



Universidad Nacional  
**Federico Villarreal**

Vicerrectorado de  
**INVESTIGACIÓN**

## **Facultad de Psicología**

**Programa ‘Soy feliz con mis Emociones’ e  
inteligencia emocional en estudiantes de primero de  
secundaria de una institución educativa particular  
de San Isidro en el 2017.**

Tesis para optar el título profesional de Licenciada en  
Psicología con mención en Psicología Educativa.

**AUTORA:**

Mego Espinoza, Ana Fiorela

**ASESOR:**

Montes De Oca Serpa, Jesús Hugo

**JURADO:**

Figueroa Gonzales, Julio Lorenzo  
Mendoza Huamán, Vicente Eugenio  
Vallejos Flores, Miguel Ángel

Lima – Perú

2019

## Pensamientos

“Nuestra habilidad para adaptarnos es increíble. Nuestra capacidad de cambiar es espectacular”.

Liza Lutz.

“Ahora que había descubierto lo que era la ternura, la ponía en todo lo que me gustaba”.

José Mauro de Vasconcelos

## **Dedicatoria**

A mamá, papá y a mi hermana por acompañarme en mi vida, por su paciencia y por ser mi más grande motivación para cumplir todos mis sueños y ser una mejor persona.

Mi amor por ustedes es para siempre.

## **Agradecimiento**

A mi querida facultad de psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal por darme una formación de calidad académica y personal.

A mi asesor, Dr. Hugo Montes de Oca por todo su apoyo en la estructuración de mi tesis y su disposición para orientarme.

A mi informante, Dr. Luis Córdova por cada uno de sus consejos para concluir mi tesis y su paciencia al realizar la revisión. Además, por su contribución en mi formación académica.

A mis amigos, David Rivas, Gandhi Alfaro y Rosario Lázaro por todo su apoyo en la elaboración de mi tesis. Además, por compartir la misma pasión por la psicología.

**PROGRAMA ‘SOY FELIZ CON MIS EMOCIONES’ E INTELIGENCIA  
EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE PRIMERO DE SECUNDARIA DE UNA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR DE SAN ISIDRO**

**Mego Espinoza, Ana Fiorela**

**Universidad Nacional Federico Villarreal**

**Resumen**

El objetivo de la investigación fue determinar el efecto del Programa “Soy feliz con mis emociones” en el desarrollo de la inteligencia emocional. Estuvo basado en el modelo teórico de Mayer y Salovey (1990) respecto al manejo de las emociones. El diseño fue experimental con pre y post test, con un solo grupo. Se trabajó con una población de 30 estudiantes, cuyas edades oscilan de 10 a 12 años de una institución educativa particular del distrito de San Isidro. El instrumento utilizado para medir los efectos del programa ‘Soy feliz con mis emociones’, fue el test “Conociendo mis emociones” de Ruiz (2007) que presenta una validez de constructo y una confiabilidad de consistencia interna de 0.86. Los resultados obtenidos indican que los estudiantes al finalizar el programa muestran cambios en relación a la inteligencia emocional, obteniendo una significancia de 0.01 con el estadístico T d Student para muestras relacionadas. Por ello, se concluye que el Programa ‘Soy feliz con mis emociones’, contribuye en el desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes del primer grado de secundaria, permitiendo adquirir habilidades relacionadas a la percepción, comprensión y asimilación emocional.

*Palabras claves:* programa emociones, inteligencia emocional, educación secundaria, test conociendo mis emociones.

**PROGRAM 'I AM HAPPY WITH MY EMOTIONS' AND EMOTIONAL  
INTELLIGENCE IN FIRST SECONDARY STUDENTS OF A PARTICULAR  
INSTITUTION OF EDUCATIONAL OF SAN ISIDRO**

**Mego Espinoza, Ana Fiorela**

**National University Federico Villarreal**

**Abstract**

The objective of the research was to determine the effect of the "I am happy with my emotions" program in the development of emotional intelligence. It was based on the theoretical model of Mayer and Salovey (1990) regarding the management of emotions. The design was experimental with pre and posttest, with only one group. We worked with a population of 30 students, whose ages range from 10 to 12 years of a particular educational institution in the district of San Isidro. The instrument used to measure the effects of the program 'I am happy with my emotions', was the test "Knowing my emotions" by Ruiz (2007) that presents a construct validity and a reliability of internal consistency of 0.86. The results obtained indicate that the students at the end of the program show changes in relation to emotional intelligence, obtaining a significance of 0.01 with the Student's T statistics for related samples. Therefore, it is concluded that the program 'I am happy with my emotions', contributes to the development of emotional intelligence in students of the first grade of secondary school, allowing to acquire skills related to perception, understanding and emotional assimilation.

*Keywords:* emotional program, emotional intelligence, secondary education, test knowing my emotions.

# Índice

Pensamiento	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Resumen	v
Abstract	vi
Índice	vii
Lista de tablas	ix
Introducción	x
Capítulo I	13
Problema	13
1.1. Planteamiento y formulación	13
1.2. Formulación del problema:	15
1.3. Hipótesis:	15
1.4. Objetivos:	15
1.4.1. Objetivo general:	15
1.5. Justificación e importancia:	16
Capítulo II	18
Marco teórico	18
2.1. Antecedentes de la investigación:	18
2.1.1. Antecedentes internacionales:	18
2.1.2. Antecedentes nacionales:	20
2.2. Bases teóricas	22
2.2.1. Definición de emociones:	22
2.2.1.1. Componentes de las emociones:	22
2.2.1.2. Funciones de las emociones	23
2.2.2. Competencia emocional	24
2.2.3. Dimensiones y bloques de las competencias emocionales	24
2.2.4. Características de la competencia emocional	25
2.2.3. Educación emocional:	26
2.2.3.1. Fundamentos de la educación emocional.	26
2.2.3.2. Objetivos y aplicación.	27

2.2.3.3. Contenidos de la educación emocional.	28
2.2.4. Inteligencia emocional:	29
2.2.4.1. Antecedentes del concepto de inteligencia emocional:	29
2.2.4.2. Modelos teóricos de inteligencia emocional	31
2.2.4.2.1. Los Modelos Mixtos:	32
2.2.4.2.2. Modelo basado en la habilidad	34
2.2.4.3. Aportes de la inteligencia emocional en la educación secundaria:	37
2.2.4.4. Programas para el desarrollo de la inteligencia:	39
2.2.5. Adolescencia	40
Capítulo III	41
Metodología	41
3.1. Diseño de la investigación	41
3.2. Participantes	41
3.3. Variables de estudio	42
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	42
3.4. Procedimiento	46
Capítulo IV	48
Resultados	48
Capítulo V	53
Discusión	53
Conclusiones	lvii
Recomendaciones	lviii
Referencias	lix
Anexos	lxiii

## Lista de tablas

Número	Página
1. Validez de contenido del programa 'Soy feliz con mis Emociones', según el Coeficiente V de Aiken	45
2. Resultados de prueba de normalidad (KW) del pre y post test	48
3. Estimación de la normalidad de las dimensiones de test de inteligencia emocional en el pre test	48
4. Análisis de distribución t de student para muestras relacionadas en el pre test-pos test del puntaje total	49
5. Análisis de distribución t de student para muestras relacionadas en el pre test-pos test del área de socialización	49
6. Análisis de distribución t de student para muestras relacionadas en el pre test-pos test del área de autoestima	50
7. Análisis de distribución t de student para muestras relacionadas en el pre test-pos test del área de solución de problemas	50
8. Análisis de distribución t de student para muestras relacionadas en el pre test-pos test del área de Felicidad y optimismo	51
9. Análisis de distribución t de student para muestras relacionadas en el pre test-pos test del área de manejo de las emociones	51
10. Nivel de inteligencia obtenido por los estudiantes en la Pre y Pos-prueba	52

## Introducción

Una de las metas de las instituciones educativas de básica regular en el Perú, es que las personas desarrollen al máximo sus potencialidades. Además, de ser una vía de inclusión a la sociedad, dotándola de distintas competencias a nivel cognitivo, socioemocional y físico (Ministerio de educación, 2015). Es por ello, que las instituciones educativas actuales tienen el reto de asumir nuevos compromisos con el alumnado, en cuanto a la promoción de conocimientos a nivel académico y emocional, que los ayuden a responder a las demandas de nuestros tiempos y obtener éxito en su vida adulta. Sin embargo, por muchas décadas dentro de la educación se ha priorizado la transferencia de saberes a nivel cognitivo, minimizándose el trabajo en el área emocional (Leonardi, 2015).

No obstante, distintas investigaciones en el campo empírico, demuestran que la educación emocional contribuye de forma positiva en la vida de los estudiantes. Se ha confirmado que un alumno que gestiona sus emociones, posee un mayor número de relaciones interpersonales que contribuyen a resolver conflictos y mejora su bienestar emocional, es menos propenso a realizar conductas disruptivas, agresivas y violentas. Además, puede alcanzar un mayor rendimiento escolar, es capaz de gestionar escenarios de estrés con facilidad y en menor medida se presentan casos de consumo de sustancias adictivas (Extremara y Fernandez, 2007). Por ello, la importancia de la educación emocional dentro del aula, ya que influye en los procesos de enseñanza aprendizaje.

La inteligencia emocional (IE) es un constructo nuevo, que se definió por primera vez en 1990 por John Mayer y Peter Salovey. Sin embargo, fue difundido y conocido por la sociedad en 1995 por Daniel Goleman con la publicación de su libro *Inteligencia emocional*. Otro dato a resaltar, es que el constructo IE distingue entre dos modelos: mixto y habilidades. El modelo mixto nos da una perspectiva amplia de la IE, incluye competencias emocionales, factores motivacionales, habilidades cognitivas y rasgos de la personalidad.

