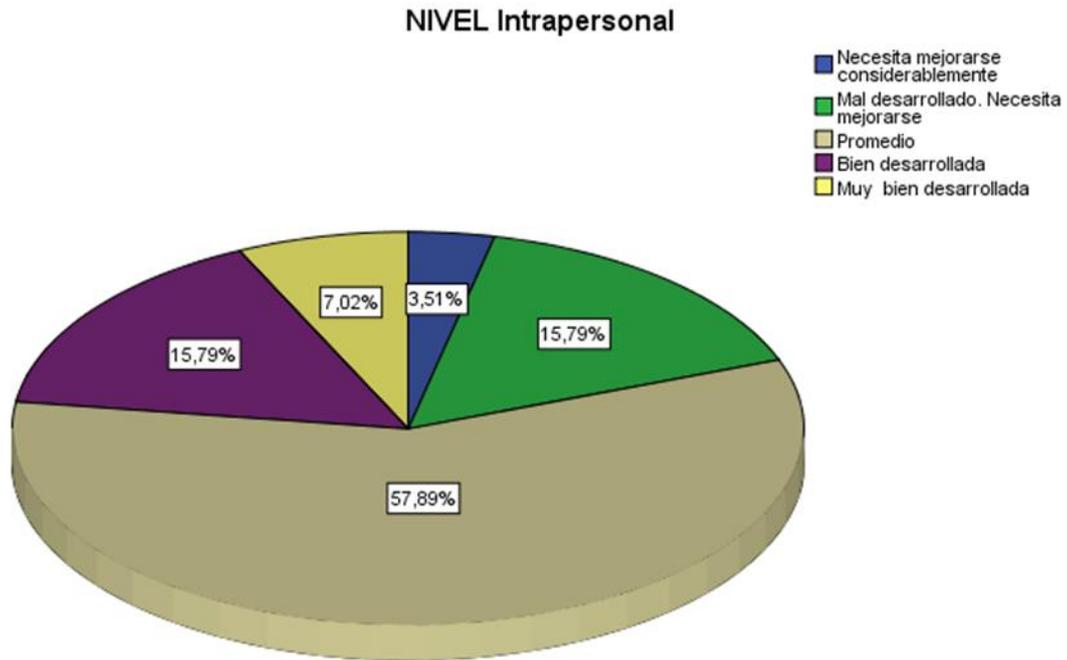
Resultados del nivel de inteligencia emocional en su componente Intrapersonal

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Necesita mejorarse considerablemente	2	3,5
	Mal desarrollado. Necesita mejorarse	9	15.8
	Promedio	33	57.9
	Bien desarrollada	9	15.8
	Muy bien desarrollada	4	7.0
	Total	57	100.0

**Comentario:**

El Nivel de inteligencia emocional en su componente Intrapersonal se considera “Promedio” teniendo como resultado:

- El 57.9 % se considera como “Promedio”
- El 15.8% se considera como “Mal desarrollado” “Necesita mejorarse”.
- El 15.8 % se considera como “Bien desarrollada”
- El 7% se considera “Muy bien desarrollada”
- El 3.5% se considera como “Necesita mejorarse considerablemente”



**Figura 2.**

*Resultados del nivel de inteligencia emocional en su componente Intrapersonal*

**Comentario:**

El Nivel de inteligencia emocional en su componente Intrapersonal se considera “Promedio” teniendo como resultado:

- El 57.9 % se considera como “Promedio”
- El 3.5% se considera como “Necesita mejorarse considerablemente”

**Tabla 7.**

Resultados del nivel de inteligencia emocional en su componente Interpersonal

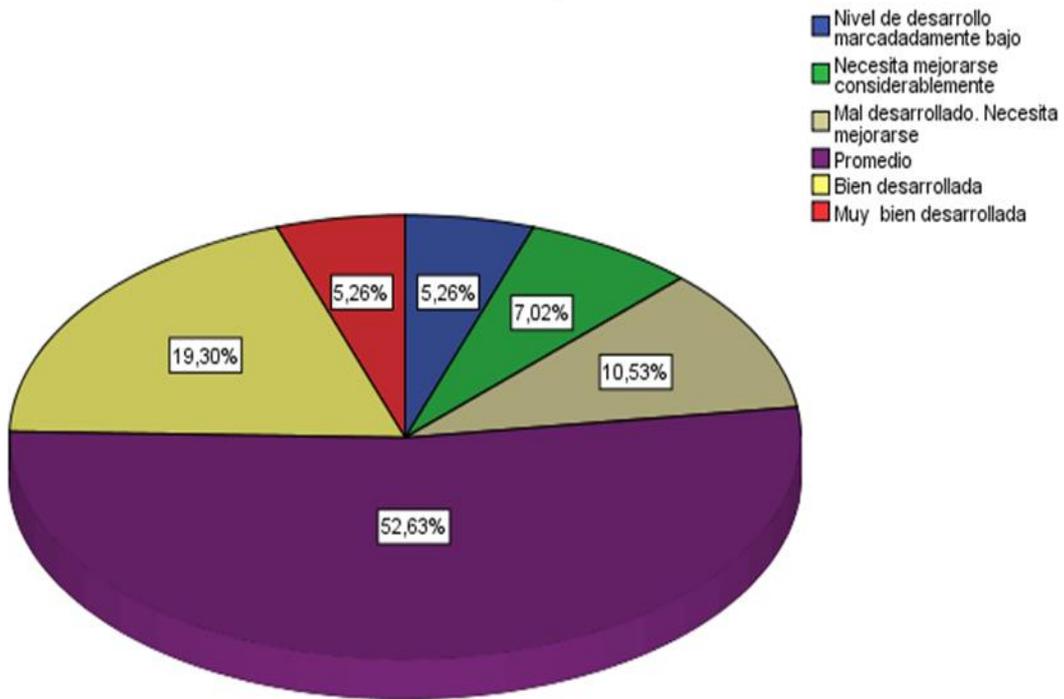
	Frecuencia	Porcentaje
Válido Nivel de desarrollo marcadamente bajo	3	5,3
Necesita mejorarse considerablemente	4	7.0
Mal desarrollado. Necesita mejorarse	6	10.5
Promedio	30	52.6
Bien desarrollada	11	19.3
Muy bien desarrollada	3	5.3
Total	57	100.0

**Comentario:**

El Nivel de inteligencia emocional en su componente Interpersonal se considera como “Promedio” teniendo como resultado:

- El 52.6 % se considera como “Promedio”
- El 19.3% se considera como “Bien desarrollada”
- El 10.5 % se considera como “Mal desarrollado”. “Necesita mejorarse”
- El 7 % se considera como “Necesita mejorarse considerablemente”
- El 5.3 % se considera como “Muy bien desarrollada”
- El 5,3 % se considera como “Nivel de desarrollo marcadamente bajo”

### NIVEL Interpersonal



**Figura 3.**

*Resultados del nivel de inteligencia emocional en su componente Interpersonal*

**Comentario:**

El Nivel de inteligencia emocional en su componente Interpersonal se considera como “Promedio” teniendo como resultado:

- El 52.6 % se considera como “Promedio”
- El 5.3 % se considera como “Muy bien desarrollada”

**Tabla 8.**

Resultados del nivel de inteligencia emocional en su componente Manejo de estrés.

**Nivel manejo de estrés**

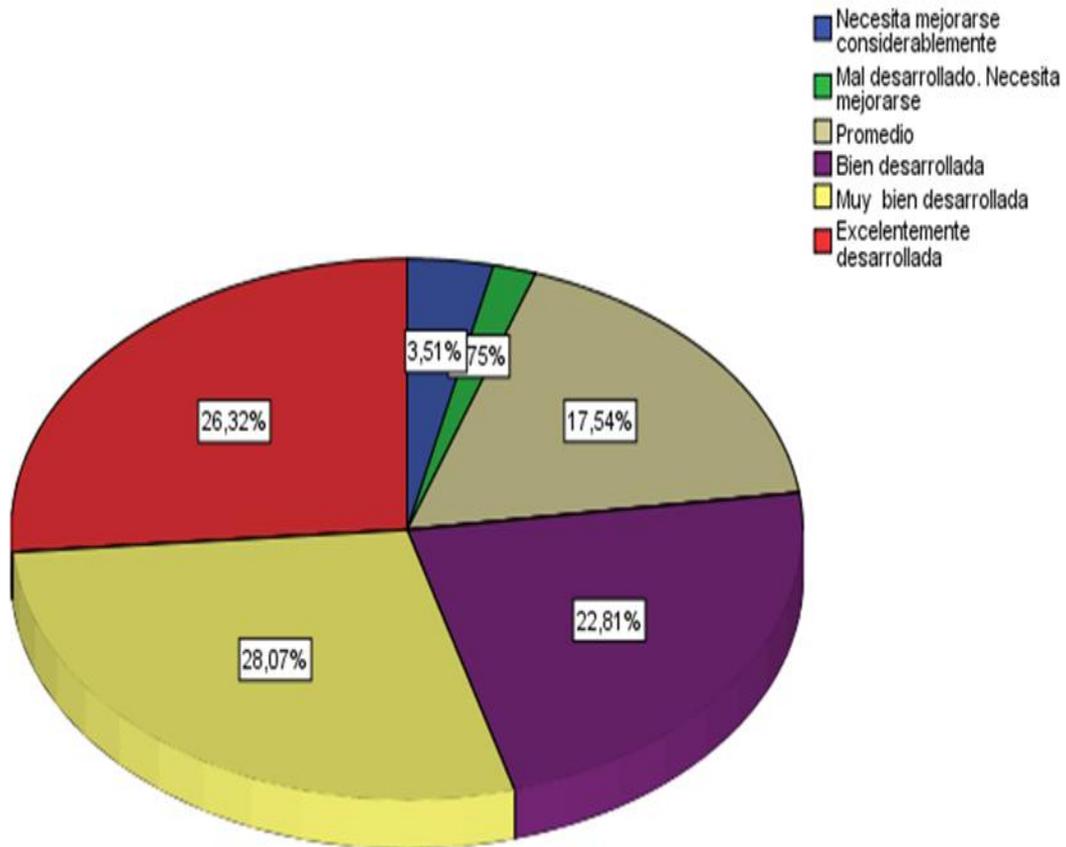
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Necesita mejorarse considerablemente	2	3,5
	Mal desarrollado. Necesita mejorarse	1	1,8
	Promedio	10	17.5
	Bien desarrollada	13	22.8
	Muy bien desarrollada	16	28.1
	Excelentemente desarrollada	15	26.3
	Total	57	100.0

**Comentario:**

El Nivel de inteligencia emocional en su componente Manejo de estrés se considera como “Muy bien desarrollada” teniendo como resultado:

- El 28.1% se considera como “Muy bien desarrollada”
- El 26.3 % se considera como “Excelentemente desarrollada”
- El 22.8 % se considera como “Bien desarrollada”
- El 17.5 % se considera como “Promedio”
- El 3.5 % se considera como “Necesita mejorarse considerablemente”
- El 1.8 % se considera como “Mal desarrollado. Necesita mejorarse”

## NIVEL Manejo de Estrés



**Figura 4.**

*Resultados del nivel de inteligencia emocional en su componente Manejo de estrés.*

### **Comentario:**

El Nivel de inteligencia emocional en su componente Manejo de estrés se considera como “Muy bien desarrollada” teniendo como resultado:

- El 28.1% se considera como “Muy bien desarrollada”
- El 1.8 % se considera como “Mal desarrollado. Necesita mejorarse”

**Tabla 9.**

Resultados del nivel de inteligencia emocional en su componente Adaptabilidad.

