

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

Inteligencia Emocional en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio
estatal de Lima Metropolitana

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Fiorella Saida García Menacho

Lima-Perú

2019

DEDICATORIA

A mis padres, quienes con su amor, paciencia y dedicación me han acompañado en el cumplimiento de mis objetivos, enseñándome la importancia del esfuerzo y la perseverancia. A mis hermanos, por ser mi inspiración y motivo de seguir desarrollándome.

AGRADECIMIENTO

A Dios, por su guía en un trayecto más y permitirme concluir con éxito.

Agradezco al Mg. Fernando Ramos por los conocimientos compartidos para el logro de esta investigación.

Y un agradecimiento especial a mi familia por su apoyo incondicional en la duración de este proyecto, y a quien impulso en la culminación de esta tesis.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado:

En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, expongo ante ustedes mi investigación titulada “Inteligencia Emocional en estudiantes en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima Metropolitana” bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA para obtener el título profesional de licenciatura.

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

Atentamente,
Fiorella Saida García Menacho

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
PRESENTACIÓN.....	iv
INDICE DE ILUSTRACIONES.....	x
CAPÍTULO I.....	14
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	14
1.1 Descripción de la realidad problemática	14
1.1.1. A nivel internacional.....	15
1.1.2. A nivel nacional:.....	17
1.1.3. A nivel local	19
1.2. Formulación del problema	21
1.2.1. Problema Principal.....	21
1.2.2. Problemas Específicos	21
1.3. Objetivos.....	22
1.3.1. Objetivo Generales	22
1.3.2. Objetivos Específicos	22
1.4. Justificación e Importancia del Problema	23
CAPÍTULO II.....	26
MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	26
2.1. Antecedentes	26
2.1.1 Internacionales	26
2.1.2 Nacionales.....	29
2.2. Bases Teóricas.....	35

2.2.1. Conceptos sobre Inteligencia y la Inteligencia Emocional	35
2.2.2. Origen, reseña histórica y evolución de la Inteligencia y la IE	37
2.2.3. Importancia de la Inteligencia Emocional	43
2.2.4. Dimensiones o Factores	44
2.2.5. Normatividad	45
2.2.5.1. Modelos Mixtos.....	45
2.3. Definiciones Conceptuales	56
2.3.1. Inteligencia Emocional.....	56
2.3.2. Dimensión Intrapersonal.....	56
2.3.3. Dimensión Interpersonal.....	56
2.3.4. Dimensión de Adaptabilidad	57
2.3.5. Dimensión de Manejo de Estrés.....	57
2.3.6. Dimensión de Optimismo.....	57
CAPÍTULO III.....	58
METODOLOGÍA.....	58
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	58
3.1.1 Tipo.....	58
3.1.2 Diseño	58
3.2. Población y muestra de estudio	58
3.2.1. Población.....	58
3.2.2. Muestra.....	59
3.2.3. Identificación de la variable y su operacionalización	59
3.3. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico	61
3.3.1. Adaptación.....	61
3.3.2. Validez y confiabilidad	62

CAPITULO IV	66
PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS ...	66
4.1 Procesamiento de los resultados	66
4.2 Presentación de los resultados	66
4.3 Análisis y discusión de los resultados	79
4.4 Conclusiones	89
4.5 Recomendaciones	89
CAPÍTULO V	91
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN.....	91
INTRODUCCIÓN	91
5.1. Descripción del problema.....	92
5.2. Objetivos.....	93
5.2.1. Objetivo General	93
5.2.2. Objetivos Específicos	93
5.3. Justificación	94
5.4. Alcance	94
5.5. Metodología.....	94
5.6. Recursos.....	95
5.6.1. Humanos.....	95
5.6.2. Materiales.....	95
5.6.3. Financieros.....	95
5.7. Cronograma de actividades	96
5.8. Desarrollo de sesiones.....	96
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	110
ANEXOS	115

ANEXO 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA	115
ANEXO 2. CARTA DE PRESENTACIÓN Y ACEPTACIÓN.....	117
ANEXO 3. INVENTARIO EMOCIONAL BarOn ICE: NA.....	118
ANEXO 4. CERTIFICADO DE GRADUACIÓN AL PARTICIPATE	125

INDICE DE TABLAS

Tabla N°1. Operacionalización de Inteligencia Emocional según el Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On ICE-NA Forma Completa	60
Tabla N°2. Indicadores de Validez.....	63
TablaN°3. Baremación.....	64
Tabla N°4. Sub Escalas.....	64
Tabla N°5. Interpretación de niveles.....	65
Tabla N°6. Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación de inteligencia emocional.....	66
Tabla N°7. Medidas estadísticas descriptivas de las dimensiones pertenecientes a Inteligencia Emocional	67
Tabla N°8. Resultado del Nivel Total de la Inteligencia Emocional total según el inventario ICE BAR-ON: NA.....	69
Tabla N°9. Resultado del Nivel Intrapersonal de la escala de Inteligencia Emocional Del inventario ICE BAR-ON. NA.....	70
Tabla N°10. Resultado del Nivel Interpersonal de la escala de Inteligencia Emocional del inventario ICE BAR-ON. NA	72
Tabla N°11. Resultado del Nivel de Manejo del Estrés de la escala de Inteligencia Emocional del inventario ICE BAR-ON. NA	74
Tabla N°12. Resultado del Nivel de Adaptabilidad de la escala de Inteligencia Emocional del inventario ICE BAR-ON. NA	76
Tabla N°13. Resultado del Nivel de Optimismo de la escala de Inteligencia Emocional del inventario ICE BAR-ON. NA	78

INDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración N° 1. Nivel de la Inteligencia Emocional según el inventario de ICE BAR-ON. NA	69
Ilustración N° 2. Nivel de la Dimensión Intrapersonal según el inventario ICE BAR-ON. NA.....	71
Ilustración N° 3. Nivel de la Dimensión Interpersonal según el inventario ICE BAR-ON. NA.....	73
Ilustración N° 4. Nivel de la Dimensión Manejo del Estrés según el inventario ICE BAR-ON.NA.....	75
Ilustración N° 5. Nivel de la Dimensión Adaptabilidad según el inventario ICE BAR-ON. NA.....	77
Ilustración N° 6. Nivel de la Dimensión Optimismo según el inventario ICE BAR-ON.NA.....	79

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo general determinar el nivel de la Inteligencia Emocional en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima Metropolitana. El instrumento utilizado es el inventario de Inteligencia Emocional elaborado por Reuven Bar-On (1997) y adaptado en el Perú por Nelly Ugarriza (2001). La muestra está conformada por 77 estudiantes de ambos sexos. Luego del análisis de los resultados, en el Nivel de Inteligencia Emocional Total, se halló que el 67,53 % de los estudiantes se encuentran en una categoría “marcadamente bajo”; mientras que el 28,57 % se ubica en una categoría “muy bajo”, Así mismo, en el componente Intrapersonal un 40.3 % se ubican en una categoría “promedio”. En el componente Interpersonal encontramos un 62.3 % en una categoría “promedio”. En el componente de Manejo de Estrés un 36.4 % se encuentran en una categoría “promedio”. En el componente de Adaptación un 42.9% se ubican en la categoría “promedio”. Y por último, en el componente de Estado de Ánimo General un 39 % se ubican en una categoría “promedio”. De acuerdo a estos resultados se elaboró un programa de intervención.

Palabras Clave: Inteligencia Emocional, Intrapersonal, Interpersonal, Adaptación, Manejo de Estrés, Estado de Ánimo.

ABSTRACT

The present investigation has like general objective to determine the level of Emotional Intelligence in students of fourth and fifth of secondary in a public educational institution of Metropolitan Lima. The instrument used is the Inventory of Emotional Intelligence prepared by Reuven Bar-On (1997) and adapted in Peru by Nelly Ugarriza (2001). The sample consists of 77 students of both sexes. After the analysis of the results, in the Level of Total Emotional Intelligence, it was found that 67.53% of the students are in a "marked low" category; while 28.57% is located in an "very low" category. Likewise, in the Intrapersonal component, 40.3% are located in a "average" category. In the Interpersonal component we find 62.3% in an "average" category. In the Stress Management component, 36.4% are in an "average" category. In the Adaptability component, 42.9% are located in the "average" category. And finally, in the General Mood component, 39% are placed in an "average" category. Based on these results, an intervention program was developed.

Key Words: Emotional Intelligence, Intrapersonal, Interpersonal, Stress Management, Adaptability, Mood.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación titulada Inteligencia Emocional en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima Metropolitana, es un estudio descriptivo y con un diseño no experimental. Enfocado en el área educativa - clínica de la psicología, presenta como sujetos de estudio a los estudiantes de un colegio estatal de Lima Metropolitana.

El objetivo general es determinar el nivel de inteligencia emocional en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima Metropolitana, teniendo como elementos principales para la investigación las 5 dimensiones que componen la Inteligencia Emocional.

En el capítulo I describe la realidad problemática a nivel internacional, nacional y local, y sobre cómo afecta los desniveles de la inteligencia emocional en los estudiantes a nivel mundial, así como la formulación del problema y la justificación de la presente investigación.

En el capítulo II se expone el marco teórico, donde se presentan antecedentes nacionales e internacionales, como también las bases teóricas de la investigación.

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

En el capítulo IV se explica la técnica de procesamiento de resultados, las tablas de resultados obtenidos, análisis, conclusiones y recomendaciones.

Y finalmente, en el capítulo V se presenta una propuesta de intervención, con el objetivo de promover y reforzar los componentes de la inteligencia emocional en los estudiantes.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

En las últimas décadas se ha podido conocer mucho más sobre el nivel de autocontrol que mostramos frente a las emociones, día a día podemos ver en diferentes escenarios de nuestra sociedad que no se está comprendiendo la importancia de mantener un equilibrio entre la emoción y la razón, o en su defecto, el pobre conocimiento de este y la ignorancia del impacto que tiene en nuestras vidas. La ineptitud emocional afecta sin distinción a familias, comunidades, centros educativos, trabajos y en nuestra vida colectiva y personal, es decir, no discrimina sexo, edad, contexto social, cultural o económico, entre otros factores; tras investigaciones de diferentes especialidades se promedia que las consecuencias de no darle la importancia a este tema serían devastadores para nuestra sociedad y los que aún no llegan.

La tendencia desde la década de los 80's hasta la actualidad, es que los índices de porcentaje en crímenes van en ascenso y cada vez es a más temprana edad. Según los investigadores, la infancia y adolescencia sería una etapa crucial y vulnerable para educar sobre esta materia que es muy olvidada en los centros educativos, siendo tan necesaria para desarrollarse en su entorno. A pesar de las malas noticias que vemos en las redes sociales -cada vez más alarmante- en nuestro país sobre violación, asesinatos, falta de autocontrol, drogadicción, suicidios y entre otros de mayor o menor coyuntura por las noticias, también se está pudiendo notar de profesionales afines a ésta materia dicotómica en el cerebro: emoción/razón.

Es importante saber que las personas que están desarrollando una inteligencia emocional tendrán una mejor calidad de vida y por lo contrario las que carecen de habilidad emocional tienen mayor tendencia a caer en conductas de riesgo.

1.1.1. A nivel internacional

Según las investigaciones internacionales de la Organización Mundial de la Salud – OMS (2016) refiere que es importante que el ser humano llegue a conseguir y mantener un desarrollo en todos los aspectos de su vida, eso involucra completamente el adecuado desarrollo cognitivo, cabe resaltar aquí la importancia de la inteligencia emocional desde los primeros años de vida. En la actualidad se dispone de mucha información para la prevención y promoción de quienes conformen el núcleo familiar y/o sociedad para cumplir y aportar idóneamente al desarrollo de su potencial, con esto nuevamente: La Inteligencia Emocional.

Así mismo, OMS (2016) informa que el desarrollo desde la adolescencia y juventud se caracteriza por tener 3 áreas de desarrollo: Desarrollo Físico, Psicológico y Social, sostiene que sería complicado trabajar por separado ya que están relacionadas entre sí.

Conforme a las investigaciones internacionales de World Economic Forum (2018) sostiene que la inteligencia emocional está compuesta por cuatro habilidades básicas y que se relacionan en dos competencias capitales: competencia personal y competencia social. Ambas son muy importantes para el desarrollo de habilidades, sin embargo, tienen orientaciones distintas sobre la persona y su entorno, la primera tiene la capacidad de controlar y autogestionar su comportamiento, emociones y sentimientos relacionados en sí misma, y la segunda, muestra una facilidad en la capacidad de comprender las emociones de otras personas, ser empático en situaciones que incluso no están relacionadas con él; para estas dos definiciones hay dos términos

comunes, que son Inteligencia Intrapersonal e Inteligencia Interpersonal, respectivamente.

Así mismo, WEF (2018) demuestra que la inteligencia emocional predice el éxito profesional, hizo una investigación a ejecutivos profesionales en sus lugares de trabajo y la evaluación medía la inteligencia emocional más 33 habilidades importantes, la investigación arrojó que el 90% de los mejores resultados de todo el grupo llevan consigo un gran manejo en la Inteligencia Emocional llegando a la conclusión que éste último puede predecir el rendimiento y que tiene gran impacto en la mayoría de conductas que tenemos día a día.

Según las investigaciones internacionales del World Economic Forum - WEF (2017) publicó un estudio donde indica que nuestro cerebro se divide en 3 áreas de las cuáles, uno de ellos es el Cerebro Límbico que es el responsable de las emociones y los sentimientos, el cual se puede estimular para tener una mejor salud mental, se entiende que, si tenemos buena salud, tendremos sólidos recursos de inteligencia emocional para hacer frente a una situación usual o crítica de nuestro día a día.

Según las investigaciones internacionales de la Organización Mundial de la Salud – OMS (2013) hizo una publicación con el título **“Salud Mental: un estado de bienestar”** en donde muestra datos y cifras de poblaciones expuestas a guerras y catástrofes que por consiguiente tienen efectos muy importantes en su salud mental y el bienestar psicosocial, y se podrían ver afectados los componentes como el intrapersonal, interpersonal, de adaptabilidad, de manejo del estrés y del estado de ánimo en general.

Así mismo, OMS (2013) especifica estas estadísticas de diferentes temas psicosociales. Por ejemplo, cada año se suicidan más de 800 000 personas; aproximadamente el 20% de los niños y adolescentes del mundo tienen trastornos o problemas mentales, la incidencia de los trastornos mentales tiende a duplicarse después de las emergencias y así entre otras cifras.

Según la Organización Mundial de la Salud - OMS (2008-2017) realizó un plan de acción para afrontar los problemas frente a la inteligencia emocional en el trabajo ya que la mitad de la población mundial son quienes contribuyen al desarrollo social y económico, la salud de estas personas no solo están condicionadas a los riesgos laborales que se presentan dentro de su lugar de trabajo, sino también por esos factores sociales y personales, juntamente con ellos, las facilidades que tengan a los accesos de salud pública mental.

Según este artículo publicado en su portal web llamado WHO, describe el plan de acción como una manera de apoyo a la salud mental de los trabajadores, está orientado a desarrollar, promover y sensibilizar a la población en las aptitudes comunes de salud física y salud mental, como por ejemplo las habilidades sociales y cómo afrontar situaciones de riesgos en su vida diaria laborable, con sus empleadores, clientes externos e internos, empleados y todo aquel con quienes tengan relación. La salud mental y estabilidad emocional debe ser gozado por todos en el más nivel, el centro de trabajo no debe ser un impedimento o poner filtros para acceder a ellas.

1.1.2. A nivel nacional:

A nivel nacional, el MINSA (2006) realizó proyectos de desarrollo juvenil en situaciones de riesgo y menciona que se puede estimular para incrementar la inteligencia emocional, forjando el liderazgo y la convivencia solidaria (pág. 46).

En este proyecto participó el CEDAPP indicando que hay muchas formas para que una persona pueda tener una inteligencia emocional deficiente, pero que las formas de violencia se relacionan y refuerzan ese resultado. Adicional a ello, hacen énfasis al derecho de tener una salud mental como necesidad básica para el desarrollo integral de habilidades blandas y que puedan tener recursos emocionales frente a situaciones inesperadas adversas.

En la actualidad han completado el diseño de creación de ludotecas que son espacios para que los niños y adolescentes fortalezcan de manera integral en diferentes ámbitos como capacidades cognitivas y no cognitivas, junto con otras habilidades sociales. (pág. 85-86).

Así mismo, el Instituto Nacional de Salud - INS (2002) menciona que tras un estudio epidemiológico de la Organización Panamericana de la Salud obtuvieron resultados que representan una gran carga relacionada a enfermedades mentales y cada vez crece de manera significativa.

Según el Ministerio de Salud en referencia a 267 mil casos, cuatro de cada diez peruanos padecen de un problema relacionado a la salud mental, la depresión y la ansiedad son los casos más usuales en Perú, repercutiendo de gran manera en la inteligencia emocional.

Se realizó una investigación a profesionales por la desmotivación laboral, falta de apoyo social y remuneración salarial baja, todos estos factores pueden producir ansiedad y estrés, lo que resultaría a tener poca inteligencia emocional, incluso pudiendo afectar la salud mental y física.

Conforme al Ministerio de Educación (2014) publicó en su portal web llamado MINEDU un plan de Intervención socioemocional de respuesta rápida en el centro educativo “El Nazareno” ubicado en el distrito sureño de San Juan de Miraflores. Esto se viene ejecutando con el fin de fortalecer emocionalmente a los docentes y estudiantes de modo que puedan tener herramientas para sobreponerse a situaciones negativas que ocurran dentro o fuera del colegio.

Son aproximadamente 50 especialistas, dentro de los cuales se encuentran pedagogos, psicólogos, trabajadores sociales y otros profesionales que dan el soporte a más 700 estudiantes del plantel. Adicional a ello, están apoyando otras agrupaciones que mantienen el mismo interés, como (DIECA), (DIGEDIE) y (DITOE).

Según Ministerio de la Salud - MINSA (2018), se preparó un equipo de profesionales dentro del MINSA para fortalecer las estrategias y apoyar a personas a mejorar situaciones críticas. Alrededor de 120 colaboradores del SAMU e INFOSALUD están capacitando a la población sobre estrategias de afrontamiento a situaciones como: incendios o accidentes de carretera, la información brindada a las personas se hacen vía telefónica en donde fortalecen competencias de las personas que solicitan el apoyo.

La Dra. Liliana Má, quién es la directora general de Tele salud, Referencias y Urgencias del Minsa, recalca las aptitudes que cuentan los profesionales que se encuentran detrás de esta plataforma, cuyos rasgos son relacionados al altruismo, autocontrol y la facilidad para resolver problemas complejos en situaciones complicadas.

Así también, MINEDU (2017) en la serie 1, fascículo 8 da a conocer la importancia y los principales enfoques de la inteligencia en la población peruana, propone integrar el análisis y reflexión sobre los resultados que darán un adecuado manejo de habilidades sociales, autocontrol, adaptabilidad al cambio.

De acuerdo a esta propuesta, se debe conversar con sus semejantes para validar si la información recibida ha sido procesada y aprendida adecuadamente.

1.1.3. A nivel local

A nivel local, El diario Gestión publicó en el 2018 la investigación de científicos en la Universidad de Cambridge que la inteligencia emocional tiene una presencia del 90% sobre la empatía, llegando a la conclusión que se puede aprender ya que la empatía se forja en la crianza con los padres o apoderados en casa y se puede seguir estimulando con ejercicios sostenibles. También dicen que puede tener relación con la genética, pero sólo afirman en base a un 10%.

Según La República publicó un artículo en el año 2015; “**Desarrollo e Inteligencia Emocional en Niños**” sobre la importancia de apoyar a los niños en sus primeros años, ya que es ahí cuando se forma la base de sus habilidades emocionales. Si es que se da énfasis en el desarrollo del niño se tendrá como resultado un adulto con valores forjados como la tolerancia, empatía y la generosidad. Adicional a ello, también se sugiere observar las emociones negativas para enseñarles el significado de ellas y que sepan como tener el modificarlas para bien y tener el autocontrol de ellas.

Así mismo, en el plano de aprendizaje, Perú 21 publicó un artículo de cuáles serían los factores que afectan el rendimiento de los adolescentes. Los seres humanos pasan por múltiples etapas en donde muchas veces no se detienen a disfrutar cada una de ellas. Los especialistas sugieren que se hagan planes de intervención para promover o reforzar factores como: El Desarrollo Físico, Desarrollo Emocional, El Medio Social, Déficits de Aprendizaje, Las Relaciones Familiares, La Relación con los Profesores, refiriéndose a la etapa de la Adolescencia, donde pasan más horas del día fuera de casa interactuando con otros adolescentes y adultos, considerando que son vulnerables a las emociones nuevas y propias de su edad, y sobrellevando la biología de su organismo que irán descubriendo día a día.