Por el contrario, el modelo de habilidades nos brinda una visión más reducida de dicho constructo, presenta a la IE cómo una inteligencia centra en el uso de las emociones para adaptarnos y su aplicación a nivel cognitivo. Partiendo de ello, podemos decir que la IE facilita la solución de problemas para adaptarnos a nuestro entorno. Asimismo, podemos decir que la IE, es una habilidad que facilita el procesamiento de pensamientos para generar emociones que permite actuar de forma efectiva ante distintas situaciones de conflicto en nuestra vida emocional (Mayer y Salovey, 1997). Partiendo de estos dos modelos, el segundo modelo ha generado un mayor número de investigaciones empíricas y acertados hallazgos de cómo trabajar la IE con las personas (Fernández y Extremara, 2005).

En nuestro país, educación emocional en estudiantes es limitado, ya que dentro de las aulas no se cuenta con los recursos, ni los medios para educar a los estudiantes en el manejo y regulación de sus emociones en pro de su bienestar. En el currículo nacional de educación, se indica que el trabajo emocional se debe dar de forma transversal dentro de las materias que se imparten...Asimismo, disponen un espacio específico para su trabajo en las horas de tutoría o libre disponibilidad. Sin embargo, dentro del documento no se especifica la distribución horaria ... ni la forma de realizarlo. Dejando a libre elección de los directivos de cada institución (Ministerio de educación, 2016).

Por estas razones, este estudio pretende implementar un programa para desarrollar la inteligencia emocional en estudiantes del primer grado de secundaria dentro de una institución educativa particular, con el fin de generar cambios dentro del entorno educativo, en los estudiantes y mejorar sus habilidades emocionales. Esta investigación estuvo dividida en los siguientes capítulos:

En el primer capítulo, se plantea el problema de investigación. Dentro del cual, se realizó la formulación del planteamiento del problema de investigación, mediante la sustentación de información relevante al constructo IE. Además, se formularon los objetivos a lograr y se planteó una hipótesis sobre los resultados a obtener. Por otro lado, se vio a detalle la justificación e importancia de la investigación.

En el segundo capítulo, se realizó la descripción de los antecedentes de la investigación a nivel nacional e internacional. Se citó a Sotil et al. en el 2008, ya que, realizó una investigación dentro de Lima para medir los efectos de un programa emocional y obtuvo resultados satisfactorios con su muestra. Además, se hizo referencia al trabajo Merchan, Bernejo y Gonzales (2014), pues ellos obtuvieron resultados acertados y su programa incremento la IE de los participantes. Por otro lado, dentro de este capítulo, se hizo la exploración de las bases teóricas de la investigación y se abordó un marco conceptual sobre la inteligencia emocional: sus orígenes, sus modelos e investigaciones dentro del campo educativo, conceptos sobre programas y su practicidad dentro del campo educativo.

En el tercer capítulo, se aborda el tipo, método y diseño de la investigación, se describe las características de los participantes, técnicas e instrumentos de recolección de datos.

En el cuarto capítulo, se realiza el análisis e interpretación de los resultados: tablas y estadísticos conseguidos mediante el análisis estadístico realizado en el programa SPSS.

Por último, en el quinto capítulo, se efectúa la discusión de los resultados, con el fin de contrastar el marco teórico/ antecedentes con los resultados. Para finalizar se describe las conclusiones y recomendaciones encontradas a partir de los resultados, dando mayores alcances para la comunidad científica que pretenda aplicar o seguir con esta línea de investigación.

# Capítulo I

## Problema

### 1.1. Planteamiento y formulación

Las personas nos reconocemos como seres que necesitan relacionarse entre sí, que requieren socializar y vivir en un ambiente de acuerdo a las normas sociales impuestas por el sentido de comunidad. Es por ello, la necesidad de desarrollar habilidades en el manejo de situaciones de conflicto con nuestras emociones, la de nuestros pares y de la comunidad. La respuesta, ante esta necesidad como sociedad, es tener un adecuado nivel de IE, que nos permita dar respuesta a los conflictos encontradas en los distintos contextos donde nos desarrollamos, por ejemplo: familiar, laboral y educativo (Huarsaya, 2017). En la actualidad el éxito de un individuo, no depende de forma exclusiva de sus habilidades cognitivas o su coeficiente intelectual o su capacidad económica; sino cómo el individuo se relaciona de forma efectiva con su entorno y logra gestionar sus emociones de forma positiva (Fernández y Extremera, 2005). Asimismo, Bisquerra (2000) menciona que el poseer un adecuado nivel de IE, favorece a los individuos a tener un escenario más favorable en los distintos ámbitos de su vida y les brinda una capacidad de resolver problemas de manera efectiva y pronta.

Es por ello, que las personas necesitan ser educadas en el manejo y gestión de sus emociones, en los distintos ambientes formales de educación y a lo largo de toda su vida. En este sentido, al ser la adolescencia un periodo de transición entre la pubertad y la adultez, dónde se tiene que aprender cómo convertirse en adulto y adquirir habilidades que permitan afrontar las dificultades que se presentan en distintas áreas de la vida. Además, la adolescencia al ser una etapa caracterizada por la inestabilidad emocional: existen cambios emocionales; y de no tener los medios para regular dichos cambios, puede generar conductas de riesgo, requiere un mayor énfasis en el trabajo emocional (Awuapara y Valdivieso, 2013).

En relación al trabajo emocional, Estados Unidos es uno de los países que han desarrollado propuestas para implementar el trabajo de educar las emociones dentro de las aulas. Además, de contar con gran número de investigaciones en el campo empírico sobre los efectos positivos de la IE dentro de la educación básica regular. En esta línea, se indica que gran parte de las dificultades que tienen los estudiantes; están relacionadas directamente a sus emociones y cómo las gestionan (Extremera y Fernández, 2013). A su par, Europa, ha sido el continente que en mayor medida ha profundizado y contribuido a las investigaciones en relación a la IE. Además, de implementar iniciativas en cuanto a la colaboración internacional a favor de la educación emocional. Dicho hallazgo, nos indican que, dentro del campo internacional, el cambio educativo se caracteriza por incrementos de agendas políticas basadas en brindarle un papel protagónico a la educación emocional (Perez, 2011).

Asimismo, a nivel nacional se observa que, dentro de las instituciones educativas, se han incrementado situaciones de conflicto relacionadas con el comportamiento del estudiante. Los alumnos no logran regular de forma adecuada sus emociones. Ello, genera dificultades para interactuar con sus pares, maestros y su entorno familiar; presentado en mayor medida casos de acoso escolar o violencia entre compañeros (Arias, Ayuso, Gil y Gonzáles, 2006). Dichos hallazgos señalan que entre el 2015 al 2016 existen en promedio 5,594 casos de violencia verbal, 4238 casos de violencia psicológica y 437 casos de violencia a través del internet. Los cuales, se presentan dentro de las instituciones educativas y son reportados (Ministerio de Educación, 2016).

Por ello, en la legislación actual, tenemos la ley nacional de educación que en el artículo 31 señala “el objetivo de la educación es formar integralmente al educando en los aspectos físicos, afectivos y cognitivos para el logro de su identidad personal y social” (Comisión permanente del Congreso de la Republica, 2003). Sin embargo, dentro del currículo nacional no se encuentra definido un área o materia que trabaje de manera directa las emociones y fomenten la educación emocional dentro de las aulas. Puesto que, se da mayor importancia a las áreas donde se trabaje aspectos cognitivos y físico. Por ejemplo, en la distribución de la carga semanal de horarios, se brinda un mayor

número de horas a los cursos de matemática y comunicación. Dándole menor relevancia a la formación en habilidades a nivel afectivo y sociales. Asimismo, la ejecución de programas aislados sobre educación emocional dentro de nuestro ámbito es escaso o nulo (Osquelin, 2015). Quedando todo en papel y no llevándose a la práctica.

Por lo tanto, con lo expuesto anteriormente, me lleva a la necesidad de elaborar la siguiente interrogante.

#### 1.2. Formulación del problema:

¿Cuál es el efecto del programa 'soy feliz con mis emociones' en el desarrollo de la inteligencia emocional de los estudiantes de primero de secundaria de una institución educativa particular de San Isidro en el 2017?

#### 1.3. Hipótesis:

Hi: El programa 'soy feliz con mis emociones' favorece el desarrollo de la inteligencia emocional de los estudiantes de primero de secundaria de una institución educativa particular de San Isidro en el 2017.

#### 1.4. Objetivos:

##### 1.4.1. Objetivo general:

- Determinar el efecto del programa 'soy feliz con mis emociones' en el desarrollo de la inteligencia emocional de los estudiantes de primero de secundaria de una institución educativa particular de San Isidro en el 2017.

##### 1.4.2. Objetivos específicos:

- Determinar el efecto del programa 'soy feliz con mis emociones' en el desarrollo del área de socialización de la inteligencia emocional en los

estudiantes de primero de secundaria de una institución educativa particular del distrito de San Isidro en el 2017.