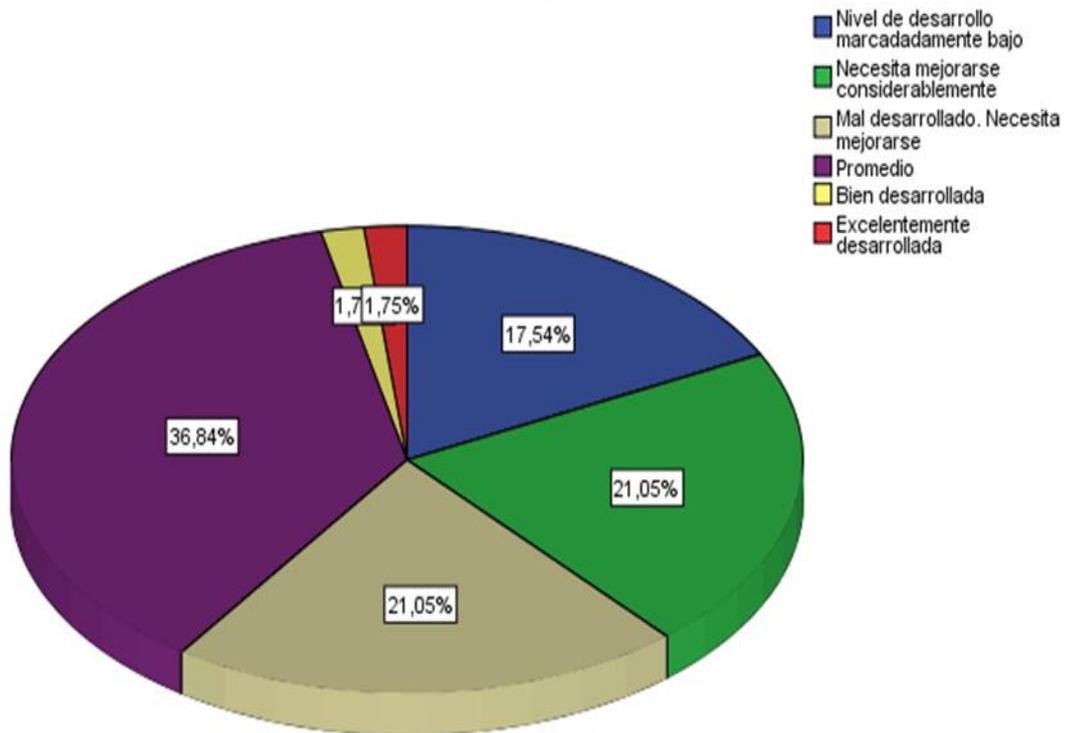
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nivel de desarrollo marcadamente bajo	10	17.5
	Necesita mejorarse considerablemente	12	21.1
	Mal desarrollado. Necesita mejorarse	12	21.1
	Promedio	21	36.8
	Bien desarrollada	1	1.8
	Excelentemente desarrollada	1	1.8
	Total	57	100.0

**Comentario:**

El Nivel Adaptabilidad se considera como “Promedio” teniendo como resultado:

- El 36.8 % se considera como “Promedio”
- El 21.1 % se considera como “Necesita mejorarse considerablemente”
- El 21.1 % se considera “Mal desarrollado”. “Necesita mejorarse”
- El 17.5 % se considera como “Nivel de desarrollo marcadamente bajo”
- El 1.8 % se considera como “Bien desarrollada”
- El 1.8 % se considera “Excelentemente desarrollada”

## NIVEL Adaptabilidad



**Figura 5.**

*Resultados del nivel de inteligencia emocional en su componente Adaptabilidad.*

### **Comentario:**

El Nivel Adaptabilidad se considera como “Promedio” teniendo como resultado:

- El 36,8 % se considera como “Promedio”
- El 1,8 % se considera como “Bien desarrollada”

**Tabla 10.**

Resultados del nivel de inteligencia emocional en su componente Ánimo general.

**Nivel ánimo general**

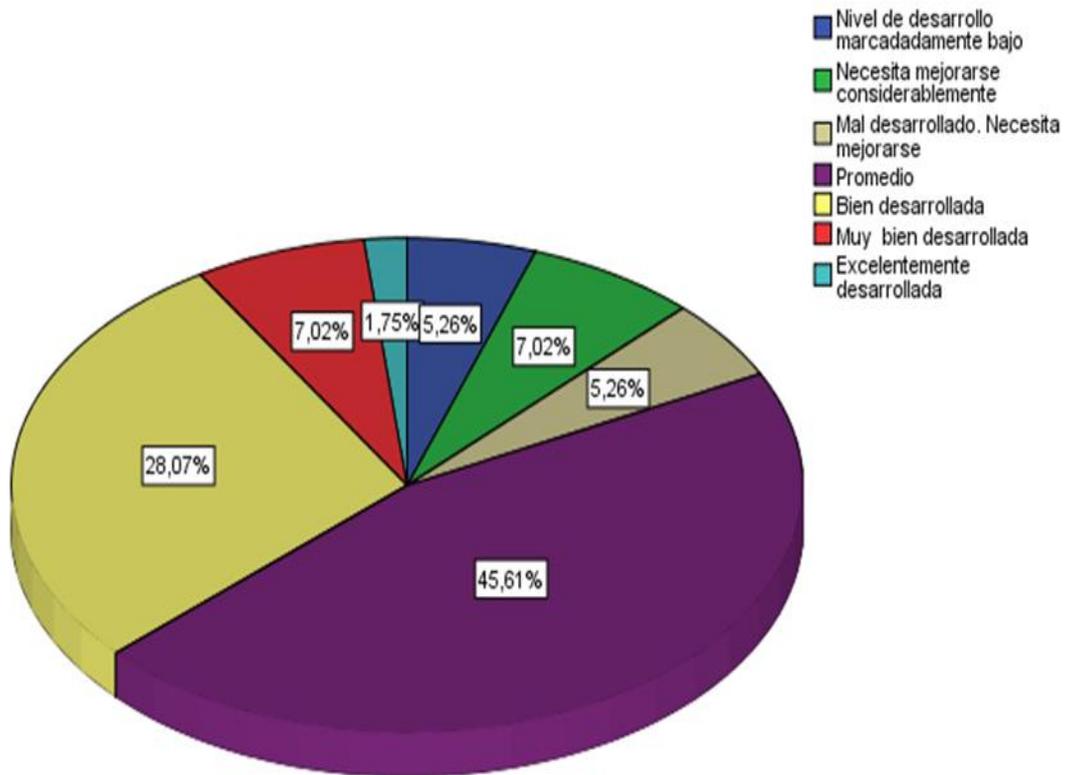
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nivel de desarrollo marcadamente bajo	3	5,3
	Necesita mejorarse considerablemente	4	7,0
	Mal desarrollado. Necesita mejorarse	3	5.3
	Promedio	26	45.6
	Bien desarrollada	16	28.1
	Muy bien desarrollada	4	7.0
	Excelentemente desarrollada	1	1.8
	Total	57	100.0

**Comentario:**

El Nivel Ánimo general se considera como “Promedio” teniendo como resultado:

- El 45,6 % se considera como “Promedio”
- El 28,1% se considera como “Bien desarrollada”
- El 7 % se considera como “Necesita mejorarse considerablemente”
- El 7 % se considera como “Muy bien desarrollada”
- El 5,3 % se considera como “Nivel de desarrollo marcadamente bajo”
- El 5,3 % se considera como “Mal desarrollado. Necesita mejorarse”
- El 1,8% se considera como “Excelentemente desarrollada”

## NIVEL Ánimo General



**Figura 6.**

*Resultados del nivel de inteligencia emocional en su componente Ánimo general*

### **Comentario:**

El Nivel de inteligencia emocional en su componente Ánimo general se considera como “Promedio” teniendo como resultado:

- El 45,6 % se considera como “Promedio”
- El 1,8% se considera como “Excelentemente desarrollada”

#### 4.3. Análisis y discusión de los resultados

El presente estudio tuvo como objetivo general el de determinar el nivel de inteligencia emocional en estudiantes de sexto grado de educación primaria de una Institución educativa Pública del distrito de Santiago de Surco, contando con 57 estudiantes para la evaluación es el Inventario de inteligencia emocional de BarOn ICE de Reuven Bar-On; y estandarizada por Nelly Ugarriza Chávez y Liz Pajares (Perú, 1993). Obteniendo como resultado un Nivel “Promedio” de 35,01% de inteligencia emocional, indicando que los estudiantes tienen una capacidad social y emocional adecuada. Por otro lado, se obtiene un 1,8 % que corresponde al nivel que “necesita mejorarse considerablemente”, el cual nos indica que tienen una capacidad social y emocional muy baja.

