



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega
Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL

Desarrollo de inteligencia emocional en la Promotoras Educativas Comunitarias de
Pronoei, Módulos 3,5 y 7 Cercado de Lima

TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL

Para optar el título profesional de LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

AUTOR

Bachiller: CONTRERAS TERRONES, LUZ MIRIAM

ASESOR

Mg. Liñán Colchado, Gloria María

Lima - Perú
2022

DEDICATORIA

A Dios, por guiar mis pasos en todo momento y permitirme cumplir una más de mis metas.



AGRADECIMIENTOS

Agradezco a la Dra. Gloria Liñan Colchado por compartir sus conocimientos y orientarnos en el desarrollo y logro del tema de investigación

A las Profesoras Coordinadoras y Promotoras de los Pronoei Módulo 3,5 y 7 por su disposición al cambio y mejora continua



RESUMEN

El presente trabajo tiene como propósito presentar el desarrollo profesional de un psicólogo en Pronoeis Módulos 3,5 y 7 del Cercado de Lima, donde se promueve estrategias para mejorar el desempeño de las Promotoras Educativas Comunitarias en el acompañamiento de los aprendizajes de los niños y familias, previniendo las dificultades que puedan presentarse, orientando su capacidad y contribuyendo a su crecimiento personal y laboral. Una de las actividades propuestas para las Pecs, fue el desarrollo de la inteligencia emocional, el cual se realizó a través de talleres psicoeducativos los cuales se planifican de acuerdo a la necesidad de las mismas, estos talleres estuvieron dirigidos a Promotoras Educativas Comunitarias, siendo un total de 24. Por lo que, se realizaron algunas acciones antes de la intervención psicoeducativa se realizó el diagnóstico con el inventario de cociente de inteligencia emocional de Bar-on, el cual reveló el estado de inteligencia emocional que mide componentes como interpersonal, intrapersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo en general. Los resultados del diagnóstico mostraron que la mayoría de las Pecs tenían un nivel “intermedio” con 48%, “bajo” con un 39% y un nivel “alto” con un 13% en la inteligencia emocional, lo que indica que requerían la intervención psicoeducativa para mejorar los componentes del manejo del estrés y estado de ánimo en general, ya que ambos componentes mostraron niveles “bajos”.

Palabras clave: interpersonal, intrapersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo en general

ABSTRACT

The purpose of this paper is to present the professional development of a psychologist in Pronoeis Modules 3,5 and 7 of Cercado de Lima, where strategies are promoted to improve the performance of Community Educational Promoters in accompanying the learning of children and families , preventing the difficulties that may arise, guiding their ability and contributing to their personal and professional growth. One of the activities proposed for the Pecs was the development of emotional intelligence, which was carried out through psychoeducational workshops which are planned according to their needs, these workshops were aimed at Community Educational Promoters, being a total of 24. Therefore, some actions were carried out before the psychoeducational intervention, the diagnosis was made with the Bar-on emotional intelligence quotient inventory, which revealed the state of emotional intelligence that measures components such as interpersonal, intrapersonal, adaptability, stress management and mood in general. The results of the diagnosis showed that most of the Pecs had an "intermediate" level with 48%, "low" with 39% and a "high" level with 13% in emotional intelligence, which indicates that they required intervention. psychoeducational to improve the components of stress management and mood in general, since both components showed "low" levels

Keywords: interpersonal, intrapersonal, adaptability, stress management and mood in general.

ÍNDICE

<u>CAPÍTULO 1: ASPECTOS GENERALES.....</u>	<u>5</u>
<u>1.1 DESCRIPCIÓN DE LA EMPRESA O INSTITUCIÓN.....</u>	
5	
<u>1.2 DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO O SERVICIO.....</u>	
6	
<u>1.3 UBICACIÓN GEOGRÁFICA Y CONTEXTO SOCIOECONÓMICO.....</u>	
6	
<u>1.4 ACTIVIDAD GENERAL O ÁREA DE DESEMPEÑO.....</u>	
9	
<u>1.5 MISIÓN Y VISIÓN.....</u>	
.....11	
<u>CAPÍTULO 2: DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA EXPERIENCIA.....</u>	<u>11</u>
<u>2.1 ACTIVIDAD PROFESIONAL DESARROLLADA.....</u>	
11	
<u>2.2 PROPÓSITO DEL PUESTO Y FUNCIONES ASIGNADAS.....</u>	
11	
<u>CAPÍTULO 3 : FUNDAMENTACIÓN DEL TEMA ELEGIDO.....</u>	<u>12</u>
<u>3.1 TEORÍA Y LA PRÁCTICA EN EL DESEMPEÑO PROFESIONAL.....</u>	
.....12	
<u>3.1.1 Teoría de la inteligencia emocional de Goleman.....</u>	
13	
<u>3.1.2 Modelo Bar-On: Funcionamiento emocional y social.....</u>	
14	
<u>3.1.3 Inteligencia emocional para un buen desempeño docente.....</u>	<u>15</u>
<u>3.2 ACCIONES, METODOLOGÍAS Y PROCEDIMIENTOS.....</u>	
16	
<u>3.2.1 Análisis de los resultados del Inteligencia Emocional.....</u>	

<u>CAPITULO 4 PRINCIPALES CONTRIBUCIONES.....</u>	24
<u>CONCLUSIONES.....</u>	43
<u>RECOMENDACIONES.....</u>	44
<u>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</u>	45

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Frecuencia del área intrapersonal de las promotoras educativas de los módulos 3,5 y 7 de las comunidades de Barrios Altos y Manzanilla.....

18

Tabla 2. Frecuencia del área interpersonal de las promotoras educativas de los módulos 3,5 y 7 de las comunidades de Barrios Altos y Manzanilla.....

19

Tabla 3. Frecuencia del área de adaptabilidad de las promotoras educativas de los módulos 3,5 y 7 de las comunidades de Barrios Altos y Manzanilla.....

20

Tabla 4. Frecuencia del área de manejo de estrés de las promotoras educativas de los módulos 3,5 y 7 de las comunidades de Barrios Altos y Manzanilla.....

22

Tabla 5 Frecuencia del área de estado de ánimo general de las promotoras educativas de los módulos 3,5 y 7 de las comunidades de Barrios Altos y Manzanilla.....

23

Tabla 6. Cronograma de actividades de los talleres de inteligencia emocional.....

28

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Ubicación geográfica de los IIEE República de Nicaragua y Ramón Espinoza	7
Figura 2. Ubicación geográfica del IIEE República de Brasil	8
Figura 3. Ubicación geográfica del Comedor Manzanilla	9
Figura 4. Resultados de aplicación del inventario de inteligencia emocional, en el área de intrapersonal de las promotoras educativas de los módulos 3,5 y 7 de las comunidades de Barrios Altos y Manzanilla	18
Figura 5. Resultados de aplicación del inventario de inteligencia emocional, en el área de interpersonal de las promotoras educativas de los módulos 3,5 y 7 de las comunidades de Barrios Altos y Manzanilla	20
Figura 6. Resultados de aplicación del inventario de inteligencia emocional, en el área de adaptabilidad de las promotoras educativas de los módulos 3,5 y 7 de las comunidades de Barrios Altos y Manzanilla	21
Figura 7. Resultados de aplicación del inventario de inteligencia emocional, en el área de manejo de estrés de las promotoras educativas de los módulos 3,5 y 7 de las comunidades de Barrios Altos y Manzanilla	22
	8

Figura 8. Resultados de aplicación del inventario de inteligencia emocional, en el área de estado de ánimo general de las promotoras educativas de los módulos 3,5 y 7 de las comunidades de Barrios Altos Manzanilla	24
Figura 9. Estructura de los Talleres	25
Figura 10. Organización de los Talleres	26



A causa de la problemática latente en nuestra sociedad en cuanto a inteligencia emocional y buscando contribuir en la mejora de nuestra educación peruana, se decidió realizar esta investigación sobre inteligencia emocional a promotoras educativas de Pronoeis módulo 3,5 y 7 con el propósito de demostrar por medio de resultados tangibles sus niveles de inteligencia emocional, la cual resulta de vital importancia para conocer e identificar los aspectos más urgentes de la problemática planteada.

Esta investigación titulada Desarrollo de inteligencia emocional en las Promotoras Educativas Comunitarias de Pronoei, Módulos 3,5 y 7 Cercado de Lima, es un estudio descriptivo y con diseño no experimental que pretende poner sobre la palestra evidencia de las condiciones de mejoramiento de la inteligencia emocional de profesionales responsables de la educación básica de los niños.

Los educadores hoy en día carecen de factores importantes para su adecuado desempeño como la empatía, manejo del estrés, la flexibilidad, lo cual desemboca un mal desarrollo

emocional y carencia de competencias socioemocionales vitales para su rol, es por tal motivo que esta investigación también propone la implementación de talleres de mejoramiento de la inteligencia emocional que permitan mediante distintas dinámicas difundir un mensaje positivo respecto al mejora emocional de las promotoras educativas para que a si aprendan a comprenderse a sí mismas y a los demás, a ser más asertivas, independientes, empáticas, flexibles y responsables socialmente.

CAPÍTULO 1: ASPECTOS GENERALES

1.1 DESCRIPCIÓN DE LA EMPRESA O INSTITUCIÓN

Mi labor profesional la realizo en los Programa No Escolarizados de Educación Inicial (Pronoei) de Barrios Altos y Manzanilla, Cercado de Lima, son programas del Ministerio de Educación en adelante Minedu que surgen desde la organización de la comunidad, la cual emplea espacios comunales como parroquias, comedores populares, comisarías, iglesias, instituciones educativas e inclusive los propios hogares de los padres de familia para brindar servicio educativo integral a los niños, específicamente a menores de 3 años que no pueden acceder a la Educación Básica Regular. Existen 137 programas y 17 profesoras coordinadoras, por esta razón los programas se organizan en agrupaciones que son denominadas como módulos a cargo de Profesoras Coordinadoras [PC] designadas por la Unidad de Gestión Local 03 [Ugel]. Cada módulo cuenta con 8 programas y cada programa con 10 niños en promedio. Estos programas cuentan con 1 promotora por programa -practicantes de educación o madres de familia pertenecientes a las comunidades- quien se encarga de brindar el servicio educativo con la asistencia de profesionales en psicología y salud.

1.2 DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO O SERVICIO

El servicio brindado por los Pronoei de los módulos 3,5 y 7 es en el nivel inicial de la Educación Básica Regular, dicho servicio se encuentra distribuido en tres ejes que son: el fortalecimiento de capacidades, el acompañamiento de las familias y el encuentro virtual con los niños.

El fortalecimiento de las capacidades consiste en poner a disposición de las promotoras los recursos y la información correspondiente a las actividades de aprendizaje por parte de las

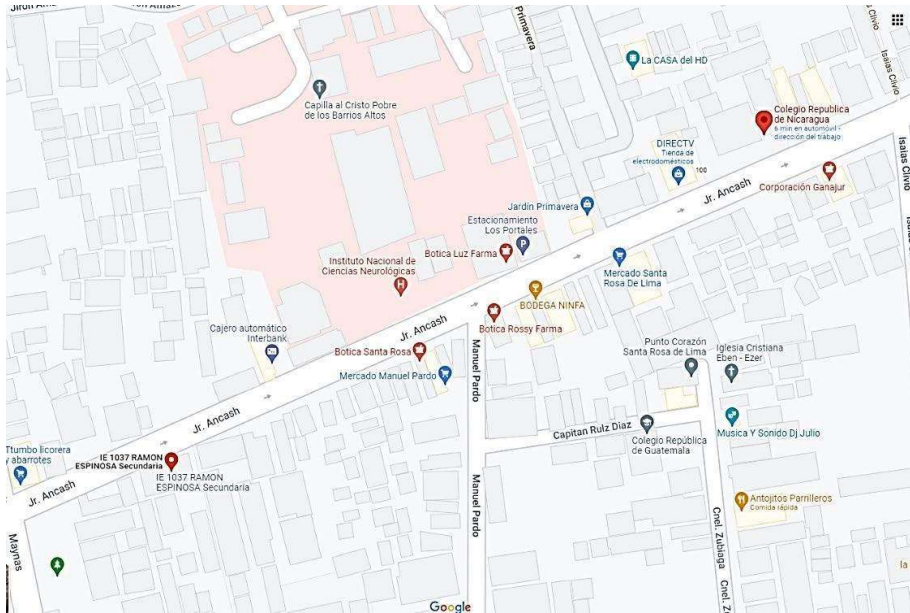
promotoras a las familias. Después, el acompañamiento a las familias implica generación de espacios, en este caso virtuales, de escucha y acogida grupal a las familias para orientarlos respecto de la realización de las actividades. Finalmente, el encuentro virtual con los niños consiste en interactuar individualmente con ellos de forma dinámica sobre las actividades que van realizando en casa y como se sienten al respecto.