Según, RPP Noticias, tras la investigación social que hizo: “**Inteligencia emocional: la habilidad necesaria para manejar situaciones**”, definen como la habilidad para identificar sentimientos ajenos y propios, con la habilidad de manejarlos bajo un estado de calma. Esto quiere decir que la persona mostraría estas actitudes, alejándose de la situación problemática y poniéndose en el papel de la otra persona y respondiendo con calma y acertadamente, así estaría practicando la empatía.

Realizaron una investigación a nivel nacional, donde encuentran que muchos centros educativos no cuentan con la asignatura donde los estudiantes puedan conocer más sobre su autocontrol y habilidades sociales, salvo algunas instituciones en el país.

Así mismo, de acuerdo con La Razón en el 2018, “Cómo educar hijos emocionalmente fuertes” cuestionan los padres cómo podrían conseguir y mejorar las emociones en los niños y adolescentes. Explaya en el resultado, aconsejando en cuatro fases: 1. No pretender enseñar todas las emociones de golpe. 2. Hablar de sus propias emociones y el de otros. 3. Hacer uso de sus recursos tomando en cuenta sus intereses. 4. Animar a su hijo a que acepte sus emociones dando el tiempo para conocerlas mejor.

Esto quiere decir, que ser emocionalmente fuerte no significa que el niño o adolescente no llore o le incomode frente a una situación negativa, sino que sepa reconocerlo, diferenciar si está bien o mal y actuar sobre ellos para reponerse de esa situación de la mejor manera.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema Principal

¿Cuál es el nivel de la Inteligencia Emocional en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima Metropolitana?

1.2.2. Problemas Específicos

¿Cuál es el nivel de Inteligencia Emocional en la dimensión intrapersonal en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima Metropolitana?

¿Cuál es el nivel de Inteligencia Emocional en la dimensión interpersonal en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima Metropolitana?

¿Cuál es el nivel de Inteligencia Emocional en la dimensión de manejo del estrés en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima Metropolitana?

¿Cuál es el nivel de Inteligencia Emocional en la dimensión de adaptabilidad en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima Metropolitana?

¿Cuál es el nivel de Inteligencia Emocional en la dimensión del estado de ánimo en general en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima Metropolitana?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo Generales

Determinar el nivel de la Inteligencia Emocional en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima Metropolitana.

1.3.2. Objetivos Específicos

Determinar el nivel de Inteligencia Emocional en la dimensión intrapersonal en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima Metropolitana.

Determinar el nivel de Inteligencia Emocional en la dimensión interpersonal en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima Metropolitana.

Determinar el nivel de Inteligencia Emocional en la dimensión manejo del estrés en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima Metropolitana.

Determinar el nivel de Inteligencia Emocional en la dimensión adaptabilidad en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima Metropolitana.

Determinar el nivel de Inteligencia Emocional en la dimensión de estado de ánimo en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima Metropolitana.

1.4. Justificación e Importancia del Problema

Esta investigación es de suma importancia, ya que en el Perú se ve día a día diferentes situaciones de cómo el ser humano pone en descubierto el escaso o insuficiente control sobre sus emociones y, no sólo se ve en personas adultas o ancianas, que, se esperaría que tengan un mejor manejo de su inteligencia emocional, sino que esto también afecta a jóvenes, adolescentes y niños; es por esto que en este estudio se dará a conocer la importancia que tiene. Los factores que intervienen para que una persona tome malas decisiones son muchas que cabe resaltar que la mayoría de las decisiones que tomamos suelen no solo afectar al individuo sino también a otras personas que tienen o no relación y terminan siendo afectadas. Se entiende que hay diferentes factores que influyen en el desarrollo de una persona, y pueden ser la genética, la alimentación, el ambiente, las enfermedades, entre otros, pero si nos referimos específicamente al desarrollo emocional, uno de los factores importantes en éste sería la educación.

Se comprende que la primera escuela de valores y principios es el hogar, y donde se espera que sea una fuente de enseñanza sobre el manejo de emociones como el autocontrol, manejo del estrés, adaptabilidad, optimismo, entre otros. Como ya es de conocimiento de muchos, hace décadas somos espectadores de situaciones inescrupulosas que suceden en diferentes partes del Perú y del mundo,

donde finalmente, los involucrados terminan en cárceles, centros correccionales para menores de edad o prisión preventiva y para algunos casos suele ser la impunidad, lamentablemente hay quienes aún no conocen de la importancia de la Inteligencia Emocional.

Actualmente, los adolescentes vienen mostrando una tendencia a la inestabilidad emocional en comparación con años anteriores en función a la media general. Las personas con una carencia percibida de habilidades emocionales tienden a recurrir al consumo de drogas o alcohol como forma externa de autorregulación para mitigar estados emocionales negativos y así conformarse con estados temporales de placer, pero que a largo plazo puede terminar en situaciones nada agradables.

La adolescencia es un periodo clave para la adopción de las pautas y el mejor manejo de habilidades para afrontar sus emociones en su vida cotidiana y un mejor ajuste psicológico cuando pasen situaciones que lo requieran. Este estudio servirá como herramienta para trabajar con adolescentes en edad escolar e identificar las deficiencias en la Inteligencia emocional ya que diferentes investigaciones consistentes muestran que la capacidad de manejar emociones durante la adolescencia limita conductas inadecuadas.

En ésta etapa de la vida, los adolescentes pasan un intensidad emocional, implicación social y creatividad; el no acompañarlos y peor aún, no tener conocimiento de qué situaciones viven día a día es dejarlos a la intemperie de sus pasiones y empujarlos a tener una vida desequilibrada por falta de acompañamiento.

El presente estudio tiene como fin conocer a tiempo el nivel de inteligencia emocional que presentan los jóvenes de esta Institución Educativa del Estado. Del mismo modo, brindará aportes a la solución de problemas prácticos y teóricos de carácter social, educativo y cultural, otorgando una información sólida para futuras investigaciones que tengan características similares en su población de estudio.

A partir de los resultados de esta investigación, propondrá contribuir con la institución educativa con la finalidad implementar herramientas para mejorar las prácticas diarias, además de monitorear el cumplimiento.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes

2.1.1 Internacionales

Encontramos, Cifuentes. E (2017) en España realizó una investigación sobre **“La influencia de la Inteligencia emocional en el Rendimiento Matemático de alumnos de educación secundaria”** cuyo objetivo general fue: Conocer la Inteligencia Emocional y el rendimiento matemático de los alumnos de educación secundaria del centro educativo, el método empleado fue de tipo cuantitativo y una metodología cuasi-experimental. La población estuvo conformada por 156 alumnos y alumnas de formación secundaria obligatoria en Las Sabinas de El Bonillo. El instrumento utilizado fue el TMMS - 24 (El Trait Meta Mood Scale-24) en su adaptación al castellano, es una adaptación del TMMS-48 desarrollado por Mayer y Salovey (1990) Chile.

Una de las conclusiones más importantes que podemos extraer de esta gran investigación es los estudiantes de esta institución poseen una Inteligencia Emocional “Adecuada” y en el Rendimiento Matemático tiene un “nivel 6” que se considera como una nota bien dentro de la escala de 1 al 10.

También, encontramos a los autores Quinto, P. y Roig, R. (2014) en España realizaron una investigación para estudiar la IE, denominada: **“Estudio de la Inteligencia emocional en los estudiantes de secundaria, su influencia del sexo a nivel educativo y la relación con su rendimiento académico”**. El método empleado fue correlacional básico o estudio ex post facto, de diseño correlacional de tipo predictivo. La muestra estuvo establecida por 151 estudiantes de una Institución Secundaria de España de 2,3, y 4 del ESO, a quienes se les aplicó cuestionario de Bar-On ICE y cociente de las calificaciones.

Los resultados señalaron que las mujeres tienen un menor promedio que los varones esto en el coeficiente emocional del manejo de estrés y adaptabilidad, llegando a la conclusión que a mayor edad menor inteligencia emocional total, así como las diferencias entre el nivel de inteligencia emocional y el global de los estudiantes con alto rendimiento académico.

Según, Sarrionandia, A. y Garaigordobil, M. (2015), en España dieron a conocer su investigación **“Efectos de un programa de inteligencia emocional en factores socioemocionales y síntomas psicósomáticos”**. Sus dos objetivos fueron evaluar los efectos de un programa que fomenta la inteligencia emocional, y explorar si el programa afectó diferencialmente en función del sexo. Su diseño de investigación fue diseño de tipo cuasi experimental de medidas repetidas pretest-postest con grupos de control. La población fue compuesta por 148 adolescentes, entre 13 y 16 años que estaban en 3ero de educación secundaria en tres centros educativos de diferente nivel socioeconómico. Los instrumentos de medición fueron: Inventario de inteligencia emocional para niños y adolescentes (EQ-i:YV) (Bar-On & Parker, 2000; adaptación española Ferrándiz, Hernández, Bermejo, Ferrando, & Prieto, 2012), Cuestionario de felicidad (OHQ) (Hills & Argyle, 2002; adaptación española Garaigordobil & Durá, 2006), Cuestionario Big Five para niños y adolescentes (BFQ-NA) (Barbaranelli, Caprara, & Rabasca, 1998; adaptación española Del Barrio, Carrasco, & Holgado, 2006), Cuestionario de salud del paciente (PHQ-15) (Kroenke, Spitzer, & Williams, 2002; adaptación española Ros, Comas, & García-García, 2010).

Los resultados del pre-test y el post-test, muestran que el programa aumentó significativamente la IE en los participantes experimentales y disminuyeron los síntomas psicósomáticos que se venían presentando, para finalizar, no se encontraron diferencias significativas en función del sexo y plantearon la importancia de implementar programas para fomentar el desarrollo en áreas relacionadas entre la emocional y lo social.

De acuerdo a Torres, E. y Vélez, C. (2010) en el país de Colombia, presentaron una investigación nombrada: **“Inteligencia emocional y Calidad de vida en una Institución Educativa en Cali”**. El Objetivo General fue saber la relación entre la Inteligencia Emocional y Calidad de Vida en los estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa. El método empleado fue de tipo correlacional, la población se conformó por 135 estudiantes de ambos sexos. Los instrumentos de medición fueron el Bar-On ICE y la Escala de Calidad de Vida (Adaptación de Olson y Barnes).

A la conclusión que se llegó fue que encontraron relación significativamente “alta” de los factores: salud, comunidad, ocio, amistad, familia y otros subcomponentes de la Inteligencia Emocional.

Así Ruvalcaba, N., Gallegos, J., Robles, F., Morales, A., González, Noé (2012) en México pudieron desarrollar la investigación de **“Inteligencia Emocional en la Mejora de los Estilos Educativos de Padres con Hijos en Edad Escolar”**. El objetivo fue para evaluar la Inteligencia Emocional percibida por los profesionales de la salud. El diseño fue de tipo Transversal, Descriptivo y Correlacional La muestra fue conformada por 468 padres de familias mexicanas con al menos un hijo en edad escolar, a quienes se les aplicó un cuestionario con tipo de preguntas sociodemográficas, el Trait Meta Mood Scale (TMMS-24), la escala de Normas y Exigencias (ENE-P) que evidencia la forma de crianza que están recibiendo los hijos por parte de sus progenitores y la Escala de Afectos (EA-P) orientado a los adultos con énfasis en la comunicación.

Los resultados presentaron una sólida asociación de las variables y validez predictiva tanto de las habilidades emocionales como también del tipo de comunicación y estilo inductivo, cabe resaltar que se confirmó la hipótesis de los especialistas en cuanto al resultado.

2.1.2 Nacionales

Fernández, K. (2014) en la ciudad de Trujillo, presentó la tesis titulada **“Inteligencia Emocional y Conducta Social en estudiantes del quinto año de secundaria de una institución educativa, Trujillo – 2014”**. Siendo su objetivo general determinar la relación entre la inteligencia emocional y la conducta social. El diseño de la tesis fue no experimental, transversal, de tipo descriptivo. La población – muestra la conformaron un total de 115 sujetos (87 varones y 29 mujeres) siendo el instrumento utilizado el Inventario de Bar-On ICE-NA con 60 ítems en su forma completa adaptado en Perú.

Los resultados evidencian un escaso manejo de habilidades emocionales, como el manejo de estrés, la adaptabilidad y el estado de ánimo frente a situaciones impredecibles, una de sus conclusiones más importantes es en base a su objetivo general, ya que hallaron la relación significativa con la conducta social en donde se menciona el liderazgo; sin embargo, se aprecia una correlación inversa, como retraimiento social, ansiedad social y timidez, altamente significativo. La recomendación presentada fue, promover el desarrollo continuo de programas focalizados en el autoconocimiento y manejo emocional, para una adecuada adaptación a la sociedad.

Pérez, E. (2013) en la ciudad de Arequipa, realizó una investigación sobre la **“Correlación entre inteligencia emocional y rendimiento académico en los alumnos del quinto grado de educación secundaria del consorcio de colegios católicos del Cusco – 2012”**. Uno de los objetivos más importantes fue establecer los niveles de la inteligencia emocional de los estudiantes del quinto grado de educación secundaria del Consorcio de Colegios del Cusco. El diseño de la investigación es correlacional. La muestra de estudio fue de 637 estudiantes de 11 diferentes instituciones, que cursaban el 5to años de secundaria. El

instrumento utilizado fue EQi - YV BarOn Emotional Quotient Inventory de Reuven Bar-On.

Los resultados evidenciaron que el consorcio presenta necesidades de desarrollar y potenciar la inteligencia emocional de su plantel estudiantil, sin embargo, se evidenció porcentajes que muestran un nivel “promedio” de habilidades emocionales, en conclusión, se requirió la creación de un plan de intervención para la mejora de sus necesidades.

Ponce, J. y Gómez, W. (2014) en la ciudad de Lima, ejecutaron una investigación sobre **“La Inteligencia emocional en estudiantes de pregrado de una universidad privada”**. El objetivo general fue establecer en los estudiantes de las carreras elegidas como: Enfermería, Administración de Negocios Internacionales y Marketing Empresarial en la Universidad María Auxiliadora, la predominancia en sus niveles de inteligencia emocional, junto con sus componentes; y posteriormente comparar estos niveles en base al sexo y carrera profesional a la cual pertenecen los alumnos. El diseño de la investigación es descriptivo de tipo sustantivo (conoce la realidad respecto a un constructo en una situación espacio-temporal determinada. La muestra de estudio estuvo conformada por 120 alumnos acorde a la distribución de sexo y profesión, 42 varones y 78 mujeres. El instrumento utilizado fue EQi - YV BarOn Emotional Quotient Inventory de Reuven Bar-On.

Los resultados evidenciaron que la población evaluada de varones y mujeres está es un rango de “promedio” con 47.6% y “bajo” con un 50 %, respectivamente, en conclusión, se observa la carencia de habilidades sociales para mantener una adecuada Inteligencia Emocional en el mayor porcentaje.

Coyocuse, M. (2019) en la ciudad de Lima, se realizó la investigación sobre la **“Inteligencia emocional en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana 2018”**. El objetivo general es determinar el nivel de

Inteligencia emocional en los estudiantes de psicología del 3° y 4° ciclo de la Universidad evaluada. El diseño de la investigación es no experimental, transversal, de tipo descriptivo. La muestra estuvo conformada por 40 estudiantes, entre ellos 31 mujeres y 9 varones identificados en el tercer y cuarto ciclo de la carrera de psicología. El instrumento utilizado fue EQi - YV BarOn Emotional Quotient Inventory de Reuven Bar-On, traducida y adaptada a nuestro país por Nelly Ugarriza Chávez (2001). Los resultados que se obtuvieron de la Inteligencia Emocional general fue que el 72.5% estuvo en un nivel “bajo” y el otro 27.5% estuvo en el nivel “promedio” esto significa que la población con menor puntaje presenta habilidades para controlar y dirigir emociones, el dominio de la autoconciencia, la facilidad de ponerse en el lugar de las otras personas. Así mismo, en la investigación se puede conocer los niveles donde se encuentran el mayor y menor porcentaje de cada dimensión. Como una de las conclusiones de la investigación, fue el acuerdo con los resultados de elaborar un programa de intervención.

Justo, G. (2018) en la ciudad de Lima, se publicó la tesis titulada **“Inteligencia emocional en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Ramiro Prialé Prialé de Chosica”**. El objetivo general es determinar los niveles de Inteligencia Emocional en los estudiantes del Instituto Público Ramiro Prialé P. en Chosica. El diseño de investigación fue no experimental (no manipulación) transversal. La población estuvo conformada por 410 estudiantes de ambos sexos, mayores de 16 años que llevaban cursos de diferentes especialidades. El instrumento que se aplicó fue el EQi - YV BarOn Emotional Quotient Inventory de Reuven Bar-On, traducida y adaptada a nuestro país por Nelly Ugarriza Chávez y Liz Pajares en 2003. Los resultados que se obtuvieron tras la investigación identificaron que el mayor porcentaje de estudiantes desarrollaron una Inteligencia Emocional en el nivel promedio (38%); se encontró además que sus componentes: Inteligencia Intrapersonal y Manejo del Estrés con una media de 23.4% y 26%

respectivamente, estuvieron ubicados en el nivel “marcadamente bajo”, la dimensión Adaptabilidad se encontró en un nivel “muy bajo” con un 33%, la dimensión Interpersonal se encontró en un nivel promedio con un 32% de la población y, finalmente, la dimensión Estado de Ánimo tuvo un resultado de nivel en la Inteligencia Emocional tomando un 33% de la población evaluada.

Bobadilla, B. (2017) en el departamento de Lima publicó la investigación **“Inteligencia emocional en estudiantes de cuarto año de secundaria de la I. E. N.º 3081 “Almirante Miguel Grau Seminario S.M.P, 2017”** en el distrito de San Martín de Porres, cuyo objetivo general fue: Determinar el nivel de inteligencia emocional en los estudiantes de cuarto año de secundaria. Con un diseño de tipo descriptivo no experimental de corte transversal. La población estuvo conformada por 74 estudiantes entre varones y mujeres los que a su vez se dividían en tres secciones. El instrumento que se utilizó fue el inventario de BarOn ICE adaptado en el Perú por Nelly Ugarriza Chávez y Liz Pajares del Águila en el 2003 (forma completa), la cual está compuesta por 60 ítems.

Se llega a las siguientes conclusiones, el 42 % de los estudiantes tienen un nivel de inteligencia emocional bajo, el 57% con una tendencia adecuada y alta 1%, estos tres valores manifiestan la importancia de desarrollar e implementar un plan de acción para el 42 % y así puedan tener herramientas de habilidades sociales y el otro 58% reforzar y concientizar sobre la importancia de afrontar las situaciones negativas de la vida con buenas actitudes que denotan un alto nivel en su Inteligencia Emocional. Adicional a ello, las recomendaciones fueron: talleres de motivación para incrementar la conciencia sobre las consecuencias de no tener una adecuada Inteligencia Emocional, incentivar escuela para padres y capacitar a los docentes.

Mío, D. y Pérez, D. (2016) en el departamento de Chiclayo realizaron una investigación sobre la **“Inteligencia Emocional e Imagen**

Corporal en Estudiantes de Cuarto y Quinto de Secundaria de Dos Instituciones Educativas privadas de Chiclayo” donde el objetivo general fue: determinar la correlación de las dos variables del título que aparece líneas arriba, el método empleado fue de tipo correlacional y el diseño no experimental. La población estuvo conformada por 110 estudiantes de cuarto y quinto de secundaria. El instrumento utilizado fue el Ice Bar-On.

La conclusión que se obtuvo fue que la mayoría de estudiantes (76%) obtuvo un resultado “bajo” en Inteligencia Emocional general, adicional a ello, se mostraron resultados significativos entre la Imagen corporal y la Inteligencia Emocional. Los alumnos entre el cuarto y quinto de secundaria del colegio mencionado tienen niveles de insatisfacción leve y extrema; por lo cual, se llevó a elaborar un programa con los psicólogos de las instituciones para implementar y promocionar habilidades blandas que beneficien la inteligencia emocional.

Alarcón, O. (2018) en la ciudad de Lima, se realizó la tesis titulada **“Inteligencia emocional y autoconcepto en adolescentes del 4to y 5to año de educación secundaria en una institución educativa del distrito de San Miguel de la provincia de Lima”**. Este estudio tiene como objetivo general determinar la relación que existe entre la IE y el autoconcepto de los estudiantes de los diferentes grados ya mencionados líneas arriba. Para ello se trabajó con un diseño cuantitativo de tipo descriptivo correlacional, con una población de 215 estudiantes del 4to y 5to año de secundaria. El instrumento utilizado para medir la inteligencia emocional fue el Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On (ICE).