Estos resultados similares fueron comparados con el trabajo de investigación de Giovanna Carmen Estrada Herrera en Perú, en su estudio realizado en una institución educativa del nivel primaria, se obtuvo que un 50% de los estudiantes presentan un nivel promedio de inteligencia emocional, un 27.4% con un nivel alto y 22.6% con un nivel bajo.

Según la investigación de Emily Rosario Mendoza Alcalá (2018) el 43,33 % de los estudiantes presentan un nivel promedio, habiendo 28,33% que está bien desarrollada tanto como el 10,00 % con una capacidad emocional y social muy alta y 6,67% se encuentra excelentemente desarrollada por otro lado 8,33 % se muestra con un nivel bajo. Finalmente existe un 3,33% que evidencia un nivel muy bajo por lo que necesita mejorarse.

BarOn refiere que la inteligencia emocional comprende un conjunto de habilidades emocionales, personales e interpersonales que intervienen en la capacidad general de las personas para enfrentarse a los requerimientos y exigencias del entorno. Es así que nuestra inteligencia emocional es un factor muy importante en la seguridad de nuestra capacidad para ser personas exitosas en la vida.

**Comentario:** Ayudar a desarrollar de forma satisfactoria la inteligencia emocional en los niños, es de gran importancia para que cuando sean adultos la puedan poner en práctica para una buena conducción en lo que respecta a la parte emocional.

Con respecto a nuestro primer objetivo específico, sobre determinar el nivel intrapersonal de los estudiantes de sexto grado de una institución educativa pública del distrito de Surco. Se observa que el 57,9% de estudiantes se ubican en la categoría “Promedio” lo cual indica que los estudiantes tienen una capacidad social y emocional adecuada, sin embargo, el 3,5% de estudiante están ubicados en la categoría “Muy baja” lo cual nos dice que un pequeño porcentaje de estudiantes tiene una capacidad social y emocional muy baja. Por lo que necesitan mejorar considerablemente.

Según la investigación de Nelly Violeta Chávez Capristán (2018) el nivel Intrapersonal de la Inteligencia Emocional se considera dentro de la categoría “Capacidad emocional y social adecuada promedio” teniendo como resultado, el 51,14% de capacidad emocional y social adecuada. Promedio” y el 1,14% Capacidad emocional y social atípica y deficiente. Nivel de desarrollo marcadamente bajo.

Esto nos señala que estos niños en lo concerniente a este campo tienen la capacidad para comprender sus emociones; sin embargo, todavía se debe trabajar para optimizar la habilidad que les permita auto dirigirse y aumentar la seguridad de sí mismos con respecto a su forma de pensar y sentir.

Según Reuven BarOn el componente Intrapersonal comprende medir la auto comprensión de sí mismo, así como la asertividad y la capacidad para verse a sí mismo de manera positiva.

**Comentario:** En cuanto a los resultados el mayor porcentaje de alumnos están en la categoría promedio lo cual nos indica que poseen

habilidad para la ser asertivos y para verse a sí mismos de manera positiva.

Con respecto al segundo objetivo específico determinar el nivel interpersonal de los estudiantes de sexto grado de una institución educativa pública del distrito de Surco se considera como "Promedio" teniendo como resultado 52,6 % y un 5,3 % muy bien desarrollada.

Según la investigación de Angela Lissette Flores Vento (2018), en cuanto al área interpersonal, vemos que resalta en categorías apropiadas (53.42%), es por ello que, la inteligencia interpersonal la ubicamos en un rango promedio.

Según Reuven BarOn el nivel Interpersonal reúne los siguientes componentes: empatía, responsabilidad social y relación interpersonal.

Comentario: Un nivel promedio de los estudiantes tiene habilidades para percatarse, comprender y apreciar los sentimientos de los demás. Así como, para mantener relaciones mutuas, y demostrarse así mismo que son personas cooperadoras y que pueden integrar un grupo.

Con respecto al tercer objetivo específico determinar el nivel adaptabilidad de los estudiantes de sexto grado de una institución educativa pública del distrito de Surco el nivel de Adaptabilidad se considera como "Promedio" teniendo como resultado 36,8 % y 1,8 % bien desarrollada.

Resultados similares fueron comparados con el trabajo de investigación de Angela Lissette Flores Vento (2018) en cuanto al componente adaptabilidad, observamos que destaca levemente en un rango adecuado de 34.25%, es decir la encontramos en niveles promedio. Sin embargo, hay un porcentaje importante en niveles deficientes 21.92%.

Según Raven BarOn la Adaptabilidad reúne los siguientes componentes: prueba de la realidad, flexibilidad y solución de problemas.

**Comentario:** Un nivel promedio de estudiantes tiene habilidad para identificar y definir los problemas, así como también habilidad para evaluar la correspondencia y definir en lo subjetivo y lo objetivo.

Con respecto al cuarto objetivo específico determinar el nivel manejo de estrés de los estudiantes de sexto grado de una institución educativa pública del distrito de Surco. El nivel Manejo de estrés se considera como “Muy bien desarrollada” teniendo como resultado 28,1% Muy bien desarrollada y 1,8 % Mal desarrollado, es decir, que necesita mejorarse.

Resultados similares fueron comparados con el trabajo de investigación de Angela Lissette Flores Vento (2018) tuvo como resultado en cuanto al componente de manejo de estrés le considera dentro de la categoría “Capacidad emocional y social muy alta. Muy bien desarrollada” teniendo como resultado: 30,68% Capacidad emocional y social muy alta. Muy bien desarrollada 1,14% Capacidad emocional y social muy baja. Necesita mejorarse considerablemente.

Según Raven BarOn el manejo de estrés comprende los siguientes componentes: tolerancia y control de impulsos.

**Comentario:** Según los resultados, los niños pueden tolerar situaciones estresantes y también controlar sus impulsos de manera adecuada.

Con respecto al quinto objetivo específico determinar el nivel estado de ánimo de los estudiantes de sexto grado de una institución educativa pública del distrito de Surco el Nivel de Ánimo general se considera como “Promedio” teniendo como resultado: 45,6 % Promedio y un 1,8% excelentemente desarrollada.

Según el trabajo de investigación de Nelly Violeta Chávez Capristán (2018) el componente de Estado de ánimo de la Inteligencia Emocional se considera dentro de la categoría “Capacidad emocional y social adecuada. Promedio” teniendo como resultado: 44,32% Capacidad emocional y social adecuada. Promedio 2,27% Capacidad emocional y social atípica y deficiente. Nivel de desarrollo marcadamente bajo.

Según Raven BarOn el componente de estado de ánimo general comprende los siguientes componentes: Felicidad y Optimismo.

**Comentario:** Los estudiantes evaluados tienen habilidad para divertirse y expresar sus sentimientos positivos. Además, poseen habilidad para mantener una actitud positiva a pesar de las adversidades que se le pudieran presentar.

#### **4.4. Conclusiones**

- El nivel de Inteligencia emocional que predomina en los alumnos de sexto grado de primaria de una institución educativa pública del distrito de Santiago de Surco, se encuentra en la categoría Promedio.
- El nivel Intrapersonal, que prevalece en los estudiantes sexto grado de educación primaria de una Institución Educativa Pública del distrito de Santiago de Surco, se encuentra en la categoría Promedio.
- El nivel Interpersonal que prevalece en los estudiantes de sexto grado de educación primaria de una Institución Educativa Pública del distrito de Santiago de Surco, se encuentra en la categoría Promedio.
- El nivel de Manejo de estrés que prevalece en los estudiantes de sexto grado de educación primaria de una Institución Educativa Pública del distrito Santiago de Surco, se encuentra en la categoría muy bien desarrollada.
- El nivel de Adaptabilidad que prevalece en los estudiantes de sexto grado de educación primaria de una Institución Educativa Pública del distrito de Santiago de Surco, se encuentra en la categoría Promedio.
- El nivel de estado de ánimo que prevalece en los estudiantes de sexto grado de educación primaria de una Institución Educativa Pública del distrito Santiago de Surco, se encuentra en la categoría Promedio.

#### **4.5. Recomendaciones**

Considerando los resultados obtenidos y las conclusiones que se llegaron en la presente investigación, se darán las siguientes recomendaciones:

- Diseñar programas de intervenciones orientadas para mejorar el desarrollo de una inteligencia emocional en la cual, los estudiantes confíen en sus capacidades; creen y mantengan relaciones satisfactorias, comunicando lo que necesitan, piensen y sientan, teniendo en cuenta los sentimientos de los otros; estar entusiasmados para enfrentarse a los retos, tienen una buena autoestima y tienen muchos elementos a sus disposición para la solución de conflictos.
- Realizar programas de capacitación sobre inteligencia emocional a los profesores del nivel primaria para un mejor manejo emocional del alumno durante situaciones adversas.
- Crear una programación para la realización de talleres para reforzar la habilidad de vigilar las reacciones psicofisiológicas de los estudiantes.
- Seguir con la investigación del constructo de inteligencia emocional la cual permita conocer y orientar mejor tanto a maestros como a estudiantes.

## **CAPITULO V**

### **Programa de Intervención**

#### **“Soy autor de mis emociones”**

##### **Introducción**

La inteligencia emocional se ha convertido en algo muy importante en el desarrollo de los niños, ya que una persona que posee inteligencia emocional las hace merecedoras de ser tener la capacidad de competir en la sociedad actual, saber cómo nos estamos sintiendo y poder manejar las diferentes situaciones, además la capacidad de poder reconocerla en aquellos que nos rodean es indispensable y fundamental para lograr una adecuada integración en la sociedad y poder tener éxito.

En este contexto el enseñar a los niños a reconocer y gestionar emociones, les permite incrementar la percepción de control sobre aquello que les ocurre, lo que es fundamental para un adecuado desarrollo de su autoestima y auto-concepto. El dar parte de nuestras emociones a los demás es fundamental para su desarrollo emocional y social.

El programa “Soy autor de mis emociones” se elabora en base a los resultados obtenidos en nuestra investigación sobre la inteligencia emocional en los alumnos de sexto grado. El método utilizado es el enfoque cognitivo que se basa en la técnica de mindfulness y de la psicología positiva. El mismo está compuesto por sesiones, cada una de las cuales se basa en fomentar el desarrollo de las habilidades sociales de los estudiantes para una mejor calidad de vida.