1.3 UBICACIÓN GEOGRÁFICA Y CONTEXTO SOCIOECONÓMICO

Los Pronoei módulo 3 y 7 funcionan en la comunidad de Barrios Altos, y el módulo 5 en la comunidad de Manzanilla. Los tres pertenecen al distrito de Cercado de Lima, provincia de Lima. El distrito de Cercado de Lima concentra un 12% de su población en condición de pobreza y pobreza extrema. La mayoría de las familias se dedican al reciclaje, a la venta ambulatoria, y suelen vivir en solares o quintas, las cuales están expuestas a la tugurización, y por lo general carecen de agua y desagüe. La comunidad exhibió desorden urbanístico, falta de limpieza, presencia de indigentes, perros callejeros, falta de zonas verdes, abandono o deserción escolar, consumo de alcohol y drogas, violaciones sexuales, pandillaje, sin mencionar la excesiva afluencia de gente debido al comercio. Respecto de la comunidad infantil, se evidenciaron problemáticas tales como el embarazo en edad escolar, bullying físico y cibernético, así como violencia verbal psicológica en los hogares.

A continuación, se especifica la disposición geográfica de los tres módulos (3,5 y 7). El Pronoei Ciclo I módulo 07 concentra 8 programas que funcionaron de manera presencial en las IIEE República de Nicaragua y Ramón Espinoza quienes prestan aulas y espacios para brindar el servicio educativo a los niños y niñas menores de 3 años quienes asistente por turnos sin la presencia de las familias, bajo la modalidad Sala de Estimulación Temprana.

Figura 1



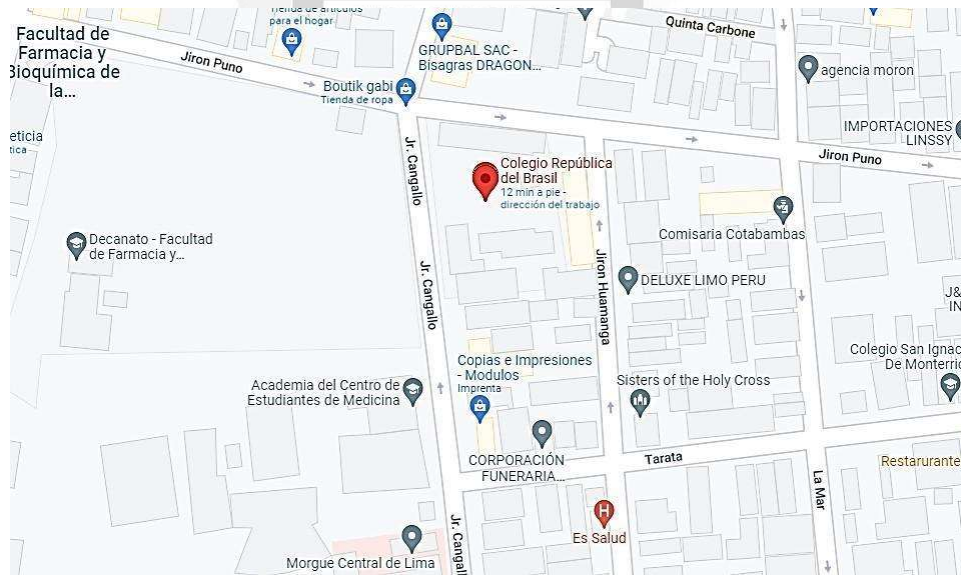
Ubicación geográfica de los IIEE República de Nicaragua y Ramón Espinoza

Fuente: Google map

El Pronoei Ciclo I módulo 3 funciona en la IIEE República de Brasil, en un espacio donde se encuentran materiales para la organización del servicio presencial de los niños y niñas a través de visitas domiciliarias, bajo la modalidad de Entorno Familiar.

Figura 2

Ubicación geográfica del IIEE República de Brasil

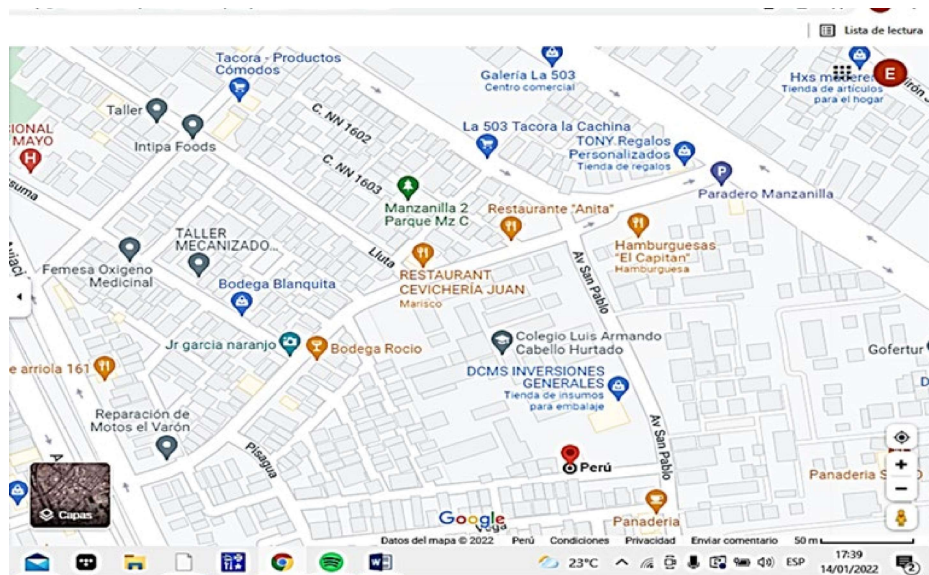


Fuente: Google map

El Pronoei Ciclo I módulo 5 funciona de manera presencial en un local comunal específicamente en un Comedor cedido por la Comunidad de Manzanilla, los niños asisten por turnos para recibir el servicio educativo sin el acompañamiento de sus familias, bajo la modalidad de Sala de Estimulación Temprana.

Figura 3

Ubicación geográfica del Comedor Manzanilla



Fuente: Google map

Los tres módulos de Pronoei, cuentan con materiales educativos brindados por el Minedu, con servicio de agua, desagüe y electricidad.

1.4 ACTIVIDAD GENERAL O ÁREA DE DESEMPEÑO

Durante los años 2020 y 2021, el servicio educativo brindado en los módulos 3,5 y 7 de los Pronoeis, ha sido el virtual, debido a la emergencia sanitaria que se está viviendo a nivel mundial y ha sido realizado por las PECS (Promotoras educativas comunitarias), estudiantes de pregrado de Educación o madres de familia que asumen la labor del proceso educativo, y bajo la dirección de las PC (Profesoras coordinadoras), docente designadas por la UGEL 03 para su representación y administración de los programas.

Seguidamente se presentan las acciones que desarrollan las Profesoras Coordinadoras:

- Desarrollar propuestas para organizar los espacios educativos y en casa que incluya

- materiales según el contexto físico.
- Realización y/o reajustes de material pedagógico.
 - Poner a disposición de la PEC el organizador semanal con el material a trabajar con los padres de familia del Pronoei, según el marco de la estrategia “Aprendo en casa”.
 - Tomar acción en la elaboración y/o difusión de blogs web o páginas con información actual, lecturas, material multimedia para las PEC.
 - Examinar y divulgar conceptos, mensajes claves y pautas de Modelo de Servicio Educativo.
 - Preparación y realización del directorio de PEC a cargo.
 - Ejecutar actos de seguimiento y acompañamiento remoto.
 - Consolida reportes sobre acciones realizadas por la PEC, y lo remite a la UGEL, incluyendo evidencias remitidas por las PEC.
 - Realiza la matrícula de las niñas y niños del PRONOEL.

A continuación, se describen las acciones que desarrollan las Promotoras en el acompañamiento a los niños, niñas y las familias

- Diseñar la organización de los espacios educativos tomando en cuenta los espacios que cuentan las familias para que sus hijos desarrollen sus aprendizajes, todo esto con la asesoría de la Profesora Coordinadora responsable de los Pronoei.
- Orientar a las familias, vía remota (llamada, mensaje de texto, WhatsApp u otros), sobre la organización del espacio de la niña o niño en casa.
- Enviar mensajes, actividades u otros a las familias, difundidos en el marco de la estrategia “Aprendo en casa”.
- Elaborar directorio de las familias.
- Realizar seguimiento y acompañamiento remoto (llamada, mensaje de texto, WhatsApp u otros) a las familias sobre las actividades realizadas, los padres pueden enviar fotos o audios de las acciones realizadas.
- Comunicar a la PC las acciones desarrolladas anexando evidencias como fotos, videos cortos u otros.
- Facilitar de manera virtual, de contar, la documentación para la matrícula de niñas y

niños.

1.5 MISIÓN Y VISIÓN

MISIÓN

Somos Programas No escolarizados de Educación Inicial que posibilitan el acceso y permanencia en el servicio educativo a los niños y niñas del Cercado de Lima, permitiéndoles, afianzar los aprendizajes establecidos en el currículo nacional, alcancen su desarrollo integral en espacios seguros, inclusivos, de sana convivencia y libres de violencia, desde una cultura de crianza respetuosa en sus hogares.

VISIÓN

Al 2023 ser reconocidos como Programas No Escolarizado de Educación Inicial Entorno Familiar y Comunal que promueven en los niños y niñas menores de 3 años de las Comunidades de Barrios Altos y Manzanilla acompañados por adultos de forma respetuosa, amable y cercana, el desarrollo su potencial, la regulación de sus emociones, la resolución creativa de problemas cotidianos, hasta alcanzar el desarrollo de competencias intelectuales, con capacidad de aprender permanentemente, así como la formación de valores y actitudes que les permitan avanzar hacia el desarrollo de competencias para la vida.

CAPÍTULO 2: DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA EXPERIENCIA

2.1 ACTIVIDAD PROFESIONAL DESARROLLADA

Con la virtualidad en la educación surgieron desafíos socioemocionales para la inclusión de los padres en la labor educativa, razón por la cual desde septiembre del 2021 mi labor profesional consistió en brindar asistencia en el desarrollo socioemocional de las promotoras educativas y profesoras coordinadoras de los módulos 3, 5 y 7, para generar un entorno educativo de calidad, partiendo de una evaluación de inteligencia emocional, a fin de determinar sus perfiles y poder efectuar intervenciones y seguimientos, que incluyeron talleres y conversatorios.

2.2 PROPÓSITO DEL PUESTO Y FUNCIONES ASIGNADAS

Como psicóloga, el objetivo primordial de mi labor en la institución educativa fue asesorar a las profesoras coordinadoras, promotoras educativas y padres de familia en el fortalecimiento de sus competencias socioemocionales para el trato con los hijos y el proceso de aprendizaje. Para lo cual fue de vital importancia determinar los perfiles emocionales. Del mismo modo se pretendió mejorar el desarrollo general de los niños, tanto a nivel psicomotor, afectivo y social a través de sesiones de psicomotricidad.

Dentro de las acciones que desarrollé en los Pronoei Módulo 3, 5 y 7, primó el trabajo directo con las promotoras educativas comunitarias, desde la virtualidad, a través de las siguientes actividades.

- Realizar evaluaciones psicológicas a las promotoras educativas comunitarias en el aspecto socioemocional y en relación con los niños y las familias.
- Aplicación de programas de seguimiento psicológico abordando casos que lo requieran.
- Orientar a las Profesoras Coordinadoras con estrategias para solucionar problemas que se presenten con las familias de los niños que asisten en los Pronoei.
- Planificar, desarrollar y evaluar Talleres socioemocionales dirigido a las promotoras educativas.
- Desarrollar sesiones de psicomotricidad con los niños.
- Brindar a las promotoras herramientas para acompañar y brindar soporte emocional a las familias.