Una de las conclusiones más resaltantes fueron que se halló correlación significativa entre la inteligencia emocional con el autoconcepto, significancia positiva fuerte. Adicional a ello, señala que en las 5 dimensiones, el manejo de estrés y lo intrapersonal se correlaciona en forma negativa con el autoconcepto, esto significa que los propios

manejos de situaciones estresantes fortalecen el autoconcepto y una buena apreciación de sí mismo favorece las relaciones interpersonales, en ese orden.

Callirgos, A. (2018) en Lima, publicó la investigación **“Inteligencia emocional en adolescentes hospitalizados en una institución oncológica de Lima Metropolitana”**, cuyo objetivo general fue: determinar la inteligencia emocional en adolescentes de una institución oncológica. El método empleado fue de tipo descriptivo y de diseño no experimental. La población estuvo conformada por 40 adolescentes, entre varones y mujeres, en edades comprendidas entre 14 y 18 años. El instrumento utilizado fue el inventario ICE de Bar-On: Niños y adolescentes (forma completa).

Se tiene los siguientes resultados un nivel “Adecuado” con un 85%, mientras que un 8% presentan un nivel “Bajo” y un 7% como un nivel “Alto”; sin embargo, estos pacientes presentan un nivel “Bajo” en el componente del manejo del estrés.

Quispe, C. (2018) en el departamento de Lima se realizó una investigación **“Niveles de Inteligencia Emocional de las Estudiantes del quinto grado del nivel secundaria de la Institución Educativa Pública “Nuestra Señora de Monserrat” de la ciudad de Lima – 2018”**, cuyo objetivo fue describir los niveles de la Inteligencia Emocional de las Estudiantes de quinto año del nivel secundaria de la institución educativa”. El método empleado fue descriptivo, de diseño no experimental de corte transversal. La población estuvo conformada por 91 alumnas del género femenino del mencionado colegio. Para medir la inteligencia emocional se utilizó el test de adaptación y estandarización del inventario de inteligencia emocional de Bar-On ICE-NA en niños y adolescentes; forma abreviada; muestra en Lima Metropolitana (2003). Adaptado por Nelly Ugarriza Chávez y Liz Pajares Del Águila.

Los resultados de estas evidencias muestran que un 75.8% están en un nivel óptimo de adaptación, esto quiere decir que muchas veces tienen que ser flexibles para adaptarse a su entorno y encuentran otras opciones positivas para hacerle frente a las circunstancias. El 24.2%, predomina más la manera de aferrarse a sus pensamientos, los cuales podrían llevarle a situaciones desfavorecedoras.

2.2. Bases Teóricas

A continuación, se presentará diferentes conceptos de múltiples autores sobre la variable investigada, con la finalidad de dar a conocer los principios de este estudio científico.

2.2.1. Conceptos sobre Inteligencia y la Inteligencia Emocional

Inteligencia

Hace muchas décadas atrás, hubo muchos intentos por definir la inteligencia, en la actualidad, no sólo tenemos un concepto de general de lo que es. Al pasar de los años, estos conceptos se han ido modificando por los cambios producidos en la sociedad.

Esta palabra tan sonada proviene del latín *Intellegere*, compuesta por *inter* “entre” y *legere* “leer, escoger”, conlleva a la idea que la inteligencia es la habilidad para escoger la mejor opción y dar respuesta al asunto.

Muchos autores han indicado que darle un definición única o general a la inteligencia, resulta siendo compleja, sin embargo, la RAE (Real Academia Española) pone a disposición definiciones de la inteligencia o del latín *intelligentia*, algunas son:

Información extraída de la Real Academia Española, Madrid, 2019:

1. Capacidad de entender o comprender.
2. Capacidad de resolver problemas.
3. Conocimiento, comprensión, acto de entender.
4. Sentido en que se puede tomar una proposición, un dicho o una expresión.
5. Habilidad destreza o experiencia.

Teniendo esta información, se puede decir que la inteligencia es la capacidad para comprender, entender y resolver problemas.

Inteligencia Emocional

La definición de “Inteligencia Emocional” en éstas últimas décadas ha cobrado un mayor protagonismo por los contextos en donde aparece, por estar siempre en relación con los seres humanos y su entorno. El contenido de éstas dos palabras rigen la vida de muchas personas día a día, y aun así hay muchas personas en el mundo que no son conscientes o no conocen del impacto positivo de llevar adecuadas habilidades sociales. Por tal importancia, es necesario presentar estas siguientes definiciones de algunos especialistas del tema:

En el año 1997, los ya conocidos Mayer & Salovey, mencionaron que la Inteligencia Emocional es la facilidad que tiene una persona de comprender las emociones ajenas y el autoconocimiento emocional, junto con esas, la habilidad de regular las emociones, con ello desarrollar el crecimiento emocional y coeficiente intelectual.

En el mismo año de 1997, Reuven Bar-On, manifiesta que la Inteligencia Emocional es la agrupación de un conjunto de destrezas, habilidades no cognitivas que repercuten en la toma de decisiones que se

hacen en la vida diaria y situaciones de riesgos que se enfrentan en el mundo.

Así mismo, en el año 2012, Suárez Colorado, define este tipo de Inteligencia como el conjunto de habilidades asociadas a la facilidad de resistir, el autocontrol y la motivación intrínseca, así como la calma para esperar la recompensa, el autorregulamiento de los estados de ánimo, la esperanza y la evasión del estrés.

2.2.2. Origen, reseña histórica y evolución de la Inteligencia y la IE

2.2.2.1. Inteligencia

Los primeros estudios y aportes hacia la inteligencia fueron hace muchos años, uno de los autores, como Galton en 1869, publicó un libro *El Genio Hereditario*. Este autor sostenía que las diferencias en la inteligencia de las personas era producto de la herencia, describiéndolo como innato.

Muchos años después, múltiples autores se manifiestan para dar a conocer diferentes factores que influyen en la inteligencia y el desarrollo de ésta. En la primera década dentro de 1900, tenemos a Alfred Binet, en 1905 creó la primera escala de inteligencia para niños por solicitud del gobierno francés, ya que era el interés de conocer las diversas formas de cómo ellos procesaban la información y así poder elaborar una mejor propuesta de educación, llegando a la conclusión que razonar, comprender y juzgar, conformaría la base de la inteligencia. Finalmente, en esa primera década, fueron aplicadas las escalas para niños, quien tuvo esa responsabilidad fue Hery Goddard en 1909. En los siguientes años, esta escala fue modificada en 1916 por un profesor de la Universidad de Standford, Terman, quien la denominó como Standford-Binet. La cual, se le incorporó el término de Cociente Intelectual (CI) desarrollado en 1911 por el autor

William Stern, la cual fue creado para determinar la relación de la edad mental y la edad cronológica.

Cómo consiguiente de estas investigaciones, se manifiestan las ideas y discusiones de si la Inteligencia dependía de un solo factor o de varios factores.

2.2.2.3. Desde los años 20 a los años 50

En los años 1920 Thorndike publicó un escrito titulado “La Inteligencia y sus usos” el cual se encarga de detallar mejor la importancia de la inteligencia, cabe resaltar, que en este escrito Thorndike introduce el nuevo factor social. En este artículo, el autor señala la presencia de tres factores: La inteligencia abstracta, la inteligencia mecánica y la inteligencia social. Definidas como:

- *Inteligencia abstracta*: Habilidad para manejar ideas y símbolos (leyes, decisiones legales, fórmulas químicas y físicas, palabras, números, etc).
- *Inteligencia mecánica*: Habilidad para manejar objetos y utensilios.
- *Inteligencia social*: Habilidad para comprender y convivir con las personas, manejado adecuadamente sus relaciones humanas.

En esos años, el tema de la Inteligencia estaba en su momento de mayor atención por la sociedad en los EE.UU.

Llega 1921 y se da a conocer el primer simposio sobre Inteligencia, el cual estuvo impulsado por el Journal of Educational Psychology y reunió a investigadores notables de esos años (Colvin, Haggerly, Buckingham, Dearborn, Hermon, Peterson, Pintner, Pressey, Ruml, Terman, Thorndike, Thurstone y Woodrow) para tratar temas como la medición de la Inteligencia.

Definiciones que resultaron de aquel simposio, fueron:

- La capacidad de pasar a un pensamiento abstracto y el hombre inteligente como aquel que es capaz de adquirir fácilmente información o conocimiento (Terman, 1921).
- El poder de dar buenas respuestas desde el punto de vista de la verdad o el hecho (Thorndike, 1921).
- La capacidad de adaptarse adecuadamente a la vida en situaciones relativamente nuevas (Pintner, 1921).
- La actitud para adaptarse adecuadamente a situaciones relativamente nuevas y la facilidad de formar nuevos hábitos (Pintner, 1921).
- La capacidad para adquirir capacidad (Woodrow, 1921).
- El equivalente a la capacidad de aprender (Colvin, 1921).
- La capacidad de inhibir un ajuste instintivo, la capacidad de redefinir el ajuste instintivo inhibido ante una experiencia de tipo ensayo y error, y la capacidad de darse cuenta del ajuste instintivo en la conducta manifiesta para la ventaja de la persona en una situación social (Thurstone, 1921).
- La capacidad de aprender o de aprovecharse de la experiencia (Dearborn, 1921).
- Conjunto de sensaciones, percepciones, asociaciones, memorias, imaginación, discriminación junto con el juicio y el razonamiento (Haggerty, 1921).

En la década de los treinta, Wechsler (1939) diseña una evaluación que mide los procesos intelectuales de los adolescentes y adultos llamada Wechsler- Bellevue, siendo así una propuesta de la escala Standford Binet, que favorecía más a los adultos para tener un mejor resultado de la evaluación. Tras 10 años de esa edición, en 1949 Wechsler, modifica parte de los elementos de su escala para dar pase a la “Escala de Inteligencia Wechsler para Niños” (Wechsler Intelligence Scale for Children)

2.2.2.4. Desde la década 50 en adelante

Posteriormente, tras un largo tiempo, en el año 1986 se da inicio al segundo simposio sobre el tema de investigación, donde asistieron importantes figuras relacionadas a la investigación de la Inteligencia, uno de ellos fue Baron. Finalmente, no se llegó a una conformidad en los conceptos, más bien, se agregaron más definiciones.

Después de estos dos grandes simposios (1921 y 1986) se concluye que hay diferentes aspectos que se relacionan y conforman la inteligencia, por tanto, se asociaron diferentes factores en dos grandes grupos: aspectos biológicos o cognitivos y otros con elementos sociales asociados a la personalidad y emociones.

Como consecuencia, todo este conglomerado de definiciones es motivo de que la American Psychological Association elabore una publicación para que quede más claro el concepto. Como conclusión general, se resalta que la inteligencia no solo es un CI; sino que, además, este se desarrolla por diferentes causas o situaciones e influencias que vive el sujeto.

2.2.2.5. Inteligencia Emocional

Seguidamente del concepto que dio el APA, se da inicio a un gran avance e investigación para ingresar un nuevo constructo psicológico desde un enfoque emocional-social.

Alrededor de los años 80, se da a conocer una tesis del autor Gardner, donde se evidencia el término de “inteligencia personal” la cual es desarrollada y se conforma en dos grupos, la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal.

Según, Bisquerra Alzina en el año 2003, se da a conocer la etimología del término como consecuencia de dos artículos enfocados a la investigación científica. Los autores fueron Salovey y Mayer en 1990, precisamente en la década de los noventa se plasma el concepto de Inteligencia Emocional como la habilidad para controlar los sentimientos propios y ajenos, llevando así a que la persona pueda equilibrar el pensamiento y la acción; junto con ello, aparece la teoría y los criterios para su medición.

Al pasar de los años, los mismos autores dan a conocer un concepto modificado con una explicación más compleja y detallada, entonces, entendiendo así la inteligencia emocional como la capacidad de valorar y manifestar emociones, la habilidad para percibir, encontrar y generar emociones, para acceder con facilidad a la comprensión y la regulación de las emociones con la finalidad de desarrollar el crecimiento intelectual y emocional.

Uno de los autores más conocidos en esta materia fue Daniel Goleman en el 1996, quien definió la inteligencia emocional como cualidad deseable de un enfoque personal que no está dentro de la inteligencia cognitiva, y con ello desarrollando dimensiones para la inteligencia personal.

Para finalizar, Shapiro en 1997, conceptualiza la inteligencia emocional como habilidades emocionales importantes y determinantes para el éxito personal, juntamente con él, Roberth, K. y Ayman, en el mismo año, también define ese constructo como la aptitud para entender y captar eficientemente las emociones, así sean influenciadas.

2.2.2.6. Teoría Biológica de la Inteligencia Emocional

La mente del ser humano no solo se encierra en lo cognitivo o emocional, son ambas y abarcan incluso muchos más temas.

Joseph LeDoux, Neurocientífico, investigador de la neurofisiología, centró sus estudios en los circuitos verticales, incluyendo el impacto de la emoción, y como el miedo y la ansiedad. A mediados de los 80, este científico realizó importantes investigaciones el área emocional del cerebro y lo plasmó en su libro: *"The Emotional Brain"* (Le-Doux, 1996) en donde da a conocer el papel importante que cumple la Amígdala como núcleo del sistema límbico y el notable impacto del cerebro emocional en el ser humano. Se sitúa entre los dos hemisferios, con una estructura en forma de almendra es el sistema de alarma neuronal más antiguo.

Lo llamativo de su descubrimiento de LeDoux, fue que existía una pequeña brecha que la hacía más corta de otros recorridos sensoriales y que así la comunicación sea directa entre el tálamo y la amígdala. Esta información reforzaría las cuestiones y a su vez justificaría del por qué las emociones pueden llegar a desbordar la razón cuando el ser humano se encuentra frente a situaciones de riesgos.

Paul Ekman, nacido en Washington D.C., Psicólogo que enfocó sus estudios en la fisiología de las emociones, pionero en el estudio de las emociones y su relación con la expresión facial, creó un "atlas of emotions" con más de 10 mil expresiones faciales.

Tras la década de los cincuenta, en donde los científicos sustentaban que las expresiones faciales solo eran automáticas e innatas, Ekman (1980) inicia estudios interculturales en Nueva Guinea, donde muestra que las personas pueden adaptarse a nuevas culturas, con nuevas personas y así estar expuestos manifestar bajo su propio control expresiones emocionales, en donde ellos puedan ejercerlas.

En uno de sus libros, llamado "Emotions Revealed" da a conocer todo lo aprendido de las emociones, en donde señala que la emoción en sí conforma el motivo mayor para que se realicen las acciones, y que cualquier tipo de emoción se puede llegar a disfrutar, que incluso hay

personas que disfrutaban emociones negativas, no sentir incomodidad cuando están frente a situaciones de miedo, por ejemplo.

Por último, Antonio Damasio, de Portugal, Neurocientífico. Enmarca el modelo Biologicista, para revelar en sus estudios que áreas cerebrales son de importante influencia en la conducta humana, con énfasis en procesos neuronales de emoción y elaboración de respuesta con los sentimientos.

Antonio, indica que la cuestión ahora es llevar esta información a diferentes grupos de la sociedad para que identifiquen y sobre todo lo comprendan, con una mayor premura hacia los líderes que día a día se ven expuestos a trabajar con personas y las emociones que tienen que afrontar diariamente.

2.2.3. Importancia de la Inteligencia Emocional

Así mismo, el autor Perea Quesada en el 2001, denota que el autocontrol y la autorregulación de emociones nace por la necesidad de sentirse seguros, en otras palabras, esto refiere a que busca la necesidad de bienestar y estabilidad emocional, sustentando así, la importancia de la Inteligencia Emocional como una manera de prevenir malestares y enfermedades físicas y psicológicas.

Según el investigador David Caruso, (entrevista a pioneros en Inteligencia Emocional, 2017) quien después de haber trabajado y aportado en el test MSCEIT, dice que la importancia de la Inteligencia Emocional es que da al sujeto herramientas para poder analizar y empoderarse en situaciones, tareas o actividades que se le dificulte y así poder encontrarle una mejor solución de ellas, ya que esa dificultad de realizarlas hará que realicen indagaciones, repercutiendo de manera positiva en sus tareas o actividades diarias.

Por otro lado, no pone mayor énfasis en qué momento se inicia el interés por desarrollar este tipo de inteligencia, ya que siempre se puede

mejor; agrega que la persona puede identificar en las cualidades que necesita desarrollar y encontrar estrategias para sub-compensarlas, dice David.

Y finalmente, Salovey y Meyer, tras inspirarse en la investigación y creación de su constructo de inteligencia múltiple de Gardner, menciona la importancia de este tipo de inteligencia, en la predicción en la efectividad del liderazgo, habilidades sociales, menor consumo de drogas, manejo sobre el estrés y así como la mejor toma de decisiones en su vida diaria.

2.2.4. Dimensiones o Factores

En esta sección de la investigación se detallada sobre las dimensiones o factores que se ubican en los modelos que han trascendido en el tiempo y/o de mayor difusión.

Mayer & Salovey, 1997, miden la inteligencia emocional y proponen la habilidad para manejar emociones y sentimientos y el poder llevar y sobrellevar sus propias emociones.

Extremera Pacheco & Fernández-Berrocal en el 2001, realizaron una investigación sobre a “ **la inteligencia emocional un adecuado predictor del rendimiento académico en estudiantes**”, donde cuestionan si la IE está relacionado con el rendimiento académico, ellos presentan tres dimensiones, la regulación emocional en donde se tiene la facilidad de controlar lo que se siente, la comprensión de sentimientos que el sujeto puede ponerse en el lugar de otros y finalmente, la percepción emocional, esa habilidad de entender, conocer, intuir o encontrar las emociones propias o ajenas.

Goleman, Inteligencia Emocional, 1996, realiza cinco importantes componentes generales en la inteligencia emocional, donde se encuentran la empatía, las competencias, los calores, el entorno habitual. la conciencia emocional y las actitudes.

En conclusión, se puede decir que, en la mayoría de los casos, las dimensiones o factores traen consigo la esencia de las emociones y orienta a la relación coherente del sujeto, las emociones y la relación con su medio ambiente, de manera que pueda dar un resultado favorable y satisfactorio.

2.2.5. Normatividad

Dentro de todos los conceptos que hay sobre inteligencia emocional se llevado a crear diferentes modelos teóricos que explican, describen y esto para permitir evaluar la inteligencia emocional.

Cada modelo pone énfasis en diferentes enfoques de la vida humana, por consiguiente, se explicarán las características y sub-características, las cuales tendrán la explicación para conocer el enfoque principal. Dentro de ellos se encuentran los modelos mixtos, modelo de habilidades y otros modelos que trabajan en conjunto con ambos.

2.2.5.1. Modelos Mixtos

Se define como tal ya que cuenta varios componentes de la inteligencia emocional que van junto con otros rasgos que pertenecen al área de la personalidad. Ahí encontramos varios autores, se presentarán dos de los más expuestos y conocidos, Goleman, D. (1995) y Bar On, R. (1997).

2.2.5.1.1. Modelo de Goleman

Howard Earl Gardner, Psicólogo Estadounidense, quien investigó acerca de las inteligencias múltiples con orientación en neuropsicología, en 1983 presentó su teoría en el libro *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. Todo esto nace como el balance del paradigma de Inteligencia única, sustentando que el ser humano necesita varios tipos de Inteligencia para todo su desarrollo de vida, así Gardner, no contradice la definición científica de la Inteligencia.

El autor manifiesta que no solo contamos con un tipo de inteligencia, a través de pruebas psicométricas. Este está orientado a identificar y desarrollar en el ser humano las diferentes inteligencias dentro de un clima favorecedor en este siglo XXI.

Gardner concluye que no existe una inteligencia general, sino un grupo de aspectos variados que se pueden estimular y desarrollar a través de vivencias en momentos claves del desarrollo humano. También, indica que las inteligencias operan de manera particular, pero, sostiene que son parte de un todo funcional. (Antoni, Maurizia D, publicado en “Actualidades Investigativas en Educación”, 2004, pág. 8)

Más allá de las importantes investigaciones científicas sobre la neurología que se dedica a conocer el funcionamiento cerebral, la localización cerebral de las áreas donde se ubican las diferentes inteligencias no es certero en el momento y, se opta por utilizar señales o criterios para considerarlos como inteligencia. (Gardner, reseñado por Antunes, 1998, p.22)

Antunes, C. (1998). Estimular las inteligencias múltiples. Qué son, cómo se manifiestan, cómo funcionan. Madrid: Narcea.

Hasta la fecha Gardner y su equipo han identificado 8 diferentes tipos de inteligencia: lingüístico-verbal, lógico-matemática, viso-espacial, musical, corporal-cinestésica, intrapersonal, interpersonal y naturalista.