### **5.1. Descripción del problema**

Según los resultados del estudio que se realizó sobre inteligencia emocional en los alumnos del 6to grado de primaria en un centro educativo público del distrito de Santiago de Surco observamos que en el nivel de inteligencia emocional, el 35,01 % de los estudiantes se ubica en el nivel promedio, en la dimensión manejo de estrés, el 28,01 % de alumnos se ubica en el nivel promedio, en cuanto a la dimensión adaptabilidad tenemos el 36,8 % ubicado en el nivel promedio, en la dimensión ánimo general observamos que el 45,6% de estudiantes también se ubica en el nivel promedio, en la dimensión interpersonal el 52,6 de estudiantes se ubican en el nivel promedio, y por último tenemos la dimensión intrapersonal donde se observa que el 57.9% se ubica el nivel promedio como podemos ver los alumnos evaluados presentan habilidades adecuadas en cuanto al desarrollo de la inteligencia emocional, sin embargo, la aplicación de un programa de intervención de forma preventiva será para sensibilizar a los estudiantes a mejorar las capacidades que le permitan entender, regular sus emociones y hacer frente a las diversas dificultades que se le presente. Además, la realización de este programa promoverá el desarrollo integral de los alumnos.

### **5.2. Justificación del programa**

El programa de intervención tiene como propósito potenciar en los alumnos evaluados la inteligencia emocional, considerando más importante los componentes de la inteligencia emocional como el manejo de estrés y de ánimo general comprendiendo que siendo capaces de soportar situaciones adversas sin desmoronarse, sentirse bien y gozar de la vida siendo capaces de adaptarse al medio las cuales dependen de las circunstancias que son muy importante para el desarrollo emocional de los estudiantes viendo ser el fin principal de cualquier institución educativa y no solo centrarse en el rendimiento académico que además depende estrechamente de que el alumno esté emocionalmente

preparado para poder hacer frente a los retos del centro educativo y de su vida.

### **5.3. Establecimiento de objetivos**

#### **5.3.1. Objetivo general**

- Promover la inteligencia emocional en los alumnos a través del programa de intervención para una mejor calidad de vida.

#### **5.3.2. Objetivos específicos**

- Instruir el manejo de estrés en los alumnos por medio de técnicas de inoculación y relajación.
- Reforzar la adaptación de los estudiantes con la técnica de afrontamientos a los cambios
- Optimizar el estado de ánimo de los alumnos a través de la técnica detención del pensamiento
- Mejorar las relaciones interpersonales en los alumnos por medio de la técnica del juego de roles
- Orientar la relación intrapersonal en los estudiantes mediante la técnica de autoinstrucciones

### **5.4. Alcance**

Este programa está orientado a los 57 alumnos de sexto grado del nivel de educación primaria conformado por varones y mujeres, entre las edades de 10 a 13 años.

### **5.5. Metodología**

Se realizarán 10 sesiones la cual será una sesión por semana y cada una durará 60'. El programa durará 3 meses.

## 5.6. Recursos

### 5.6.1. Humanos

- Psicóloga responsable del Programa: Aracelli Janina Vera Anselmo
- Director: PNP Mayor César Cuadros Alcarráz
- Tutores
- Docentes

### 5.6.2. Materiales

Computadora, Proyector, Materiales de escritorio: Hojas bond y de colores, lápices, lapiceros, tijeras, goma borrador, plumones, cuerdas, cartulina, pelota, revistas, venda, periódicos y copias y radio.

### 5.6.3. Financieros

<b>Materiales</b>	<b>Costo</b>
Hojas bond	S/. 50.00
Plumones	S/. 45.00
Lapiceros	S/. 38.00
Cartulinas	S/. 10.00
Hojas de colores	S/. 40.00
Copias	S/. 10.00
Movilidad	S/. 20.00
Lápices	S/. 30.00
Venda	S/. 5.00
Regadera	S/. 10.00
Cinta adhesiva	S/. 20.00
Cuerda	S/. 5.00
Impresiones	S/. 10.00
Tijeras	S/. 20.00
Goma	S/. 20.00
<b>Total</b>	<b>S/. 333.00</b>

Este presupuesto será cubierto por la Institución Educativa PNP Alcides Vigo Hurtado.

## 5.7. Cronograma

Las sesiones tendrán como fecha de inicio en el mes de Marzo y culminando en Mayo.

Actividades	Marzo				Abril				Mayo			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Sesión 1. Controlando mi estrés	X		Las sesiones tendrán como fecha de inicio en el mes de Marzo y culminando en Mayo									
Sesión 2. Me ayudo a relajar		X										
Sesión 3. Reforzando mi adaptación			X									
Sesión 4. Soy flexible a los cambios				X								
Sesión 5. Fortaleciendo mi ánimo					X							
Sesión 6. Elevando mi ánimo						X						
Sesión 7. Activando mi empatía							X					
Sesión 8. Soy Empático								X				
Sesión 9. Desarrollando mi autoconcepto									X			
Sesión 10. Poniendo en práctica mi asertividad										x		

## SOY AUTOR DE MIS EMOCIONES

### Sesión 1: “Controlando mi estrés”

Objetivo: Ayudar a reconocer el estrés en los estudiantes mediante la técnica de inoculación del estrés

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepcionar a los participantes y dar la bienvenida	Conocerse	Se comenzará la sesión agradeciendo la presencia y participación de grupo, la facilitadora se presentará diciendo su nombre y apellido y pedirá a cada participante que haga lo mismo, posterior a eso entregara plumones con solapines listos para que coloquen su nombre.	10'	Etiquetas adhesivas de colores y plumones
Dinámica “Relajando mi cuerpo”	Enseñar a relajar el cuerpo.	Se les pide que se echen a las colchonetas, que cierren los ojos y que se relajen completamente, que piensen en las sensaciones de su cuerpo y que dirija su atención a su mano derecha cerrándola y apretándola con fuerza y que observe la tensión que se produce en la mano y en el antebrazo, se les pedirá, que dejen de hacer fuerza y relajen la mano, y que traten de sentir la diferencia que hay entre un cuerpo tenso y una relajado, luego de ello se les dirá que realicen lo mismo pero con la otra mano. Luego, les pediremos que repitan lo mismo pero con las demás partes del cuerpo como la cabeza, la espalda, etc.	10'	Colchonetas

Explicación sobre el tema: “el estrés”	Dar a conocer aspectos relacionados al estrés	Se explicará lo siguiente relacionado al estrés: -Concepto -Formas -Causas -Consecuencias	15'	
Técnica de Inoculación del estrés	Adquirir habilidades de enfrentamiento a que son sometidos los estudiantes ante situaciones estresantes.	Primero se les pedirá a los alumnos que elaboren una lista de situaciones que les generen tensión, ordenando los ítems desde los menos hasta los más estresantes, luego se les pedirá que recuerden estas situaciones mientras se relajan y visualizan la situación en su mente, por último, lo aplicarán en momentos de tensión reales para que poco a poco logren alcanzar la inoculación. (Anexo 1)	15'	-Hojas bond -lápices
Terminaremos con preguntas y respuestas	Conocer lo que han aprendido.	Se le hará una pregunta a cada alumno de las cuales seleccionaremos las 10 mejores y a esas la facilitadora dará respuesta y se concluirá con el tema.	10'	

**Sesión 2: “Me ayudo a relajar”**

Objetivo: Disminuir la tensión en los estudiantes mediante la técnica de relajación progresiva

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Saludo y repaso de la sesión anterior	Recordar juntos los conocimientos enseñados	La facilitadora comenzara saludando a los estudiantes y hace preguntas como: ¿Qué recordamos de la sesión 1? A la vez que escribe en la pizarra y redacta una pequeña revisión de lo aprendido.	10'	Plumones
Dinámica “El globo imaginario”	Ayudar a los alumnos a relajarse profundamente.	Los alumnos se ubicarán en el patio dejando un espacio entre ellos. Se imaginan que son globos que se inflan y desinflan. Imaginarán que cuando el globo se infla levantarán los brazos por delante de la cara (inspirar) y al desinflarse bajan los brazos y expulsan el aire (expirar). Se explica que a través de la inspiración-expiración pueden aprender a relajarse.	5'	
Exposición del tema: Afrontamiento del estrés	Manejo de estrés, Actuar con asertividad en momentos de tensión.	Se explicará a los estudiantes las estrategias para manejar el estrés con ejemplos: -Aprender a relajarse -Comer y dormir lo necesario -Hacer ejercicios físicos -Mantener una dieta saludable	15'	

		<p>-Aprender a comunicar nuestras cosas y a compartir nuestras emociones</p> <p>-Compartir nuestros pensamientos con nuestros padres esto hará que nos sintamos mejor.</p> <p>-Desarrollar una actitud positiva es fundamental.</p>		
Técnica de Relajación progresiva	Reducir la tensión	<p>Comenzaremos pidiendo a los alumnos que se sienten en su silla inclinando su cuerpo hacia adelante, con la cabeza apoyada sobre el pecho y sobre las piernas apoyar los brazos, luego se les pedirá que relajen cara cuello y hombros de la siguiente manera:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrugando la frente y destensándola muy lento</li> <li>• Abrir los ojos lo más grande que puedan y luego cerrarlos lentamente.</li> <li>• Arrugar y destensar muy lento</li> <li>• Sonreír ampliamente y luego relajar despacio.</li> <li>• Hacer presión la lengua contra el paladar y relajarla paulatinamente.</li> <li>• Apretar los dientes sintiendo la tensión de los músculos laterales de la cara para luego relajar de manera lenta.</li> <li>• Arrugar los labios y luego relajar lentamente.</li> </ul>	20'	Sillas

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexionar hacia atrás cuello y nuca y luego volver a la posición normal, luego se hará lo mismo, pero con la nuca y cuello hacia adelante.</li> <li>• Levantar los hombros hasta el cuello y luego bajarlos a la posición normal de manera paulatina.</li> </ul> <p>Luego se les pedirá que relajen los brazos y manos de la siguiente manera:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contraer un brazo con el puño cerrado sin moverlo sintiendo la tensión para luego destensar paulatinamente, hacer igual con el otro brazo. Luego se les pedirá que relajen las piernas pidiéndoles lo siguiente:</li> <li>• Estirar las piernas una por una, luego levantar el pie notando la tensión para luego destensar lentamente. Luego se les solicitará que hagan un repaso mental con cada parte de sus cuerpos que han sido tensionadas y relajadas y así estar seguros que estas cada una de estas partes continúen relajándose. Para terminar, se les solicitará que piensen en un momento que les genere placer para relajar esta vez la mente mientras que el cuerpo continúe relajado.</li> </ul>		
Preguntas y Respuestas	Saber si aprendieron a relajarse	Se les preguntara a los estudiantes ¿Qué hemos aprendido hoy? Y resolveremos algunas dudas que les hayan quedado.	15'	