- Determinar el efecto del programa 'soy feliz con mis emociones' en el desarrollo del área de autoestima de la inteligencia emocional en los estudiantes de primero de secundaria de una institución educativa particular del distrito de San Isidro en el 2017.
- Determinar el efecto del programa 'soy feliz con mis emociones' en el desarrollo del área de solución de problemas de la inteligencia emocional en los estudiantes de primero de secundaria de una institución educativa particular del distrito de San Isidro en el 2017.
- Determinar el efecto del programa 'soy feliz con mis emociones' en el desarrollo del área de felicidad y optimismo de la inteligencia emocional en los estudiantes de primero de secundaria de una institución educativa particular del distrito de San Isidro en el 2017.
- Determinar el efecto del programa 'soy feliz con mis emociones' en el desarrollo del área de manejo emocional de la inteligencia emocional en los estudiantes de primero de secundaria de una institución educativa particular del distrito de San Isidro en el 2017.

#### 1.5. Justificación e importancia:

La sociedad actualmente afronta problemas relacionados a la falta de control de las emociones. Las instituciones educativas no son ajenas a dicha problemática. Por ejemplo, dentro de los casos que vemos a diario de acoso escolar o violencia entre pares, problemas para consolidar lazos amicales o relaciones interpersonales estables, el bajo rendimiento académico o problemas para concentrarse; son consecuencias, del bajo nivel de inteligencia emocional y problemas para gestionar adecuadamente las emociones en los estudiantes. Ello, lo afirman las distintas investigaciones dentro del campo empírico fuera de nuestro país (Extremara y Fernandez, 2007).

La investigación utiliza un instrumento que cuenta con validez y confiabilidad para el grupo de estudio, y procedimientos estadísticos para probar si el programa contribuye en el desarrollo de la IE en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa particular de San Isidro. Con ello se pretende identificar si después de la intervención hay un incremento en las áreas abordadas. Por consiguiente, la investigación cuenta con pertinencia metodológica

El estudio se implementó dentro de un contexto educativo para generar un beneficio directo a los participantes del programa y a las personas que se encuentran en constante interacción dentro de la praxis educativa, cuenta con pertinencia práctica; puesto que, los estudiantes presentan problemas en el manejo y control de sus emociones en sus interacciones dentro del aula con sus pares. En los reportes realizados por los docentes, se evidenciaron casos de estudiantes que han llegado a agredir de forma verbal a sus compañeros de clase producto de ira y frustración, manejadas de forma inadecuada en el contexto. También, se ha reportado situaciones en las que los estudiantes ante equivocaciones de los docentes o compañeros, emiten risotadas y tardan minutos en redirigir su atención a las actividades académicas. Es así, que esta investigación contribuirá a mejorar las habilidades relacionadas a la inteligencia emocional, dentro de los ámbitos educativos, para que así, los estudiantes puedan conocer sus emociones, las de sus pares y propiciar relaciones interpersonales centradas en la regulación emocional. En relación a lo expuesto anteriormente, esta investigación cuenta con pertinencia metodológica y aplicativa.

## Capítulo II

### Marco teórico

#### 2.1. Antecedentes de la investigación:

##### 2.1.1. Antecedentes internacionales:

Merchan, Bernejo y Gonzales (2014) efectuaron una investigación con el objetivo de medir los efectos de un programa para desarrollar la competencia emocional en estudiantes de primer grado de secundaria. Se trabajó con estudiantes de colegios nacionales de la ciudad de Badajoz en el 2012 al 2013. La muestra estuvo conformada por 78 alumnos entre los 10 a 12 años, divididos en dos grupos: control y experimental. La investigación tiene un enfoque cualitativo, se utilizó para recoger los datos un test socio métrico de amistad y la escala de Inteligencia emocional. Se efectuó un programa de IE con los estudiantes que formaron el grupo experimental para medir el antes y después en relación al manejo de la competencia emocional y las relaciones sociales entre la clase y el grupo. Además, al grupo control que no tuvo tratamiento y se le aplicó los instrumentos para medir la competencia emocional y grado de relaciones sociales. En los resultados contrasta que existe un incremento de la IE en los estudiantes que formaron parte del grupo experimental a diferencia del grupo control. Incrementando el grado de amistad y las relaciones sociales del test.

Ambrona, Lopez y Márquez (2012) realizaron una investigación con el objetivo de identificar la eficiencia de un programa de educación emocional breve que buscaba incrementar las competencias emocionales. Dicha investigación es de tipo experimental con un grupo control y experimental. El estudio conto con una población total de 60 sujetos comprendiendo las edades de 6 y 7 años. Se trabajó con un muestreo aleatorio conformándose un grupo experimental de 30 sujetos y un grupo control de 30. Los instrumentos empleados fueron: el test de reconocimientos emocional: comprensión simple y de comprensión mixta. Los resultados indican que se encontraron diferencias significativas entre el pre y

post test, así como entre el grupo experimental y control. Por ello, se concluye la eficiencia del programa de educación emocional breve.

Celdrán y Ferrándiz (2012) realizan una investigación para establecer la eficacia de un programa educativo para identificar las emociones. Dicho trabajo, se realizó con una población de 56 sujetos con edades entre los 6 y 7 años. Mediante el muestreo de carácter intencional, se conformó un grupo experimental con 20 sujetos y un grupo control de 36. El instrumento utilizado fue el test de inteligencia Factor G de Cattell y dos cuestionarios de reconocimientos emocionales mediante imágenes y situaciones contextuales creada por los investigadores. Los resultados encontrados señalan la posibilidad de mejorar del rendimiento emocional en mayor medida en los sujetos que presentan niveles bajos al inicio. Por ello, se concluye la eficiencia del programa educativo para desarrollar el componente de la IE: reconocimientos de las emociones.

Granero (2012) efectuó un trabajo de investigación con el objetivo de evaluar el efecto de un programa de educación emocional. Dicha investigación es de tipo experimental. Se trabajó con una población de 30 sujetos de tercero de educación infantil de edades entre los 7 y 8 años divididos en un grupo control de 15 niños y un grupo experimental de 15 alumnos. Los instrumentos empleados para contrastar los resultados fueron el cuestionario de inteligencia intrapersonal y el cuestionario de inteligencia interpersonal de Gardner. Los resultados encontrados dentro de la investigación indican que existen diferencias marginalmente significativas en la inteligencia interpersonal y diferencias estadísticamente significativas en la inteligencia intrapersonal y emocional en los dos grupos. Evidenciándose, mayores cambios en los estudiantes del grupo experimental. De acuerdo a los resultados, se concluye que el programa es eficaz y mejora las competencias emocionales en los participantes.

Angulo, Filella, Soldevila y Ribes (2011) implementaron una investigación con el fin de medir los efectos de un programa de educación emocional (PEEP) para prevenir conductas nocivas relacionados a las emociones y que facilite una adecuada relación con los demás. Dicho programa se implementó en alumnos

de 8 y 10 años en promedio, contando con una muestra de 510 estudiantes, de los cuales se conformaron dos grupos, el grupo experimental y el grupo control. El instrumento utilizado fue la escala de desarrollo emocional para ciclo inicial, elaborado por los mismos autores. Los resultados demostraron mejoras en el grupo control en el nivel de educación emocional con una significancia de ,001 en relación al grupo experimental. A razón de ello, menciona en las conclusiones que las competencias emocionales se pueden desarrollar a través de programas de EE.

#### 2.1.2. Antecedentes nacionales:

Berrospi en el 2015, efectuó un trabajo de investigación con el fin de evaluar los efectos positivos de un programa de modelado en la IE. La población estuvo conformada por 66 estudiantes de 5° de primaria del Colegio San Andrés, en el Cercado de Lima. Se utilizó el método no probabilístico de tipo intencional para seleccionar a la muestra, 30 sujetos del 5 ° de primaria de 10 años de edad de ambos sexos. Para contrastar los resultados se empleó el siguiente instrumento: el inventario de Inteligencia Emocional BarOn ICE: NA adaptado y estandarizado para niños y adolescentes por Nelly Ojariza Chávez y Liz Pajares del Águila en el 2004. Según los resultados se puede apreciar que la IE de los estudiantes que conforman el grupo experimental ha incrementado en relación al grupo control posterior al tratamiento del programa educativo de modelado. A razón de los antes mencionado, se concluye la eficiencia del programa de modelado para desarrollar la IE de los estudiantes del grupo experimental.

Alvarado (2015) ejecutó una investigación del tipo cuasi-experimental con el fin de determinar el efecto de un programa de IE en la mejora de la resiliencia en estudiantes de una institución educativa en condiciones de extrema pobreza en la ciudad de Trujillo, en Perú. Se trabajó con una población de 84 sujetos, divididos en dos grupos: 45 estudiantes del grupo experimental y 39 estudiantes del grupo control. Ambos grupos pertenecientes al 5° grado de secundaria. Para contrastar los resultados se empleó la Escala de resiliencia para Adolescentes ERA de Prado y Del Águila. En los resultados se contrasta un incremento en el nivel de resiliencia de los estudiantes que conformaron el grupo experimental,

obteniendo una diferencia significativa menor de 0,05 entre el pre test y post test aplicados al grupo experimental. A razón de los resultados, se concluye dentro de la investigación que el programa de IE contribuyen en la mejorara de los niveles de resiliencia en los estudiantes participantes.

Chuquillanqui en el 2014, realizó una investigación con el fin de medir los efectos de un programa de IE para aumentar el rendimiento académico de los estudiantes que participaron de la investigación. La investigación tiene un enfoque cuantitativo para el tratamiento de los datos, es de tipo experimental con pre y post test. Se trabajó con una muestra de 9 estudiantes de quinto grado de primaria de la I.E. Guzmán Seráfico Soto de Cajamarca. Para el tratamiento de los datos se utilizó una guía de observación y fichas bibliográficas/hemerográficas. En los resultados se encontró que posterior a la aplicación del programa la media del rendimiento académico de los estudiantes del grupo experimental aumento de 29,7% a 83,9 %. Por ello, se concluye que el trabajo realizado fue exitoso.