CAPÍTULO 3 : FUNDAMENTACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

3.1 TEORÍA Y LA PRÁCTICA EN EL DESEMPEÑO PROFESIONAL

El tema de inteligencia emocional en las promotoras educativas de los Pronoeis de los módulos 3, 5 y 7 de las comunidades de Barrios Altos y Manzanilla, pertenecientes al distrito de Cercado de Lima, Provincia de Lima se encuentra sustentado en la observación directa de su desenvolvimiento en el acompañamiento de los aprendizajes de los niños. Se pudo constatar que las mismas presentaban dificultades para percibir, discriminar y regular

sus emociones y las de los niños. Lo que nos muestra la necesidad de determinar los perfiles emocionales a través del Inventario de Inteligencia Emocional (EQ-i) de Bar-On.

En efecto, la inteligencia emocional ha adquirido una connotación sumamente importante en términos científicos y sobre todo prácticos. Como proceso humano, el acompañar a los niños en sus aprendizajes es una labor que requiere de una serie de habilidades específicas como la percepción, como la comprensión y regulación emocional son capacidades cruciales para un proceso educativo efectivo.

Por otra parte, al encontrarse bajo un vínculo recíproco, el desarrollo de la inteligencia emocional de las promotoras educativas incidirá positivamente en su desempeño laboral y podrán desenvolverse con mayor asertividad, desarrollar resiliencia ante eventos conflictivos y, además, promoverá prácticas de autoconocimiento y tendencia hacia la motivación.

En tal sentido, se pretende realizar talleres de intervención psicoeducativas de inteligencia emocional dirigidas a las promotoras educativas de los Pronoeis módulo 3, 5 y 7, sobre las siguientes bases teóricas.

3.1.1 Teoría de la inteligencia emocional de Goleman

Una de las primeras definiciones para Inteligencia Emocional fue la dispuesta por Goleman (2005), quien la plantea como la habilidad de identificar los sentimientos, propios y ajenos, de sugestionar positivamente y de gestionar adecuadamente las emociones intrínsecas, además en las relaciones interpersonales. Esta teoría identifica, como señala Ugoani, Amu & Kalu (2015), elementos intelectuales como factores afectivos personales y sociales. Del mismo modo concibe como pilares de la teoría la autoconciencia y la empatía.

El modelo, como indica Goleman (1998), sugiere que las competencias emocionales no son talentos innatos, sino capacidades aprendidas que deben desarrollarse para lograr un

desempeño sobresaliente y propone cuatro componentes principales de la inteligencia emocional: autoconciencia, autogestión, conciencia social y gestión de relaciones.

Cada uno de estos componentes, señala Odukoya, Omonijo & Oraetue (2020), incluye un conjunto de competencias emocionales específicas. La conciencia social se compone de empatía, conciencia organizacional y orientación al servicio. La autogestión se compone de autocontrol, confiabilidad, escrupulosidad, adaptabilidad, iniciativa e impulso al logro. La gestión de relaciones se compone de un catalizador de cambio, creación de vínculos, comunicaciones, colaboración, trabajo en equipo, liderazgo, influencia, gestión de conflictos y desarrollo de los demás.

3.1.2 Modelo Bar-On: Funcionamiento emocional y social

Como señala Bar-on (2006), este modelo propone que el bienestar psicológico se obtiene a través de un funcionamiento emocional y social efectivo, pues estos componentes intrapersonales e interpersonales se desarrollan en un solo constructo. Esta dicotomía es referida como inteligencia emocional-social (ESI) y definida como una muestra representativa de competencias, habilidades y facilitadores emocionales y sociales interrelacionados que determinan la eficacia con la que el ser humano se expresa, comprende a los demás, y hace frente a los obstáculos cotidianos.

Estas competencias emocionales y sociales se sostienen en 5 componentes descritos por Darwin (2009) como son la capacidad de gestionar y controlar las emociones, de gestionar el cambio, adaptarse y resolver problemas de carácter personal e interpersonal, y la capacidad de generar afecto positivo y auto motivarse. Fueron adaptados, menciona Bar-on (2000), para el modelo como: competencias interpersonales, competencias intrapersonales, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo general.

Según este modelo, indican Dewi. Halim & Derksen (2015) ser social y emocionalmente inteligente comprende ser capaz de concientizar las emociones y sentimientos, propios y ajenos, de sentar y sostener relaciones satisfactorias, recíprocas y constructivas. Implica a

su vez, gestionar óptimamente el cambio personal y social de manera asertiva, realista y flexible en situaciones imprevistas. Para ello indica que, es menester adquirir una postura optimista, positiva y auto motivada para generar que las emociones que van surgiendo trabajen a favor de la persona.

Para su validación, como indica Bar-on (1997), se desarrolló el Inventario de Inteligencia Emocional EQ-i, instrumento que incluye 15 subfactores asociados a cada componente. Intrapersonal (Autoestima, autoconciencia emocional, asertividad, Independencia y autorrealización); Interpersonal (que comprende empatía, responsabilidad social y la relación Interpersonal); Manejo del Estrés (que comprende la tolerancia al Estrés y el control de Impulsos); Adaptabilidad (que comprende las pruebas de realidad, la flexibilidad y la resolución de problemas); y el estado de ánimo general (que comprende el optimismo y la felicidad).

3.1.3 Inteligencia emocional para un buen desempeño docente

Mayer y Salovey (1997) sugieren que la inteligencia emocional (IE) se presenta como la capacidad de reconocer, razonar y modificar las emociones en formas de información que mejora el proceso cognitivo que genera regulaciones emocionales, las cuales se manifiestan en un comportamiento consecuente.

El desarrollo de la IE, afirma Beltrán-Catalán et al., (2018), favorece el ajuste social y la inclusión de los integrantes de la estructura educativa. Marín y Patiño (2021) explican que, debido a las diversas situaciones que se dan el entorno educativo, suscita emociones asociadas a la satisfacción, el amor propio y la felicidad, pero también emociones relacionadas con el estrés y la ansiedad. Asimismo, Muñoz & Torres (2019) explicitan que las interacciones socioemocionales dadas en la escuela son cruciales para el estudiantado, pues es aquí donde los niños aprenden sobre sí mismos, edifican y plasman sus identidades y valores cívicos.

Como señala Maisto & Morris (2009) la psicología social sugiere que las habilidades sociales son innatas, no obstante desde el punto de vista de la psicología conductual,

explica Caballo & Urrutia (2011), la definición de habilidad refiere a conductas interpersonales aprendidas.

En ese sentido, menciona Cuevas et al. (2019) el perfil de los docentes formadores y el tipo de estrategias didácticas que emplean en el aula pueden influir positiva o negativamente en el desarrollo de habilidades emocionales de los estudiantes. Desde una óptica cognitiva, indican Palomera, Fernández-Berrocal & Brackett (2008), las emociones positivas que transmiten los maestros promueven la creatividad, la autonomía y madurez, pero las negativas producen que el pensamiento se ralentice o se reprima, sobre todo si se trata de estímulos intensos.

Por esta razón, Martín y Patiño (2021) insisten en el desarrollo de programas de formación de maestros orientados al mejoramiento de habilidades emocionales como la autoconsciencia, la empatía y el manejo emocional. De esta manera, sostienen Delhom et al. (2017) los maestros podrán experimentar una prevalencia de la activación positiva sobre la negativa, y la satisfacción vital, lo cual permitirá la constitución del aula como un espacio de aprendizaje armónico.

3.2 ACCIONES, METODOLOGÍAS Y PROCEDIMIENTOS

A través de la observación se pudo notar que las promotoras educativas de los Pronoeis 3,5 y 7 presentaban cuadros de estrés debido a la elevada cantidad de actividades que debían atender a lo largo de su extensa jornada laboral, por lo que consideramos realizar una evaluación de sus niveles de inteligencia emocional.

El diagnóstico se hizo en 24 promotoras educativas, todas ellas mujeres, las cuales brindan servicio educativo dirigido a niños y niñas de 0 a 3 años.

Para el diagnóstico se usó el inventario de cociente de inteligencia emocional de Bar-on a través de un formulario Google, el cual reveló el estado de inteligencia emocional. El cual reveló el estado de la inteligencia emocional de las profesoras.

FICHA TÉCNICA

- Nombre del instrumento: del Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn (EQ-i)
- Autor: Reuven Bar-On
- Adaptación Peruana: Dra. Zoila Abanto, Dr. León Higuera y Lic. Jorge Cueto
- Ámbito de aplicación: Sujetos de 16 años o más.
- Tiempo de aplicación: 20 a 50 minutos aprox.
Lector de 6° grado de primaria.
- Nivel:
- Administración: Individual y colectiva
- Tipificación: Baremos Peruanos
- Usos: Educativo, clínico, jurídico, médico, laboral y
suarios
i como
cional,
adores
males
- Contiene: 133 ítems distribuidos en 5 componentes:
interpersonal, intrapersonal, adaptabilidad,
manejo de estrés y estado de ánimo general.
Cuestionario que contiene los ítems del I-CE,
- Materiales: Hoja de respuestas, Plantilla de Corrección, Hoja
de Resultados y de Perfiles (A, B)

Interpretación de las categorías

Categorías del inventario de Bar-On:

1. Promedio: Personas que requieren consolidar y acrecentar sus habilidades sociales.
2. Alto: Personas con apropiada inteligencia emocional.
3. Muy alto: Eficientes en la inteligencia emocional.
4. Bajo: Personas inteligencia emocional primaria y que requieren de una asistencia especializada para una mayor competencia.
5. Muy bajo: Personas con escasa inteligencia emocional, por lo que se le puede ubicar en situación de riesgo para los niños a su cargo.

3.2.1 Análisis de los resultados del Inteligencia Emocional

Para obtener los resultados de la utilización del inventario de inteligencia emocional de Bar-on (EQ-i) se utilizó la plantilla o clave de respuestas.

Componente Intrapersonal

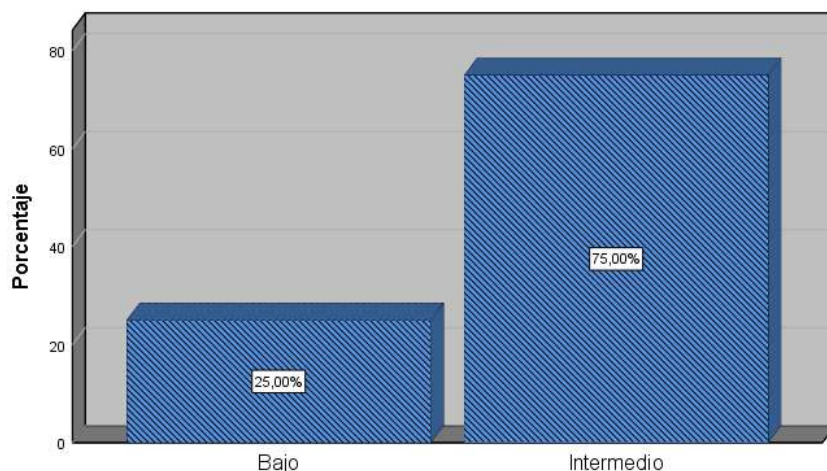
Tabla 1

Frecuencia del área intrapersonal de las promotoras educativas de los módulos 3,5 y 7 de las comunidades de Barrios Altos y Manzanilla

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	6	25,0	25,0	25,0
	Intermedio	18	75,0	75,0	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Figura 4

Resultados de aplicación del inventario de inteligencia emocional, en el área de intrapersonal de las promotoras educativas de los módulos 3,5 y 7 de las comunidades de Barrios Altos y Manzanilla



Los resultados muestran, en cuanto al componente intrapersonal, que el 75% se encontraron en un nivel intermedio y un 25% se ubicaron en la categoría de bajo, lo que demuestra que son personas con un nivel elemental en su desempeño intrapersonal, por lo que requieren ser consolidadas con una intervención psicoeducativa.