### Sesión 3: “Reforzando mi adaptación”

Objetivo: Mejorar la confianza del alumno en su propio pensamiento con el Juego de Roles

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Saludar a los participantes	Reforzar lo aprendido la sesión anterior	Hacer preguntas sobre la sesión anterior como ¿Qué aprendieron la sesión anterior?	5'	Plumones
Dinámica “El barco que encoge”	Aprender a adaptarse a las diferentes situaciones que se presenten en el aula.	Con la cuerda, la facilitadora dibujará en el suelo haciendo un círculo y dentro de este estarán los alumnos. A continuación, reduce paulatinamente el espacio en un periodo de tiempo de entre 10 y 15 minutos. Las personas ubicadas dentro de éste círculo participarán buscando encontrar la respuesta para que los demás continúen dentro de los límites que poco a poco se van reduciendo.	10'	Un maskingtape para trazar un lugar sobre el suelo
Tema: Cómo lograr una mejor Adaptabilidad	Lograr adaptarse a los cambios	Se iniciará la sesión explicando algunas claves para una mejor adaptación como: -Concepto -Componentes	15”	

<p>Técnica: Juego de Roles</p>	<p>Obtener solución democrática de un problema por parte del grupo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Planteamiento de un problema o tema por parte de la facilitadora.</li> <li>-Explicar en qué consiste esta técnica y el tiempo reducido que tiene con el fin de que el subgrupo reduzca el trabajo debido a estas limitaciones.</li> <li>-Luego ese mismo grupo se divide en grupos pequeños de 6 personas, y buscar la forma de solucionar los problemas.</li> <li>-Cada integrante dará su punto de vista de un minuto.</li> <li>-Los grupos escogerán a su representante quien será el encargado de tomar nota, hacer un resumen y plantear las formas de pensar del subgrupo a los demás participantes</li> <li>- Cuando terminen dar lectura a la información de cada grupo pequeño, se debatirán las conclusiones dadas por el representante de cada subgrupo.</li> <li>-La facilitadora intenta integrar el trabajo efectuado por los diferentes subgrupos.</li> <li>-Cada grupito escogerá a un delegado el cual se reunirá con los delegados de los otros grupos y probar llegar a un acuerdo.</li> </ul>	<p>15'</p>	
--------------------------------	---	---	------------	--

		-Por último, cada delegado informará a su grupo la propuesta lograda.		
Encuesta	Verificar si los alumnos han aprendido lo explicado.	Se les hará entrega de una hoja en la cual se hará una serie de preguntas para comprobar si la técnica empleada ha sido entendida. (Anexo 2)	10'	Hojas

#### Sesión 4: “Soy flexible a los cambios”

Objetivo: Enseñar a los estudiantes a ser flexibles a los cambios mediante el Juego de Roles

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Saludo y Repaso de la sesión anterior	Recordar todos lo aprendido en la sesión anterior.	Preguntar a los alumnos que experiencia tuvieron con la sesión anterior.	5'	Plumones
Dinámica “Tu vales”	Demostrar el efecto pigmalión	<p>La facilitadora nombrará a dos voluntarios quienes abandonarán la sala mientras se explica la dinámica al resto del grupo.</p> <p>Se dividirán en dos subgrupos. Un primer grupo estimulará al integrante que se ofrezca de voluntario, al segundo lo tratarán con indiferencia. El grupo 2 actuará sin favorecer a nadie ante el primero y desanimar al segundo.</p> <p>Entra el primer integrante espontáneo y se le dice que lance las monedas en la cual aquellas que entre al círculo de cartulina que está a unos metros de distancia.</p>	20'	Folders Lapiceros Monedas Cartulina

		Se vuelve hacer el mismo procedimiento con el otro integrante Reflexión sobre los resultados y cómo se han sentido los demás delegados. El facilitador introduce el efecto Pigmalión y se discute.		
Estrategias para una mejorar la Flexibilidad	Reforzar la flexibilidad y trabajar en la solución de problemas.	Se expondrá sobre la Flexibilidad: -Conceptos -Importancia -Beneficios -Estrategias	20''	Equipo Multimedia
Técnica: Juego de Roles	Obtener solución democrática de un problema por parte del grupo.	Exposición del problema al mando de la facilitadora. -Hacer de conocimiento acerca del uso de la técnica y de la restricción con respecto al horario para que cada grupo adapte su trabajo a estas limitaciones. - Se formarán grupos de 6 integrantes para cada uno, con la finalidad de plantear soluciones o ideas. -Cada uno de los componentes del grupo expone su opinión durante un minuto. -Cada grupo elige un portavoz que es el encargado de anotar, resumir y presentar las opiniones del subgrupo al resto de participantes -Una vez leídos todos los informes, se discuten las conclusiones presentadas por el portavoz de cada subgrupo. -La facilitadora intenta integrar el trabajo efectuado por los diferentes subgrupos.	10'	Pizarra Plumones

		<p>-Cada subgrupo elige un representante que se reúne con los representantes de los otros grupos para intentar llegar a una propuesta consensuada entre todos.</p> <p>-Finalmente, cada representante expone a su subgrupo la propuesta alcanzada.</p>		
Comentarios de la sesión	Reforzar lo aprendido	Se terminará preguntando a cada alumno ¿Cómo se han sentido en el transcurso de la sesión y que nos cuente de qué manera aplicará lo aprendido en su vida diaria.	10'	

### Sesión 5: “Fortaleciendo mi ánimo”

Objetivo: Aumentar la autoestima, aprender a contrarrestar los mensajes negativos, transformar los pensamientos negativos en positivos mediante la técnica de la risoterapia.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Saludo	Saber cómo están los estudiantes.	Se le hará una pregunta a cada alumno que es ¿Cómo se sienten?	5'	Plumones
Dinámica “La risa fonadora”	Disfrutar de los cinco tipos de risa	Los participantes se echarán boca arriba y colocarán su mano en el abdomen, se les pide que inspiren todo el aire que les sea posible y espiren mientras dicen jajajaja. Lo repiten 3 veces luego hacen lo mismo con jejejeje con jijiji, jojojo y finalmente tres veces con jujujuju. Cada una de las risas favorecerá cada una de las partes de nuestro cuerpo.	10'	

Explicación sobre el Estado de ánimo	Conocer sobre el estado de ánimo.	Comenzaremos preguntando y escuchando a los estudiantes sobre las ideas que tienen del estado de ánimo, posterior a ello se les explicará: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición de estado de ánimo</li> <li>• Duración de los estados de ánimo</li> </ul>	15'	
Técnica: Risoterapia	Mejorar la calidad de vida de los estudiantes.	Comprende 4 fases: (Anexo 3) <ul style="list-style-type: none"> <li>-Introducción teórica</li> <li>-Ejercicios de estiramiento</li> <li>-Técnicas y herramientas de la risa</li> <li>-Técnicas de relajación</li> </ul>	20'	
Lluvia de ideas	Analizar las ideas que tienen los alumnos	Se terminará la sesión preguntando ¿Qué es el estado de ánimo? ¿Cómo reconozco mi estado de ánimo? ¿Cuánta duración tiene? Posteriormente escucharemos las ideas que han logrado formar para reforzar lo que se ha aprendido.	10'	

**Sesión 6:** “Elevando mi ánimo”

Objetivo: Elevar el estado de ánimo frente a la vida mediante la técnica de detención del pensamiento

<b>Actividades</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Desarrollo</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Recursos</b>
Saludo a los participantes y recuento de la sesión anterior	Recordar juntos los conocimientos previos explicados	La facilitadora hará las siguientes preguntas ¿Qué recordamos de la sesión anterior? ¿De qué hablamos? Se escribirá en la pizarra cada una de las respuestas dadas por los alumnos para luego hacer un breve resumen de lo explicado.	5'	Plumones
Dinámica “¡Vamos ánimo!”	Aumentar el ánimo en los estudiantes	Se harán 5 grupos con toda el aula y se dará inicio entregando una imagen a cada grupo, en cada una de ellas podrán observar actividades para tener un buen estado de ánimo como: Hacer deporte, relacionarse socialmente, regular la alimentación, contactarse con la naturaleza, regular el sueño.	10'	Cartulinas

		Luego, cada uno de los grupos cuando la facilitadora de la señal levantará una imagen y se ira explicando los beneficios que pueden adquirir para levantar el ánimo con dicha actividad. (Anexo 4)		
Explicación cómo elevar el estado de ánimo	Proponer actividades para tener un buen ánimo.	Se expondrán actividades para tener un buen estado de ánimo. -Tener mente positiva -Ser optimista	10'	
Técnica "Detención del Pensamiento"	Disminuir los pensamientos negativos en los estudiantes.	La examinadora pondrá un reloj con sonido encima de la mesa de cada participante, luego se les pedirá a los integrantes que estén callados, en sus sitios y se les solicitará que imaginen una situación que les produzca malestar y el siguiente paso sería imaginarse alguna situación que cause algo benévolo hasta oír el sonido del despertador y cuando ocurra dirá "pare" borrando de su memoria él pensar que le causaba incomodidad. A continuación, se le solicitará que se concentren en las buenas ideas y tengan por dos minutos la mente en blanco en caso que se le venga a la mente el pensamiento negativo deberá decir Stop se les pedirá que hagan lo mismo en otro momento pero mentalmente. Para finalizar se les pedirá que piensen en frases positivas y si se les presentasen	15'	

		pensamientos que les genere malestar estos deberán ser reemplazados por las frases positivas.		
Conclusiones	Conocer en qué estado de ánimo se encuentran los estudiantes.	Se terminará la sesión preguntando ¿Qué es el estado de ánimo? ¿Cómo reconozco mi estado de ánimo? ¿Cuánta duración tiene? Posteriormente escucharemos las ideas que han logrado formar para reforzar lo que se ha aprendido.	15'	