Roja y Cama en el 2013, realizaron una investigación con el fin de efectuar un programa de IE para para reducir las conductas de acoso escolar. Dicha investigación fue de tipo cuasi experimental con pre y post prueba al grupo seleccionado. Asimismo, la muestra estuvo conformada por 30 sujetos de edades entre 13 y 15 años. S empleó para contrastar los resultados el instrumento de conductas intimidadoras. Los resultados encontrados, indican que el grupo seleccionado obtuvo una reducción significativa de las conductas de acoso escolar. Por lo tanto, se concluye la efectividad del programa seleccionado.

Sotil et al. (2008) efectuaron una investigación con el fin contrastar los efectos de un programa en el desarrollo de la IE en los estudiantes de sexto grado de primaria. Se trabajó con una población de 80 sujetos, los cuales 40 pertenecen a colegios estatales y 40 a colegios privados. De los cuales, 20 integraron el grupo control y 20 el grupo experimental. Para contrastar los resultados se empleó el inventario de inteligencia emocional de Barón ICE:NA.

En los resultados se contrastó que existe mejoras en cada una de las áreas y el total de la IE de los estudiantes que conformaron el grupo experimental a diferencia del grupo control. Además, se indica que no existe diferencia por el sexo o tipo de institución educativa (privada o nacional). En base a los resultados, se concluye que el programa de IE contribuye en la mejora de la IE de los estudiantes que participaron en él. Sin embargo, no se hallaron diferencias por el tipo de IE o el sexo de los participantes.

## 2.2. Bases teóricas

### 2.2.1. Definición de emociones:

Realizar una definición del término emociones es una tarea complicada. Puesto que, existen distintas autores y perspectivas en relación ha dicho constructo. Para fines de esta investigación se ha tomado en cuenta la propuesta por Diaz (2009) las emociones son “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuestas a un acontecimiento externo o interno” (p.22). Dicha definición, va de la mano con la realizada por Bisquerra en el 2003, menciona que “una emoción se produce de la siguiente forma: 1) Unas informaciones sensoriales llegan a los centros emocionales del cerebro. 2) Por consecuencia se produce una respuesta neurofisiológica. 3) El neocortex interpreta la información” (p.12). A raíz de ello, podemos decir que una emoción es una respuesta fisiológica que tiene el ser humano ante un estímulo que le es favorable o desfavorables. Siendo su objetivo, poner en alarma a la persona para emitir una respuesta haciendo uso de distintos recursos.

#### 2.2.1.2. Componentes de las emociones:

Siguiendo a Bisquerra en el 2013, podemos señalar que la emoción tiene los siguientes componentes:

- Neurofisiológico: permite estar al tanto de las respuestas involuntarias del organismo ante situaciones o hechos. Estas respuestas están representadas por sudoración, taquicardia, sequedad de voz, entre otros. Las respuestas a las emociones pueden generar dificultades en la salud física de la persona. Por ello, es necesario manejarlas de forma adecuada haciendo uso de técnicas de relajación (Bisquerra, 2013).
- Conductual: hace énfasis o se centra en el comportamiento, lo cual influyen de forma directa en las emociones que experimentamos día a día. Por ejemplo, para identificar una emoción o predecirla, podemos contrastar el lenguaje no verbal, los movimientos que realiza el entorno, el cuerpo o las expresiones del rostro. El llegar a manejar la conducta ante distintas situaciones o acontecimientos, es una tarea complicada. Pero, el hacerlo da señales de madurez emocional y crecimiento personal (Bisquerra, 2013).
- Cognitivo: brinda la posibilidad de clasificar las emociones y utilizar una denominación en función al lenguaje. Podemos decir que las emociones son vivencias conscientes que experimentamos ante distintas situaciones en nuestra vida cotidiana (Bisquerra, 2013).

### 2.2.1.3. Funciones de las emociones

A lo largo del ciclo vital, una persona experimenta distintas emociones que cumple un propósito y ayudan a emitir una respuesta ante una situación. Según Reeve en 1994 las emociones tienen tres funciones principales dentro de la vida del ser humano. Las cuales son:

1. Función adaptativa: dicha función prepara al organismo para que emita una respuesta ante una situación y logre cumplir un objetivo trazado. Por ello, se dice que las emociones cumplen una función adaptativa que permite emitir una respuesta apropiada. Por ejemplo, el miedo cumple la función de huida y de búsqueda de protección ante una situación de peligro (1994; Citado por Choliz, 2005).

2. Función social: se conoce que las emociones ayudan a emitir conductas apropiadas ante situación. Dicha respuesta, permite a las personas con las que interactuamos predecir nuestro comportamiento. Lo cual, influye en las relaciones interpersonales. Las emociones ayudan a controlar las conductas de los demás, facilitan la interacción social y promueven la conducta prosocial. Por ejemplo, la alegría permitir un mayor acercamiento entre pares y favorece los vínculos afectivos. En contra parte, la ira puede generar conductas de rechazo o evitación (1994; Citado por Choliz, 2005).
  
3. Función motivacional: las emociones sirven para emitir una respuesta del ante una situación. A partir de ello, podemos decir que la emoción y la motivación van de la mano, ya que una conducta con gran carga emocional se efectúa con mayor fuerza o ímpetu. Según ello, podemos decir que una situación que nos motiva es producto de una reacción emocional o viceversa. Debemos recordar que las emociones propician conductas motivadas (1994; Citado por Choliz, 2005).

#### 2.2.2. Competencia emocional

En relación al constructo de competencia emocional existen distintas definiciones y autores. A la fecha dentro de la comunidad científica no existe un acuerdo sobre su delimitación y designación. Para fines de esta investigación hemos concordado con la definición propuesta por Bisquerra y Perez en el 2007, que define a las competencias emocionales como *“el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales”* (p.69). Además, se las competencias emocionales constituyen un área necesaria para formar ciudadanos responsables, que logren asumir de manera exitosa las distintas situaciones de la vida.

#### 2.2.3. Dimensiones y bloques de las competencias emocionales

Mayer y Salovey, mencionan que en relación a las competencias emocionales existen cinco áreas básicas: asertividad, cooperación, responsabilidad, empatía y autocontrol (1997; Citado por López, 2015). A partir

de dicha aproximación teórica sobre las áreas de las competencias emocionales, se amplió los conceptos y se llegó a la propuesta de Bisquerra en el 2003, define los siguientes bloques:

- Capacidad de autorreflexión: está conformado por la capacidad que tiene el individuo de conocer sus emociones y lograr manejarlas de manera adecuada.
- Reconocer las emociones ajenas: se distingue la habilidad de reconocer lo que otras personas está sintiendo y luego se ve reflejado en su conducta.

#### 2.2.4. Características de la competencia emocional

a) Conciencia emocional: es la habilidad que posee un individuo para conocer sus propias emociones y las de sus pares; y tomar conciencia de ellas. Poder contribuir en el estado emocional de un grupo en particular.

Se muestran tres habilidades: asignarles una denominación a las emociones, ser consciente de las propias emociones y entender las emociones de nuestros pares (Salovey y Mayer, 1990).

b) Regulación emocional: es la habilidad de manejar de manera apropiada cada uno de nuestras emociones, contando con estrategias de afrontamiento ante determinados problemas o situación. Por ello, es necesario que exista un conocimiento y conciencia de la relación entre las emociones, el comportamiento y las cogniciones. En relación a esta dimensión surgen cinco habilidades a desarrollar: expresar nuestras emociones, tomar conciencia entre el vínculo de emoción/comportamiento /cognición, regular nuestras emociones ante distintas situaciones de conflicto y poder generar emociones positivas en nuestro medio que contribuyan al bienestar personal (Salovey y Mayer, 1990).

c) Autonomía emocional: incluye conceptos relacionados a la capacidad que tiene una persona de autogestión. Dentro de las cuales se encuentran: la capacidad para asumir una actitud positiva ante los problemas, el encontrar

ayuda, recursos necesarios para afrontar las dificultades y la autoeficacia emocional (Salovey y Mayer, 1990).

- d) Competencia social: dicha dimensión guarda una relación directa con la habilidad para generar y propiciar relaciones positivas con los individuos que forman parte de nuestro entorno. Por ello, es necesario tener habilidades sociales, capacidad para interactuar y comunicarnos de forma efectiva manteniendo el respeto y asertividad (Salovey y Mayer, 1990).
- e) Competencias para la vida y el bienestar: es la habilidad para afrontar de forma efectiva los desafíos que se muestran a diario en la existencia de un individuo. Además, situaciones de mayor complejidad que se presenten. Ello permitirá a la persona llevar una vida sana y feliz. Es necesario que: adaptarse ante distintas situaciones, tomar decisiones acertadas, búsqueda apoyo y recursos ante dificultades (Salovey y Mayer, 1990).

### 2.2.3. Educación emocional:

Mediante la educación la persona puede adquirir nuevos conocimientos y competencias en determinadas áreas de desarrollo. Es por ello, que la inteligencia emocional se desarrolla mediante la educación. A partir de ello, podemos tomar la definición realizada por Bisquerra en el 2003, mocionada que la EE es un *“proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social”* (p.27).

Brindar una adecuada educación emocional, permite al individuo contar con herramientas para afrontar con éxito situaciones de conflicto a lo largo de toda la vida. Por lo tanto, la educación emocional dentro de los contextos formales de educación va permitir prevenir situaciones de riesgo dentro de los distintos ámbitos de desarrollo de una persona.