A continuación, se describe cada una de las ocho.

1. Lingüístico-verbal: Habilidad para utilizar con un dominio avanzado el lenguaje oral y escrito, así como para responder a él.
2. Lógico-matemática: Habilidad para el razonamiento complejo, la relación causa-efecto, la abstracción y la resolución de problemas.
3. Viso-espacial: Capacidad de percibir el mundo y poder crear imágenes mentales a partir de la experiencia visual.

4. Corporal-cinestésica: Habilidad de utilizar el cuerpo para aprender y para expresar ideas y sentimientos. Incluye el dominio de habilidades físicas como el equilibrio, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad.
5. Musical: Habilidad de saber utilizar y responder a los diferentes elementos musicales (ritmo, timbre y tono).
6. Intrapersonal: Habilidad de comprenderse a sí mismo y utilizar este conocimiento para operar de manera efectiva en la vida.
7. Interpersonal: Habilidad de comprenderse a sí mismo y utilizar este conocimiento para operar de manera efectiva en la vida.
8. Naturalista: Habilidad para el pensamiento científico, para observar la naturaleza, identificar patrones y utilizarla de manera productiva.

2.2.5.1.2. Modelos de Bar-On

Reuven Bar-On es un psicólogo israelí, que enfocó su estudio de la inteligencia emocional basándose por diferentes autores, algunos de los temas fueron el de la salud emocional positiva (Wechsler, 1940) adicional a ello, este autor describe que el comportamiento inteligente no necesariamente tiene factores intelectuales, sosteniendo así que tendría influencia de otros factores.

García Fernández, M. & Giménez-Mas, S.I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador.

Bar-On publica el inventario (BarOn EQ-i) en 1997 el cual explica los cinco factores, donde se subdividen en 15 componentes. Tras estos múltiples indicadores se determinará el nivel en donde se encuentra la IE de los sujetos, adicional a ello podrá identificar qué habilidades son las que tiene que desarrollar y/o fortalecer, de esta manera se sabrá dirigir correctamente los esfuerzos.

Modelo Multifactorial de Inteligencia Emocional - Social de Reuven Bar-On

Bar-On (1997) elabora un inventario donde se distinguen los factores: habilidades intrapersonales, habilidades interpersonales, adaptabilidad, manejo de estrés y estado anímico general, los cuales a su vez se subdividen en 15 componentes de orden mayor (líneas abajo). Por sus subcomponentes, como aprobación de la realidad, manejo de estrés, control de impulso entre otros, se clasifica como modelo mixto. No obstante, como sus propios autores han afirmado, se trata de un inventario sobre una amplia gama de habilidades emocionales y sociales. Este instrumento contiene 133 ítems a partir de cinco escalas y 15 subescalas. En su cuantificación, este modelo utiliza cuatro índices de validación y factores de corrección. (Bar-On, 1997)

1. Componente Intrapersonal (CIA)

Refiere a la capacidad del autoconocimiento, componente importante para conocer las propias fortalezas y debilidades del mismo sujeto. Cabe resaltar la diferencia con el componente interpersonal que refiere a las habilidades de relacionarse y comprender el deseo de los demás.

1.1 Conocimiento Emocional de sí mismo (CM)

Habilidad para conocer nuestros sentimientos y emociones, y poder diferenciarlos y conocer el porqué de los mismos.

1.2 Asertividad (AS)

Habilidad para expresar sentimientos, creencias y pensamientos y defender nuestros derechos de una manera constructiva, sin dañar los sentimientos de los demás.

1.3 Autoestima / Autoconcepto (AC)

Habilidad para comprender, aceptar y respetar lo positivo y negativo de nosotros mismos, así como nuestras posibilidades y limitaciones.

1.4 Autorrealización (AR)

Habilidad para realizar y disfrutar lo que realmente podemos y queremos.

1.5 Independencia (IN)

Habilidad para autodirigirse, sentirse seguro de sí mismo en pensamientos y acciones y poder tomar decisiones con libertad.

2. Componente Interpersonal (CIE)

Refiere a la capacidad de comunicarse asertivamente con los demás, comprender mejor lo que nos dicen y expresar mucho mejor lo que se quiere informar.

2.1. Empatía (EM)

Habilidad para percatarse, comprender y apreciar los sentimientos de los demás.

2.2. Relaciones Interpersonales (RI)

Habilidad para establecer y mantener relaciones satisfactorias con otras personas.

2.3. Responsabilidad Social (RS)

Habilidad para demostrar que es un miembro constructivo del grupo social.

3. Componente de Adaptabilidad (CAD)

Refiere a la capacidad de ser flexible frente a nuevos conceptos o formas y la facilidad para adoptar nuevas maneras en ámbitos independientes o grupos.

3.1. Solución de Problemas (SP)

Habilidad para identificar y definir los problemas y generar e implementar probables soluciones efectivas.

3.2. Prueba de la Realidad (PR)

Habilidad para evaluar la correspondencia entre lo que se experimenta (lo subjetivo) y lo que realmente existe (lo objetivo).

3.3. Flexibilidad

Habilidad para adecuar las emociones, pensamientos y conductas a situaciones y condiciones cambiantes.

4. Componente al Manejo de Estrés (CME)

Refiere a la aptitud de mantener el temple ante posibles situaciones de ansiedad, en retener los impulsos para dar una mejor respuesta ante sus emociones.

4.1. Tolerancia al Estrés (TE)

Habilidad para soportar y enfrentar las tensiones y el estrés sin sobresaltos ni ansiedad.

4.2. Control de Impulsos (CI)

Habilidad para resistir o demorar los impulsos o tentaciones para actuar y controlar las emociones.

5. Componente del Estado de Ánimo en General (CAG)

Refiere a la buena disposición para sostener una vida plena, disfrutando y conservando una mirada favorable cuando la situación se pueda tornar desafiante y adversa.

5.1. Felicidad (FE)

Habilidad para sentirse satisfechos con su propia vida, para disfrutar de sí y de otros, y contentarse y manifestar sentimientos positivos.

5.2. Optimismo (OP)

Habilidad para buscar el lado más beneficioso de la vida y conservar una actitud positiva aún ante la adversidad.

2.2.5.2. Modelos de habilidades

Son aquellos que dan base a la inteligencia emocional como habilidades para el procesamiento de información que brinda el aspecto emocional. Líneas abajo se explican los más relevantes como Mayer y Salovey, junto con Extremera y Fernández-Berrocal.

2.2.5.2.1. Modelo de Mayer y Salovey

Este modelo ha sido reformulado en varias ocasiones, desde 1990 Salovey y Mayer introdujeron la empatía como componente. En el 97 y 2000, los autores introducen nuevas aportaciones por lo cual los hace uno de los modelos más usados y frecuentados.

Ellos, presentan las siguientes habilidades: Percepción emocional, Facilitación Emocional del Pensamiento, Comprensión Emocional, Dirección Emocional, Regulación reflexiva.

a) Percepción, evaluación y expresión de emociones:

- Habilidad para identificar emociones en nuestros estados físicos y psicológicos.

- Habilidad para identificar emociones en otras personas u objetos.
- Habilidad para expresar emociones con seguridad y expresar las necesidades relacionadas a esos sentimientos.
- Habilidad para discriminar la expresión de emociones honestas y deshonestas, exactas o inexactas.

b) Facilitación emocional del pensamiento:

- Habilidad para redirigir y priorizar nuestro pensamiento basado en los sentimientos asociados a objetos, eventos u otras personas.
- Habilidad para generar y revivir emociones con el fin de facilitar juicios o recuerdos.
- Habilidad para capitalizar las oscilaciones emocionales para tomar múltiples puntos de vista; habilidad para integrar esas perspectivas inducidas por nuestros sentimientos.
- Habilidad para usar los estados emocionales para facilitar la solución de problemas y la creatividad.

c) Comprensión y análisis de la información emocional; utilización del conocimiento emocional:

- Habilidad para comprender cómo se relacionan las diferentes emociones.
- Habilidad para percibir las causas y las consecuencias de los sentimientos.
- Habilidad para interpretar los sentimientos complejos tales como las emociones contradictorias y las combinaciones de sentimientos múltiples.

- Habilidad para comprender y predecir las transiciones y evoluciones entre emociones.

d) Regulación de emociones:

- Habilidad para estar abierto a los sentimientos, tanto aquellos que son placenteros como a los desagradables.
- Habilidad para escuchar y reflexionar sobre nuestras emociones.

e) Dirección emocional

- Habilidad para captar, prolongar o distanciarse de un estado emocional determinado, dependiendo de si su significado es útil e informativo.
- Habilidad para manejar las emociones propias y las de los demás.

2.2.5.2.2. Modelos de Extremera y Fernández-Berrocal

Acorde a (Extremera P. y Fernández-Berrocal, 2001) en su investigación ¿Es la Inteligencia emocional un adecuado predictor del rendimiento académico en estudiantes?, en su Prueba TMMSM-24. Evalúa tres variables:

1. Percepción: Capacidad de sentir y expresar sentimientos adecuadamente
2. Comprensión: Comprensión de los estados emocionales
3. Regulación: Capacidad de regular estados emocionales correctamente.

2.2.5.3. Otros modelos

De acuerdo con, García-Fernández y Jiménez-Mas en el 2010, en esta sección, se encuentran temas como habilidades cognitivas, componentes de personalidad y otros factores que aportan a la inteligencia social

2.2.5.3.1. Modelo de Cooper y Sawaf

Este modelo se enfoque en la inteligencia emocional orientada al ámbito profesional, donde se desarrollan 4 aspectos fundamentales:

1. Alfabetización Emocional

Constituida por la honradez emocional, la energía, el conocimiento, el feed-back, la intuición la responsabilidad y la conexión. Estos componentes permiten la eficacia y el aplomo personal.

2. Agilidad Emocional

Es el componente referido a la credibilidad, la flexibilidad y autenticidad personal que incluye habilidades para escuchar, asumir conflictos y obtener buenos resultados de situaciones difíciles

3. Profundidad emocional

Se denomina a la armonización de la vida diaria con el trabajo.

4. Alquimia emocional

Es el componente referido a la credibilidad, la flexibilidad y autenticidad personal que incluye habilidades

para escuchar, asumir conflictos y obtener buenos resultados de situaciones difíciles.

Este modelo se enfoque en las habilidades que los sujetos harán frente a situaciones en el ámbito empresarial.

2.2.5.3.2. Modelo de Boccardo, Sasia y Fontenla

Estos tres sujetos presentaron el siguiente modelo (1999):

1. Autoconocimiento Emocional. El reconocimiento de los sentimientos.
2. Control Emocional. Habilidad para identificar emociones y adaptarlas a la situación venidera.
3. Automotivación. Búsqueda constante de soluciones. La habilidad para dirigir las emociones en la búsqueda de un propósito.
4. Reconocimiento de las emociones ajenas. Habilidad para identificar y comprender las emociones.
5. Habilidad para las relaciones interpersonales. La característica de esta habilidad es sobre inducir sentimientos a los demás.

2.2.5.3.3. Modelos Secuencial de Autorregulación Emocional

Según, Bonanno en el 2001, llevamos un grado de habilidad emocional, el cual debemos regular constantemente para que sea eficiente, muestra tres dimensiones genéricas, que son:

1. Regulación de respuestas emocionales, frente a sucesos socioemocionales

2. Regulación anticipatoria, como la habilidad de anticipar eventos o desafíos.
3. Regulación exploratoria, habilidad para obtener nuevas aptitudes con el fin de mantener homeostasis emocional.

2.3. Definiciones Conceptuales

2.3.1. Inteligencia Emocional

Según, (Thorndike, 1920) lo describe como la habilidad de motivar y comprender a otras personas.

Según (Wechsler, 1940) menciona la influencia de factores no relaciones al intelecto sobre el comportamiento inteligente, y sostiene, además, que sus modelos de inteligencia no serán terminadas hasta que se definan los otros factores.

Según (Bar-On, 2014) refiere que la inteligencia emocional es una agrupación de competencias, comportamientos y herramientas socio-emocionales, que definen cómo comprendemos y resolvemos nuestras emociones a través de las diferentes situaciones que se presentan.

2.3.2. Dimensión Intrapersonal

De acuerdo con (Bar-On, 1997), es la dimensión que evalúa las propias emociones, el yo interior, esto refiere a sentimientos personales y la habilidad de independencia, manteniendo un nivel adecuado. Incluyendo las siguiente subdimensiones: conocimiento de sí mismo, seguridad, autoestima, autorrealización e independencia.

2.3.3. Dimensión Interpersonal

De acuerdo con (Bar-On, 1997), son las habilidades sociales para relacionarse eficazmente y satisfactoriamente con los demás. Incluyendo las siguiente subdimensiones: relaciones interpersonales, responsabilidad social y empatía.

2.3.4. Dimensión de Adaptabilidad

De acuerdo con (Bar-On, 1997), es la habilidad que permite desarrollarse en un lugar o situación distinta a lo que ya conoce. Incluyendo las siguientes subdimensiones: solución de problemas, prueba de realidad y flexibilidad.

2.3.5. Dimensión de Manejo de Estrés

De acuerdo con (Bar-On, 1997), esta dimensión abarca formas de tolerancia y autocontrol frente a situaciones donde se genere tensión u otras situaciones similares. Incluyendo las siguientes subdimensiones: tolerancia a la tensión y control de impulsos.

2.3.6. Dimensión de Optimismo

De acuerdo con (Bar-On, 1997), es la capacidad que tiene la persona para ver la vida y sus ocurrencias de la mejor manera y ante situaciones negativas o que no generen agrado, sepan cómo sobrellevarlas y mantenerse optimistas. Incluyendo las siguientes subdimensiones: felicidad y optimismo.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1 Tipo

La presente investigación es de tipo descriptivo, puesto que va a determinar y recolectar datos de diversos aspectos y/o dimensiones del fenómeno que se está investigando. Según (Hernández, Fernández y Baptista (2010)), la investigación descriptiva consiste en la descripción de situaciones y eventos, es decir cómo son y cómo se comportan determinados fenómenos.

3.1.2 Diseño

El diseño de la investigación es no experimental de corte transversal (conocido también como post facto), puesto que se realiza sin manipular en forma deliberada ninguna variable, (Santa Paella y Feliberto Martins (2010)), es decir, el investigador no sustituye intencionalmente las variables independientes. Se observan los hechos tal cual, y como se presentan en su contexto real y en un tiempo determinado o no, para luego analizarlos.

3.2. Población y muestra de estudio

3.2.1. Población

La población de estudio está conformada por 77 estudiantes de ambos sexos, del cual son estudiantes del cuarto y quinto año de secundaria de una educación educativa estatal de Lima Metropolitana.

3.2.2. Muestra

El tipo de muestreo es censal, pues se seleccionó el 100% de la población, al considerarla a toda la población que conforma los estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria de una institución educativa.

3.2.3. Identificación de la variable y su operacionalización

La variable a investigar es la Inteligencia Emocional, a través del Inventario de BarOn ICE: NA Forma Completa; dicho inventario tiene por finalidad medir las habilidades cognitivas y emocionales, las competencias y destrezas que influyen en la capacidad de lograr el éxito y un adecuado ajuste a las presiones y demandas del medio donde se desarrolla el individuo, (BarOn, 1997, citado en Ugarriza & Pajares, 2005).

Operacionalización: Escala intrapersonal, Escala interpersonal, Escala de manejo del estrés, Escala de adaptabilidad, Escala de estado de ánimo general y Escala de impresión positiva.

Tabla N°1

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

Variable	Dimensiones	Ítems	Niveles
Inteligencia Emocional Variedad de aptitudes, competencias y habilidades no cognitivas que influyen en la capacidad de cada persona para que logre con éxito el manejar las exigencias y presiones del entorno que lo rodean. Está relacionado con el componente no intelectual de la inteligencia (Bar-On, The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical manual., 1998)	CE Intrapersonal	7,9,23,35,52,63, 88,116,22,37,67, 82,96,111,126,1 1,24,40,56,70,85 ,100,114,129,6,2 1,36,51,66,31,95 ,110,126,3,19,32 ,48,92,107,121	Marcadamente Alta (130 +) Muy Alta (120 - 129) Alta (110 - 119) Promedio (90 - 109) Baja (80 - 89)
	CE Interpersonal	10,23,31,39,55,6 2,69,84,99,113,1 28,16,30,46,61,7 2,76,90,98,104,1 19,18,44,55,61,7 2,98,119,124	Muy Baja (70 - 79) Marcadamente Baja (Por debajo de 70)
	CE Adaptabilidad	1,15,29,45,60,75 ,89,118,8,35,38, 53,68,83,88,97,1 12,127;14,28,43, 59,74,87,103,13 1	
	CE Manejo de la Tensión	4,20,33,49,64,78 ,93,108,122,13,2 7,42,58,73,86,10 2,117,130	
	CE Estado de Ánimo General	2,17,31,47,62,77 ,91,105,120,11,2 0,26,54,80,106,1 08,132	

Reuven Bar-On, Ph.D. (1998)

3.3. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

En la presente investigación se utiliza el Inventario de Cociente Emocional de Baron (1998) traducido y adaptado para uso experimental y de investigación en el Perú por (Abanto, Higuera, & Cueto, 2000). Mide las aptitudes emocionales de la personalidad como factores determinantes para alcanzar el éxito en general y mantener una salud emocional positiva.

Inventario de Cociente Emocional de BarOn

Ficha técnica

- Nombre: EQ-i (BarOn Emotional Quotient Inventory).
- Autor: Reuven Bar-On, Ph.D. (1998)
- Adaptación y Traducción en el Perú: Nelly Ugarriza Chávez y Liz Pajares
- Administración: Individual y colectiva
- Duración: Entre 20 y 50 minutos aproximadamente,
- Aplicación: 16 años en adelante
- Significación: Evaluación de las aptitudes emocionales de la personalidad como determinantes para alcanzar el éxito general y mantener una salud emocional positiva.

El ICE Baron contiene 133 ítems cortos y simples y se emplea un grupo de respuestas de cinco puntos. El tiempo para el desarrollo completo del mismo está contemplado entre 20 a 50 minutos, sin embargo, no existe un límite de tiempo para finalizar el mismo. Este inventario es adecuado para personas que cuenten con 16 años a más.

3.3.1. Adaptación

(Ugarriza Chávez y Pajares Del Águila, 2005) hicieron el trabajo de traducción y adaptación de los aspectos principales del Manual técnico del inventario de inteligencia emocional (Bar-On, 1997) y lo adaptaron para su

uso experimental en Perú, donde presentaron normas expresadas en coeficientes emocionales para interpretar los puntajes del inventario, las mismas que han sido desarrolladas para una muestra en Perú de 3,374 personas de ambos sexos, donde las edades de los mismos se encuentran entre 16 y más de 40 años.

No se muestran detalles de los datos nacionales que son relativos a la validez y a la confiabilidad del instrumento, sólo se presentan estadísticas descriptivas referentes a los resultados iniciales.

3.3.2. Validez y confiabilidad

La confiabilidad indica en qué medida las diferencias individuales de las puntuaciones en una evaluación o test pueden ser atribuidos a las diferencias “verdaderas” de las características del mismo. Los estudios de confiabilidad ejecutados sobre el I-CE en otros países se han centrado en la confiabilidad re-test y la consistencia interna. Los coeficientes alfa de Cronbach son altos para casi todos los subcomponentes, el más bajo 69 fue para Responsabilidad Social y el más alto, .86 para el subcomponente Comprensión de sí mismo. Para la muestra peruana los coeficientes alfa de Cronbach se aprecian que la consistencia interna para el inventario total es muy alta .93, para los componentes del I-CE, oscila entre .77 y .91. Los coeficientes más bajos son para los subcomponentes de Flexibilidad .48, Independencia y Solución de Problemas .60. Los trece factores que quedan, tienen valores por encima de 70.

La confiabilidad re-test, Bar-On refiere a que la estabilidad del I-CE a través del tiempo arroja un coeficiente de estabilidad promedio de .85 después de un mes y de .75 después de 4 meses. Esto significa que existe una buena consistencia en los hallazgos, de una administración a la siguiente, sin embargo, el grado de correlación no es muy alto, por lo tanto, no se puede inferir que la inteligencia emocional social sea permanente o estable. Cuando se realizó una muestra en Sudáfrica, los coeficientes de

confiabilidad retest con un intervalo de cuatro meses, oscilaron entre .55 y .82. Por otro lado, en Perú no se determinó la confiabilidad retest.

Muestra de tipificación

Se examinó la validez de los 2249 protocolos de la muestra inicialmente seleccionada que no presentaban omisión. En esta evaluación los criterios de exclusión se consideraron en el siguiente orden: las respuestas al ítem 133 de validez general, el índice de inconsistencia y el puntaje estándar de 130 o más en los subcomponentes de impresión positiva y negativa. Como consecuencia de esta evaluación se excluyó 253 protocolos, obteniéndose una muestra definitiva de 3374 evaluados.