### Sesión 7: “Activando mi empatía”

Objetivo: Activar la empatía entre los alumnos mediante la técnica de juego de roles

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Saludo a los participantes Canto de Bienvenida	Lograr que los participantes se integren y se sienten listos para la sesión.	Para iniciar la sesión entonaremos la canción de “Bienvenida”	5'	Radio
Dinámica “El jardinero”	Tener la capacidad de entender a las personas. Reconocer	Los participantes se ubicarán frente a frente a un determinado espacio, en el cual harán la representación de plantas de la vía. Un integrante hará el papel de encargado del jardín	20'	-Una regadera -Una venda

	sentimientos y emociones ajenos. Respetar los turnos. Reconocer la pertenencia de grupo.	tendrán que ubicarse en un lado de la vía, con la vista cubierta, debiendo ir en busca de la regadera, el cual se encuentra en el otro extremo de la vía. Este recorrido tendrá que hacerlo sin tener contacto con las plantas. Consecutivamente caminarán los demás trabajadores del jardín, hasta culminar. Realizaremos una conversación en la que elaboraremos las siguientes preguntas, ¿cómo se han sentido?, ¿cómo percibieron a los demás participantes?		
Explicación sobre la empatía:	Saber todo lo referente a la empatía.	<b>-Concepto</b> <b>-Beneficios</b> <b>-Características</b> <b>-Componentes</b>	10'	
Técnica: juego de roles	Dar a conocer a los alumnos su comportamiento.	Se pedirá que 4 estudiantes voluntarios salgan al frente y escenifiquen un acto en el cual tendrán que defender a un compañero que está siendo insultado y hostigando. Luego la facilitadora y los demás compañeros que han estado observando harán un análisis y comentarán sobre el comportamiento de cada uno e indicarán en qué pueden mejorar.	20'	Hojas bond
Video sobre la empatía	Reforzar lo aprendido	Se les proyectará a los alumnos un cortometraje de inteligencia emocional: empatía para que tengan una visión	5'	Proyector multimedia

		más clara de lo que es la empatía, posterior a ello reflexionaremos juntos. Link: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GJ89dk9chnk">https://www.youtube.com/watch?v=GJ89dk9chnk</a>		
--	--	--	--	--

**Sesión 8:** “Me relaciono asertivamente”

Objetivo: Identificar el estilo asertivo adecuado para las relaciones interpersonales en los estudiantes a través del juego de roles

<b>Actividades</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Desarrollo</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Recursos</b>
Baile de Bienvenida	Facilitar la interacción entre los participantes	Todos los participantes bailarán al ritmo de la música libremente como a ellos les agrada.	5'	Radio
Dinámica “Mis vivencias”	Mejorar las relaciones	La facilitadora indicará a los estudiantes que se coloquen en forma circular y en el medio de éste se pondrá una silla.	10'	Una pelota

	interpersonales entre los estudiantes.	Luego cada miembro del grupo narrará una vivencia positiva en el centro del círculo, luego al finalizar cada uno nos explicará sus vivencias, tirará la pelota. Al participante que le caiga la bola se ubicará en el centro y explicará sus vive experiencias y así consecutivamente. Cuando hayan finalizado hacer lo mismo pero con una experiencia negativa.		
Explicación sobre el tema: La relaciones interpersonales	Conocer sobre las relaciones interpersonales.	Explicar todo lo concerniente a las relaciones interpersonales -Concepto -Características -Importancia	5'	
Técnica: Juego de roles	Fomentar la comunicación en el grupo y aumentar la participación.	Los integrantes desarrollarán una escena con mucha espontaneidad. El equipo tendrá que continuar un ambiente favorable continuando el acto con buena voluntad, puesto que la actitud de los espectadores muchas veces es captada por los intérpretes. La facilitadora parará la acción cuando considere que se haya logrado el dato necesario o instrumento seguir con el debate del problema.	15'	

Resumen	Aclarar dudas	Se cerrará la sesión haciendo un resumen de todo lo enseñado, se resolverán dudas si alguien lo requiere, se les recomendará poner en práctica lo aprendido y se les invitará que participen en la última sesión.	10'	
---------	---------------	---	-----	--

**Sesión 9: “Desarrollando mi autoconcepto”**

Objetivo: Ayudar a conocer los aspectos positivos mediante la técnica de registro de pensamiento automático

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recibir a los participantes con el baile de bienvenida	Lograr que los participantes se integren e interactúen.	Los participantes deberán bailar al ritmo de la música que se les ponga.	5'	Radio

<p>Dinámica "Mi autoimagen"</p>	<p>Identificar de manera positiva la imagen de uno mismo.</p>	<p>Los participantes harán una fotografía de cada alumno de cuerpo entero o gran parte de él. Posteriormente, imprimiremos dichas fotografías en tamaño A4. Luego de ello, se pegará la fotografía en una cartulina la cual se podrá decorar a gusto de cada alumno. En los espacios de la cartulina donde está pegada la foto se hará una descripción positiva con expresiones como: Me gusta, mí, tengo, siempre, mis, me encanta. Por último, el alumno verbalizará el resultado de la actividad haciendo un comentario de lo que aprendió además de ello meditará sobre el punto de vista de sí mismo.</p>	<p>15'</p>	<p>Fotos, hojas bond, tijeras, goma.</p>
<p>Explicación sobre el tema: El autoconcepto</p>	<p>Conocer todo lo relacionado al autoconcepto.</p>	<p>Se les expondrá a los participantes lo siguiente: -Definición de autoconcepto -Cómo se forma el autoconcepto</p>	<p>10'</p>	
<p>Técnica de registro de pensamientos automáticos</p>	<p>Identificar como se siente los estudiantes</p>	<p>Se les entregará una ficha a cada uno para que registre la fecha, situación, pensamiento, sentimiento y reacción de un suceso negativo, a continuación examinarán cada pensamiento negativo y darán ideas opcionales que sientan que les beneficia para que sean sustituidos cuando salgan los pensamientos negativos. Luego se les indicara que esto deben</p>	<p>20'</p>	<p>Fichas de registro</p>

		repetirlo por 3 semanas para poder tener un resultado eficaz. (Anexo 5)		
Resumen	Aclarar dudas	Se cerrará la sesión haciendo un resumen de todo lo enseñado, se resolverán dudas si alguien lo requiere, se les recomendará poner en práctica lo aprendido y se les invitará que participen en la última sesión.	10'	

**Sesión 10:** “Poniendo en práctica mi asertividad”

Objetivo: Desarrollar la capacidad para expresar pensamientos y formas de pensar sin dañar a otros mediante la técnica de autoinstrucciones.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
-------------	----------	------------	--------	----------

Presentación	Explicar cómo se desarrollará la sesión.	La facilitadora saludará y explicará lo que se trabajará en esta sesión,	5'	
Dinámica "3 pasos hacia la asertividad"	Practicar la asertividad	La facilitadora expone los tres pasos que conducen el diálogo asertivo. Expresar los sentimientos, solicitar qué queremos que ocurra y manifestar cómo sería nuestro sentir después del cambio. Se exponen situaciones cotidianas en la vida personal y escuela que suelen generar conflicto y, entre todos, se resuelven a través del diálogo asertivo.	10'	-hojas bond -lapiceros
Explicación sobre el tema: La Asertividad	Explicar sobre la asertividad	Se expondrá todo lo concerniente a: -Concepto -Características -Dimensiones	10'	
Técnica de autoinstrucciones		La facilitadora les pedirá a los alumnos que cierren los ojos y dará 5 frases las cuales deberán ser repetidas por ellos. Las frases mencionadas serán: -Presto atención a lo que me están diciendo. -Trato de procesar y analizar la información dada. -Respiro y digo lo que opino -Le manifiesto a la persona que comprendí lo que quiere o piensa, pero yo tengo otra idea opuesta.	20'	Hojas

		<p>-Agradezco que me haya escuchado.</p> <p>Luego se pedirá a los alumnos que abran los ojos y escriban en una hoja las auto instrucciones, para cuando no estén de acuerdo con algún compañero y así puedan expresar sus ideas de forma asertiva.</p>		
Clausura	<p>Reconocer los conceptos aprendidos y despedir a los estudiantes.</p>	<p>Para finalizar la facilitadora pedirá a cada alumno que lea sus auto instrucciones, luego se explicará la importancia de ponerlas en práctica en caso de controversia o desacuerdos entre alguno de sus compañeros.</p> <p>Por último, la facilitadora pasará a despedirse cordialmente de ellos y les hará entrega de un diploma recuerdo por la asistencia a las sesiones. (Anexo 6)</p>	10'	<p>-Hojas bond</p> <p>-Diploma de recuerdo</p>

## BIBLIOGRAFIA

- Alvarez D. y Coila G. (2014) Juliaca, Perú “Inteligencia emocional y rendimiento académico en los alumnos de primer año del nivel secundario del Colegio Adventista Túpac Amaru, de la ciudad de Juliaca” Obtenido de: <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/642>
- Arias Fideas G. (2012), la investigación descriptiva consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo. Obtenido de: [http://planificaciondeproyectosemirarismendi.blogspot.com/2013/04/tipos-y-diseno-de-la-investigacion\\_21.html](http://planificaciondeproyectosemirarismendi.blogspot.com/2013/04/tipos-y-diseno-de-la-investigacion_21.html)
- Arias S. (2017) “Relación entre la Inteligencia emocional y el rendimiento académico” La Paz, Bolivia. Obtenido de <http://repositorio.umsa.bo/handle/123456789/6533/browse?type=subject&value=INTELIGENCIA+EMOCIONAL>
- Bar-On Reuven (1983) utilizó la expresión EQ (Emotional Quotient) en su tesis doctoral The development of an operational concept of psychological well-being. Obtenido de: <http://www.psicothema.com/english/psicothema.asp?id=3271>
- Bisquerra (2012) “La inteligencia emocional es la habilidad de tomar conciencia de las propias emociones y de las demás personas y la capacidad de regularlas.
- Buitrago R. (2012) “Contexto escolar e inteligencia emocional en instituciones educativas públicas del ámbito rural y urbano del departamento de Boyacá, Colombia” Obtenido de: <https://hera.ugr.es/tesisugr/20956575.pdf>
- Celdrán J. y Ferrándiz C. (2012) España “Reconocimiento de emociones en niños de Educación Primaria: Eficacia de un programa educativo para reconocer emociones” Obtenido de: <https://www.uv.mx/rmipe/files/2015/09/Reconocimiento-de-emociones-en-ninos-de-Educacion-Primaria-Eficacia-de-un-programa-educativo-para-r.pdf>

Darwin Charles (1873) en una publicación titulada “La expresión de las emociones en los animales y en el hombre” Obtenido de:  
<https://www.uv.es/=cholz/ExpresionEmocionesDarwin.pdf>

Fundación Botín, (2013) en su revista Educación Emocional y Social Análisis Internacional, menciona que en Argentina

Diario “el País” España (2017), los programas en los colegios destinados a la educación de las emociones enseñan las habilidades que los niños necesitan para tener éxito y prosperar en la vida.