#### 2.2.3.1. Fundamentos de la educación emocional.

La educación emocional, toma aportes de distintas ciencias para complementarlas y tener un alcance en distintos escenarios de la vida. Por ello, se tiene los siguientes fundamentos sobre la educación emocional:

Movimientos de renovación pedagógica: dentro de estos movimientos se hace énfasis en una educación que ayude a lo largo de la vida a las personas. Permitiendo a los estudiantes afrontar de manera efectiva escenarios de conflicto en su vida adulta. Brindando relevancia al papel afectivo y su importancia al momento de impartir las sesiones de aprendizaje. Van de la mano con los movimientos de una educación en base al desarrollo de habilidades sociales, que ayuden a pensar, una educación que contribuya en el desarrollo del ser humano y en la cultura de prevención (Bisquerra, 2003).

Dentro de la metodología de intervención: tenemos distintos aportes en relación a la necesidad de una educación emocional de fácil acceso para todos. Son la dinámica de grupos, el modelo de programas y de consulta. Además, de los aportes realizados por Bandura en relación a la teoría de aprendizaje, haciendo énfasis en la importancia del desarrollo evolutivo del ser humano y de sus habilidades emocionales.

Teorías sobre las emociones: los estudios en relación a las emociones tienen orígenes remotos desde el siglo XIX con distintos teóricos como Ch. Darwin, William James, Cannon. Sin embargo, su auge se da en los años ochenta, investigando a detalla las emociones desde la psicología cognitiva.

Además, de contar con aportes de la teoría de las inteligencias múltiples, conceptos de inteligencia emocional; y los aportes de la neurociencia: que permiten conocer a detalla el funcionamiento cerebral de las emociones.

#### 2.2.3.2. Objetivos y aplicación.

Dentro de la praxis educativa, la educación emocional cumple con objetivos en beneficio del alumnado y en pro de mejorar de su calidad de vida. A partir de ello, decir que una adecuada educación emocional permitirá al

estudiante conocer sus propias emociones y de sus pares; regular sus propias emociones en pro de un beneficio personal para generar emociones que lo ayuden a solucionar problemas y poseer la capacidad de automotivación para lograr sus objetivos. De esta forma, los estudiantes podrán asumir una actitud positiva ante cualquier problema afrontar durante su vida (Bisquerra, 2003).

Uno de los objetivos de la educación emocional, es atender las necesidades sociales de los alumnos que no son atendidas dentro de la educación formal. Se brinda mayor énfasis a la adquisición de saberes a nivel cognitivo. Es necesario reforzar el trabajo emocional, ello conlleva distintos beneficios en la calidad de vida de los escolares. Debido a que, las emociones tienen un gran dominio en la motivación y los procesos de aprendizajes. Así como, efectos positivos para la solución de conductas de riesgo por parte de la población estudiantil. Además, es obligatorio que los maestros tengan las herramientas necesarias para educar las emociones de sus estudiantes.

#### 2.2.3.3. Contenidos de la educación emocional.

El trabajo de educación emocional va a estar sujetos a la población a la que esté dirigida esta práctica educativa. Por ello, se debe distinguir entre un grupo de alumnos o contenidos para docentes y padres.

Tomando en cuenta los aportes de Bisquerra en el 2009, menciona que los contenidos se deben de dar de forma práctica y buscando desarrollar contenidos básicos. Es por ello, que se establecen áreas comunes en todo el nivel.

- Conocer la teoría y conceptos relacionados a las emociones: dicha área implica que el individuo conozca las emociones y sus tipos, tanto propias como de los demás. Además, describir las características asociadas con una emoción. Ello, lográndose mediante la auto observación y la observación del comportamiento de las demás personas (Bisquerra, 2009).
- Regulación emocional: implica regular las emociones en situaciones de conflicto. Utilizando competencias emocionales que permitan emitir respuestas

adecuadas ante situaciones de conflicto. Es por ello, importante que no confundamos regular nuestras emociones con reprimirlas (Bisquerra, 2009).

- La motivación: mediante el trabajo con nuestras emociones, podemos generar una automotivación. Que permitirá ejecutar tareas y actividades productivas por nuestra propia voluntad (Bisquerra, 2009).
- Habilidades socioemocionales: dichas habilidades facilitan y ayudan en la interacción social. Además, logran ambientes de armonía y trabajo colaborativo entre pares. Alcanzando, resultados satisfactorios para emprendimientos grupales (Bisquerra, 2009).

#### 2.2.4. Inteligencia emocional:

La inteligencia emocional está definida, cómo el conjunto de habilidades que tiene las personas para el manejo de emociones y sentimientos propios y el de los demás, logrando solucionar problemas nuevos (Mayer y Salovey, 1990).

##### 2.2.4.1. Antecedentes del concepto de inteligencia emocional:

El concepto de inteligencia emocional se ha dado a través de múltiples aportes, en el transcurso del tiempo. Es así que al hablar del concepto histórico de inteligencia emocional no podemos dejar de mencionar al psicólogo conductista Edward Lee Thorndike (1920; citado por Raffo, 2006) quien en la década de los 20 realizó investigaciones acerca de varios aspectos que intervienen en la inteligencia, teniendo como resultados generales la definición de inteligencia social, que es la habilidad que posee el ser humano para dirigir y comprender a los hombre y mujeres; y en base a esto tomar decisiones acertadas en las relaciones humanas.

A mediados de los cincuenta se dieron investigaciones de la inteligencia, encostrándose que no todo estaba referido a la inteligencia cognitiva, luego a definir el psicólogo ruso, David Wechsler, (1940; citado por Abanto 2000): “He

intentado demostrar que además de lo intelectual existen los factores no intelectuales que determinan la conducta inteligente” (p. 14)

Es necesario considerar que las investigaciones de Wechsler centradas en aspectos intelectuales de la inteligencia. En el transcurso de ellas se topó con habilidades que nada tenían que ver con lo intelectual, pero que eran necesarias para el progreso de las personas.

Aproximadamente cuarenta años después se tuvo nuevas nociones del concepto de inteligencia emocional con la neuropsicología Howard Gardner, quien es creador de teoría de las Inteligencias Múltiples, que propone que las personas tenemos ocho tipos de inteligencia, divididas de la siguiente manera:

- Inteligencia Lingüística: hace referencia a la capacidad para expresarnos a través del lenguaje de forma verbal.
- Inteligencia Lógica: señala de forma directa a la capacidad de procesar información de forma abstracta, haciéndolo con precisión y de forma organizada.
- Inteligencia Musical: es la capacidad que tiene una persona para crear música mediante el trabajo con los distintos ritmos.
- Inteligencia Visual-Espacial: es la capacidad que tienen un individuo para organizar elementos de forma espacial y encontrar semejanzas metafóricas en cada uno de ellos.
- Inteligencia Kinestésica: se relaciona o engloba el movimiento corporal de los objetos y distintos reflejos.
- Inteligencia Interpersonal: es la capacidad que tiene una persona para entablar relaciones positivas con otros individuos.
- Inteligencia Intrapersonal: es la capacidad que tiene el individuo para conocerse a sí mismo y tener confianza en él y automotivarse (Gardner, 1983; citado por Lexus, 2006, p. 19)

Estas dos últimas, inteligencia interpersonal e inteligencia intrapersonal, guarda relación directa con la inteligencia emocional, siendo conceptos

importantes en el desarrollo del concepto que Mayer y Salovey en 1990 definiría como inteligencia emocional.

La primera vez que se empleó el término inteligencia emocional con tal, fue en 1985 por un estudiante de la Universidad de Artes Alternativas Liberales en los Estados Unidos, Wayne León Payne, en un trabajo de investigación para obtener su doctorado, introdujo el término en la redacción de su título. Ello nos indica que fue el primer uso de forma académica del término. Luego, en los siguientes cinco años nadie empleó el término en documentos académicos que se conozcan (Hein, 2006).

Aparentemente Wayne solo utilizó el término inteligencia emocional, sin ningún fin científico.

A diferencia de los psicólogos Salovey, P. y Mayer, J. que definieron el concepto de inteligencia emocional como: “la habilidad para manejar los sentimientos y emociones propios y de los demás, y discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar el pensamiento y la acción” (Mendoza, 2009, p. 13)

#### 2.2.4.2. Modelos teóricos de inteligencia emocional

El inicio del trabajo dentro de la comunidad científica del término Inteligencia Emocional, se dio con un grupo de investigadores en el año 1990 en España dirigidos por Peter Salovey. Luego, se encontraron trabajos realizados por Bar-On en 1997; donde su mayor alcance es que plantea un aspecto clave en torno a la IE, su cociente emocional (Bar-On, 1997). Ambos trabajos han sido divulgados en contexto académicos. Sin embargo, para la sociedad el trabajo que mayor realce ha sido el de Goleman en 1996, debido a que logra que la IE sea comprendida en la población fuera de los ambientes académicos. A razón, de tener varios investigadores en torno al constructo IE, se cuenta con distintas formas de contextualizarlo y se establece dos modelos: mixtos y basados en la habilidad (Mayer, Salovey y Caruso, 2000).

#### 2.2.4.2.1. Los Modelos Mixtos:

Su principal característica es la inclusión de aspectos de la personalidad de los individuos.