Componente interpersonal

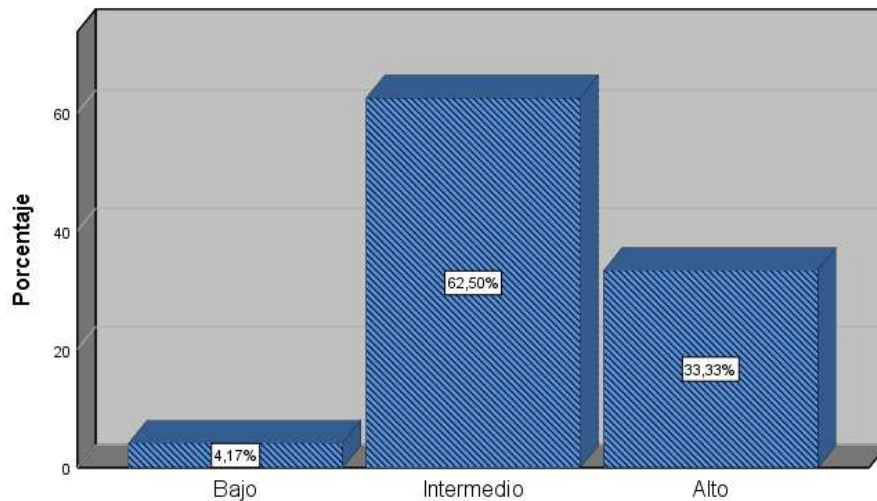
Tabla 2

Frecuencia del área interpersonal de las promotoras educativas de los módulos 3,5 y 7 de las comunidades de Barrios Altos y Manzanilla

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	1	4,2	4,2	4,2
	Intermedio	15	62,5	62,5	66,7
	Alto	8	33,3	33,3	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Figura 5

Resultados de aplicación del inventario de inteligencia emocional, en el área de interpersonal de las promotoras educativas de los módulos 3,5 y 7 de las comunidades de Barrios Altos y Manzanilla



Los resultados demuestran que el 62,50% de las promotoras obtuvo un resultado intermedio, 33,33% obtuvo un resultado alto y un 4,17% consiguieron un resultado bajo. Se deduce que las promotoras educativas cuentan con competencias apropiadas en cuanto al componente interpersonal, pero requieren ser consolidadas con una intervención psicoeducativa.

Componente de adaptabilidad

Tabla 3

Frecuencia del área de adaptabilidad de las promotoras educativas de los módulos 3,5 y 7 de las comunidades de Barrios Altos y Manzanilla.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	13	54,2	54,2	54,2
	Medio	11	45,8	45,8	100,0
Total		24	100,0	100,0	

Figura 6

Resultados de aplicación del inventario de inteligencia emocional, en el área de adaptabilidad de las promotoras educativas de los módulos 3,5 y 7 de las comunidades de Barrios Altos y Manzanilla



De la figura se colige, respecto del componente de adaptabilidad, que el 54,17% de las promotoras obtuvieron resultados bajos, mientras que el 45% encajaron en la categoría intermedia, lo que demuestra que son personas con un nivel elemental en su adaptabilidad por lo que requieren ser consolidadas con una intervención psicoeducativa.

Componente de manejo de estrés

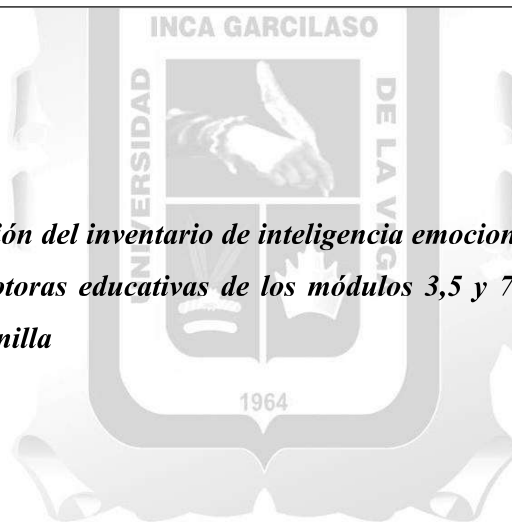
Tabla 4

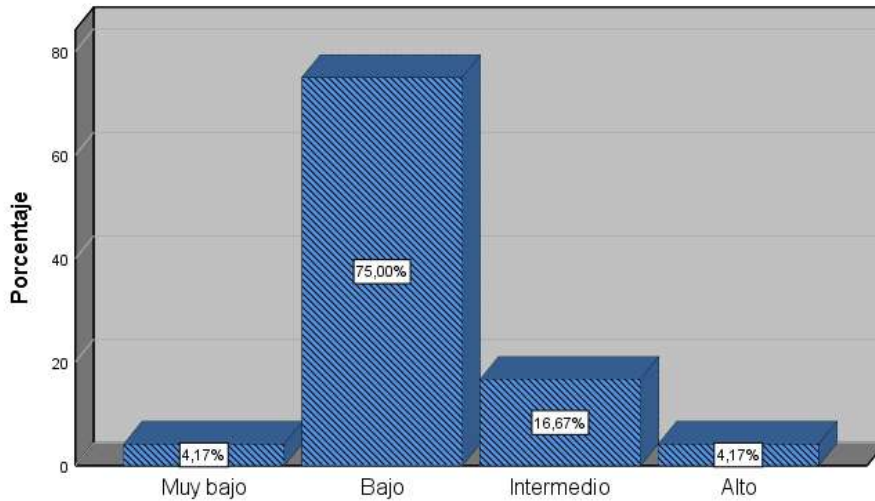
Frecuencia del área de manejo de estrés de las promotoras educativas de los módulos 3,5 y 7 de las comunidades de Barrios Altos y Manzanilla.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy bajo	1	4,2	4,2	4,2
	Bajo	18	75,0	75,0	79,2
	Medio	4	16,7	16,7	95,8
	Alto	1	4,2	4,2	100,0
Total		24	100,0	100,0	

Figura 7

Resultados de aplicación del inventario de inteligencia emocional, en el área de manejo de estrés de las promotoras educativas de los módulos 3,5 y 7 de las comunidades de Barrios Altos y Manzanilla





Los resultados muestran que las promotoras educativas obtuvieron un 75% y 4,17% como resultado bajo y muy bajo, mientras que sólo un 16% y 4,17% consiguieron un resultado intermedio y alto. Se colige que existieron numerosos casos de promotoras que contaron con escasa capacidad de manejo de estrés y requirieron asistencia psicoeducativa con celeridad.

Componente de estado de ánimo general

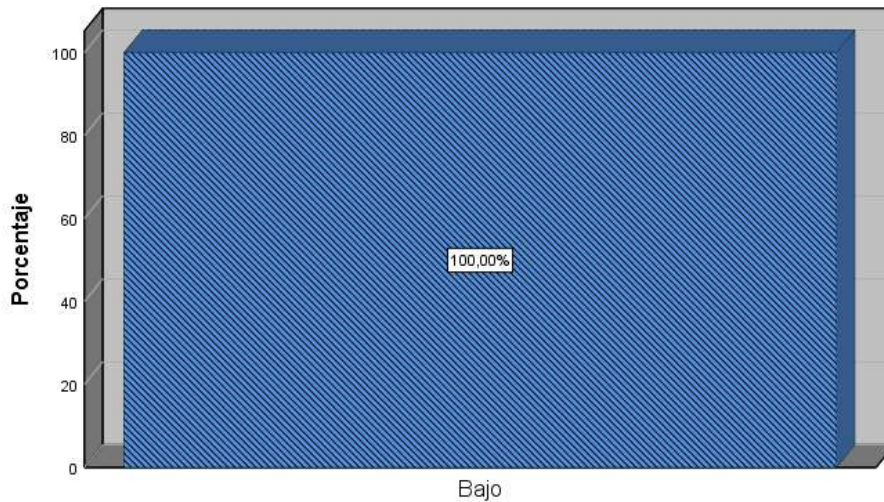
Tabla 5

Frecuencia del área de estado de ánimo general de las promotoras educativas de los módulos 3,5 y 7 de las comunidades de Barrios Altos y Manzanilla.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo 24	100,0	100,0	100,0
o				

Figura 8

Resultados de aplicación del inventario de inteligencia emocional, en el área de estado de ánimo general de las promotoras educativas de los módulos 3,5 y 7 de las comunidades de Barrios Altos Manzanilla



Los resultados que se obtuvieron con relación al componente de estado de ánimo general demostraron que el 100% de las promotoras educativas cuentan con una competencia baja, con lo cual requirieron con celeridad de una asistencia psicoeducativa para desarrollar este componente.

CAPITULO 4 PRINCIPALES CONTRIBUCIONES

Se presenta la propuesta de la intervención psicoeducativa a través del cual, pretendemos presentar herramientas para que las promotoras comunitarias puedan desarrollar la inteligencia emocional desde los componentes: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo de estrés y estado de ánimo en general, tomando en cuenta aquellos componentes donde los resultados presentan mayores dificultades.

La intervención psicoeducativa permitirá que las participantes participen desde procesos

de reflexión y acciones de mejora en la inteligencia emocional, tan importantes en su rol como responsables de los aprendizajes de los niños y niñas, el acompañamiento a las familias, así como en un contexto personal y familiar.

Propiciar el fortalecimiento de la Inteligencia Emocional en las Promotoras Educativas hará posible afirmar en ellas habilidades que va a favorecer el conocimiento y desarrollo de nuevas capacidades para resolver situaciones de la vida cotidiana y del ámbito laboral, así como la relación consigo mismas y con los demás, desde la conciencia de sus potencialidades y limitaciones, alcanzando su evolución personal, que las lleve a mejorar y consolidar su calidad de vida.

Respecto a la estrategia considerada en el presente Plan de Intervención Psicoeducativa, se propiciará la participación, la colaboración e implicación activa y directa de las Promotoras Educativas desde espacios de diálogo reflexivo, llevándolas a la práctica de estrategias y recursos para el manejo de situaciones donde se vean involucradas sus emociones y ponerlas en prácticas en la vida laboral y cotidiana. Desde esa perspectiva se utilizarán determinadas técnicas de dinámica de grupos, comunicación, lluvia de ideas, grupos de discusión, así como técnicas de diálogos guiados y discusiones reguladas. Además, se elaborarán recursos y materiales en función a la modalidad de la virtualidad y o presencial como videos, ppt, padlet y otros.

La intervención psicoeducativa se desarrollará con el grupo total de las Promotoras educativas, a través de 10 talleres, con una duración de 60 minutos.

Respecto a la estructura de los Talleres se presenta a través de la siguiente figura.

Figura 9

Estructura de los Talleres

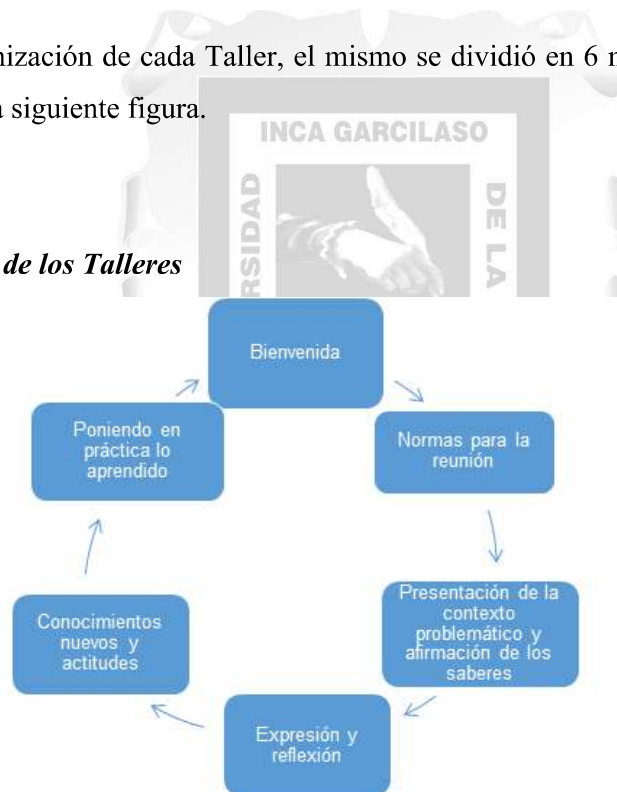


Fuente: Elaboración propia.

Sobre la organización de cada Taller, el mismo se dividió en 6 momentos como se puede apreciar en la siguiente figura.

Figura 10

Organización de los Talleres



Fuente: Elaboración propia.

En primer lugar, se considerará la bienvenida para lograr la promoción de un clima afectuoso, amigable además de integrar al grupo de PECs, en segundo lugar se presentarán

las normas para la reunión donde se establecerán roles y responsabilidades de cada uno de los participantes, en tercer lugar se presentará la situación problemática y la consolidación de saberes, en cuarto lugar se dará paso a la expresión y reflexión de las participantes desde la relación entre el pensamiento y la emoción, en quinto lugar se presentarán los conocimientos nuevos y las actitudes donde las Promotoras Educativas utilizarán habilidades como el análisis, la consideración, revelación y la crítica y en el último lugar está la práctica de lo aprendido donde las PECs pondrán en práctica lo aprendido para que sea sostenible en el tiempo hasta alcanzar una actitud positiva.