Plan Nacional de Acción por la Infancia y la Adolescencia, (2002-2010) Artículo 2do el derecho del niño y niña a la educación primaria obligatoria y gratuita para todos a la vez que insta a los estados y a las familias a adoptar medidas para fomentar la asistencia regular a las escuelas y reducir las tasas de deserción escolar.

Diario “La razón” (2018) en relación a “Cómo educar hijos emocionalmente fuertes.

Estrada, G. (2017) Nivel de inteligencia emocional en alumnos de 5to y 6to grado de primaria de una institución educativa nacional del distrito de la Molina. Obtenido de:  
<http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/1829>

Figuroa S. (2017) “Inteligencia emocional y bullying en estudiantes del nivel secundario de dos instituciones educativas de Lima Metropolitana” Obtenido de  
[http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/386/Silvana\\_Tesis\\_bachiller\\_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/386/Silvana_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Gardner H. (1983) teoría de inteligencias múltiples

Goleman (1995) Libro de Inteligencia Emocional

Gómez (2014) cita a Mayer y Salovey donde indica que la Inteligencia emocional es “la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud,

- González L. (2016) Valencia, España “Relación entre la Inteligencia emocional, recursos y problemas psicológicos, en la infancia”
- Leuner B. (1966) publicó un artículo titulado “Inteligencia Emocional y Emancipación”
- Mayer y Cobb (2000) citan a Gardner en el año 1993, define la inteligencia emocional como “El potencial biopsicológico para procesar información que puede generarse en el contexto cultural para resolver los problemas”.
- Ministerio de la mujer y poblaciones vulnerables, (2010) señala que, en el Perú no existe información epidemiológica consistente y organizada sobre la prevalencia de trastornos mentales.
- Miranda V. y Miranda F. (2016) Cajamarca, Perú “Tipos de Familia e Inteligencia Emocional en niños de primaria de Cajamarca”
- OCDE (2011) Los niños necesitan una serie de capacidades cognitivas, sociales y emocionales para poder adaptarse al mundo.
- Parella y Feliberto Martins (2010) El diseño no experimental es aquel que se realiza sin manipular en forma deliberada la variable.
- Patricio W. (2017) “Inteligencia emocional y calidad de vida en un grupo de estudiantes de dos instituciones educativas policial y nacional de Lima Metropolitana” Obtenido de:[http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/3082/3/patricio\\_pwh.pdf](http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/3082/3/patricio_pwh.pdf)
- Porcayo B. (2012) “Inteligencia emocional en niños”
- Ramírez (2012) los elementos se seleccionan atendiendo a un criterio o criterios que el investigador, considera como relevantes para su estudio en base al conocimiento que tenga de la temática y a su opinión personal.
- Salovey P. y Mayer J. (1990) refieren por primera vez el término Inteligencia Emocional en la literatura psicológica.

Thorndike E. (1920) definió la Inteligencia Emocional como “la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas, y actuar sabiamente en las relaciones humanas”.

Ugarriza y Pajares citan a Bar-On en 1997 “Inteligencia Emocional”

Yucra M. (2017) “Inteligencia emocional, autoestima y rendimiento académico en estudiantes de una institución educativa pública de Santiago de Surco”

Mendoza, E. (2018) Inteligencia emocional en los estudiantes de quinto grado de primaria en la Institución Educativa Estatal del distrito de Barranco, 2017 Obtenido de:  
<http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2484/TRAB.SUF.PROF.Emily%20Rosario%20Mendoza%20Alcal%C3%A1.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Flores A, (2017) Inteligencia Emocional en estudiantes de sexto grado de primaria de un Colegio Estatal de Surco. Obtenido de:  
[http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2697/TRAB.SUF.PROF\\_Angela%20Lisette%20Flores%20Vento.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2697/TRAB.SUF.PROF_Angela%20Lisette%20Flores%20Vento.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

## **ANEXOS**

## ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS	METODOLOGÍA
<p><b>1.PROBLEMA GENERAL</b> ¿Cuál es el nivel de inteligencia emocional en los alumnos de 6to grado de primaria de una institución educativa pública del distrito de Santiago de Surco?</p> <p><b>2.PROBLEMAS ESPECÍFICOS</b> -¿Cuál es el nivel de intrapersonal en los alumnos de 6to grado de primaria de una institución educativa pública del distrito de Santiago de Surco? - ¿Cuál es el nivel de interpersonal en los alumnos del 6to grado de primaria de una institución educativa pública del distrito de Santiago de Surco? -¿Cuál es el nivel de adaptabilidad en los alumnos del 6to grado de</p>	<p><b>1.OBJETIVO GENERAL</b> Determinar el nivel de inteligencia emocional en los alumnos de 6to grado de primaria de una institución educativa pública del distrito de Santiago de Surco.</p> <p><b>2.OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b> -Especificar el nivel de intrapersonal en los alumnos de 6to grado de primaria de una institución educativa pública del distrito de Santiago de Surco. -Fijar el nivel de interpersonal en los alumnos de 6to grado de primaria de una institución educativa pública del distrito de Santiago de Surco. -Establecer el nivel de adaptabilidad en los alumnos de 6to grado de primaria de una institución educativa pública del distrito de Santiago de Surco. -Indicar el nivel de manejo de estrés en los alumnos de 6to grado de primaria de una institución educativa pública del distrito de Santiago de Surco.</p>	<p><b>1.POBLACIÓN</b> La población estudiada está formada por 57 alumnos de las secciones “A” y “B”.</p> <p><b>2.MUESTRA</b> El tipo de muestra es censal, ya que se eligió el 100% de la población.</p> <p><b>3.DELIMITACIÓN TEMPORAL</b> Setiembre-Diciembre 2018</p> <p><b>4.TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</b> Es una investigación de tipo descriptiva y diseño no Experimental.</p> <p><b>5.VARIABLE DE ESTUDIO</b> Inteligencia emocional</p>

<p>primaria de una institución educativa pública del distrito de Santiago de Surco?</p> <p>- ¿Cuál es el nivel de manejo de estrés en los alumnos del 6to grado de primaria de una institución educativa pública del distrito de Santiago de Surco?</p> <p>- Cuál es el nivel de estado de ánimo en los alumnos del 6to grado de primaria de una institución educativa pública del distrito de Santiago de Surco.</p>	<p>-Precisar el nivel de estado de ánimo en los alumnos de 6 to grado de primaria de una institución educativa pública del distrito de Santiago de Surco.</p>	<p><b>6.VARIABLE DE ESTUDIO</b></p> <p>Inventario de inteligencia emocional de BarON- ICE – en niños y adolescentes adaptada por Ugarriza y Pajares (2001)</p>
---	---	--

## Anexo 2. Carta de presentación



Universidad  
**Inca Garcilaso de la Vega**  
Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas  
Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 20 de setiembre del 2018

Carta N° 2265-2018-DFPTS

**Comandante**  
**CESAR CUADROS ALCARRAZ**  
**DIRECTOR**  
**I.E. PNP "ALCIDES VIGO HURTADO"**

Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Aracelli Janina VERA ANSELMO**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 09-6425680 quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

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

Atentamente,



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

RGS/crh  
Id. 961018

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

### Anexo 3. Inventario emocional barOn ICE NA-completa

<b>ANEXOS</b>
---------------

Nombre : \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_  
 Colegio : \_\_\_\_\_ Estatal ( ) Particular ( )  
 Grado : \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

#### INVENTARIO EMOCIONAL BarOn ICE: NA - COMPLETA

Adaptado por  
 Nelly Ugarriza Chávez  
 Liz Pajares Del Aguila



#### INSTRUCCIONES

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

1. **Muy rara vez**
2. **Rara vez**
3. **A menudo**
4. **Muy a menudo**

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

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1.	Me gusta divertirme.	1	2	3	4
2.	Soy muy bueno (a) para comprender cómo la gente se siente.	1	2	3	4
3.	Puedo mantener la calma cuando estoy molesto.	1	2	3	4
4.	Soy feliz.	1	2	3	4
5.	Me importa lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4
6.	Me es difícil controlar mi cólera.	1	2	3	4
7.	Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3	4
8.	Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	3	4
9.	Me siento seguro (a) de mi mismo (a).	1	2	3	4
10.	Sé cómo se sienten las personas.	1	2	3	4
11.	Sé como mantenerme tranquilo (a).	1	2	3	4
12.	Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles.	1	2	3	4
13.	Pienso que las cosas que hago salen bien.	1	2	3	4
14.	Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4
15.	Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3	4
16.	Es fácil para mí comprender las cosas nuevas.	1	2	3	4
17.	Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	3	4
18.	Pienso bien de todas las personas.	1	2	3	4
19.	Espero lo mejor.	1	2	3	4
20.	Tener amigos es importante.	1	2	3	4
21.	Peleo con la gente.	1	2	3	4
22.	Puedo comprender preguntas difíciles.	1	2	3	4
23.	Me agrada sonreír.	1	2	3	4