Tabla N°2

Indicadores de Validez

Indicadores de validez	
Impresión Positiva	82
Impresión Negativa	82
Índice de Inconsistencia	8
Porcentaje de Omisión	0%

Tabla N°3*Baremación*

Componentes de las Sub-Escalas		Puntuación	Nivel
Subescalas Intrapersonales	Conocimiento emocional de sí mismo	95	Promedio
	Seguridad	112	Alto
	Autoestima	105	Promedio
	Autorrealización	110	Promedio
	Independencia	111	Alto
Subescalas Interpersonales	Relaciones Interpersonales	86	Bajo
	Responsabilidad Social	91	Promedio
	Empatía	96	Promedio
Subescalas de Adaptabilidad	Solución de Problemas	92	Promedio
	Prueba de Realidad	116	Alto
	Flexibilidad	94	Promedio
Subescala del manejo del Estrés	Tolerancia a la tensión	98	Promedio
	Control de Impulsos	88	Bajo
Subescala del ánimo	Felicidad	100	Promedio
	Optimismo	96	Promedio

Tabla N°4*Sub Escalas*

Coefficiente emocional Sub-Escalas	Puntaje	Nivel
CE Intrapersonal	113	Alto
CE Interpersonal	88	bajo
CE Adaptabilidad	103	Promedio
CE Manejo de la Tensión	95	Promedio
CE del Ánimo General	99	Promedio
Coeficiente Emocional Total	100	Promedio

La conversión de los puntajes directos permite identificar a qué nivel pertenecen mediante tabla N°3 y la significación de los niveles se podrá interpretar como los siguientes:

Tabla N°5

Interpretación de niveles

Resultados estándar	Pauta Interpretativa
130 +	Marcadamente Alta
120 - 129	Muy Alta
110 - 119	Alta
90 - 109	Promedio
80 - 89	Baja
70 - 79	Muy Baja
Por debajo de 70	Marcadamente Baja

CAPITULO IV

PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1 Procesamiento de los resultados

Después de reunir la información se procedió a:

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

Valor Máximo y valor mínimo

Media aritmética

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

4.2 Presentación de los resultados

Tabla N°6

Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación de inteligencia emocional

	PUNTAJE	TOTAL
N	Válido	77
	Perdidos	0
Media		65,66
Mínimo		47
Máximo		84

El estudio realizado de 77 estudiantes, sobre inteligencia emocional tiene como interpretación los siguientes datos:

Una media de 65,66 que se categoriza como “Marcadamente Baja”

Un valor mínimo de 47 que se categoriza como “Marcadamente Baja”

Un valor máximo de 84 que se categoriza como “Baja”

Tabla N°7

Medidas estadísticas descriptivas de las dimensiones pertenecientes a Inteligencia Emocional

		Intrapersonal	Interpersonal	Manejo del Estrés	Adaptabilidad	Optimismo
N	Válido	77	77	77	77	77
	Perdidos	0	0	0	0	0
	Media	96,79	104,60	111,00	89,49	99,00
	Mínimo	65	56	72	47	31
	Máximo	133	134	136	117	140

Correspondiente a las dimensiones que abarcan la inteligencia emocional se puede observar los siguientes resultados:

- En la dimensión Intrapersonal se puede observar:
 - Una media de 96,79 que se categoriza como “Promedio”
 - Un mínimo de 65 que se categoriza como “Marcadamente Baja”
 - Un máximo de 133 que se categoriza como “Marcadamente Alta”

- En la dimensión Interpersonal se puede observar:
Una media de 104,60 que se categoriza como “Promedio”
Un mínimo de 56 que se categoriza como “Marcadamente Baja”
Un máximo de 134 que se categoriza como “Marcadamente Alta”
- En la dimensión Manejo del Estrés se puede observar:
Una media de 111,00 que se categoriza como “Alta”
Un mínimo de 72 que se categoriza como “Muy Baja”
Un máximo de 136 que se categoriza como “Marcadamente Alta”
- En la dimensión Adaptabilidad se puede observar:
Una media de 89,49 que se categoriza como “Baja”
Un mínimo de 47 que se categoriza como “Marcadamente Baja”
Un máximo de 117 que se categoriza como “Alta”
- En la dimensión Optimismo se puede observar:
Una media de 99,00 que se categoriza como “Promedio”
Un mínimo de 31 que se categoriza como “Marcadamente Baja”
Un máximo de 140 que se categoriza como “Marcadamente Alta”

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

Tabla N°8

Resultado del Nivel Total de la Inteligencia Emocional total según el inventario ICE BAR-ON: NA.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	MARCADAMENTE BAJA	52	67,5	67,5	67,5
	MUY BAJA	22	28,6	28,6	96,1
	BAJA	3	3,9	3,9	100,0
	Total	77	100,0	100,0	

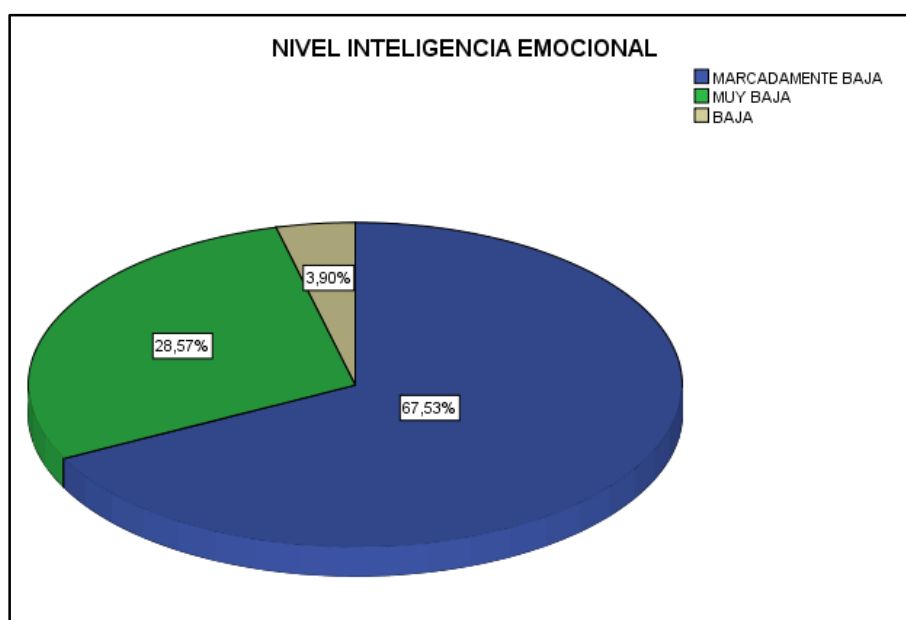
Comentario:

El nivel de la Inteligencia Emocional en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima Metropolitana, se considera “Marcadamente Baja”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 67,5%, se considera la categoría “Marcadamente Baja”
- El 28,6%, se considera la categoría “Muy Baja”
- El 3,9%, se considera la categoría “Baja”

Ilustración N° 1

Nivel de la Inteligencia Emocional según el inventario de ICE BAR-ON. NA



Comentario:

El nivel de la Inteligencia Emocional en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima Metropolitana, se considera “Marcadamente Baja “, obteniendo los siguientes resultados:

- El 67,5%, se considera la categoría “Marcadamente Baja”
- El 3,9%, se considera la categoría “Baja”

Tabla N°9

Resultado del Nivel Intrapersonal de la escala de Inteligencia Emocional Del inventario ICE BAR-ON. NA

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	MARCADAM ENTE BAJA	4	5,2	5,2	5,2
	MUY BAJA	8	10,4	10,4	15,6
	BAJA	17	22,1	22,1	37,7
	PROMEDIO	31	40,3	40,3	77,9
	ALTA	6	7,8	7,8	85,7
	MUY ALTA	10	13,0	13,0	98,7
	MARCADAM ENTE ALTA	1	1,3	1,3	100,0
	Total	77	100,0	100,0	

Comentario:

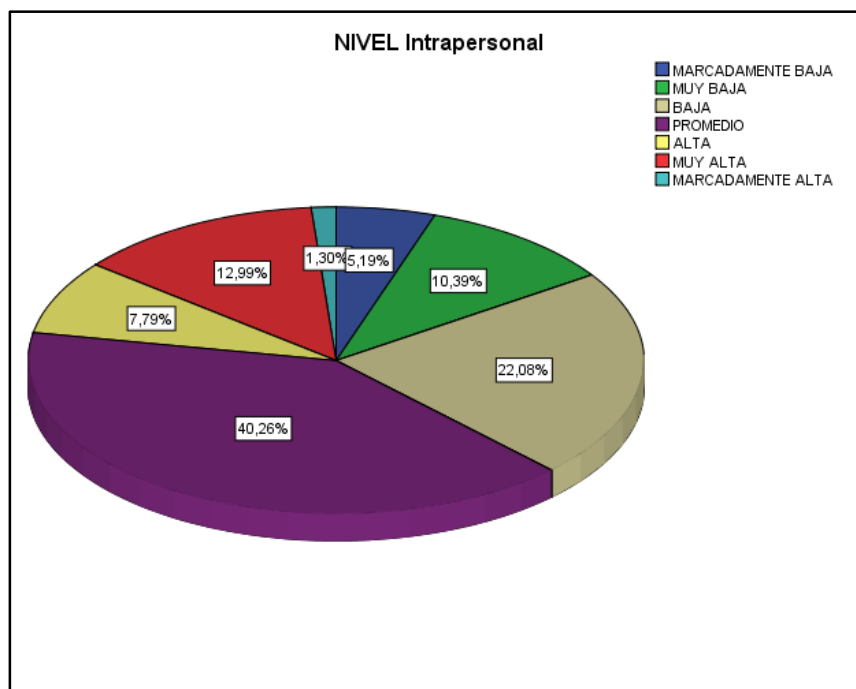
El nivel intrapersonal en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima Metropolitana, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 40,3%, se considera la categoría “Promedio”
- El 22,1%, se considera la categoría “Baja”
- El 13,0%, se considera la categoría “Muy Alta”
- El 10,4%, se considera la categoría “Muy Baja”
- El 7,8%, se considera la categoría “Alta”

- El 5,2%, se considera la categoría “Marcadamente Baja”
- El 1,3%, se considera la categoría “Marcadamente Alta”

Ilustración N° 2

Nivel de la Dimensión Intrapersonal según el inventario ICE BAR-ON. NA



Comentario:

El nivel intrapersonal en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima Metropolitana, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 40,3%, se considera la
- El 1,3%, se considera la categoría “Marcadamente Alta”

Tabla N°10

Resultado del Nivel Interpersonal de la escala de Inteligencia Emocional del inventario ICE BAR-ON. NA

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	MARCADAME NTE BAJA	1	1,3	1,3	1,3
	MUY BAJA	2	2,6	2,6	3,9
	BAJA	4	5,2	5,2	9,1
	PROMEDIO	48	62,3	62,3	71,4
	ALTA	12	15,6	15,6	87,0
	MUY ALTA	8	10,4	10,4	97,4
	MARCADAME NTE ALTA	2	2,6	2,6	100,0
	Total	77	100,0	100,0	

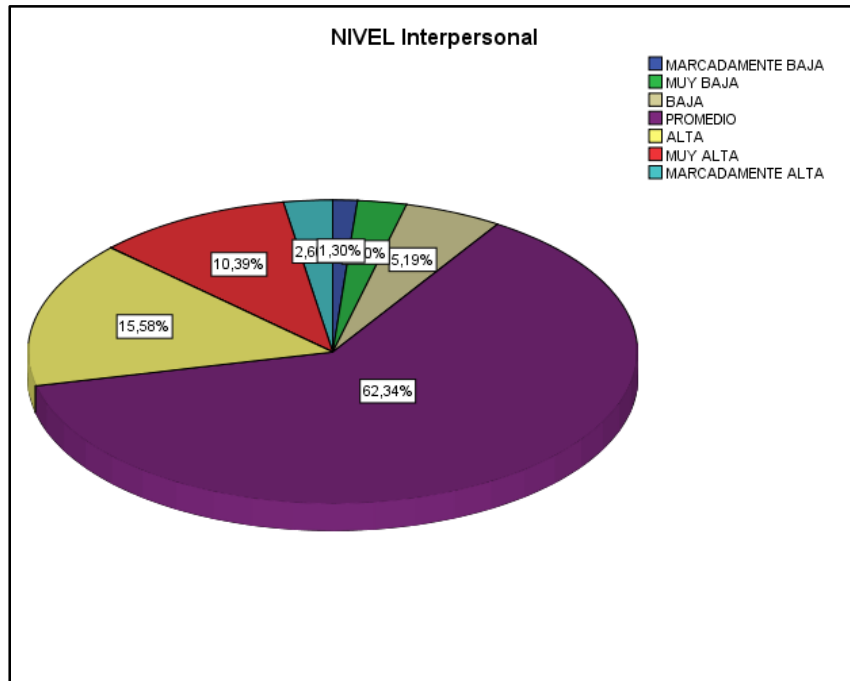
Comentario:

El nivel interpersonal en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima Metropolitana, se considera "Promedio", obteniendo los siguientes resultados:

- El 62,3%, se considera la categoría "Promedio"
- El 15,6%, se considera la categoría "Alta"
- El 10,4%, se considera la categoría "Muy Alta"
- El 5,2%, se considera la categoría "Baja"
- El 2,6%, se considera la categoría "Marcadamente Alta"
- El 2,6%, se considera la categoría "Muy Baja"
- El 1,3%, se considera la categoría "Marcadamente Baja"

Ilustración N° 3

Nivel de la Dimensión Interpersonal según el inventario ICE BAR-ON. NA



Comentario:

El nivel interpersonal en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima Metropolitana, se considera "Promedio", obteniendo los siguientes resultados:

- El 62,3%, se considera la categoría "Promedio"
- El 1,3%, se considera la categoría "Marcadamente Baja"

Tabla N°11

Resultado del Nivel de Manejo del Estrés de la escala de Inteligencia Emocional del inventario ICE BAR-ON. NA

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	MUY BAJA	3	3,9	3,9	3,9
	BAJA	5	6,5	6,5	10,4
	PROMEDIO	28	36,4	36,4	46,8
	ALTA	15	19,5	19,5	66,2
	MUY ALTA	15	19,5	19,5	85,7
	MARCADA MENTE	11	14,3	14,3	100,0
	ALTA				
	Total	77	100,0	100,0	

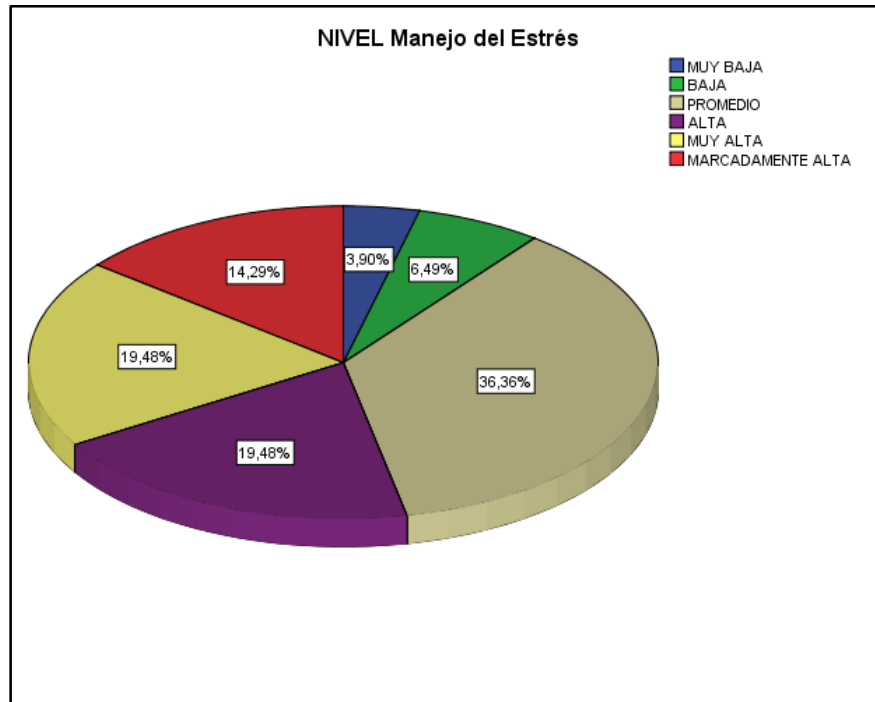
Comentario:

El nivel de manejo del estrés en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima Metropolitana, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes datos:

- El 36,4%, se considera la categoría “Promedio”
- El 19,5%, se considera la categoría “Alta”
- El 19,5%, se considera la categoría “Muy Alta”
- El 14,3%, se considera la categoría “Marcadamente Alta”
- El 6,5%, se considera la categoría “Baja”
- El 3,9%, se considera la categoría “Muy Baja”

Ilustración N° 4

Nivel de la Dimensión Manejo del Estrés según el inventario ICE BAR-ON. NA



Comentario:

El nivel de manejo del estrés en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima Metropolitana, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes datos:

- El 36,4%, se considera la categoría “Promedio”
- El 3,9%, se considera la categoría “Muy Baja”

Tabla N°12

Resultado del Nivel de Adaptabilidad de la escala de Inteligencia Emocional del inventario ICE BAR-ON. NA

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	MARCADAMEN TE BAJA	5	6,5	6,5	6,5
	MUY BAJA	17	22,1	22,1	28,6
	BAJA	16	20,8	20,8	49,4
	PROMEDIO	33	42,9	42,9	92,2
	ALTA	6	7,8	7,8	100,0
	Total	77	100,0	100,0	

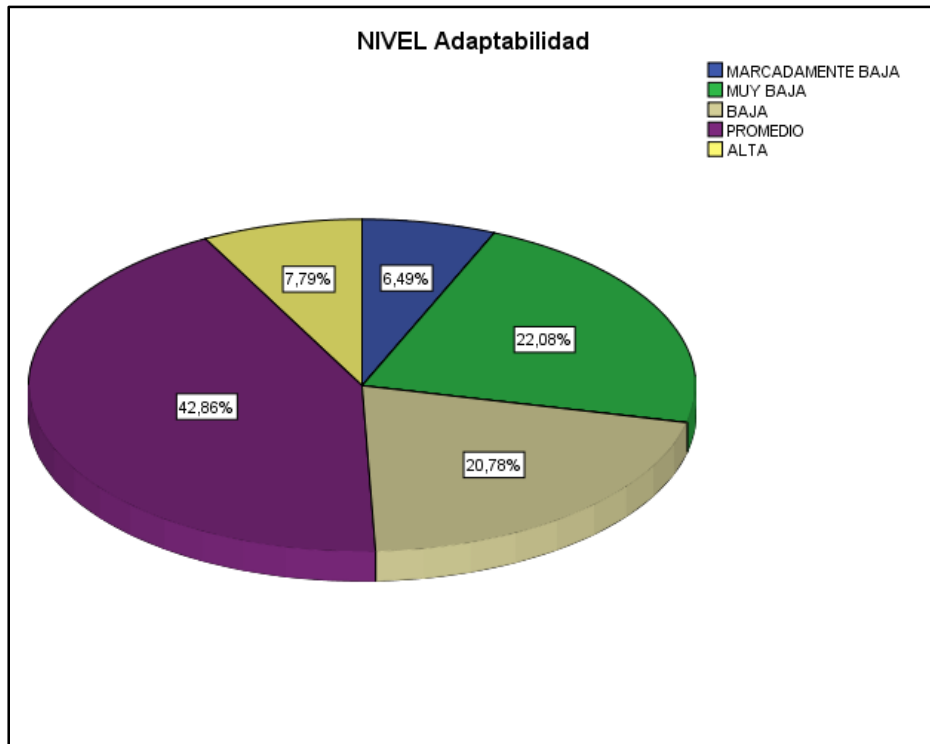
Comentario:

El nivel de adaptabilidad en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima Metropolitana, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes datos:

- El 42,9%, se considera la categoría “Promedio”
- El 22,1%, se considera la categoría “Muy Baja”
- El 20,8%, se considera la categoría “Baja”
- El 7,8%, se considera la categoría “Alta”
- El 6,5%, se considera la categoría “Marcadamente Baja”

Ilustración N° 5

Nivel de la Dimensión Adaptabilidad según el inventario ICE BAR-ON. NA



Comentario:

El nivel de adaptabilidad en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima Metropolitana, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes datos:

- El 42,9%, se considera la categoría “Promedio”
- El 6,5%, se considera la categoría “Marcadamente Baja”