A. Modelo Multifactorial de Bar-On, Baron y Dreyfus (1997) señala en sus investigaciones que la IE tienen que ser conceptualizada de forma multifactorial. Indica que los componentes factoriales de la inteligencia cognitiva son similares a los factores que forma la personalidad, pero hace énfasis en una diferencia entre la personalidad y la IE, es que ésta última puede cambiar a lo largo de nuestra vida. Dicho modelo, menciona que la IE está formada por los siguientes componentes:

a) Componente factorial intrapersonal:

- Autoconcepto: es la habilidad de aceptarnos tal y como somos. Asumiendo los aspectos positivos y negativos que tenemos.
- Autoconciencia emocional: es la habilidad que tenemos los seres humanos para reconocer nuestras emociones e identificar el motivo que las producen, pudiendo ser situaciones, pensamientos o personas.
- Asertividad: es la habilidad para expresar nuestras emociones y defender nuestros derechos ante situaciones de conflicto. Sin asumir una actitud pasiva o agresiva.
- Independencia: es la habilidad para manejar nuestras acciones, consultando a nuestros pares para tener la información requerida y así asumir una postura.
- Autoactualización: es la habilidad que desarrolla la persona logrando tener una vida plena, asumiendo objetivos y metas a lo largo de toda su existencia. Además, desarrolla todo su potencial.

## b) Componente factorial interpersonal

- Empatía: es habilidad que permite reconocer las emociones de nuestros pares, comprenderlas y asumir un interés genuino por las demás personas y sus sentimientos.
- Responsabilidad social: es habilidad que permite contribuir de forma activa con la sociedad ... respetando las reglas sociales y siendo un miembro constructivo.
- Relaciones Interpersonales: es la habilidad que permite a los individuos tener relaciones emocionales con sus pares, las cuales están representadas por el afecto mutuo y el sentirse a gusto con ellas.

## c) Componente factorial de adaptabilidad

- Prueba de realidad: es la habilidad de establecer una relación entre las emociones que experimentamos y la realidad objetiva en la que nos encontramos. Es decir, ayuda a obtener una evidencia objetiva para contrastar nuestros sentimientos sin dejarnos llevar por ellos.
- Flexibilidad: es la habilidad de adaptarnos a nuestro entorno cambiante, haciendo énfasis en la capacidad de ajustar nuestro comportamiento y pensamiento.
- Solución de problemas: es la habilidad para dar solución a los problemas que tenemos a lo largo de nuestra vida. Permittiéndonos conocer y definir el problema para implementar la solución.
- Tolerancia al estrés: es la capacidad que tienen el individuo para afrontar situaciones estresantes y afrontarlas de manera positiva en favor del crecimiento personal.
- Control de impulsos: es habilidad que permite a un individuo controlar sus emociones con el fin de lograr los objetivos que se ha trazado.

d) Componente factorial: estado de ánimo y motivación

- Optimismo: es habilidad de encontrar mayor provecho a la vida y tener una posición positiva ante las dificultades o adversidades.
- Felicidad: es la habilidad de disfrutar los distintos momentos de la vida, sentirse satisfecho con las decisiones asumidas. Expresar sentimientos positivos; y en términos globales disfrutar de la vida independientemente de los conflictos o dificultades que existan.

B. Modelo de competencias emocionales de Goleman:

Incluye la incorporación de competencias sociales y emocionales. Daniel Goleman a lo largo de los años ha trabajado para obtener un mayor dominio predictivo a su modelo mixto, compuesto por cinco áreas (García y Giménez, 2010). Haciendo referencia a los siguientes tipos de inteligencias:

- La Inteligencia Personal: son las competencias emocionales desarrolladas en función a las interacciones con nosotros mismo, en búsqueda del bienestar personal.
- La Inteligencia Interpersonal: son las competencias emocionales necesarias para interactuar con nuestros pares y la comunidad a la que pertenecemos, de manera efectiva, en un ambiente de respeto y colaboración mutua.

2.2.4.2.2. Modelo basado en la habilidad

En la actualidad, las emociones influyen de forma directa en las relaciones que establece un individuo con su entorno; las emociones e inteligencia están relacionadas entre sí. Puesto que, las emociones influyen en la relación que mantenemos con un individuo, un familiar, una amistad o con nosotros mismos y la búsqueda de soluciones a los conflictos producto de dichas interacciones. El

modelo de habilidades realiza una delimitación más específica del constructor y no considera tantos componentes a diferencia el modelo mixto; concibe a la IE desde la perspectiva de adaptarnos y utilizar las emociones en la generación de cogniciones positivas (Fernández y Extremera, 2005).

A partir del modelo basado en las habilidades propuesto por Mayer y Salovey en 1990 se define a la inteligencia emocional como “la habilidad para percibir, evaluar, comprender y expresar emociones, además la habilidad para regular estas emociones para que promuevan el crecimiento intelectual y emocional” (p.20); podemos decir que la inteligencia emocional no se mide con el coeficiente intelectual que tenga una persona, sino más bien con las características y habilidades propias de cada niño/a en torno a la IE y siendo determinantes para que un niño/a sea feliz, logre sus objetivos y tenga éxito en su vida. La inteligencia emocional nos proporciona armas para resolver conflictos relacionados con las emociones y situaciones de la vida (Obiols, 2005).

Partiendo de la definición anterior, el modelo propuesto por Mayer y Salovey en 1997, contextualiza a la IE a través de las siguientes cuatro habilidades básicas:

- a) Percepción, evaluación y expresión de las emociones: es la capacidad que tenemos para percibir nuestras emociones y las de otros. El desarrollarla, permite efectuar una valoración correcta de las emociones y así diferenciar entre expresiones emocionales reales o falsas que guarden relación con un hecho vivido. En pocas palabras, hace referencia a la precisión al definir una emoción en un contexto específico y discriminar entre varias emociones según sus manifestaciones. El identificar con precisión las emociones, permitirá que la persona de una respuesta de manera rápida y precisa a su estado emocional y que exprese las emociones de forma adecuada con los otros (Mayer y Salovey, 1997).
- b) La facilitación emocional del pensamiento: es la capacidad de emplear las emociones para manejar el pensamiento y potenciarlo. Para luego, dirigir la creatividad a la resolución de problemas. Es por ello, la necesidad de integrar

las emociones en los procesos perceptivos y cognitivos. Ya que, las emociones van a influenciar en los procesos cognitivos que intervienen en la toma de decisiones, en la capacidad de afrontar problemas y la búsqueda de soluciones. Así mismo, dicha habilidad evoluciona a lo largo de la vida. Por ejemplo, un niño o una niña emite un sonido de llanto ante la necesidad de alimentarse o en búsqueda de protección, es por ello que al manejar las emociones con el tiempo se destinará la atención hacia la información de mayor valor y relevancia. Las emociones tienen distintos aportes en el desarrollo del pensamiento cognitivo en las personas; permitiendo al individuo tener la capacidad de propiciar y experimentar sus emociones, con la intención de comprenderlas mejor y así facilitar la toma de decisiones entre las distintas posibilidades que se presenten en la vida (Mayer y Salovey, 1997).

- c) **Comprensión y análisis de las emociones:** es la capacidad que tienen los individuos para comprender la combinación de distintas emociones y la transición emocional; las emociones se pueden transformar en otras (mayor intensidad, ira y cólera). Asimismo, es necesario analizar cada una de las emociones y sus componentes, para luego hacer una mejor discriminación entre ellas. En síntesis, se trata de la capacidad que desarrolle la persona para diferenciar entre distintas emociones, entender la relación que existe entre las emociones y situaciones, ser capaz de interiorizar las consecuencias que producen las emociones; entender los procesos que se dan en las emociones complejas, las emociones que generan otras y los estados contradictorios (Mayer y Salovey, 1997).
  
- d) **Regulación reflexiva de las emociones:** es la última habilidad a desarrollar por el ser humano e implica promover el crecimiento emocional e intelectual. Hace énfasis en la gestión de las emociones propias y las de los otros; promoviendo interrelaciones positivas y significativas. Dicha habilidad es importante, pues guarda relación con el estado de bienestar de las personas y la forma adecuada de comportarse dentro de la sociedad. Asimismo, la persona que logre desarrollar esta habilidad será capaz de manejar de forma eficaz escenarios que generan gran carga de estrés en su vida diaria:

logrando moderar las reacciones negativas y apreciando las reacciones positivas que vienen acompañadas de las emociones; con el fin de lograr una buena y adecuada adaptación. Otra de los logros de desarrollar es que el individuo sea capaz de tolerar y agrupar las emociones cuando sean experimentadas, de formar independiente a su naturaleza: agradable o desagradable (Mayer y Salovey, 1997).

#### 2.2.4.3. Aportes de la inteligencia emocional en la educación secundaria:

Mayer y Salovey en el 2001 proponen que el éxito escolar está relacionado con las emociones y la interacción con nuestros pares; por ello indica la necesidad de tener en cuenta los siguientes aspectos: conocer el tipo de conducta que se espera, dominar nuestros impulsos, seguir instrucciones e identificar a los maestros cómo un medio para solicitar apoyo ante situaciones de conflicto.