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
24.	Intento no herir los sentimientos de las personas.	1	2	3	4
25.	No me doy por vencido (a) ante un problema hasta que lo resuelvo.	1	2	3	4
26.	Tengo mal genio.	1	2	3	4
27.	Nada me molesta.	1	2	3	4
28.	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	1	2	3	4
29.	Sé que las cosas saldrán bien.	1	2	3	4
30.	Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1	2	3	4
31.	Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	1	2	3	4
32.	Sé cómo divertirme.	1	2	3	4
33.	Debo decir siempre la verdad.	1	2	3	4
34.	Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	1	2	3	4
35.	Me molesto fácilmente.	1	2	3	4
36.	Me agrada hacer cosas para los demás.	1	2	3	4
37.	No me siento muy feliz.	1	2	3	4
38.	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	1	2	3	4
39.	Demoro en molestarme.	1	2	3	4
40.	Me siento bien conmigo mismo (a).	1	2	3	4
41.	Hago amigos fácilmente.	1	2	3	4
42.	Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4
43.	Para mí es fácil decirle a las personas cómo me siento.	1	2	3	4
44.	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
45.	Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	1	2	3	4
46.	Cuando estoy molesto (a) con alguien, me siento molesto (a) por mucho tiempo.	1	2	3	4
47.	Me siento feliz con la clase de persona que soy.	1	2	3	4
48.	Soy bueno (a) resolviendo problemas.	1	2	3	4
49.	Par mí es difícil esperar mi turno.	1	2	3	4
50.	Me divierte las cosas que hago.	1	2	3	4
51.	Me agradan mis amigos.	1	2	3	4
52.	No tengo días malos.	1	2	3	4
53.	Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.	1	2	3	4
54.	Me disgusto fácilmente.	1	2	3	4
55.	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	1	2	3	4
56.	Me gusta mi cuerpo.	1	2	3	4
57.	Aún cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido.	1	2	3	4
58.	Cuando me molesto actúo sin pensar.	1	2	3	4
59.	Sé cuando la gente está molesta aún cuando no dicen nada.	1	2	3	4
60.	Me gusta la forma como me veo.	1	2	3	4

#### Anexo 4. Resultados del Antiplagio



# Plagiarism Checker X Originality Report

**Similarity Found: 17%**

Date: martes, febrero 26, 2019

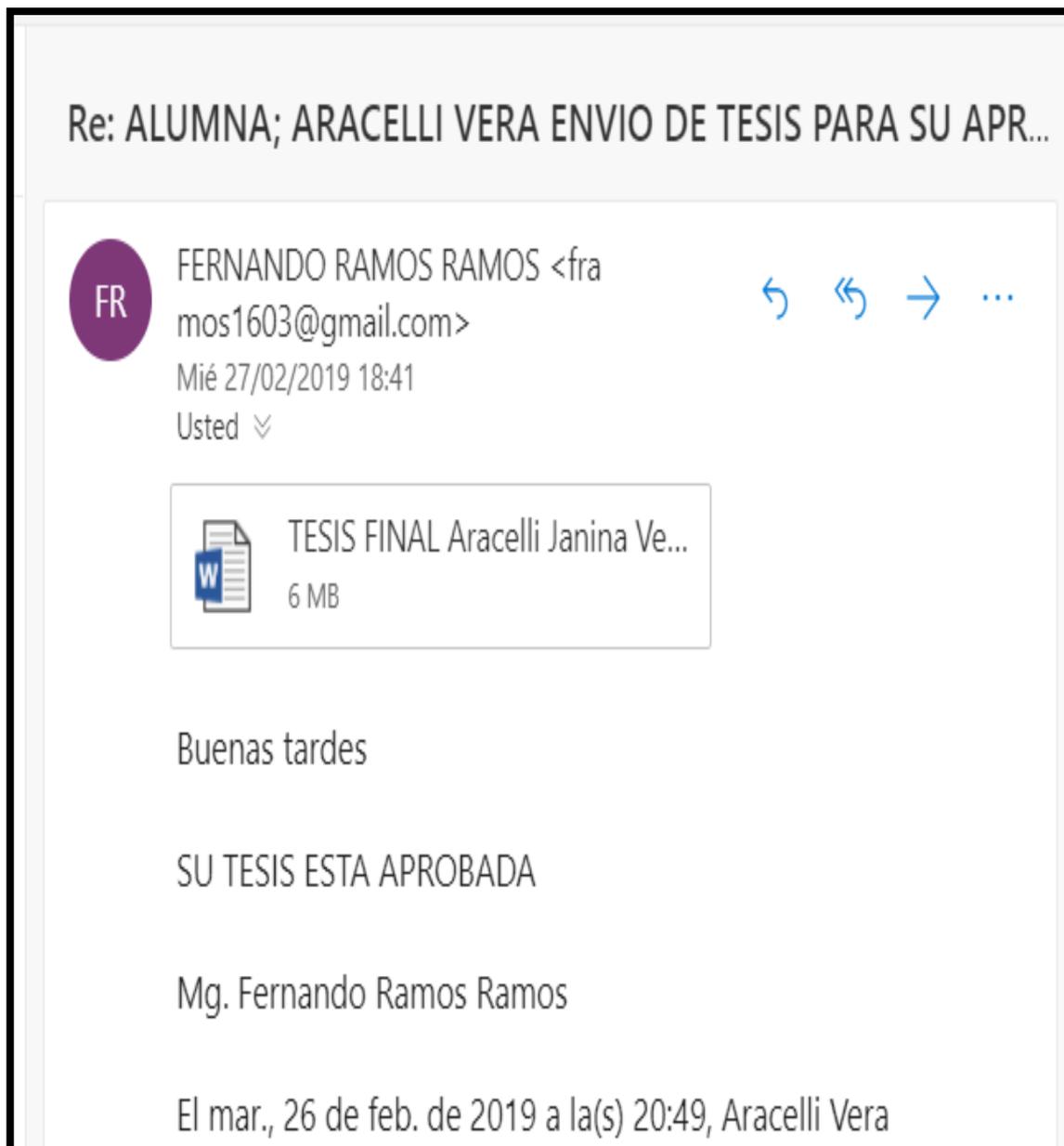
Statistics: 3589 words Plagiarized / 21272 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional  
Improvement.

---

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y  
TRABAJO SOCIAL / Trabajo de Suficiencia Profesional Inteligencia Emocional en  
estudiantes del 6° grado de primaria de una institución educativa pública del  
distrito de Surco Para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología  
Presentado por: Autor: Bachiller Aracelli Janina Vera Anselmo Lima – Perú 2019

**Anexo 5.** Aprobación de tesis



# **ANEXOS DEL PROGRAMA**

## ANEXO 1: SESIÓN 1: CONTROLANDO MI ESTRÉS



### SITUACIONES QUE ME GENERAN TENSION

Indicaciones: Elabora una lista de situaciones que te generen estrés desde las menos hasta las más estresantes.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

## ANEXO 2. SESIÓN 3: REFORZANDO MI ADAPTACIÓN

### REPASANDO LO QUE APRENDÍ

Indicaciones: Responde a las siguientes preguntas.

1) ¿Tengo dificultades para expresar lo que siento?

---

---

---

2) ¿Me gusta estar solo(a) o acompañado(a)?

---

---

---

3) ¿Me resulta difícil encontrar la solución a los problemas que se me presentan?

---

---

---

4) ¿Me cuesta acostumbrarme a lugares nuevos para mí?

---

---

---

5) ¿Me resulta complicado entender a los demás y ponerme en su lugar?

---

---

---



### ANEXO 3: SESIÓN 5: “FORTALECIENDO MI ÁNIMO”

#### FASES DE LA RISOTERAPIA

La primera fase consiste en que la facilitadora hará una explicación sobre la risoterapia, en lo que respecta a sus orígenes e importancia: A qué contribuirá y a qué nos ayudará.



El segundo paso es el entrenamiento físico y mental. Lo primero es estirar de todo nuestro cuerpo para evitar algún inconveniente al momento de realizar las actividades, y acondicionar el abdomen que será muy ejercitado, y luego se hará un juego en equipo, para que desaparezcan todas las tensiones.



Durante la tercera fase, la guía de la sesión deberá hacer las veces de artista haciendo reír a los estudiantes que participan, ya que la risa deberá predominar en todos los juegos. Mayormente consiste en realizar una expresión corporal u oral, pero que le resulte chistosa para los demás de participantes.



La cuarta fase de la sesión es que todos los que participan, hagan juegos en los que utilicen la expresión oral y corporal de manera individual frente al grupo, juegos de contacto, para que haya más fiabilidad con el equipo y uno mismo, estas actividades deberán causar la risa que se parezca a la de un niño.



Luego de ello, se hará una sesión en la cual haya pura risa que contagie a los demás. Y continuación los participantes se relajarán echados, con roce corporal entre ellos, y se provoquen la risa unos cuantos participantes que sea más pegajosas y así llegar a una risa en conjunto.

**ANEXO 4: SESIÓN 6: ELEVANDO MI ÁNIMO**



**HACER DEPORTE**

**ANEXO 4: SESIÓN 6: ELEVANDO MI ÁNIMO**



**RELACIONARSE SOCIALMENTE**

**ANEXO 4: SESIÓN 6: “ELEVANDO MI ÁNIMO”**



**REGULANDO MI ALIMENTACIÓN**

**ANEXO 4: SESIÓN 6: “ELEVANDO MI ÁNIMO”**



**CONTACTANDO CON LA NATURALEZA**

**ANEXO 4: SESIÓN 6: “ELEVANDO MI ÁNIMO”**



**REGULAR EL SUEÑO**

**ANEXO 5: SESIÓN 9: “DESARROLLANDO MI AUTOCONCEPTO”**



**REGISTRO DE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS**

<b>Fecha</b>	<b>Situación</b> ¿Qué estaba haciendo en ese momento? ¿Dónde estaba, con quién y qué sucedía?	<b>Pensamientos</b> ¿Qué le vino en ese momento a la mente (recuerdos, imágenes, ideas, etc.)?	<b>Sentimiento y reacción</b> ¿Qué sentiste en ese momento y de qué manera reaccionaste ante esta situación?	<b>Pensamiento alternativo</b> Busca qué pensamiento positivo podrías reemplazar por el pensamiento negativo

ANEXO 6: SESIÓN 10: PONIENDO EN PRÁCTICA MI ASERTIVIDAD



**CERTIFICADO**

*Se otorga el presente certificado al alumno .....  
de sexto de primaria por su participación en el Programa de  
Intervención “Soy Autor de mis emociones”*



*Mayo del 2019*