Tabla N°13

Resultado del Nivel de Optimismo de la escala de Inteligencia Emocional del inventario ICE BAR-ON. NA

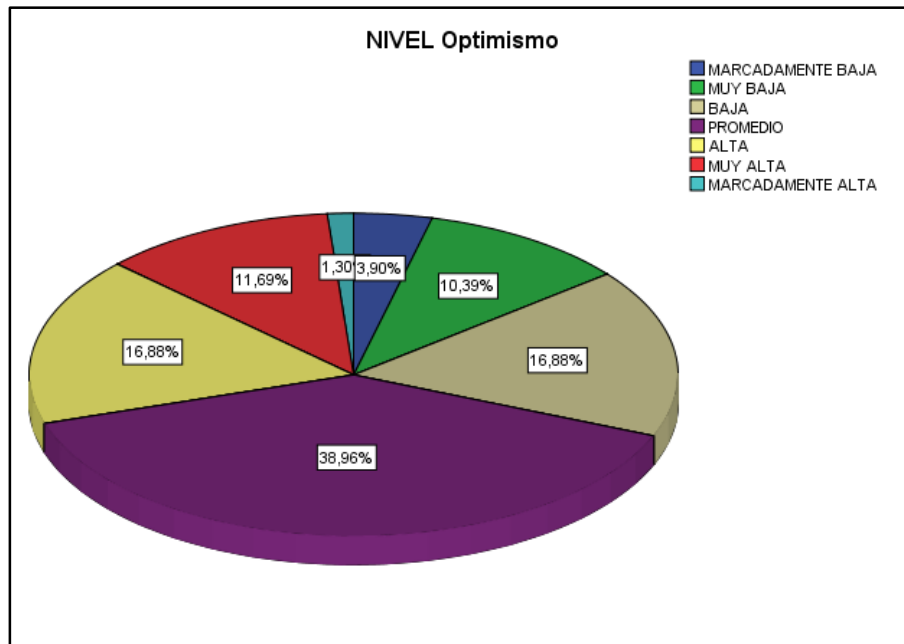
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	MARCADAMEN TE BAJA	3	3,9	3,9	3,9
	MUY BAJA	8	10,4	10,4	14,3
	BAJA	13	16,9	16,9	31,2
	PROMEDIO	30	39,0	39,0	70,1
	ALTA	13	16,9	16,9	87,0
	MUY ALTA	9	11,7	11,7	98,7
	MARCADAMEN TE ALTA	1	1,3	1,3	100,0
	Total	77	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de Optimismo en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima Metropolitana, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes datos:

- El 39,0%, se considera la categoría “Promedio”
- El 16,9%, se considera la categoría “Alta”
- El 16,9%, se considera la categoría “Baja”
- El 11,7%, se considera la categoría “Muy Alta”
- El 10,4%, se considera la categoría “Muy Baja”
- El 3,9%, se considera la categoría “Marcadamente Baja”
- El 1,3%, se considera la categoría “Marcadamente Alta”

Ilustración N° 6
Nivel de la Dimensión Optimismo según el inventario ICE BAR-ON. NA



Comentario:

El nivel de Optimismo en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima Metropolitana, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes datos:

- El 39,0%, se considera la categoría “Promedio”
- El 1,3%, se considera la categoría “Marcadamente Alta”

4.3 Análisis y discusión de los resultados

Los resultados obtenidos tras la investigación de la Inteligencia Emocional en la población estudiantil de 77 alumnos, entre varones y mujeres, en una institución educativa estatal ubicado en la ciudad de Lima, para la evaluación utilizamos el inventario de coeficiente emocional EQ-i (BarOn Emotional Quotient Inventory).

Elaborada por Reuven Bar-On. (1998) con la adaptación y traducción de (Abanto, Higuera, & Cueto, 2000) en el Perú, en su forma completa.

Contrastando lo hallado a través del marco teórico.

Iniciando por el objetivo general, de conocer el nivel de la **Inteligencia Emocional General**, las aptitudes emocionales nos dan a conocer el nivel, arrojando una puntuación de 67.53 % que es “**marcadamente baja**”, siendo esta la más relevante en comparación del 28.57 % que es “muy baja” y el 3.9 % siendo esta la menor de las tres, situándola en la categoría de denominación “baja”.

Estos resultados similares fueron comparados con el trabajo de investigación de (Pérez, E. 2013) en el departamento de Cusco, presentó su investigación titulada “Correlación entre Inteligencia Emocional y rendimiento académico en los alumnos del quinto grado de educación secundaria del consorcio de colegios católicos del cusco” su estudio conformada por 637 estudiantes de 11 diferentes instituciones, que cursaban el 5to años de secundaria. Los datos reportan que el 37 % de alumnos manifestaron un nivel “**significativamente baja**” significa ello que su capacidad emocional es subdesarrollada y necesita mejorar.

Según los resultados de esta investigación se encontraron resultados similares en la investigación de (Mío, D. y Pérez, D. 2016) que presentó un estudio en la Ciudad de Chiclayo, Perú, denominada “**Inteligencia Emocional e Imagen Corporal en Estudiantes de Cuarto y Quinto de Secundaria de Dos Instituciones Educativas privadas de Chiclayo**”. Conformada por 110 estudiantes de cuarto y quinto de secundaria. El instrumento aplicado también fue el Ice Bar-On, los resultados que obtuvieron son similares, el 76.4 % se encuentra en un nivel “significativamente bajo” lo cual demanda el desarrollo de habilidades cognitivas y emocionales, el no desarrollar capacidades emocionales implicarían complicaciones futuras para que se puedan desarrollar con sus semejantes en el mismo medio.

También se encontró otra investigación con resultados similares, el trabajo de investigación de (Bobadilla, B. 2017), titulada “Inteligencia emocional en

estudiantes de cuarto año de secundaria de la I. E. N° 3081 Almirante Miguel Grau Seminario” en un estudio realizado en Perú conformado por una población similar de 74 estudiantes entre varones y mujeres, distribuidos en tres secciones en el turno matutino. Sus datos dan conocer un nivel emocional similar, en la categoría “baja” indicando que se requiere incluir un plan de acción para que puedan tener herramientas de habilidades sociales. Es necesario que estas personas tengan conciencia de las consecuencias que puede traer el no tener una adecuada inteligencia emocional.

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

Comentario: Con los puntajes obtenidos se evidencia la ausencia de habilidades para desarrollar una vida equilibrada basándonos en Cifuentes que es el conjunto de habilidades que la persona tiene que mantener en equilibrio y poder llevar una vida plena. Adicional a ello, se muestran actitudes no favorecedoras para el desarrollo personal, las cuales se han venido presentando en la institución, sin embargo, se puede mejorar a través del trabajo continuo sobre las emociones donde dará resultado una adecuada convivencia armoniosa con sus semejantes en un ambiente compartido.

Con respecto al primer objetivo específico, sobre determinar el **componente intrapersonal** como factor de la inteligencia emocional en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima. Se observa que el 40.3 % de estudiantes se ubican en la categoría “**promedio**” lo cual evidenció que tienen una capacidad de autoconocimiento emocional para desarrollarse en su entorno con seguridad y confianza. Se aprecia un 1.3 % en el “nivel marcadamente alto”, lo que

denota que solo un grupo significativamente menor cuenta con características sobresalientes en la autoestima y seguridad de sí mismo.

Según los resultados de esta investigación se encontraron resultados similares en la investigación de (Fernández, K. 2015) que presentó un estudio en la Ciudad de Trujillo, Perú, denominada “Inteligencia Emocional y Conducta Social en Estudiantes del quinto año de secundaria de una institución educativa, Trujillo-2014” conformado por 116 estudiantes comprendidos entre los 15 y 17 años de edad de la Institución Educativa Pontificio Salesiano San Jorge, los resultados que obtuvieron son similares, el 75.9 % se encuentra en un nivel “adecuado” lo que muestra una buena relación entre sus emociones y exigencias de la sociedad, resultando así en un equilibrio adecuado. Cabe mencionar, que también tuvieron resultados similares en un porcentaje menor de 13.8 % como “muy desarrollada”, de acuerdo a los autores, estos sujetos se sienten satisfechos consigo mismos y se muestran positivos con respecto al desarrollo de su vida.

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

Comentario: Los estudiantes presentan una desarrollada aceptación de sí mismos y la autorrealización de las cosas que desempeñan, pero, es importante enfocar la atención en el grupo que no tiene desarrollada esta habilidad, ya que es fundamental para adaptarse a su entorno con éxito. Esta capacidad ayudar al ser humano a darle soporte a otras dimensiones de la personalidad, por ejemplo, la autoestima y la independencia.

Con respecto al segundo objetivo específico, sobre determinar el **componente interpersonal** como factor de la inteligencia emocional en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima. Se observa que el 62.3 %

de estudiantes se ubican en la categoría “**promedio**” lo cual indica que tiene una adecuada capacidad emocional y social para desarrollarse en su entorno.

Según los resultados de esta investigación se encontraron resultados similares en la investigación de (Justo, G. 2018) en su estudio realizado en Perú, Chosica, con el título “Inteligencia emocional en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Ramiro Prialé Prialé de Chosica” conformados por 410 estudiantes mayores de 16 años, que cursaban cursos diferentes de cada especialidad. Los datos reportaron un nivel “**Promedio**” con un 62.3 %, lo cual indica un desarrollo adecuado en las relaciones interpersonales con una responsabilidad social que mantiene con los demás.

Así mismo, tenemos a (Coyocuse, M. 2019) en un estudio realizado en la ciudad de Lima, Perú, con el título “Inteligencia emocional en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana 2018” conformado por 40 estudiantes, entre ellos 9 varones y 31 mujeres que cursaban el tercer y cuarto ciclo de la carrera de Psicología, el instrumento fue el mismo, el inventario de BarOn, los datos que presentaron, mostraron un nivel similar “**promedio**” representada por el 75 % de la población estudiantil, con esta información, indica la interacción estable y correcta con su entorno, así mismo el lograr trabajar en equipo y la convivencia académica dentro de sus aulas universitarias.

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

Comentario: Tras conocer los resultados de esta dimensión, la categoría “promedio” presenta capacidades interpersonales como la habilidad para trabajar en equipo, comprender las emociones de otras personas y dar a conocer sus propias ideas, viéndolo desde un enfoque educativo, es recomendable seguir desarrollando estas habilidades en el aula y fuera de ellas, ya que, terminando la etapa escolar, pasarán a compartir más tiempo en escenarios laborales, por ejemplo. A pesar de tener un resultado promedio en esta dimensión, no minimiza el

interés por fomentar más conocimiento y desenvolvimiento de esta, ya que es de suma importancia para tener una vida plena y con buenas relaciones sociales.

Con respecto a nuestro tercer objetivo específico, sobre determinar el nivel del **componente de manejo de estrés** como factor de la inteligencia emocional en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima. Se observa que el 36.4 % de estudiantes se ubican en la categoría “**promedio**” lo cual indica que hay un correcto manejo de sus impulsos y facilidad para tolerar la tensión en situaciones de estrés, sin embargo, hay un 3.9 % de la población evaluada que presenta un nivel segmentado como “muy baja” lo que denota la carencia de autocontrol en situaciones críticas y la facilidad para dejarse llevar por un alto o bajo grado de tensión situacional.

Según los resultados de esta investigación se encontraron resultados similares en la investigación de Bobadilla, B. 2017 en el departamento de Lima, distrito de San Martín de Porres, con el título de “Inteligencia emocional en estudiantes de cuarto año de secundaria de la I. E. N° 3081 “Almirante Miguel Grau Seminario” S.M.P, 2017” el cual cuenta con una población de 74 alumnos entre varones y mujeres de diferentes aulas, el instrumento aplicado fue el mismo, inventario de BarOn ICE adaptado en el Perú; los datos conseguidos muestran un nivel “**adecuado**” con un 57 % de los alumnos, pero con un 42 % que se encuentra en un nivel “bajo”. Este primer resultado mostró que se definen como calmadas y dan un resultado dentro de lo correcto frente a momentos bajo presión, y por el otro grupo, se entiende que son personas que tienen la facilidad de desestabilizarse con alguna situación que represente ansiedad y detonan negativamente su aspecto emocional.

También tenemos a (Coyocuse, M. 2019) que realizó un estudio en Perú, denominada como “Inteligencia emocional en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana 2018” teniendo una población de 40 estudiantes de ambos sexos y diferentes ciclos de la carrera de Psicología, también se aplicó el inventario de BarOn, los resultados obtenidos en la

dimensión “manejo de estrés”, son similares a la investigación que se viene llevando a cabo, mostró que el 50 % se considera en categoría “**promedio**”, y el otro 50 % en categoría “baja”, cabe resaltar que en otras investigaciones ya mencionadas también se hallaron los mismos resultados, lo que nos indica que existen estudiantes que cuentan habilidades para responder adecuadamente y sobrellevar situaciones con tolerancia y autocontrol.

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

Comentario: Estos indicadores nos muestran que hay dos grupos de personas que reaccionarían distinto en situaciones similares de tensión, el primero, que cuenta con un nivel “promedio” manejar el control de sus impulsos moderadamente, junto con ello tienen el control de redirigir sus impulsos para no afectarse y no afectar a otros, sobre llevando bien y con serenidad los escenarios en que se encuentren; por otro lado, el grupo de estudiantes que presentaron nivel bajo se les dificulta mantener el temple y resistir a los impulsos que son sensibles al estrés, entendiendo así, que actuarán en base a sus primeros impulsos, afectando a otras personas, posiblemente, salvo que se regule y pueda tener un mejor desempeño de sus habilidades sociales y emocionales.

Con respecto a nuestro cuarto objetivo específico, sobre determinar el nivel del **componente de adaptabilidad** como factor de la inteligencia emocional en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima. Se observa que el 42.9 % de estudiantes se encuentra en el nivel “**promedio**” lo cual evidencia la posesión de aptitudes para adaptarse a problemas, cambios inesperados o modificaciones que no conocen, y dan una respuesta favorable y así la continuar de manera flexible con ese acontecimiento. También tenemos un grupo que evidenció un nivel “marcadamente bajo”, el cual es el 6.5 % de población examinada, estas personas muestran que hay una alteración y resistencia al cambio.

Según los resultados de esta investigación se encontraron resultados similares en la investigación de Bobadilla, B. 2017 en el departamento de Lima, distrito de San Martín de Porres, con el título de “Inteligencia emocional en estudiantes de cuarto año de secundaria de la I. E. N° 3081 “Almirante Miguel Grau Seminario” S.M.P, 2017” el cual cuenta con un población de 74 alumnos entre varones y mujeres de diferentes aulas, el instrumento aplicado fue el mismo, inventario de BarOn ICE adaptado en el Perú; los datos conseguidos muestran un nivel “**adecuado**” con un 66%, en este grupo se puede observar un valor alto en la capacidad de brindar solución y manejar los cambios que se presenten. Este autor también evidenció un grupo significativo en el nivel “bajo” con el 34% de la población, el cual nos explica que la población mostró intolerancia a los cambios y resistencia a situaciones desconocidas.

También tenemos a (Fernández, K. 2015) que presentó un estudio en la Ciudad de Trujillo, Perú, denominada “Inteligencia Emocional y Conducta Social en Estudiantes del quinto año de secundaria de una institución educativa, Trujillo-2014” conformado por 116 estudiantes comprendidos entre los 15 y 17 años de edad de la Institución Educativa Pontificio Salesiano San Jorge, los resultados que obtuvieron son similares, teniendo un nivel “**adecuado**” con un 69 %, lo que indica que estudiantes realistas, flexibles y con disposición para atender situaciones problemáticas.

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

Comentario: Respecto a esta dimensión, los resultados se mostraron adecuados, pero tras el análisis profundo de sus subcomponentes se evidenció una tendencia alta hacia niveles con ausencia de esta habilidad, la adaptabilidad en estos estudiantes tiene que mejorar, ya que en la sociedad que vivimos, las experiencias diarias demuestran los continuos cambios en la vida humana ya que

sea inducido o no; esta cualidad es de suma importancia, ya que al carecer de esta se expondrían a perder oportunidades que traen los cambios o los beneficios de salir de la llamada zona de confort.

Y finalmente, nuestro quinto objetivo específico, sobre determinar el nivel del **componente de estado de ánimo** como factor de la inteligencia emocional en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima. Se observa que el 39 % de estudiantes se encuentra en el nivel **“promedio”** lo cual evidencia que estas personas pueden ver de una manera positiva la vida, teniendo opciones de como sobrellevar lo repentino que afrontarán en su andar diario, manteniendo el buen ánimo en situaciones desagradables. Cabe resaltar que, en esta dimensión, también se hallaron los niveles **“alto”** y **“marcadamente alto”** en un porcentaje mínimo, pero aun así presentes que sobresalieron a diferencia de otros porcentajes

Según los resultados de esta investigación se encontraron resultados similares en la investigación de (Coyocuse, M. 2019) que realizó un estudio en Perú, denominada como **“Inteligencia emocional en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana 2018”** teniendo una población de 40 estudiantes de ambos sexos y diferentes ciclos de la carrera de Psicología, también se aplicó el inventario de BarOn. Los resultados obtenidos en la dimensión **“estado de ánimo”** son similares con una categoría **“promedio”** correspondiente al 70% de los evaluados, denotando su capacidad para afrontar con buen ánimo las situaciones e incluso las que no les genere agrado. Como grupo significativo tenemos a un 30 % de los examinados en la categoría baja, con dificultades para mantener un equilibrio emocional estable y la satisfacción.

Otra investigación, muestra resultados similares, (Bobadilla, B. 2017) en el departamento de Lima, distrito de San Martín de Porres, con el título de **“Inteligencia emocional en estudiantes de cuarto año de secundaria de la I. E. N° 3081 “Almirante Miguel Grau Seminario” S.M.P, 2017”** el cual cuenta con una población de 74 alumnos entre varones y mujeres de diferentes aulas, el instrumento aplicado fue el mismo, inventario de BarOn ICE adaptado en el Perú; arrojando resultados en un

nivel “**promedio**” ubicado en un 65% de la población evaluada, estos valores demuestran que el mayor porcentaje se inclina hacia la felicidad y el optimismo.

De acuerdo con (Bar-On, 1997), es la capacidad que tiene la persona para ver la vida y sus ocurrencias de la mejor manera y ante situaciones negativas o que no generen agrado, sepan cómo sobrellevarlas y mantenerse optimistas. Incluyendo las siguientes subdimensiones: felicidad y optimismo.

Comentario: En esta última dimensión, se puede entender que estas personas poseen capacidades y herramientas para sobresalir cuando sucedan situaciones caóticas o que estén desarrollando fortalezas como la resiliencia, la felicidad y el optimismo es parte fundamental para tener una vida plena, las personas que no disfrutan la vida con emociones positivas como la alegría y un buen estado de ánimo que se mantenga, podrá desarrollarse pero no gozará de una salud mental que le favorezca el resto de su vida, sin embargo, estos componentes de personalidad se pueden desarrollar, para así modificar el estilo de vida.

4.4 Conclusiones

1. En el estudio el nivel de la **Inteligencia Emocional** en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima Metropolitana, se encuentra en la categoría “**marcadamente baja**”.
2. La **dimensión intrapersonal** en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima Metropolitana, se encuentra en la categoría “**promedio**”.
3. La **dimensión interpersonal** en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima Metropolitana, se encuentra en la categoría “**promedio**”.
4. La **dimensión manejo del estrés** en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima Metropolitana, se encuentra en la categoría “**promedio**”.
5. La **dimensión adaptabilidad** en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima Metropolitana, se encuentra en la **categoría “promedio”**, con una tendencia significativa en niveles bajo, muy bajo y marcadamente bajo en la suma de sus resultados.
6. La **dimensión de estado de ánimo** en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima Metropolitana, se encuentra en la categoría “**promedio**”.

4.5 Recomendaciones

- Se recomienda implementar un programa de intervención, dirigido a incrementar y fortalecer la Inteligencia Emocional en la institución educativa.
- Realizar mediciones de inteligencia emocional de manera periódica, para conocer los avances del programa de intervención, puesto que va a permitir una adaptación psicológica saludable.

- Se le recomienda al centro educativo implementar el programa de intervención que se les ha propuesto y adaptarlo a la currícula escolar, adicional a ello, realizar un seguimiento y control a la ejecución de esta.
- Involucrar a los padres y/o apoderados al programa, de esa forma replicar y optimizar las herramientas instruidas en el colegio.
- Reforzar en los estudiantes las habilidades para tener una mejor adaptabilidad frente al cambio, ya que presente indicadores significativamente bajos.
- Se sugiere la capacitación y continua evaluación del componente docente y personal académico del colegio, con referente a la inteligencia emocional.