A la luz de los resultados estadísticos del Pre- IIE, siendo que las Promotoras Educativas mostraron bajos niveles de inteligencia emocional en los componentes de manejo del estrés y estado ánimos en general, se optará por atenderlos en primer orden a través de 10 sesiones.

Asimismo, desde la segunda sesión se iniciará con la revisión de la sesión anterior para realizar las acciones de retroalimentación o el feedback, en el que se motivará a las participantes a compartir en qué situaciones o contextos se pondrán en práctica la habilidad desarrollada en el taller.

Por último, se menciona que simultáneamente al desarrollo de los talleres se gestionarán espacios para realizar el seguimiento de cada participante a través de entrevistas individuales con el fin de registrar y analizar información de la situación individual de cada una de ellas en el espacio laboral y cotidiano.

Datos Generales

- Nombre del taller: Taller de inteligencia emocional
- Población Beneficiaria: Promotoras Educativas Comunitarias
- N° total de asistentes: 24
- N° de talleres a desarrollar: 10 intervenciones psicoeducativas
- Tiempo por sesión: 60' minutos

- Duración: 2 meses 2 semanas aproximadamente
- Responsables: Psicóloga de los Pronoeis

Metodología:

Activa y participativa.

Lo que se busca es fortalecer la inteligencia emocional de las Promotoras Educativas a través de un modelo psicosocial de aprendizaje en conjunto, donde se trabajarán los comportamientos, actitudes, sentimientos y conductas ofreciéndoles herramientas dinámicas.

Recursos

Recursos humanos

- Psicóloga del Pronoei
- Profesoras Coordinadoras
- Promotoras Educativas Comunitarias

Recursos materiales

- PPT
- Videos
- Padlet
- Formularios



Cronograma:

Tabla 6.

Cronograma de actividades de los talleres de inteligencia emocional

ACTIVIDADES	CRONOGRAMA				
	2021		2022		
	Nov	Ene	Mar	Abr	Mayo

PLAN DE TRABAJO

- | | | |
|--|---|---|
| 1. Entrevistas Profesoras
Coordinadoras | X | |
| 2. Entrevistas Pecs | | X |
| 3. Aplicación del inventario de
inteligencia emocional de Bar-
on (EQ-i) | X | |
| 4. Presentación del Taller | | X |
| 5. Taller 01: “Me comprendo y
comprendo a los demás” | | X |
| 6. Taller 02: “Qué es el estrés y
cómo nos afecta” | | X |
| 7. Taller 03: “La tolerancia al
estrés” | | X |
| 8. Taller 04: “Practicamos la
técnica de relajación
Mindfulness” | | |
| 9. Taller 05: “Practicamos
relajación progresiva
Jacobson” | | X |
| 10. Taller 06: “Administramos el
tiempo” | | X |
| 11. Taller 07: Damos valor a los
momentos de felicidad | | X |
| 12. Taller 08: Compartiendo la
felicidad con los otros | | X |
| 13. Taller 09: “Convertimos los
momentos difíciles en
oportunidades” | | X |



14. Taller 10: “Practicamos conductas resilientes”	X
15. Aplicación de la Lista de habilidades sociales Post-III	X
16. Clausura del taller: Actividad	X
17. recreativa	
18. Informe del Plan	X

Presentación de los talleres

Seguidamente se presentan los talleres ejecutados durante la intervención psicoeducativa, donde se visualiza la secuencia de las actividades propuestas, del mismo modo objetivos, instrumentos y materiales utilizados.

TALLER N°01

“Me comprendo y comprendo a los demás”

2.- OBJETIVO

- Establecer en PECs habilidades fundamentales que les permitan la comprensión de sí mismas y el asertividad.
- Destacar el valor de las habilidades intrapersonales

3.- DURACIÓN: 60 minutos.

4.-ESTRATEGIAS: SECUENCIA DIDÁCTICA

A. Saludo y presentación

La psicóloga da la bienvenida a las participantes

B. Desarrollo

- Se le presenta una casuística respecto a la conducta asertiva

Durante el año escolar 2021, la familia de Juancito no enviaba las evidencias de los aprendizajes de su hijo, lo que le dificultaba la evaluación, la Promotora María le enviaba mensajes a la familia para que envíen fotos o videos de las actividades hechas por el niño. La Profesora Coordinadora agenda una reunión con la familia y la PEC, ya en la reunión la Promotora analizando la situación se dirige a la familia. Si fueras la PEC

María que le dirías a las mismas

Se le pide a las Promotoras que participen de forma voluntaria

Luego la psicóloga identifica las participaciones en las tres conductas: pasiva, agresiva y asertiva.

Luego procede a presentar ejemplos de conductas frente a la casuística.

Pasiva: Papitos de Juancito entiendo que no han tenido tiempo para el envío de evidencias de los aprendizajes de sus hijos, no se preocupen Juancito ya logrará las competencias de aprendizajes el próximo año.

Agresivas: señores todo el año han demostrado ser irresponsables en el envío de las evidencias y yo no he podido realizar mis acciones de retroalimentación sobre los logros de los aprendizajes de Juancito

Conducta asertiva: Se está participando de esta reunión, sabiendo

Hecho: ustedes no han a pesar que se le dio la

de tiempo. **Sentimiento:** los aprendizajes de J

orientaciones a ustedes el mes de agosto, esta

desarrollar las actividades correspondiente de las

evidencias y ver en cómo orientarlos a ustedes para

ustedes también.



estén participando de su centro de labores.

realizadas por Juancito según su disponibilidad

dependida por el avance de las y poder darle las

Conclusión: Todavía estamos en familia para

el niño y el envío yo podría evaluar las

de halla Juancito y así muy feliz y segura que

- Seguidamente se propone a cada una de las participantes recordar una situación reciente desde su experiencia personal o laboral que no pudieron manejarlo desde una conducta asertiva. Luego cada una de ellas deberá proponer una respuesta asertiva ante ese hecho a través de los siguientes aspectos hecho, sentimiento, conducta y consecuencia.
- Se pide que voluntariamente compartan sus propuestas al grupo total. Asimismo,

se solicita que algunas otras opinen al respecto, la psicóloga dará la retroalimentación respecto a las conductas asertivas desde una mirada respetuosa y cercana.

- La responsable del taller presenta diapositivas donde se presenta el abordaje teórico de la asertividad y el autoconocimiento relacionándolo con situaciones de la vida cotidiana en el espacio laboral del Pronoei.
- También se comparte el video sobre cómo desarrollar el autoconocimiento <https://www.youtube.com/watch?v=EfQbeNq4xa0> . se solicita la participación de una de las Promotoras que sentido le ha hecho lo dicho por el expositor y ejemplificar una situación vivida a través del diálogo abierto.

5.- APLICACIÓN

Concluyendo con las ideas claves, así como los compromisos de mejora respecto a las conductas asertivas desde el autoconocimiento de cada una de las Promotoras.

Asimismo, se encarga a las Promotoras identificar a las familias con las cuales necesitan desarrollar una comunicación asertiva ante algunas dificultades en su rol como acompañantes de los aprendizajes de sus hijos desde sus hogares.

6.- HERRAMIENTAS RECURSOS	PPT Laptop Autoconocimiento h?v=EfQbeNq4xa0 Padlet https://padlet.com/aria2913/lw72fyh2rx47u3b2 compromisos
---------------------------------	---

1.- TALLER N°02

“Qué es el estrés y cómo nos afecta”

2.- OBJETIVO

- Definir y explicar qué es el estrés y cuál es su origen
- Mostrar los tipos de estrés
- Explicar cómo afecta a nuestro organismo el exceso de estrés

3.- DURACIÓN:

60 minutos.

4.-ESTRATEGIAS: SECUENCIA DIDÁCTICA

A. Saludo y presentación

La psicóloga da la bienvenida a las participantes

B. Desarrollo

- Se presentan diapositivas con material didáctico para realizar **la definición del estrés**: como una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. El estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia cuyo origen puede ser las demandas del entorno, capacidades del individuo y la percepción.
- Se presentan las diapositivas con el material didáctico de los tipos de estrés y sus características. **Eustrés**: Provoca una adecuada activación, vital para culminar exitosamente una situación límite. **Distrés**: Desagradable en cuanto a sensaciones, este estrés genera sufrimiento y desgaste emocional.
- Seguidamente se presenta material didáctico para explicar **la afectación del estrés en nuestro organismo**: activación de la glándula hipófisis, la cual produce la hormona del estrés, se aumenta la producción de cortisol desde la hipófisis y se libera adrenalina.
- Se pide que voluntariamente compartan sus propuestas al grupo total. Asimismo, se solicita que algunas otras opinen al respecto, la psicóloga dará la retroalimentación respecto a las conductas para el manejo del estrés desde una mirada respetuosa y cercana.
- La responsable del taller presenta diapositivas donde se presenta el abordaje teórico del manejo de estrés relacionándolo con situaciones de la vida cotidiana en el espacio laboral del Pronoei.
- También se comparte el video sobre qué es exactamente el estrés, su origen y consecuencias: <https://www.youtube.com/watch?v=SB6VCPDFeiw>, se solicita la participación de una de las Promotoras que sentido le ha hecho lo dicho por el expositor y ejemplificar una situación vivida a través del diálogo abierto.

5.- APLICACIÓN

Concluyendo con las ideas claves, así como los compromisos de mejora respecto a los

conceptos relacionados al estrés de cada una de las Promotoras. Asimismo, se encarga a las Promotoras identificar a las familias con las cuales necesitan conocer bien las repercusiones que el estrés pueden generar en el manejo del rol como acompañantes de los aprendizajes de sus hijos desde sus hogares..

6.- HERRAMIENTAS RECURSOS	PPT Laptop Video estrés: https://www.youtube.com/watch?v=SB6VCPDFeiw 10 min
---------------------------	---

1.- TALLER N°03

“La tolerancia al estrés”

<p>2.- OBJETIVO</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Definir y explicar recursos para el manejo del estrés ● Destacar el valor del manejo del estrés 	
3.- DURACIÓN :	60 minutos.
4.-ESTRATEGIAS: SECUENCIA DIDÁCTICA	
<p>A. Saludo y presentación</p> <p>La psicóloga da la bienvenida a las participantes</p> <p>B. Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Se le presenta una casuística respecto a la conducta asertiva Durante el año escolar 2021, los padres de familia acusan constantemente a la promotora Marta de no disponer del tiempo requerido para la atención personalizada de sus hijos, y aseveran que si la situación continúa de esta manera presentarán una queja con la UGEL 03. Al mismo tiempo viene recibiendo presiones por parte de su pareja para mudarse juntos, y ante su negativa siente que él ha perdido interés en ella. ● Se le pide a las Promotoras que participen de forma voluntaria ● Luego la psicóloga identifica los pasos del proceso de manejo de estrés ● Luego procede a presentar los pasos del proceso de manejo de estrés. ● Identificación: Reconoce las situaciones que producen estrés, los pensamientos y sentimientos, incluyendo a las personas, circunstancias y reacciones propias. 	

Respuestas saludables: Evitar combatir el estrés con conductas autodestructivas o improductivas. En su lugar, recurre a alternativas saludables que permitan liberar el estrés.

- **Establece límites:** Define límites entre los distintos contextos de tu vida como el trabajo y la vida personal. Intenta focalizar tu atención en cada contexto sin permitir que la preocupación incida en tu desenvolvimiento socioemocional.
- **Comunicación efectiva:** Una vez identificados los factores que te causan estrés, comunica lo que piensas, sientes u opinas sin perjudicar los derechos de los demás. De esta manera generamos un espacio en el que se pueda atender tu problemática considerando el contexto socio afectivo.
- Seguidamente se propone a cada una de las participantes recordar una situación reciente desde su experiencia personal o laboral que no pudieron manejarlo desde una conducta asertiva. Luego cada una de ellas deberá proponer una respuesta asertiva ante ese hecho a través de los siguientes aspectos: identificación, establecimiento de límites, respuestas saludables y comunicación efectiva.
- Se pide que voluntariamente compartan sus propuestas al grupo total. Asimismo, se solicita que algunas otras opinen al respecto, la psicóloga dará la retroalimentación respecto a las conductas para el manejo del estrés desde una mirada respetuosa y cercana.
- La responsable del taller presenta diapositivas donde se presenta el abordaje teórico del manejo de estrés relacionándolo con situaciones de la vida cotidiana en el espacio laboral del Pronoei.
- También se comparte el video sobre cómo desarrollar tolerancia al estrés <https://youtu.be/3rM4W-xXT6Q>, se solicita la participación de una de las Promotoras que sentido le ha hecho lo dicho por el expositor y ejemplificar una situación vivida a través del diálogo abierto.