La adecuada disposición de un adolescente ante los estudios y escuela, guarda relación estrecha con uno de los conceptos de mayor importancia, de cómo aprender. Los ingredientes clave para lograr el éxito escolar son:

- **Confianza:** es la habilidad de manejar de forma apropiada nuestro cuerpo. Teniendo en claro que el éxito depende de nosotros mismos.
- **Curiosidad:** es la sensación que tenemos de descubrir nuevas situaciones y acciones... produce satisfacción.
- **Intencionalidad:** es la capacidad de generar impacto en nuestro medio y de que el accionar se encuentre basado en la persistencia y respeto.
- **Autocontrol:** es la habilidad de gestionar y manejar cada una de nuestras acciones de forma adecuada según nuestra edad.
- **Relación:** es la capacidad que tiene una persona para asumir compromisos con los demás.
- **Capacidad de comunicación:** es la capacidad que tiene una persona para intercambiar ideas, sentimiento y conceptos con otros.
- **Cooperación:** es la capacidad que permite guardar un balance entre nuestras necesidades y las de otras personas.

a) Inteligencia emocional y disciplina escolar

La relación entre inteligencia emocional y disciplina escolar se aborda de diversa manera según el enfoque psicológico. Así, el enfoque conductista lo relaciona en función de estímulos aversivos, castigos o distribución de recompensas y estímulos; propiciando moldeamientos y determinados patrones de conducta deseables. Los psicoanalíticos asumen la inteligencia emocional la medida que posibilite aplicar ajustes a las tendencias instintivas e impulsivas de los educandos dentro de los marcos establecidos por el súper yo (Sánchez, 2001).

Un enfoque humanista – personal – transpersonal o existencialista, valoran la inteligencia emocional en tanto sean recurso para consolidar la autonomía y el autocontrol del sujeto hacia un mayor ajuste del “sí mismo” con su ideal y la realidad. En el caso del enfoque gestáltico y del campo vital, asumen la inteligencia emocional como un repertorio de estímulos y respuestas que regulan la autopercepción del educando en su vida escolar. Por otra parte, el enfoque del análisis transaccional valora la inteligencia emocional considerándolo un potencial infinito que interviene en el juego de transacciones entre los sujetos educativos y regulado por las normas vigentes.

Finalmente, el enfoque psicopedagógico considera la inteligencia emocional, cómo el sustrato de relaciones dinámicas entre los sujetos educativos en relación al grado de adaptación entre los mismos. No obstante, la concepción más en boga acerca de la disciplina escolar en relación a la inteligencia emocional, corresponde al enfoque constructivista, para quienes dicha relación es una prueba que el propio alumno también construye desde adentro las múltiples y complejas estructuras de su propia moral, en un lento proceso que va desde la descentración hasta la construcción de las más elevadas expresiones que guiarán su comportamiento (Sánchez, 2001).

b) Inteligencia emocional y fracaso escolar:

Entre las variables decisivas que posibilitan explicar y relacionar la inteligencia emocional con el fracaso escolar, se mencionan inicialmente: la capacidad de adaptación ante situaciones de conflicto o nuevas, asumir las dificultades o problemas con otros de forma inteligente sin dañar a nadie, expresar de forma genuina nuestras emociones, actuar con empatía ante las emociones de los otros, ser persistente para cumplir nuestras metas y ser capaz de comprender las emociones propias y de los demás (Salovey y Mayer, 1990), habiéndose hecho evaluaciones en la universidad de New Hampshire sobre el fracaso escolar, se incorpora aspectos nuevos: la tolerancia a la frustración, la independencia, el bienestar, optimismo, tener una adecuada autoestima y el poder de la autorrealización.

La cuestión reside en que el fracaso escolar no evidencia solo referencias individuales, sino que es todo el sistema escolar el que falla por lo mismo; al análisis de factores antes indicado se han incorporado variables explicativas más sintéticas tales como: motivación de logro: es el impulso de buscar la excelencia, conseguir metas elevadas o tener éxito en tareas difíciles; locus de control: es la expectativa general de nuestros esfuerzos sea manejados por fuerzas del exterior o interior. Cada uno de los factores mencionados anteriormente, repercuten a que el fracaso escolar aumente.

#### 2.2.4.4. Programas para el desarrollo de la inteligencia:

En la actualidad, hay un giro con respecto a la visión de educar para la vida, no solo se enfatiza el desarrollo intelectual o, en otros casos, el desarrollo de habilidades físicas. Hoy se da importancia a las habilidades sociales e interpersonales, que son necesarias para tener un desenvolvimiento adecuado en la sociedad.

Un programa es un conjunto de actividades estructuradas de forma continua y permanente a lo largo de un tiempo. Con el fin de ayudar a mejorar o potenciar algún aspecto relacionado al campo educativo de los participantes. Ya sea, aspectos relacionados a su desarrollo cognitivo, emocional, social o evolutivo.

Para ello, se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello, tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. Propone, que el programa debe ser integrado en el currículo como cualquier otra materia (Solórzano, 2009, p. 88).

#### 2.2.5. Adolescencia

La adolescencia es un período de transformación entre la niñez y la adultez de una persona. Se inicia con distintos cambios puberales; tanto físicos, psicológicos y biológicos. Los cuales, pueden generar situaciones de conflicto en las personas que los atraviesan. Dicho periodo está caracterizado por dificultades para relacionarse de forma positiva con la autoridad, asumir responsabilidades y el descubrimiento de la sexualidad. La Organización Mundial De La Salud engloba a la adolescencia entre los años de 10 a 19 años (Alaez, Antona y Madrid, 2003). Los cambios fisiológicos de mayor relevancia son: “el desarrollo de caracteres sexuales secundarios, la maduración completa de las gónadas y glándulas suprarrenales, y la adquisición del pico de masa ósea, grasa y muscular” (Hidalgo y Señal, 2014, p. 43).

Los adolescentes en esta época buscan conseguir cierto grado de independencia de su yugo familiar, logran asumir su nueva imagen corporal y aprecian su cuerpo, relaciones con amigos, búsqueda de relaciones de pareja y búsqueda de identidad. Asimismo, en esta etapa se formando la personalidad y se asume distintos roles dentro de la sociedad.

La adolescencia es la etapa con mayores condiciones físicas adecuadas, sin embargo, es la etapa de mayor conflicto para una persona y con un gran riesgo a nivel social. Por ello, es de suma importancia el rol que asume la familia y las instituciones de educación formales; para que el adolescente se convierta en un adulto competente (Hidalgo y Señal, 2014, p. 42). Asimismo, la escuela juega un rol protagónico en la existencia de los adolescentes, al ser uno de los espacios de mayor interacción social y donde pasan la mayor cantidad de tiempo

## Capitulo III

### Metodología

#### 3.1. Diseño de la investigación

La investigación es de tipo aplicada con un diseño experimental, en un nivel pre experimental, con pre-test y post-test, con un solo grupo, según Hernández, Fernández y Baptista (2008) los estudios del tipo pre experimental radican en utilizar una prueba previa al tratamiento, luego administrar el tratamiento y finalmente se utiliza una prueba para medir el efecto del programa en los sujetos. Este diseño ofrece un punto de referencia inicial para ver qué nivel tienen el grupo en las variables independientes antes del estímulo.

Además, es un estudio pre experimental, su grado de control es mínimo, pero existe seguimiento del grupo (Hernández, Fernández y Baptista, 2008).

El diagrama es:

G      01                      x                      02

Donde:

01 Pre prueba

X Aplicación de la variable experimental.

02 Post prueba.

#### 3.2. Participantes

La población lo constituyen estudiantes de primer grado de secundaria de una institución educativa particular del distrito de San Isidro, de ambos sexos, siendo un total de 30 alumnos, conformados por 16 mujeres y 14 hombres. Entre las características más relevantes son: comprenden las edades de 10 a 12 años y que pertenecen a un estrato socio económico medio alto.

Debido a que la población es pequeña, resulta innecesario obtener una muestra.

### 3.3. Variables de estudio

Variable independiente: Programa 'soy feliz con mis emociones'

Programa 'soy feliz con mis emociones', sigue el enfoque constructivista en base al modelo de habilidades propuesto por Mayer y Salovey en 1997. Cuenta con 8 sesiones con una duración de 80 minutos cada una y la secuencia didáctica establece tres momentos en la sesión: inicio, desarrollo y cierre. Tiene confiabilidad por criterio de jueces con un coeficiente de 0.80.

Variable dependiente: Inteligencia emocional

Definición conceptual: la Inteligencia emocional es "la habilidad para percibir y valorar con precisión las emociones, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos cuando éstos facilitan el pensamiento; la habilidad para comprender la emoción y el conocimiento emocional, y la habilidad para regular las emociones que promueven el crecimiento emocional e intelectual" (Mayer y Salovey, 1997)

Definición Operacional: puntaje obtenido en el test Conociendo Mis Emociones elaborado por Ruiz en el 2007.

### 3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

El instrumento para medir la variable inteligencia emocional fue el test Conociendo mis emociones creado por Ruiz en el 2007. El test es de fácil administración y la aplicación se realiza a un solo sujeto o de forma agrupada. Además, su tiempo de aplicación es de 30 minutos en promedio. Cuenta con 40 ítems, los cuales son en escala tipo Likert.

Fue elaborado para medir la IE de estudiantes de tercer grado de primaria hasta el primer grado de secundaria (edades promedio de 8 a 12 años). Además, se busca con su aplicación encontrar estudiantes que necesiten un acompañamiento para mejorar el manejo de sus emociones. Asimismo, fue creado bajo el modelo de habilidades de la inteligencia emocional propuesta por

Salovey y Mayer (1990). Por ello, se encuentra dividido en cinco áreas, las cuales lo definen de la siguiente manera:

- Relaciones interpersonales o socialización: es la habilidad que desarrolla un individuo para entablar relaciones emocionales con sus pares, las cuales se distinguen por el afecto mutuo.
- Relación intrapersonal o autoestima: es la capacidad que tienen las personas para aceptarse, valorarse y amarse en función a sus fortalezas y oportunidades de mejora.
- Adaptabilidad o solución de problemas: es la habilidad para dar solución a los problemas de la vida dando soluciones efectivas.
- Estado de ánimo I o felicidad-optimismo: es la habilidad para asumir una actitud positiva en la vida, independientemente de las dificultades o problemas que existan. Ello, permite observar el lado positivo de la vida y sentir satisfacción con cada uno de nuestros actos.
- Estado de ánimo II o manejo de la emoción: es la habilidad que permite afrontar de manera positiva los problemas y sentir que se puede manejar distintas situaciones de conflicto y siendo capaces de influir en pro de nuestro bienestar.