CAPÍTULO V
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN
“EDUCANDO MIS EMOCIONES”

INTRODUCCIÓN

El siguiente programa de intervención titulada “Educando mis Emociones” tiene como objetivo general promover la Inteligencia Emocional en los estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria para un adecuado desarrollo emocional del adolescente como ciudadano libre y responsable.

La importancia de la ejecución de esta propuesta se inició por la carencia de herramientas para afrontar situaciones inesperadas donde tiene que verse expuesta las capacidades socioemocionales, esto beneficiará no solo al participante, sino a las personas con las que se rodea.

Consta de 12 sesiones de 50 a 60 minutos cada una, donde se muestran diferentes enfoques con sus respectivas técnicas, estrategias y maneras lúdicas de cómo mejorar cada dimensión, junto con ello cada subcomponente de la Inteligencia Emocional.

5.1. Descripción del problema

Este programa se elaboró en base a la investigación que se ejecutó para determinar el nivel de Inteligencia Emocional en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima Metropolitana. Los resultados que se obtuvieron son los siguientes:

A nivel general los alumnos presentan una inteligencia emocional “marcadamente bajo”, siendo este el 67.53 % de la población evaluada. Se entiende con este resultado general, que los estudiantes necesitan mejorar sus habilidades sociales y adquirir estrategias para potenciarlas continuamente, así también como cualidades que fortalezcan el autoconocimiento y el autocontrol de sus emociones frente a situaciones de la vida, que en muchas veces son cambiantes por los hechos que vienen desarrollándose en la sociedad.

Así mismo, tenemos a las cinco dimensiones de la inteligencia emocional.

En la **dimensión adaptabilidad**, el 42.9 % de los estudiantes se encuentra en un nivel “promedio”, el cual evidencia la necesidad de desarrollarse en las situaciones que se les presente. Por otro lado, las **dimensiones de manejo de estrés y optimismo** se encuentran en el mismo nivel “promedio” con valores similares de 36.4 % y 39 %, respectivamente. Además, la **dimensión intrapersonal**, manifiesta que un 40.3 % está en un nivel “promedio”, sin embargo, también están notoriamente los niveles “bajo” y “marcadamente bajo” en la misma población, de acuerdo a estos resultados obtenidos nos indican que pueden reconocer sus propias emociones y ser independientes; pero que el otro grupo tiene necesidades de desarrollar habilidades para el auto-exploramiento de sus emociones y cómo comprenderse así mismo para poder llegar a la realización de sus objetivos. Finalmente, la **dimensión interpersonal**, manifiesta que un 62.3 % de la población estudiantil está en un nivel “promedio”, convirtiéndose este en la subárea con mayores

indicadores positivos para la sociabilización y la comprensión de emociones que atraviesan sus semejantes.

5.2. Objetivos

5.2.1. Objetivo General

Promover la Inteligencia Emocional en los estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria en una institución educativa estatal de Lima Metropolitana, a través del plan de intervención que fomentará con la educación emocional, herramientas para que tengan éxito en la vida y tomen decisiones asertivamente.

5.2.2. Objetivos Específicos

Desarrollar la adaptabilidad en los estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria en una institución educativa estatal de Lima Metropolitana con la TREC.

Contribuir con el manejo de estrés en los estudiantes en los estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria en una institución educativa estatal de Lima Metropolitana con la técnica Mindfulness.

Potenciar el estado de ánimo en los estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria en una institución educativa estatal de Lima Metropolitana con la técnica de la Psicología Positiva.

Reforzar el nivel intrapersonal en los estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria en una institución educativa estatal de Lima Metropolitana con la técnica de Reestructuración Cognitiva.

Fortalecer la dimensión interpersonal en los estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria en una institución educativa estatal de Lima Metropolitana con la técnica de Reestructuración Cognitiva.

5.3. Justificación

La importancia de realizar este programa y ejecutarlo es la obtención de herramientas que les beneficiará en el desarrollo de su vida eficazmente, tanto los estudiantes tendrán en conocimiento los beneficios que les brindará y como el personal académico de la institución y padres o tutores.

Este programa permitirá promover y potenciar las habilidades socioemocionales de los alumnos, las técnicas podrán ser plasmadas de diferentes escenarios considerando que parte de esta población está a puertas de culminar la etapa escolar.

Los participantes de este programa conocerán el significado de sus emociones ya que la formación en el área de la inteligencia emocional es primordial para el crecimiento del adolescente como ciudadano libre y responsable. Adicional a ello, favorecer un mejor clima en el aula y prevenir que sigan evidenciando carencias en sus competencias emocionales. Proveerá al plantel docente, herramientas prácticas para la gestión de las emociones en el colegio.

5.4. Alcance

Este programa va dirigido a 77 estudiantes entre hombres y mujeres, del cual son estudiantes del cuarto y quinto año de secundaria de una educación educativa estatal de Lima Metropolitana.

5.5. Metodología

La metodología de este programa se desarrollará con los enfoques cognitivo-conductual, Mindfulness y de la Psicología Positiva.

El programa de intervención será de agosto a octubre del presente año, el cual presentará 12 sesiones durante este periodo, el tiempo de cada sesión tendrá una duración de 50 a 60 minutos.

5.6. Recursos

5.6.1. Humanos

- **Responsable del programa:** Fiorella García
- **Profesores y tutores**
- **Director de la Institución Educativa:** Giovanna del Castillo

5.6.2. Materiales

Para el desarrollo del programa se utilizará el “salón general” del centro educativo.

- Proyector
- Hojas Bond
- Plumones de colores
- Computador
- Plumones de colores
- 2 vendas gruesas
- Lapices

5.6.3. Financieros

El programa de intervención no requiere de una inversión extra debido a que la Institución Educativa cuenta con los materiales antes solicitados.

5.7. Cronograma de actividades

ACTIVIDAD	GRADOS	DURACIÓN	Ago.				Set.				Oct.					
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
Sesión 1	Bienvenida	Ambas secciones 60 min	X													
Sesión 2	¡Problema Resuelto!	4TO 50 min		X												
Sesión 3		5TO 50 min			X											
Sesión 4	"Keep Calm"	4TO 50 min				X										
Sesión 5		5TO 50 min					X									
Sesión 6	Modo: POSITIVO	4TO 50 min						X								
Sesión 7		5TO 50 min							X							
Sesión 8	Examinándome	4TO 50 min								X						
Sesión 9		5TO 50 min									X					
Sesión 10	Expresiones Sociales	4TO 50 min											X			
Sesión 11		5TO 50 min												X		
Sesión 12	Clausura	Ambas secciones 60 min														X

5.8. Desarrollo de sesiones

“Educando mis emociones”

Sesión 1: “Bienvenida”

Objetivo: Promover la Inteligencia Emocional y ampliar los conocimientos.

Actividades	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida a los participantes	<p>Explicar a los participantes sobre el programa, duración.</p> <p>Presentación de la persona encargada del grupo</p> <p>Conocer a la persona que ejecutará el programa</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Recepción de los participantes y ubicación en el salón principal 2. Brindar información general sobre la IE y sus dimensiones, junto con sus componentes de cada uno. 3. Dar a conocer la duración del programa, horarios y sesiones. 4. Informar quien será la moderadora de todas las sesiones 5. Generar rapport con los estudiantes 	15 min	<p>Computadora</p> <p>Proyector visual</p> <p>PPTS</p>
<p>Dinámica integradora</p> <p>“Los aviones de papel”</p>	<p>Iniciar de manera de óptima la comunicación entre</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Agruparse de 10 o más participantes 2. Entregar a cada participante una hoja de papel y un plumón 3. Se pedirá que debajo del papel escriban sus nombres y dos cuestiones relacionadas al tema 4. Cada uno deberá hacer un avión de papel 	15 min	<p>Una hoja de papel por persona</p>

	<p>participantes y moderador.</p> <p>Conocerse mejor entre todos los participantes.</p>	<p>5. Deberán lanzar los aviones más de una vez, generando un ambiente divertido, sin competencia (nadie gana, nadie pierde)</p> <p>6. Todos recogerán aviones de otra persona y buscará al dueño, haciendo las dos preguntas</p> <p>7. Finalmente, presentarán a su compañero con la información adquirida.</p>		Un plumón por persona
Explicación sobre “La Inteligencia Emocional”	Ampliar los conocimientos de habilidades socio-emocionales	<p>1. ¿Qué es la Inteligencia emocional?</p> <p>2. Dimensiones y sus componentes</p> <p>3. Beneficios de su uso</p> <p>4. Consecuencias de no utilizar la IE</p> <p>5. ¿Cómo podemos identificarlas y desarrollarlas?</p>	20 min	<p>Computador</p> <p>Proyector visual</p> <p>PPTS</p>
Corroborar la información	Verificar que la información haya sido recibida y procesada adecuadamente	<p>1. Los participantes deberán iniciar con preguntas acerca del tema y serán respondidos por la moderadora</p> <p>2. La moderadora realizará preguntas a los estudiantes sobre el tema expuesto</p>	5 min	<p>Computador</p> <p>Proyector visual</p> <p>PPTS</p>
Preguntas y respuestas	Generar el compromiso de cada participante	<p>Se concluye con las siguientes interrogantes</p> <p>1. ¿Qué entendieron por Inteligencia Emocional?</p> <p>2. ¿Cómo podemos aplicar las emociones en nuestra vida diaria?</p>	5 min	Salón Principal

Sesión 2 y 3: “¡Problema Resuelto!”

Objetivo: Desarrollar las habilidades de solución de problemas y flexibilidad en situaciones reales.

Actividades	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida a los participantes	Informar los temas del contenido	<ol style="list-style-type: none"> 1. Preguntar sobre el desarrollo de su semana 2. Dar a conocer el contenido de la sesión 	3 min	Computadora Proyector visual PPTS
Dinámica “Encerrados”	Mejorar la toma de decisiones Comunicación para la flexibilidad Llegar en acuerdo unánimes para elegir los 10 elementos	El planteamiento es que el equipo se ha quedado encerrado en el salón principal. Las puertas están cerradas, pero no es posible derribarlas ni romper las ventanas. Tiempo de desarrollo será de 15 minutos para que decida qué 10 elementos del salón principal necesitan para sobrevivir y que los clasifiquen por orden de importancia.	15 min	Salón principal

Explicación sobre "La Adaptabilidad"	Aprender a manejar problemas, siendo flexibles en situaciones reales.	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué es la Adaptabilidad? 2. ¿Cómo vivir el cambio y las adversidades? 3. Entrenamiento de resolución de problemas 4. Poniéndome en el Lugar de otro 5. Caso práctico "Open Mind" 	20min	<p>Computadora</p> <p>Proyector visual</p> <p>PPTS</p>
Aplicación de la TREC	Conocer cómo aplicar la terapia racional emotiva conductual	<p>Leer el caso y sentarse en grupos de 5.</p> <p>Cada deberá explicar la solución y escuchar la solución de otros</p> <p>Al terminar, ponerse de acuerdo y explicar cómo llegarán a esa conclusión</p>	7 min	Salón principal
Retroalimentación	Compartir la información recibida sobre la adaptabilidad	<p>Agruparse en grupos de 5 e intercambiar ideas de lo aprendido</p> <p>Cada participante deberá dar ejemplos de su vida cotidiana y dará ejemplos de cómo aplicará la técnica en ellos</p>	5 min	Salón principal

Sesión 4 y 5: “Keep Calm”

Objetivo: Afrontar las situaciones estresantes de manera racional, sin quedar bloqueada por sus emociones.

Actividades	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida a los participantes	Informar los temas del contenido	<ol style="list-style-type: none">1. Preguntar sobre el desarrollo de su semana2. Dar a conocer el contenido de la sesión	3 min	Computadora Proyector visual PPTS
Dinámica “A Ciegas”	Aprender a escuchar a pesar de la bulla	Todos los alumnos deben de hacer un círculo y pertenecer a un equipo, serán solo dos equipos. Elegir a dos personas que pasen al centro y recibir las instrucciones de todos los compañeros para dirigirse a destino previamente elegido sin que las dos personas que están en el centro sepan. Los que están con los ojos vendados deberán mantener la calma e intentar escuchar a su equipo a pesar de la bulla alrededor, y sobre todo mantener la calma para lograr llegar a su destino.	15 min	Salón principal Dos vendas gruesas

Explicación sobre "El Manejo de estrés"	Aprender a mantener la calma frente a situación de estrés, controlando los impulsos siendo tolerante a la tensión	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué es el estrés? 2. ¿Cómo controlo el estrés? 3. "Détox post estrés" 4. Ejercicios para controlar los impulsos 5. Caso práctico "Tolerancia 360°" 	20min	<p>Computadora</p> <p>Proyector visual</p> <p>PPTS</p>
Aplicación de la técnica Mindfulness	Adquirir técnicas de relajación	<p>Detención del pensamiento:</p> <p>Ayudarlos a recordar situaciones que les genere estrés, cuando comience a sentir esa incomodidad, decirse a sí mismo "¡Basta!", en ese momento sustituir esos pensamientos por otros positivos para bloquear y los negativos.</p>	7 min	Salón principal
Respiración profunda	Ejercitar la técnica de Mindfulness	<p>Todos los participantes deberán mantenerse en su sitio y seguir las pautas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cerrar los ojos y concentrarse en la voz del moderador - Respirar profundo por 5 segundos y durante 5 repeticiones - El moderador expondrá situaciones reales como ejemplo, y dirá las palabras aplicadas de la técnica 	5 min	Salón principal

Sesión 6 y 7: “Modo: POSITIVO”

Objetivo: Potenciar el estado de ánimo.

Actividades	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida a los participantes	Informar los temas del contenido	<ol style="list-style-type: none">1. Preguntar sobre el desarrollo de su semana2. Dar a conocer el contenido de la sesión	3 min	Computadora Proyector visual PPTS
Dinámica “Hazme Reír”	Comprender la importancia de la alegría para el bienestar	Todo el grupo se desplaza por la sala y al cruzarse con alguien deben detenerse y hacerse reír mutuamente mediante movimientos, muecas y sonidos. Solo hay una norma, no pueden hablar.	15 min	Salón principal
Explicación sobre “Estado de Ánimo”	Conocer los beneficios de tener un buen estado de ánimo.	<ol style="list-style-type: none">1. ¿Te has preguntado alguna vez qué es la felicidad para ti y donde la buscas?2. Mente Negativa3. Mitos del Optimismo4. Como ser feliz y no morir en el intento5. Caso práctico: Equilibrio Emocional	20min	Computadora Proyector visual PPTS

<p>Aplicación de la Psicología Positiva</p>	<p>Apreciar las dificultades como ventajas, concientizar que las dificultades hacen madurar a las personas</p>	<p>Aplicar el método: "Pensar bien", "Sentirse bien"</p> <p>Si adquirimos la habilidad de modificar los pensamientos irracionales o pesimistas (los que nos hacen sufrir innecesariamente) por pensamientos racionales, optimistas u objetivos, seguramente nuestras emociones y comportamiento serán más prácticos y felices.</p>	<p>7 min</p>	<p>Salón principal</p>
<p>Circulo de Fortalezas</p>	<p>Sostener el buen ánimo frente a las debilidades que identifiquen</p>	<p>Todos los alumnos harán un único circulo y de forma ordenada y continua, cada participante dirá en voz alta tres fortalezas, hasta que termine le círculo. Finalmente, se repetirá la misma acción, pero esta vez diciendo una debilidad, de manera rápida.</p>	<p>5 min</p>	<p>Salón principal</p>

Sesión 8 y 9: “Examinándome”

Objetivo: Reforzar el nivel intrapersonal.

Actividades	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida a los participantes	Informar los temas del contenido	<ol style="list-style-type: none"> 1. Preguntar sobre el desarrollo de su semana 2. Dar a conocer el contenido de la sesión 	3 min	Computadora Proyector visual PPTS
Dinámica “Conóceme”	Fortalecer los conocimientos de sí mismo	Cada participante tendrá 5 minutos para poder autoanalizarse, para luego iniciar la agrupación Agruparse de dos, Primero, uno le dirá a su compañero 5 fortalezas y 5 debilidades; luego el otro compañero le dirá su información. Cambiarán de equipo 3 veces, y al final cada participante deberá decir las fortalezas de los compañeros con quien les tocó	15 min	Salón principal
Explicación sobre “Habilidad Intrapersonal”	Reforzar el autoconocimiento Adquisición de herramientas para	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Quiénes somos? 2. La Importancia de conocernos 3. Creciendo y Auto-realizándome 4. ¿Qué pasa si no me conozco? 5. Técnicas de fortalecer las habilidades intrapersonales 	20min	Computadora Proyector visual PPTS

	fortalecer el Autoestima	6. Pasos para fortalecer mi Autoestima		
Aplicación de la Reestructuración cognitiva	Adquirir técnicas de modificación de pensamiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Registrar los pensamientos irracionales de cada estudiante 2. Analizar la verdad de los pensamientos irracionales 3. Analiza la trascendencia del pensamiento 4. Encuentra pensamientos alternativos y cambio tu forma de pensar 	7 min	Salón principal
FODA	Reconocer las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas	<p>El moderador entregará una hoja por cada participante y dará las siguientes pautas:</p> <p>Hacer una cruz en toda la hoja, y deberán distribuir sus fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas en cada sección que corresponda. Luego cada uno lo leerá y encontrará opciones alternativas para cambiar las debilidades que tiene que mejorar y creará diferentes maneras de afrontamiento para las amenazas que encuentra</p>	5 min	Salón principal

Sesión 10 y 11: “Expresiones Sociales”

Objetivo: Fortalecer la dimensión interpersonal.

Actividades	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida a los participantes	Informar los temas del contenido	<ol style="list-style-type: none"> 1. Preguntar sobre el desarrollo de su semana 2. Dar a conocer el contenido de la sesión 	3 min	Computadora Proyector visual PPTS
Dinámica “Cuerpos Expresivos”	Buscar generar habilidades interpersonales, como la empatía.	<p>Se escriben en los papelitos nombres de animales (machos y hembra), ejemplo: León en un papelito, en otro Leona. Se distribuye los papelitos y se dice que, durante 5 minutos, sin hacer sonidos deben actuar como el animal que les toco y buscar a su pareja. Cuando creen que la han encontrado, se toman del brazo y se quedan en silencio alrededor del grupo no se puede decir a su pareja qué animal es. Una vez que todos tienen su pareja, dice qué animal estaba representado cada uno, para ver si acertaron. También puede hacerse que la pareja vuelva a actuar y el resto de los participantes decir qué animal representan y si forman la pareja correcta.</p>	15 min	Hojas Plumones Salón principal

Explicación sobre "Habilidad Interpersonal"	Potenciar el conocimiento de las habilidades sociales	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué es lo "interpersonal"? 2. Como utilizar las habilidades sociales en esta sociedad 3. ¿Independencia en la Adolescencia? 4. La empatía 5. Caso práctico 	20min	Computadora Proyector visual PPTS
Aplicación de Reestructuración Cognitiva	Identificar las emociones que sentimos en relación con el ambiente	Ubiquemos pensamientos irracionales y utilicemos la meditación de atención plena (<i>mindfulness</i>) consiste en elegir un foco de atención, como por ejemplo nuestra respiración. Durante unos minutos, nos centraremos en experimentar las sensaciones de nuestra respiración en lugar de pensar "acerca" de nuestra respiración. Una vez estemos completamente concentrados, siempre que cualquier pensamiento se acerque a nuestra mente, con cuidado y sin autocrítica, debemos llevar nuestra atención de nuevo a las sensaciones de la respiración.	7 min	Salón principal
Cara cambiante	Reforzar el ejercicio de reconocer emociones de otras personas	Los estudiantes deberán intercambiarse de compañero por pareja, luego uno a uno, deberá hacer gestos faciales interpretando diferentes emociones, de esa manera su pareja identificará el gesto y dirá cual es. Seguido eso, la otra persona interpretará una emoción diferente para que su pareja la pueda identificar	5 min	Salón principal

Sesión 12: "Clausura"

Objetivo: Fortalecer la dimensión interpersonal.