5.- APLICACIÓN

Concluyendo con las ideas claves, así como los compromisos de mejora respecto a las conductas asertivas desde el manejo de estrés cada una de las Promotoras. Asimismo, se encarga a las Promotoras identificar a las familias con las cuales necesitan desarrollar

una comunicación asertiva ante algunas dificultades en su rol como acompañantes de los aprendizajes de sus hijos desde sus hogares.

6.- HERRAMIENTAS	PPT Laptop
RECURSOS	Video estrés: https://youtu.be/3rM4W-xXT6Q 1.49m

Taller N° 4 “Practicamos la técnica de relajación Mindfulness”

<p>2.- OBJETIVO</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Aprender y practiquen técnicas de relajación ● Practicar la técnica de relajación Mindfulness <p>3.- DURACIÓN : 60 minutos.</p>
<p>4.-ESTRATEGIAS: SECUENCIA DIDÁCTICA</p>
<p>A. Saludo y presentación</p> <p>La psicóloga da la bienvenida a las participantes</p> <p>B. Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Se le presenta un video sobre el estrés laboral https://www.youtube.com/watch?v=PPB6NiyXCSM ● Se le pide a las Promotoras que brinden sus apreciaciones de forma voluntaria ● Luego la psicóloga propone a las Pecs practicar 5 pasos de la técnica de Mindfulness: Introducir las manos en agua tibia, respirar lentamente, observar un objeto natural que tengan en sus hogares, escuchar una melodía y comer lentamente una fruta. ● Se pide la participación de dos Pecs para compartir con el grupo total su estado actual después de practicar los 5 pasos. ● La responsable del taller presenta diapositivas donde se presenta el abordaje teórico de las técnicas de relajación y su implicancia en el equilibrio emocional frente a situaciones de estrés.
<p>5.- APLICACIÓN</p> <p>Concluyendo con las ideas claves, así como los compromisos de mejora respecto a la práctica de técnicas de relajación, se encarga a las Promotoras compartir estas prácticas</p>

de relajación al presentarse alguna situación de estrés en el ambiente familiar, social y laboral.	
6.- HERRAMIENTAS RECURSOS	PPT Laptop Video estrés laboral : https://www.youtube.com/watch?v=PPB6NIyXC <u>SM</u> 2.40 minutos.

Taller N° 5 “Practicamos la relajación progresiva de Jacobson”

2.- OBJETIVO
<ul style="list-style-type: none"> • Aprender y practiquen técnicas de relajación • Practicar la técnica de relajación progresiva de Jacobson
3.- DURACIÓN : 60 minutos.
4.-ESTRATEGIAS: SECUENCIA DIDÁCTICA
<p>A. Saludo y presentación</p> <p>La psicóloga da la bienvenida a las participantes la técnica de relajación Mindfulness y sus cinco pasos.</p> <p>B. Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se recuerda con las participantes • Se le pide a las Promotoras que brinden sus apreciaciones de forma voluntaria sobre la técnica de relajación Mindfulness y como lo aplicaron durante la semana y sobre todo que efectos positivos obtuvieron. • La responsable del taller presenta diapositivas la técnica de relajación progresiva de Jacobson <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué es? ¿Cómo se practica? ¿Cuáles son las fases? <p>Tensión y relajación, reposo y relajación mental</p> • Ponemos en práctica la técnica de relajación progresiva de Jacobson a través del siguiente video: “Relajación Muscular Progresiva de Jacobson Sesión Guiada https://www.youtube.com/watch?v=eu-2iWv_fCM • Se propone a las Pecs compartir las sensaciones vividas después de la práctica de

la técnica de relajación progresiva de Jacobson

5.- APLICACIÓN

Concluyendo con las ideas claves, así como los compromisos de mejora respecto a las prácticas de las técnicas de relajación progresiva de Jacobson.

6.- HERRAMIENTAS RECURSOS	PPT Laptop Video técnicas de relajación progresiva de Jacobson.: https://www.youtube.com/watch?v=eu-2iWv_fCM 19,16 minutos
---------------------------------	--

Taller N° 6 “Administramos el tiempo”

2.- OBJETIVO
<ul style="list-style-type: none">• Establecemos metas y compromisos• Destacar el tiempo
3.- DURACIÓN :
4.-ESTRATEGIAS: SI
A. Saludo y presentación La psicóloga da la bienvenida a las participantes
B. Desarrollo
<ul style="list-style-type: none">• Se solicita a las Promotoras que brinden sus apreciaciones de forma voluntaria sobre la técnica de relajación progresiva de Jacobson.y como lo aplicaron durante la semana y sobre todo que efectos positivos obtuvieron.• Se comparte solicita a las participantes responder a las siguientes preguntas: ¿Logramos concluir las tareas diarias que nos proponemos? ¿Cuáles son las causas para no cumplir? ¿Qué consecuencia trae la falta de tiempo? ¿Qué haces para cumplir con todo a pesar de la falta de tiempo?• La responsable desarrolla la teoría del taller presentando el video ¿Cómo administrar tu tiempo y ser más productivo? https://www.youtube.com/watch?v=VYtKSQ0AgCg

- Cada una construye una agenda personal de las responsabilidades y el tiempo de ocio.

5.- APLICACIÓN

Concluyendo con las ideas claves, así como los compromisos de mejora respecto al manejo del tiempo de forma adecuada desde la administración del tiempo a partir el uso de horarios y agendas de trabajo dejando en ultima prioridad el uso excesivo del celular y las plataformas.

6.- HERRAMIENTAS RECURSOS	PPT Laptop Video https://www.youtube.com/watch?v=VYtKSQ0Ag Cg 35 minutos
---------------------------------	---

Taller N° 7 Damos valor a los momentos de felicidad

2.- OBJETIVO

- Identificar situaciones o momentos donde se experimenta la felicidad
- Comprometerse consigo misma en generar momentos de felicidad diaria.

3.- DURACIÓN :

60 minutos.

4.-ESTRATEGIAS: SECUENCIA DIDÁCTICA

A. Saludo y presentación

La psicóloga da la bienvenida a las participantes

B. Desarrollo

- Se solicita a las participantes compartir sus experiencias en la administración adecuada del tiempo, desde el uso de agendas o cronogramas priorizando el cumplimiento de responsabilidades de sus distintos roles.

le presenta un video: ¿Cómo cambiar tus creencias limitantes?

<https://www.youtube.com/watch?v=HSfJNoCJXCw>

- Se le pide a las Promotoras que brinden sus apreciaciones de forma voluntaria para responder la siguiente pregunta ¿Se necesita dinero para ser feliz?
- La responsable del taller presenta el tema: La búsqueda de la felicidad desde la valoración como el mayor bien, pero el mantenerla exige ser perseverante, esforzarse, ser paciente y sobre todo que toma tiempo. Concepto, tipos características y factores

5.- APLICACIÓN	
Concluyendo con las ideas claves, así como los compromisos de mejora para trabajar las creencias limitantes y la identificación de los factores que promueven felicidad en sus vidas	
6.- HERRAMIENTAS RECURSOS	PPT Laptop Video: https://www.youtube.com/watch?v=HSFJNoCJXC w 1.49m

Taller N° 8 Compartier

2.- OBJETIVO	
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar las oportunidades para compartir la felicidad con otros • Implicancias de disfrutar de la felicidad de los otros. 	
3.- DURACIÓN:	60 minutos.
4.-ESTRATEGIAS: SECUENCIA DIDÁCTICA	
A. Saludo y presentación	
La psicóloga da la bienvenida a las participantes	
B. Desarrollo	
<ul style="list-style-type: none"> • Se le pide a las Promotoras que compartan en forma voluntaria como incorporaron en su práctica diaria en la identificación de las creencias limitantes y los factores que promueven la felicidad en sus vidas. • Seguidamente se presenta las siguientes preguntas: ¿Qué actividades compartidas con otros te significan felicidad? ¿Te gusta compartir momentos de felicidad con otros? ¿Quién es la persona con la que disfrutas momentos de felicidad en tu espacio familiar, social y laboral? • La responsable del taller presenta diapositivas donde se presenta el abordaje teórico sobre lo fundamental de compartir con los demás momentos de felicidad y la relación de las acciones altruistas y el bienestar emocional. 	
5.- APLICACIÓN	
Concluyendo con las ideas claves, así como los compromisos de la práctica de acciones	

altruistas y el bienestar que provoca en la persona que lo practica	
6.- HERRAMIENTAS RECURSOS	PPT Laptop

Taller N° 9 “Convertimos los momentos difíciles en oportunidades”

<p>2.- OBJETIVO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definir y expl • Destacar el va <p>3.- DURACIÓN :</p>
<p>4.-ESTRATEGIAS: SE</p> <p>A. Saludo y presentación La psicóloga da la bienvenida a las participantes</p> <p>B. Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se invita a las participantes compartir la práctica de acciones altruistas y el bienestar que provoca en la persona que lo practica, en su vida cotidiana • Se le presenta un video sobre ¿Cómo adaptarse mejor al cambio? • Se le pide a las Promotoras que brinden sus apreciaciones de forma voluntaria desde lo visto en el video. • Se presenta un video” Esto es ser Optimista” sobre optimismo, se pide que las participantes lo relacionen con alguna experiencia vivida y que provoca en ellas experimentarlo. • La responsable del taller presenta diapositivas donde se presenta el abordaje teórico de la relación entre la adaptación y el optimismo y su implicancia en estado emocional de las personas.
<p>5.- APLICACIÓN</p> <p>Concluyendo con las ideas claves, así como los compromisos de mejora respecto la práctica del optimismo como una postura frente a situaciones de dificultad.</p>

<p>6. HERRAMIENTAS RECURSOS</p>	<p>PPT Laptop Video https://www.youtube.com/watch?v=uzEb70MmBwI 2,16 minutos https://www.youtube.com/watch?v=ewseaLteCDo</p>
-------------------------------------	--

Taller N°10 “Practican

<p>2.- OBJETIVO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar una actitud resiliente en lugar de quedarnos inmersos en las dificultades • Destacar el valor de la resiliencia
<p>3.- DURACIÓN : 60 minutos.</p>
<p>4.-ESTRATEGIAS: SECUENCIA DIDÁCTICA</p>
<p>A. Saludo y presentación</p> <ul style="list-style-type: none"> • La psicóloga da la bienvenida a las participantes • B. Desarrollo • Se les brinda la oportunidad a las participantes compartir experiencias vividas sobre el optimismo en situaciones de dificultad en la vida laboral y familiar identificando resultados favorables sobre su estado de bienestar emocional. • Se le pide a las Promotoras que brinden sus apreciaciones de forma voluntaria respondiendo las siguientes preguntas. <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué comportamientos negativos haz experimentado últimamente? ¿Practicas la empatía y el respeto a los demás? ¿Te sientes capaz de mantener la paz en tu vida? ¿Actúas impulsivamente con regularidad? ¿En qué situaciones? ¿Te responsabilizas de ti misma en tu alimentación, tu mente, tus actitudes y tus sentimientos? • La responsable del taller presenta diapositivas donde se presenta el abordaje

<p>teórico de la resiliencia: respuesta adaptativa.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 5.- APLICACIÓN ● Concluyendo con las ideas claves, así como los compromisos de mejora respecto la práctica de una conducta resiliente brindando afecto y apoyo a los demás además transmitiendo expectativas realistas 	
6.- RECURSOS	HERRAMIENTAS PPT Laptop

CONCLUSIONES

Se llega a las siguientes conclusiones

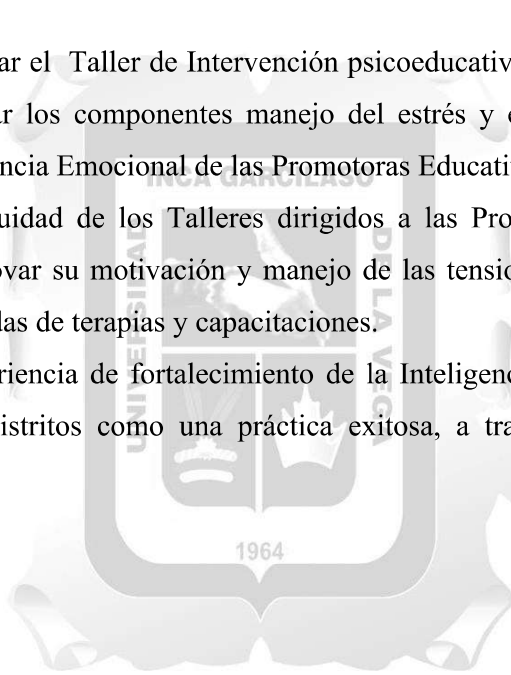
1. Sobre la evaluación de la Inteligencia Emocional de las Promotoras Educativas, tras la realización del inventario de inteligencia emocional de Bar-on se encontró que presentaron un nivel intermedio de desarrollo respecto a los componentes intrapersonal, interpersonal y adaptabilidad, lo cual revela que cuentan con un desarrollo aceptable de asertividad, comprensión de sí mismas, autoconcepto, autorrealización, independencia, empatía, responsabilidad social, relación interpersonal, flexibilidad y solución de problemas.
2. En cuanto a los componentes manejo del estrés y estado de ánimo en general, tras la realización del inventario de inteligencia emocional Bar-on, las Promotoras Educativas presentan niveles bajo y muy bajo, necesitando una Intervención Psicoeducativa urgente en el desarrollo de habilidades sociales en situaciones de estrés, elevada emocionalidad, tolerancia, flexibilidad, felicidad y optimismo.
3. Se propone desarrollar un Plan de Intervención Psicoeducativa dirigida a fortalecer la Inteligencia Emocional de la Promotoras Educativas, específicamente referidas a los componentes del manejo del estrés y estado de ánimo en general a través de 10 talleres, que les permitan desarrollar competencias emocionales para un mejor desempeño en el acompañamiento de los aprendizajes de los niños y niñas así

como de las familias.

RECOMENDACIONES

Dado los resultados obtenidos y las conclusiones de este estudio, se establecen las siguientes pautas:

1. Se propone desarrollar el Taller de Intervención psicoeducativa en el presente año 2022 para desarrollar los componentes manejo del estrés y estado de ánimo en general de la Inteligencia Emocional de las Promotoras Educativas Comunitarias.
2. Garantizar la continuidad de los Talleres dirigidos a las Promotoras Educativas donde se pueda renovar su motivación y manejo de las tensiones. Estas acciones pueden ir acompañadas de terapias y capacitaciones.
3. Compartir esta experiencia de fortalecimiento de la Inteligencia Emocional a los Pronoeis de otros distritos como una práctica exitosa, a través de pasantías y conferencias.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bar-On, Reuven. (2006). The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence. *Psicothema*. 18:13-25. Recuperado el 14 de enero de 2022 de https://www.researchgate.net/publication/6509274_The_Bar_On_Model_of_Emotional-Social_Intelligence.

Bar-On (1997). The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence. Bar-On, R. (1997). The emotional quotient inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence. Multi-Health Systems.

Bar-On R. & Parker J. D. (2000). The handbook of Emotional Intelligence. Theory, Developmente assessment and Application at Home, School, and in the Workplace. (1° ed.). Jossey-Bass. Recuperado el 14 de enero de 2022 de <https://libgen.is/book/index.php?md5=B207445B99239A9BE584F6881A0950D7>

Beltrán-Catalán, M., Zych, I., Ortega-Ruiz, R., y Llorent, V. J. (2018). Victimization through bullying and cyberbullying: Emotional intelligence, severity of victimisation and technology use in different types of victims. *Psicothema*, 30(2), 183-188. Recuperado el 12 de enero de 2022 de <https://doi.org/10.7334/psicothema2017.313>.

Caballo, V. E., y Iurrtia, M. J. (2011). Entrenamiento en Habilidades Sociales. En F. J. Labrador Encinas, *Técnicas de Modificación de Conducta* (pp. 573-592). España: Ediciones Pirámide.

Cuevas-Ibarra, C. L., y Martínez-Martínez, S. (2019). *Habilidades Emocionales Docentes para Desarrollar la Inteligencia Emocional (IE) en sus Alumnos*. Playas de Rosarito, B. C., México: Conisen.

Darwin C. (2009). *The Expression of the Emotions in Man and Animals*. (2° ed.) Cambridge University. Press. Recuperado el 10 de enero de 2022 de <https://libgen.is/book/index.php?md5=DB3B880D9D6C1D82411AE6F7A1A44567>

Delhom, I., Gutiérrez, M., Lucas-Molina, B., y Meléndez, J. C. (2017). Emotional Intelligence in Older Adults: Psychometric Properties of the TMMS-24 and Relationship with Psychological Well-Being and Life Satisfaction. *International Psychogeriatrics*, 29(8), 1327-1334.

Dewi Z. L., Halim M. S. & Derksen J. (2015). The BarOn Emotional Quotient Inventory (EQ- i): Development and Psychometric Adaptation in Bahasa Indonesia. *Journal of Psychological Sciences* 1(2):47-61. Recuperado el 10 de enero de 2022 de https://www.researchgate.net/publication/331968928_The_BarOn_Emotional_Quotient_Inventory_EQ-i_Development_and_Psychometric_Adaptation_in_Bahasa_Indonesia.

Frausto Martín del Campo, A., & Patiño Domínguez, H. A. M. (2021). Afectividad de normalistas: estudio sobre el estado de ánimo y la inteligencia emocional. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos* (3), 45–70. Recuperado el 14 de enero de 2021 de <https://doi.org/10.48102/rlee.2021.51.3.390>.

Goleman D. (1995). *Working With Emotional Intelligence*. Bantam Books. Recuperado el 14 de enero de 2022 de <https://libgen.is/book/index.php?md5=6C9F81794129DE4FF0CE18DFD7E70AD>

Goleman D. (2005). *Emotional Intelligence* (10th anniversary edition). Bantam Books.

Mayer, J.D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey, M. A.

Brackett, J. D. Mayer (Eds.). *Key readings on the Mayer & Salovey model* (29-60). New York: Dude Publishing.

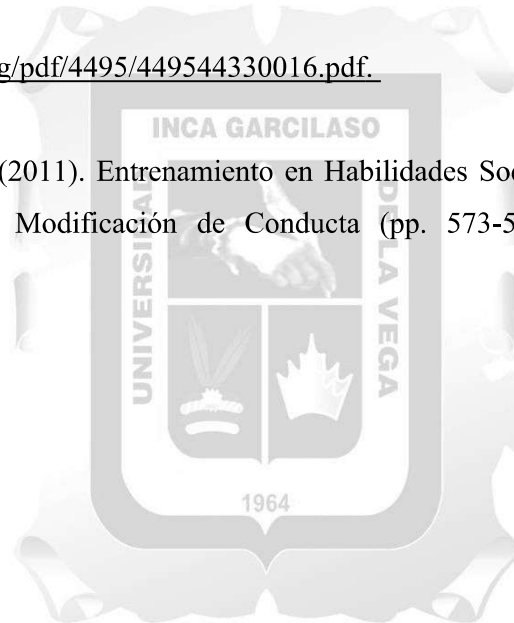
Maisto, A. A., y Morris, C. G. (2009). *Psicología*. (L. Gaona Figueroa, Ed.) México:

Pearson Educación.

Odukoya J.A., Omonijo D.O. & Oraetue H.N. (2020). Review of Notable Theories of Emotional Intelligence. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*. 7(2): 3779-3789. Recuperado el 9 de enero de 2022 de https://www.researchgate.net/publication/346343614_REVIEW_OF_NOTABLE_THEORIES_OF_EMOTIONAL_INTELLIGENCE.

Ugoani J. N., Amu C. U. & Kalu E. O. (2015). Dimensions of Emotional Intelligence and Transformational Leadership: A correlation Analysis. *Independent Journal of Management & Production*. 6(2): 563-584. Recuperado el 15 de enero de 2022 de <https://www.redalyc.org/pdf/4495/449544330016.pdf>.

V. E., y Irurtia, M. J. (2011). Entrenamiento en Habilidades Sociales. En F. J. Labrador Encinas, *Técnicas de Modificación de Conducta* (pp. 573-592). España: Ediciones Pirámide.



ANEXOSANEXO 1. Tabulación del test del componente intrapersonal de inteligencia emocional

COMPRENSIÓN DE SI MISMO										INTRAPERSONAL										AUTORREALIZACIÓN										TOTAL								
										ASERTIVIDAD					AUTOCONCEPTO																							
7	9	23	35	52	63	88	116	37	67	96	35	52	63	88	96	111	126	11	24	40	56	70	85	100	114	129	6	21	36	51	66	81	95	110	125	98		
3	3	4	2	4	4	3	1	3	3	2	2	4	4	3	2	2	2	3	1	5	1	1	4	4	4	5	5	1	1	1	1	1	5	4	4	1	126	
3	5	3	3	4	4	5	4	2	4	3	3	4	4	5	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	1	4	3	4	1	136	
5	4	3	1	3	4	4	2	4	4	5	1	3	4	4	5	5	2	4	1	5	2	2	4	5	5	5	5	5	1	1	2	4	4	5	5	1	115	
3	4	5	2	4	5	5	1	3	3	3	2	4	5	5	3	2	2	3	2	5	1	1	5	4	4	4	5	1	1	2	1	2	1	5	5	2	104	
3	4	3	2	3	4	4	1	2	2	2	2	3	4	4	2	3	2	3	2	4	2	2	4	3	3	3	2	4	2	1	1	1	4	5	5	1	120	
2	3	4	3	5	4	4	3	1	3	2	3	5	4	4	2	1	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	4	4	4	2	110		
2	4	2	2	4	3	2	4	3	3	2	2	4	3	3	3	1	3	5	1	4	2	2	5	3	3	3	5	5	1	1	2	2	5	5	2	111		
3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	1	96	
2	3	1	1	2	5	4	4	3	3	3	1	2	5	4	3	1	1	1	1	5	1	1	5	5	3	3	4	1	1	1	1	1	4	5	4	2	108	
4	5	1	1	3	4	2	3	1	3	3	1	3	4	2	3	2	2	5	1	5	1	1	4	5	5	4	5	1	2	4	1	2	4	1	4	4	1	109
4	4	4	2	4	4	3	1	4	4	4	2	4	4	3	4	1	1	4	1	5	1	2	4	4	4	4	3	4	1	3	1	1	4	4	4	1	113	
3	5	5	1	1	4	5	1	5	5	5	1	1	4	5	5	1	1	5	1	5	1	1	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	5	5	1	118	
5	4	2	2	4	4	3	4	3	4	5	4	2	4	4	4	2	1	5	1	5	1	1	5	5	5	5	1	5	1	1	2	4	5	5	1	112		
4	3	3	1	3	5	5	3	3	4	4	1	3	5	5	4	2	1	5	1	5	1	1	5	5	5	4	5	1	2	1	1	5	5	2	2	120		
3	4	3	3	3	5	4	3	3	4	3	3	3	5	4	3	1	1	4	2	5	5	1	5	4	4	4	4	2	3	1	2	4	3	4	2	109		
3	5	2	1	1	5	2	1	2	3	4	1	1	5	2	4	2	1	4	1	5	1	1	5	5	5	5	5	5	2	1	1	1	5	5	1	114		
5	4	2	2	1	5	4	2	3	4	4	2	1	5	4	4	1	1	4	1	5	1	1	5	5	5	5	5	5	1	2	1	1	5	5	1	102		
5	5	1	1	1	5	4	1	3	4	4	1	1	5	4	4	1	1	3	1	5	1	1	4	4	4	4	4	5	1	1	1	1	5	5	4	1	119	
2	3	5	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	1	4	1	4	1	3	5	4	4	4	5	4	2	1	1	1	5	5	1	110		
5	5	1	1	1	5	4	1	4	4	5	1	1	5	4	5	1	1	4	1	5	1	1	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	5	5	1	110		
4	4	2	1	2	5	5	1	4	4	5	1	2	5	5	5	1	1	5	1	5	1	1	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	5	5	1	115		
3	3	2	2	4	3	3	5	5	4	2	2	4	3	4	1	2	4	1	5	2	2	5	4	4	4	4	4	4	1	2	1	3	4	4	5	1	99	
4	4	2	2	4	1	2	4	1	2	3	2	2	4	1	3	2	1	5	1	5	2	1	5	1	5	1	4	4	5	1	1	1	1	5	4	4	1	99

ANEXO 2. Tabulación del test del componente interpersonal de inteligencia emocional