Actividades	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida a los participantes	Compartir las experiencias	Se iniciará la sesión preguntando de que se habló la sesión anterior e identificando la importancia de ello	10 min	Computadora Proyector visual PPTS
Certificación	Concretar el programa con cada participante	Entrega de certificado a cada alumno por participar en el programa de intervención "Educando mis Emociones"	40 min	Salón principal
Feedback	Retroalimentación y verificación del impacto de las sesiones	Se concluye la última sesión dando puntos clave de lo aprendido de cada dimensión, verificando con preguntas aleatorias entre los participantes, luego, cada participante expondrá un resumen de lo aprendido	10 min	Salón principal

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abanto, Z., Higuera, L., & Cueto, J. (2000). Manual Técnico del ICE BARON. Traducido y adaptado para uso experimental en el Perú por: Abanto, Zoila; Higuera, Leonardo; Cueto, Jorge. En Z. Abanto, L. Higuera, & J. Cueto. Lima: Grafimag S.R.L.
- Alarcón, Olga. (2018). Inteligencia emocional y autoconcepto en adolescentes del 4to y 5to año de educación secundaria en una institución educativa del distrito de San Miguel de la provincia de Lima.
- Bar-On, D. (17 de Febrero de 2014). Entrevista al Dr. Reuven Bar-On experto en Inteligencia Emocional. (L. Molina, Entrevistador)
- BBC News Mundo- El Comercio. (29 de Junio de 2018). Cuatro consejos para aumentar tu inteligencia emocional. Obtenido de: <https://elcomercio.pe/tecnologia/ciencias/cuatro-consejos-aumentar-inteligencia-emocional-noticia-531506>
- Bobadilla, Bety. (2017). Inteligencia emocional en estudiantes de cuarto año de secundaria de la I. E. N.º 3081 "Almirante Miguel Grau Seminario S.M.P, 2017. Lima.
- Callirgos, Anahi. (2018). Inteligencia emocional en adolescentes hospitalizados en una institución oncológica de Lima Metropolitana. Lima.
- Coyocuse, Martin. (2019). Inteligencia emocional en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana 2018. *Tesis*.
- Federacion de Enseñanza de CC.OO. Andalucía (2011). Revista digital para profesionales de la enseñanza. Obtenido de: <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7866.pdf>

Fernández Vigo, K. M. (2015). "Inteligencia Emocional y Conducta Social en Estudiantes del quinto año de secundaria de una institución educativa, Trujillo-2014". *"Inteligencia Emocional y Conducta Social en Estudiantes del quinto año de secundaria de una institución educativa, Trujillo-2014"*. Trujillo, Perú. Obtenido de http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/1804/1/RE_PSICOLOGIA_INTELIGENCIA.EMOCIONAL.CONDUCTA.SOCIAL.EN.ESTUDIANTES_TESIS.pdf

Fernández Pablo, B. M. (18 de Enero 2017). "Inteligencia Emocional en el contexto educativo: Hallazgos científicos de sus efectos en el aula.. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Pablo_Fernandez-Berrocal/publication/39207918_La_inteligencia_emocional_en_el_contexto_educativo_Hallazgos_cientificos_de_sus_efectos_en_el_aula/links/587f51a308ae9275d4ede93f/La-inteligencia-emocional-en-el-contexto-educativo-Hallazgos-cientificos-de-sus-efectos-en-el-aula.pdf

Gestion (13 de Agosto 2018). Cuatro consejos para aumentar tu inteligencia emocional. Obtenido de: <https://gestion.pe/fotogalerias/cuatro-consejos-aumentar-inteligencia-emocional-241201>

Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. New York: Bantam Books.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. New York: Bantam: Kairós.

Inspiringforaction (28 de Marzo 2017). ENTREVISTA CON LOS PIONEROS EN INTELIGENCIA EMOCIONAL Y AUTORES DEL TEST MSCEIT. Obtenido de : <https://inspiringforaction.com/entrevistapioneros/>

Justo, Guillermo. (2018). *Inteligencia emocional en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Ramiro Priale Priale de Chosica*. Lima.

Mayer, & Salovey. (1997). *CIPAL* . Obtenido de CIPAL Centro de Investigación de Psicología Aplicada Latinoamericana: <http://cipal.pe/la-inteligencia-emocional-segun-salovey-y-mayer/>

Ministerio de Educación. (17 de Agosto de 2007). Z_Serie 1 Fascículo 8. Obtenido de Ministerio de Educación Web Site: <http://www.minedu.gob.pe/minedu/archivos/a/002/05-bibliografia-para-ebe/13-fasciculo-8-inteligencias-multiples.pdf>

Ministerio de Educación. (29 de Octubre de 2014). *Ministerio de Educación*. Obtenido de Ministerio de Educación Web Site: <http://www.minedu.gob.pe/n/noticia.php?id=29193>

Ministerio de Salud. (17 de Agosto de 2007). *Ministerio de Educación*. Obtenido de <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/18219-profesionales-del-minsa-fortalecen-sus-estrategias-para-ayudar-a-personas-a-superar-situaciones-criticas>

Ministerio de Salud. (2006). Orientaciones para la Atención Integral de Salud del Adolescente en el Primer Nivel de Atención. En M. d. Salud, *Orientaciones para la Atención Integral de Salud del Adolescente en el Primer Nivel de Atención* (págs. 11-15). Perú, Lima: Ministerio de Salud.

Ministerio de Salud. (23 de Agosto de 2018). *Ministerio de Salud*. Obtenido de <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/18219-profesionales-del-minsa-fortalecen-sus-estrategias-para-ayudar-a-personas-a-superar-situaciones-criticas>

Mío, Darwin. y Pérez, Deisy. (2016). Inteligencia Emocional e Imagen Corporal en Estudiantes de Cuarto y Quinto de Secundaria de Dos Instituciones Educativas privadas de Chiclayo, *Tesis*. Lima.

Organización Mundial de la Salud. (23 de Mayo de 2007). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de

https://www.who.int/occupational_health/WHO_health_assembly_sp_web.pdf?ua=1

Organización Mundial de la Salud. (Octubre de 2017). Salud mental en el lugar de trabajo *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de: https://www.who.int/mental_health/in_the_workplace/es/

Pérez, E (2013). Correlación entre inteligencia emocional y rendimiento académico en los alumnos del quinto grado de educación secundaria del consorcio de colegios católicos del Cusco.

Ponce, J. y Gómez, W. (2014). La Inteligencia emocional en estudiantes de pregrado de una universidad privada: Lima Universidad

Quinto-Medrano, P., & Roig-Vila, R. (2015). Estudio de la inteligencia emocional en alumnos de enseñanza secundaria: influencia del sexo y del nivel educativo de los estudiantes y su relación con el rendimiento académico. *International Studies on Law and Education* , 21:27-38. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/279179114_Estudio_de_la_Inteligencia_Emocional_en_Alumnos_de_Ensenanza_Secundaria_Influencia_del_sexo_y_del_nivel_educativo_de_los_estudiantes_y_su_relacion_con_el_rendimiento_academico.

Quispe, C. (2018). Describir los niveles de la Inteligencia Emocional de las Estudiantes de quinto año del nivel secundaria de la institución educativa Nuestra Señora de Monserrat. Lima

Redactor web. *La razon*. Como educar hijos emocionalmente fuertes Web Site: <http://larazon.pe/2018/01/24/como-educar-hijos-emocionalmente-fuertes/>

Reuven Bar-On. (1997). *El Inventario del Cociente Emocional (EQ-i): manual técnico*. Toronto, Canadá: Multi-Health Systems, Inc.

Reuven Bar-On. (1997). *El Inventario del Cociente Emocional (EQ-i): manual técnico*. Toronto, Canadá: Multi-Health Systems, Inc.

- Ruvalcaba, N.; Gallegos, J.; Robles, F.; Morales, A.; González, Noé (2012). Inteligencia Emocional en la Mejora de los Estilos Educativos de Padres con Hijos en Edad Escolar. Web Site: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/salsoc/v3n3/3n3a04.pdf>
- Sarrionandia, A., y Garaigordobil, M. (2015). Efectos de un programa de inteligencia emocional en factores socioemocionales y síntomas psicossomáticos: Fundación Universitaria Konrad Lorenz. España. *Revista Latinoamericana de Psicología Vol 49, N°2*, 110-118.
- Salguero, J., Fernández-Berrocal, P., Ruíz-Aranda, D., Castillo, R., & Palomera, R. (2011). Inteligencia emocional y ajuste psicossocial en la adolescencia: El papel de la percepción emocional. *European Journal of Education and Psychology Vol 4, N°2*, 143-152.
- Salovey, P., & Mayer, J. (01 de Marzo de 1990). *Inteligencia Emocional. Imaginación, cognición y personalidad*. Obtenido de SAGE journals Web Site : <http://journals.sagepub.com/doi/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Tamayo, M., & Tamayo. (2003). El Proceso de la Investigación Científica. En M. Tamayo, & Tamayo, *El Proceso de la Investigación Científica 4ta Edición* (págs. 176- 182). México: Editorial LIMUSA. Grupo Noriega Editores .
- Torre, E.& Vélez, C. (2010). Inteligencia emocional y Calidad de vida en una Institución Educativa en Cali. *Tesis, Para optar el grado de maestro en Psicología. Universidad Santiago de Cali, Colombia*.
- Villegas, M. (22 de Diciembre de 2016). *RPP*. Obtenido de RPP Web Site: <https://vital.rpp.pe/expertos/inteligencia-emocional-noticia-1018555>


ANEXOS

ANEXO 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA

Problema	Objetivo	Metodología
<p>Problema General: ¿Cuál es el nivel de la Inteligencia Emocional en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima Metropolitana?</p> <p>Problemas específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál es el nivel intrapersonal en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima Metropolitana? - ¿Cuál es el nivel interpersonal en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima Metropolitana? - ¿Cuál es el nivel de manejo del estrés en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima Metropolitana? - ¿Cuál es el nivel de adaptabilidad en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima Metropolitana? 	<p>Objetivo General:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Determinar el nivel de la Inteligencia Emocional en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima Metropolitana. <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Determinar el nivel intrapersonal en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima Metropolitana. - Determinar el nivel interpersonal en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima Metropolitana. - Determinar el nivel de manejo del estrés en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima Metropolitana. 	<p>Población: 77 estudiantes de un colegio estatal en Lima Metropolitana, de edades entre 16 a 20 y de ocupación estudiantes</p> <p>Muestra: El tipo de muestreo es censal porque recurre al 100% de la población.</p> <p>Delimitación temporal: octubre 2018</p> <p>Tipo de Investigación: Investigación descriptiva</p> <p>Diseño de Investigación: No experimental</p> <p>Variable: Inteligencia emocional</p> <p>Instrumento: Inventario de Cociente Emocional de Bar-On (1997), adaptado por Nelly Ugarriza (2001)</p>

<ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál es el nivel del estado de ánimo en general en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima Metropolitana? 	<ul style="list-style-type: none"> - Determinar el nivel adaptabilidad en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima Metropolitana. - Determinar el nivel de estado de ánimo en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima Metropolitana. 	
---	---	--

Anexo 2. CARTA DE PRESENTACIÓN Y ACEPTACIÓN



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

Lima, 27 de junio del 2019


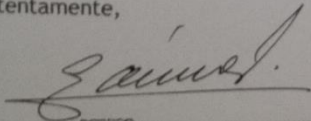
Carta N° 1380-2019-DFPTS

GIOVANNA DEL CASTILLO
DIRECTORA DEL CENTRO EDUCATIVO
COLEGIO 7064 "MARIA AUXILLIADORA"
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Fiorella Saida GARCIA MENACHO**, Bachiller de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 09-0000348, quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

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

Atentamente,



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

RGS/ort
Id. 1099931

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

FACULTAD DE
PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL

Anexo 3. INVENTARIO EMOCIONAL BarOn ICE: NA

INVENTARIO EMOCIONAL BarOn

INTRODUCCIÓN

Este cuestionario contiene una serie de frases cortas que permite hacer una descripción de ti mismo(a). Para ello, debes indicar en qué medida cada una de las oraciones que aparecen a continuación es verdadera, de acuerdo a como te sientes, piensas o actúas la mayoría de las veces.

Hay cinco respuestas por cada frase:

1. Nunca es mi caso.
2. Pocas veces es mi caso.
3. A veces es mi caso.
4. Muchas veces es mi caso.
5. Siempre es mi caso.

INSTRUCCIONES

Lee cada una de las frases y selecciona UNA de las cinco alternativas, la que sea más apropiada para ti, seleccionando el número (del 1 al 5) que corresponde a la respuesta que escogiste según sea tu caso. Marca con un aspa el número.

Si alguna de las frases no tiene que ver contigo, igualmente responde teniendo en cuenta cómo te sentirías, pensarías o actuarías si estuvieras en esa situación. Notarás que algunas frases no te proporcionan toda la información necesaria; aunque no estés seguro(a) selecciona la respuesta más adecuada para ti. No hay respuestas "correctas" o "incorrectas", ni respuestas "buenas" o "malas". Responde honesta y sinceramente de acuerdo a cómo eres. NO como te gustaría ser, NO como te gustaría que otros te vieran. NO hay límite, pero por favor trabaja con rapidez y asegúrate de responder a TODAS las oraciones.

1. Para superar las dificultades que se me presentan actúo paso a paso.
2. Es difícil para mí disfrutar de la vida.
3. Prefiero un trabajo en el que se me diga casi todo lo que tengo que hacer.
4. Sé cómo enfrentar los problemas más desagradables.
5. Me agradan las personas que conozco.
6. Trato de valorar y darle el mejor sentido a mi vida.
7. Me resulta relativamente fácil expresar mis sentimientos.
8. Trato de ser realista, no me gusta fantasear ni soñar despierto(a).
9. Reconozco con facilidad mis emociones.
10. Soy incapaz de demostrar afecto.
11. Me siento seguro(a) de mí mismo(a) en la mayoría de situaciones.
12. Tengo la sensación que algo no está bien en mi cabeza.
13. Tengo problema para controlarme cuando me enojo.
14. Me resulta difícil comenzar cosas nuevas.
15. Cuando enfrento una situación difícil me gusta reunir toda la información posible que pueda sobre ella.
16. Me gusta ayudar a la gente.
17. Me es difícil sonreír.
18. Soy incapaz de comprender cómo se sienten los demás.
19. Cuando trabajo con otro, tiendo a confiar más en sus ideas que en las mías.
20. Creo que puedo controlarme en situaciones muy difíciles.
21. Realmente no sé para que soy bueno(a).
22. No soy capaz de expresar mis ideas.
23. Me es difícil compartir mis sentimientos más íntimos con los demás.
24. No tengo confianza en mí mismo(a).
25. Creo que he perdido la cabeza.
26. Soy optimista en la mayoría de las cosas que hago.
27. Cuando comienzo a hablar me resulta difícil detenerme.

28. En general, me resulta difícil adaptarme.
29. Me gusta tener una visión general de un problema antes de intentar solucionarlo.
30. No me molesta aprovecharme de los demás, especialmente si se lo merecen.
31. Soy una persona bastante alegre y optimista.
32. Prefiero que otros tomen decisiones por mí.
33. Puedo manejar situaciones de estrés, sin ponerme demasiado nervioso(a).
34. Pienso bien de las personas.
35. Me es difícil entender cómo me siento.
36. He logrado muy poco en los últimos años.
37. Cuando estoy enojado(a) con alguien se lo puedo decir.
38. He tenido experiencias extrañas que no puedo explicar.
39. Me resulta fácil hacer amigos(as).
40. Me tengo mucho respeto.
41. Hago cosas muy raras.
42. Soy impulsivo(a), y eso me trae problemas.
43. Me resulta difícil cambiar de opinión.
44. Soy bueno para comprender los sentimientos de las personas.
45. Lo primero que hago cuando tengo un problema es detenerme a pensar.
46. A la gente le resulta difícil confiar en mí.
47. Estoy contento(a) con mi vida.
48. Me resulta difícil tomar decisiones por mí mismo(a).
49. No puedo soportar el estrés.
50. En mi vida no hago nada malo.
51. No disfruto lo que hago.
52. Me resulta difícil expresar mis sentimientos más íntimos.
53. La gente no comprende mi manera de pensar.

54. Generalmente espero lo mejor.
55. Mis amigos me confían sus intimidades.
56. No me siento bien conmigo mismo(a).
57. Percibo cosas extrañas que los demás no ven.
58. La gente me dice que baje el tono de voz cuando discuto.
59. Me resulta fácil adaptarme a situaciones nuevas.
60. Cuando intento resolver un problema analizo todas las posibles soluciones y luego escojo la que considero mejor.
61. Me detendría y ayudaría a un niño que llora por encontrar a sus padres, aun cuando tuviese algo que hacer en ese momento.
62. Soy una persona divertida.
63. Soy consciente de cómo me siento.
64. Siento que me resulta difícil controlar mi ansiedad.
65. Nada me perturba.
66. No me entusiasman mucho mis intereses.
67. Cuando estoy en desacuerdo con alguien soy capaz de decírselo.
68. Tengo tendencia a fantasear y perder contacto con lo que ocurre a mi alrededor.
69. Me es difícil llevarme con los demás.
70. Me resulta difícil aceptarme tal como soy.
71. Me siento como si estuviera separado(a) de mi cuerpo.
72. Me importa lo que puede sucederle a los demás.
73. Soy impaciente.
74. Puedo cambiar mis viejas costumbres.
75. Me resulta difícil escoger la mejor solución cuando tengo que resolver un problema.
76. Si pudiera violar la ley sin pagar las consecuencias, lo haría en determinadas situaciones.
77. Me deprimó.
78. Sé cómo mantener la calma en situaciones difíciles.

79. Nunca he mentido.
80. En general me siento motivado(a) para continuar adelante, incluso cuando las cosas se ponen difíciles.
81. Trato de continuar y desarrollar aquellas cosas que me divierten.
82. Me resulta difícil decir "no" aunque tenga el deseo de hacerlo.
83. Me dejo llevar por mi imaginación y mis fantasías.
84. Mis relaciones más cercanas significan mucho, tanto para mí como para mis amigos.
85. Me siento feliz con el tipo de persona que soy.
86. Tengo reacciones fuertes, intensas que son difíciles de controlar.
87. En general, me resulta difícil realizar cambios en mi vida cotidiana.
88. Soy consciente de lo que me está pasando, aun cuando estoy alterado(a).
89. Para poder resolver una situación que se presenta, analizo todas las posibilidades existentes.
90. Soy capaz de respetar a los demás.
91. No estoy contento(a) con mi vida.
92. Prefiero seguir a otros a ser líder.
93. Me resulta difícil enfrentar las cosas desagradables de la vida.
94. Nunca he violado la ley.
95. Disfruto de las cosas que me interesan.
96. Me resulta relativamente fácil decirle a la gente lo que pienso.
97. Tiendo a exagerar.
98. Soy sensible a los sentimientos de las otras personas.
99. Mantengo buenas relaciones con los demás.
100. Estoy contento(a) con mi cuerpo.
101. Soy una persona muy extraña.
102. Soy impulsivo(a).
103. Me resulta difícil cambiar mis costumbres.

104. Considero que es muy importante ser un(a) ciudadano(a) que respeta la ley.
105. Disfruto mis vacaciones y los fines de semana.
106. En general tengo una actitud positiva para todo, aun| cuando surgen problemas.
107. Tengo tendencia a depender de otros.
108. Creo en mi capacidad para manejar los problemas más difíciles.
109. No me siento avergonzado(a) por nada de lo que he hecho hasta ahora.
110. Trato de aprovechar al máximo las cosas que me gustan y me divierten.
111. Los demás piensan que no me hago valer, que me falta firmeza.
112. Soy capaz de dejar de fantasear para volver a ponerme en contacto con la realidad.
113. Los demás opinan que soy una persona sociable.
114. Estoy contento(a) con la forma en que me veo.
115. Tengo pensamientos extraños que los demás no logran entender.
116. Me es difícil describir lo que siento.
117. Tengo mal carácter.
118. Por lo general, me trabo cuando pienso acerca de las diferentes maneras de resolver un problema.
119. Me es difícil ver sufrir a la gente.
120. Me gusta divertirme.
121. Me parece que necesito de los demás más de lo que ellos me necesitan.
122. Me pongo ansioso(a).
123. No tengo días malos.
124. Intento no herir los sentimientos de los demás.
125. No tengo una buena idea de lo que quiero en la vida.
126. Me es difícil hacer valer mis derechos.
127. Me es difícil ser realista.
128. No mantengo relación son mis amistades.

129. Haciendo un balance de mis puntos positivos y negativos me siento bien conmigo mismo(a).

130. Tengo una tendencia a explotar de cólera fácilmente.

131. Si me viera obligado(a) a dejar mi casa actual, me sería difícil adaptarme nuevamente.

132. En general, cuando comienzo algo nuevo tengo la sensación que voy a fracasar.

133. He respondido sincera y honestamente a las frases anteriores.

Anexo 4. CERTIFICADO DE GRADUACIÓN DEL PARTICIANTE

Certificado de Graduación

LA PRESENTE CERTIFICA A

Nombre y Apellido

por haber culminado satisfactoriamente el
Programa de Intervención del 2019
"Educando mis Emociones"



Giovanna del Castillo
COLEGIO "MARIA AUXILIADORA"

Bach. Fiorella García
PSICÓLOGA