INTERPERSONAL												TOTAL																												
INDEPENDENCIA				EMPATÍA				RELACIONES INTERPERSONALES				RESPONSABILIDAD SOCIAL				TOTAL																								
3	9	19	32	48	92	107	121	18	44	5	61	72	98	119	124	10	23	31	39	55	62	69	84	99	113	128	16	30	46	61	72	76	90	98	104	119	87			
1	3	1	1	1	1	1	1	2	3	3	4	4	3	3	3	2	4	5	1	3	3	3	1	3	4	4	2	3	3	4	4	4	1	4	3	3	3	97		
4	5	3	4	2	4	3	2	3	3	4	3	5	4	4	5	2	3	4	2	5	3	3	5	4	3	2	4	1	1	3	5	1	4	4	5	4	116			
3	4	4	2	2	3	4	4	3	3	5	5	3	4	3	5	2	3	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	1	3	5	3	3	5	4	5	3	96		
3	4	2	1	1	2	1	2	1	5	3	3	4	4	4	4	1	5	4	3	4	4	4	3	4	4	4	2	4	1	1	3	4	2	5	4	4	91			
2	4	3	2	1	2	1	2	1	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	1	4	1	1	3	4	1	4	4	4	103			
3	3	3	3	3	2	4	1	4	5	3	4	5	5	4	3	4	4	2	5	4	2	3	3	4	3	4	1	5	1	1	3	4	3	5	5	4	5	111		
1	4	1	1	2	2	4	2	1	5	5	5	5	5	5	5	1	2	5	2	5	5	3	3	4	4	2	5	1	2	5	5	1	5	5	1	5	5	89		
1	3	2	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	5	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	91		
2	3	1	1	1	2	3	1	3	3	5	5	3	3	1	5	1	1	5	1	5	5	1	4	5	3	2	4	1	1	5	5	1	5	5	1	5	3	5	1	93
1	5	1	1	1	1	5	1	1	4	5	5	4	4	4	3	4	1	4	4	5	1	4	5	1	4	5	4	3	4	1	1	5	4	1	4	4	5	3	89	
3	4	1	2	1	1	4	1	1	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	3	3	4	1	4	4	4	3	1	4	1	1	4	4	2	4	3	4	2	102		
1	5	1	1	1	1	1	1	1	5	4	5	5	5	5	1	1	5	5	1	5	5	1	1	5	5	2	5	1	1	5	5	1	5	5	1	5	5	5	91	
2	4	3	2	2	1	3	1	1	4	5	5	4	4	1	1	2	5	5	4	5	1	4	5	1	4	5	4	1	5	1	2	5	4	1	5	4	5	1	106	
1	3	1	1	1	2	2	1	5	5	4	5	4	4	4	3	4	1	3	5	5	4	1	5	5	4	3	5	1	1	4	5	1	4	5	1	5	4	5	3	100
2	4	3	1	2	2	4	2	1	4	4	4	4	4	4	4	3	3	5	4	4	5	1	4	4	4	2	5	1	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	94	
4	5	3	1	1	3	2	1	4	5	4	4	4	4	4	4	1	2	5	5	4	5	1	5	4	4	1	5	1	1	4	4	1	4	4	1	5	4	1	4	93
2	4	2	2	1	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	2	4	1	2	5	4	4	4	2	5	5	4	1	5	1	2	4	4	1	5	1	2	4	5	2	90
1	5	2	1	1	1	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	1	5	1	4	5	1	4	5	1	4	5	1	5	1	2	4	4	1	5	4	4	1	102		
2	3	3	1	2	3	2	2	3	3	5	4	4	3	3	4	1	5	5	3	4	2	5	4	2	5	4	2	5	1	2	4	4	3	5	3	5	3	103		
1	5	3	1	1	1	4	1	1	5	4	5	4	4	4	5	1	1	5	4	5	1	4	5	1	4	5	1	5	1	1	5	4	1	5	4	1	5	4	5	108
1	4	1	1	1	1	5	1	1	5	5	5	5	5	2	5	5	1	2	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	1	1	5	5	1	5	1	5	2	5	5	92
2	3	2	1	1	4	3	2	2	3	4	2	4	2	4	3	5	1	2	5	3	2	3	3	4	4	4	1	5	1	2	4	2	4	2	1	5	4	5	3	88
1	4	1	1	2	1	4	1	1	3	5	5	3	4	3	2	1	2	4	5	3	4	2	4	5	3	4	2	4	1	1	5	3	1	4	4	4	4	3	75	

ANEXO 3. Tabulación del test del componente de adaptabilidad

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS										ADAPTABILIDAD										TOTAL							
										PRUEBA DE REALIDAD					FLEXIBILIDAD												
1	15	29	45	60	75	89	118	8	35	38	53	68	83	88	97	112	127	14	28	43	59	74	87	103	131	77	
3	4	5	5	5	3	5	3	4	2	1	3	1	1	3	1	5	1	3	1	1	3	3	2	2	4	82	
4	4	3	4	5	3	5	3	5	3	3	3	3	3	5	1	2	1	3	4	1	3	4	1	3	1	84	
4	2	4	4	4	4	5	4	5	1	1	2	4	4	4	3	2	2	1	1	4	4	3	5	3	3	80	
4	4	4	5	4	2	5	2	4	2	4	5	1	1	5	1	4	1	3	3	2	3	2	3	3	2	66	
2	3	4	3	4	2	4	3	5	2	1	3	1	1	4	1	5	1	2	1	1	2	3	2	3	2	83	
5	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	2	2	4	3	5	1	3	3	3	3	3	3	3	2	78	
5	5	5	5	2	4	4	2	4	2	2	5	1	2	3	2	2	1	1	1	3	4	2	3	3	3	81	
5	4	1	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	68	
4	4	4	4	4	2	5	1	2	1	1	2	1	2	4	1	4	2	2	2	2	1	5	1	2	3	62	
4	4	3	5	5	2	4	1	5	1	1	1	2	3	2	1	3	1	1	2	1	2	3	2	1	1	68	
4	4	3	4	4	4	4	2	2	2	2	2	3	4	3	1	1	1	1	2	2	4	4	1	1	2	64	
4	5	5	5	5	1	5	1	2	1	1	1	1	1	1	5	1	5	1	1	1	1	5	1	1	1	2	62
5	4	3	5	4	1	4	1	4	2	1	3	1	1	4	1	2	1	2	3	2	2	2	1	1	1	65	
1	5	5	3	5	1	5	4	4	1	1	1	1	1	1	5	1	3	2	1	1	2	5	3	1	1	72	
4	4	3	4	4	2	4	2	3	3	1	2	2	2	4	1	4	1	3	3	3	4	3	2	2	1	55	
4	4	4	4	2	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	3	2	2	1	73	
3	4	4	4	4	2	4	2	3	2	1	2	2	4	4	1	4	2	2	2	3	4	3	2	2	2	66	
5	5	3	5	3	1	4	1	5	1	3	1	1	3	4	1	3	1	1	2	2	4	3	1	1	1	82	
5	4	4	5	5	2	4	2	3	3	1	3	2	2	4	2	5	1	3	4	3	4	2	3	2	3	65	
3	4	4	4	5	1	4	1	4	1	3	1	1	2	4	1	4	2	1	2	1	5	3	1	1	1	76	
5	5	5	5	5	1	5	2	2	1	1	1	1	5	5	1	5	1	1	1	3	5	3	1	2	3	68	
4	3	3	3	4	3	4	2	4	2	2	2	2	2	3	2	4	3	3	2	2	2	2	2	2	1	66	
5	5	3	4	4	2	5	3	5	2	2	1	1	1	1	1	3	1	1	3	2	4	2	1	2	1	63	

ANEXO 4. Tabulación del test del componente de manejo de estrés

NIVEL DE MANEJO DEL ESTRÉS		CANTIDAD DE RESPUESTAS										TOTAL											
4	13	27	42	58	73	86	93	108	122	13	27	42	47	62	58	73	86	102	110	117	130	38	
3	1	1	1	1	1	2	4	2	1	1	1	5	3	1	1	1	4	2	1	4	2	1	41
4	1	1	1	1	1	2	4	3	3	1	1	3	3	1	1	2	1	4	1	1	4	1	51
3	2	2	3	1	2	2	4	3	4	3	2	3	1	5	4	2	2	4	1	5	1	1	54
5	2	2	2	1	4	2	4	5	4	2	2	1	5	4	1	4	2	1	5	1	2	1	43
3	1	1	1	1	2	2	2	3	2	1	1	1	4	3	2	2	3	2	2	5	2	4	44
3	3	3	2	2	1	3	1	3	3	2	3	2	2	4	4	1	3	1	1	4	1	1	66
5	3	3	5	3	5	2	3	2	5	3	3	5	3	4	5	2	3	5	1	3	5	1	57
4	2	2	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	1	3	4	3	3	3	3	3	4	46
5	1	1	3	1	1	1	1	5	4	1	3	1	5	5	1	1	1	1	4	2	2	39	
5	1	1	2	1	1	1	1	4	1	1	2	1	5	5	1	1	1	4	1	1	4	1	37
3	2	2	2	1	2	2	1	3	1	2	2	1	4	4	1	2	2	1	4	1	2	42	
5	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	5	1	1	5	1	44
3	1	1	1	1	3	3	1	2	4	1	1	1	5	5	3	3	1	1	5	3	1	45	
5	1	1	2	1	1	1	1	5	1	1	2	1	4	4	1	1	1	5	3	2	43		
3	1	1	3	1	1	3	1	2	4	2	1	3	1	5	5	1	3	1	1	4	2	31	
2	1	1	3	1	1	1	3	1	4	1	3	1	5	5	1	1	3	1	5	1	1	42	
4	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	4	1	5	4	1	1	1	5	1	1	1	39	
4	1	1	3	1	1	1	1	4	1	1	3	1	5	5	1	1	1	4	1	1	49		
3	1	1	3	1	2	2	2	4	4	1	3	1	5	4	2	2	2	2	5	2	1	45	
3	1	1	2	1	2	2	1	5	1	1	2	1	5	5	2	2	1	5	2	2	1	41	
4	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	5	5	1	1	1	5	1	1	5	1	51	
3	2	2	3	3	3	2	4	2	2	2	3	3	4	3	3	3	2	5	2	1	40		
4	2	2	2	1	1	2	2	5	1	2	2	1	5	4	1	2	1	4	1	1	38		

ANEXO 5. Tabulación del test del componente estado de ánimo en general

		ESTADO DE ANÍMO EN GENERAL										TOTAL									
		FELICIDAD					OPTIMISMO														
		2	1	5	4	3	1	62	77	91	105	120	11	20	26	54	80	106	108	132	
1	1	5	5	3	3	1	1	5	4	3	4	4	3	4	4	5	4	3	4	2	55
2	1	4	3	3	3	3	3	5	4	4	3	4	4	3	4	5	5	5	3	2	59
1	4	5	5	4	3	2	2	5	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	2	65
3	2	4	5	4	2	1	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	5	5	3	60
1	1	4	4	3	2	1	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	48
4	1	4	4	4	2	2	3	5	3	3	5	3	3	3	3	5	3	3	3	3	55
2	1	5	4	5	3	2	4	5	5	3	4	5	5	5	5	3	4	5	5	2	65
3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	51
1	1	5	5	5	1	1	5	4	1	5	4	1	5	5	5	4	5	5	1	5	59
1	1	4	5	5	1	1	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	57
2	1	4	4	4	1	1	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	53
4	1	5	5	5	1	1	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	62	
1	1	5	5	5	1	1	5	5	5	3	5	3	5	3	5	4	4	5	4	1	60
1	1	5	4	4	1	1	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	63	
3	2	5	5	5	1	1	3	4	4	3	5	4	3	5	4	5	4	4	3	61	
1	1	5	5	5	2	1	3	5	4	1	5	4	1	5	4	3	4	4	1	54	
2	2	5	5	4	1	1	5	4	4	4	5	4	4	5	5	5	4	4	2	62	
1	1	4	5	5	3	1	5	5	3	3	5	3	3	5	4	4	4	4	3	60	
2	2	5	5	4	2	1	4	5	4	4	4	4	4	4	3	5	4	4	1	59	
1	1	5	5	5	1	1	5	5	4	4	5	4	4	4	3	5	4	4	1	60	
1	1	5	5	5	1	1	5	5	4	4	5	4	4	5	3	5	4	5	1	65	
2	2	5	4	3	2	1	4	3	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	1	57	
2	1	4	5	4	1	1	4	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	5	2	58	
																					62