En cuanto a sus características psicométricas, cuenta con validez de constructo, la cual se obtuvo por medio del análisis factorial exploratorio en función al método de rotación Varimax, la matriz de correlación tiene un determinante de 0.077. Además, se encontró al realizar el muestreo Káiser – Mayer – Olkin de 0.80 y en la prueba de esfericidad de Bartlett que es significativo, permite estar seguros de la ejecución del análisis factorial exploratorio. Además, se menciona la presencia de un solo factor en común en cada una de las dimensiones; lo cual guarda relación con el 65.10% de la varianza total y que correspondería a la IE. Además, se indica una confiabilidad 0.86 ubicada en la categoría de buena. La confiabilidad fue hallada mediante el coeficiente ALFA de Crombach obteniéndose coeficientes de confiabilidad superiores al criterio de 0.70 (Brown, 1980).

Respecto al trabajo de la educación emocional, fue realizado mediante el Programa soy feliz con mis emociones, el cual fue diseñado por la investigadora de manera específica para la investigación. Debido, a la necesidad de adaptar cada uno de los contenidos a las características de los alumnos y alumnas. El programa estuvo estructurado en 08 sesiones de 80 minutos cada una, dándose con una frecuencia de una vez a la semana. Además, se incluyeron dos sesiones de aplicación del instrumento y de adaptación con los alumnos.

Las actividades del programar se diseñaron siguiendo el modelo de habilidades propuesto por Mayer y Salovey. Asimismo, se buscó que estas fueran de interés para los alumnos, centradas en actividades diarias y de fácil relación. Estuvieron divididas en los siguientes bloques o apartados:

En el primer bloque busca que los estudiantes realicen un primer acercamiento al concepto de emociones e identifiquen las cuatro emociones básicas (alegría, cólera, miedo y tristeza) en ellos y en sus pares. Luego, que realicen una definición de las emociones en función a situaciones de su vida cotidiana.

En el segundo bloque, centra el trabajo con los estudiantes en el reconocimiento de la importancia de identificar cada uno de las emociones al momento de tomar una decisión y dar solución a un problema o conflicto. Además, reconocer que existen emociones que ayudan a mejorar la interacción con los otros y generar ambientes de armonía común.

En el tercer bloque se hace hincapié en la necesidad de conocer las emociones propias y de los demás, pudiendo incluso identificarlas y describirla. También, aborda los conceptos de respeto a las emociones de otros y la interacción con las emociones de pares o personas que nos rodean.

En el último bloque realiza una serie de actividades centradas en la regulación de las emociones siendo auténticos. Dicho bloque demanda una mayor cantidad de actividades de reflexión y autoanálisis. Asimismo, llevar a la práctica y consolidar lo aprendido en los bloques anteriores.

Para asegurar la validez del Programa soy feliz con mis emociones, se utilizó el análisis de validez de contenido; mediante el criterio de jueces expertos. Los jueces contrastaron los contenidos del programa y su representatividad al universo de contenidos del constructo.

Para el análisis, se contó con 10 jueces expertos en el tema. Los cuales, mediante un formato único de evaluación, calificaron cada uno de las sesiones con una valoración dicotómicas de 0 o 1, en relación al constructo. Cada juez, debió evaluar si la sesión planteada tenía relación con una de las habilidades propuesta en el modelo teórico, determinar su pertinencia y efectividad al desarrollar las habilidades deseadas.

De acuerdo a la evaluación realizada por cada juez, se observó errores en relación a redacción (logros e indicadores), los cuales fueron modificados. De las 10 sesiones presentadas a los jueces, 8 fueron aprobadas y 2 fueron eliminadas por no presentar acuerdo entre los jueces. Debido a ello, el programa quedó conformado con 8 sesiones de 80 minutos cada una. Para encontrar la validez de contenidos se utilizó el coeficiente V de Aiken. A continuación, se presenta la validez de contenidos:

Tabla 1

*Validez de contenido del programa 'Soy feliz con mis Emociones', según el Coeficiente V de Aiken.*

Sesión	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Juez 5	Juez 6	Juez 7	Juez 8	Juez 9	Juez 10	Total	V Aiken
1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	0,90
2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	10	0,90
3	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	10	0,80
4	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	10	0,90
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
6	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	10	0,90
7	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	10	0,80
8	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	10	0,80

### 3.4. Procedimiento

a) Se realizó las coordinaciones con la institución educativa del horario y disponibilidad de ambientes. Así como también, se efectuó una breve descripción sobre los beneficios de implementar el programa con dicho grupo de alumnos. Asimismo, se mencionó que al finalizar la investigación se realizaría la devolución de los resultados como agradecimiento a su colaboración y participación en la investigación. También, se solicitó a los directivos, informar a los padres de familia sobre la aplicación del programa y obtener el consentimiento para la participación de los sujetos.

b) Se realizó un primer encuentro con la población para explicarles la temática de la investigación. Así como también, conocerlos y saber sus expectativas respecto a la aplicación del programa. Dicho encuentro se desarrolló en el horario destinado a libre disponibilidad.

c) Se efectuó la aplicación del instrumento. Dicha aplicación tuvo lugar dentro de la institución educativa y siguiendo los horarios asignados para el desarrollo del programa. Los alumnos fueron evaluados de forma grupal por la examinadora. La administración del test “conociendo mis emociones” fue aplicado en una de las sesiones con una duración de 30 minutos en promedio. A manera de establecer contacto con los alumnos, la evaluadora se presentó y agradeció a cada uno de los estudiantes por su colaboración. Luego, brindo las pautas para la solución del test y fue monitoreando al trascurso de su aplicación, a fin de absolver dudas o consultas de los alumnos. Al finalizar la aplicación del test, la evaluadora se despidió de los alumnos e indico la fecha de la siguiente visita.

d) Se implementó el Programa “Soy feliz con mis emociones” basado en la propuesta teórica de Mayer y Salovey, dentro del horario asignado por dirección. Desarrollando cada una de las sesiones en 80 minutos de duración en promedio y dándose con una frecuencia de una vez por semana. El programa tuvo una duración de dos meses en promedio y estuvo estructurado siguiendo una secuencia lógica de ejecución de tareas que guardaban relación con los

intereses de los participantes. Asimismo, dentro del programa se validó el cumplimiento de las actividades mediante indicadores observables que los alumnos iban identificando en el desarrollo de las consignas propuestas por la facilitadora.

e) Luego, de la ejecución el programa, se aplicó del instrumento conociendo mis emociones para evaluar los resultados del programa después de su aplicación. Dicho post test tuvo una duración de 30 minutos y aplicándose de forma grupal a los estudiantes. Dentro del procedimiento de ejecución, la evaluadora realizó una descripción del instrumento y las pautas para resolverlo. Asimismo, se hizo hincapié en la necesidad de responder con sinceridad y claridad cada uno de sus respuestas. Para finalizar la aplicación, la evaluadora se despidió y brindó un pequeño reconocimiento a cada uno de los alumnos por su colaboración dentro de la investigación.

f) La información recopilada en el pre y post prueba fue sistematizada y procesada para permitir el posterior análisis de los datos. Para el tratamiento de los datos se utilizó el software estadístico IBM SPSS versión 19. Aplicándose la prueba de normalidad Shapiro- Wilk para definir el grado de normalidad. Luego, se realizó el análisis de distribución mediante la prueba T d student para muestra relacionadas, a fin de validar los resultados deseados mediante la aplicación del programa en los estudiantes.

g) Luego, de hacer el análisis de los datos. Se realizó la discusión en base a los hallazgos encontrados y el contraste con el marco teórico de referencia. Para luego, formular las conclusiones y recomendaciones.

## Capítulo IV

### Resultados

Los resultados se presentarán después de aplicado el pre y post test a los estudiantes de primero de secundaria de una institución educativa particular de San Isidro, para conocer los efectos del programa 'Soy feliz con mis emociones' en el desarrollo de la inteligencia emocional y sus áreas.

En la tabla 2 se observa que el pre test tiene un nivel de significancia de ,063 y el Post test un nivel de significancia de ,111 aplicando el estadístico Shapiro –Wilk, indica que existe distribución normal y es paramétrica.

Tabla 2

*Resultados de prueba de normalidad (KW) del pre y Post test*

Shapiro- Wilk			
	Estadístico	GI	Sig.
Pre test	,934	30	,063
Post test	,943	30	,111

En la tabla 3 se observa la valoración de la normalidad de las puntuaciones para cada una de las dimensiones en el pre test, a través de Shapiro –Wilk, se puede apreciar que las cinco dimensiones presentan una distribución normal, puesto que el nivel de significancia se encuentra por encima de 0.05.

Tabla 3

*Estimación de la normalidad de las dimensiones de test de inteligencia emocional en el pre test.*

Dimensiones	Estadístico	p
Socialización	,940	,093
Autoestima	,942	,106
Solución de problemas	,944	,115
Felicidad y optimismo	,954	,210
Manejo de las emociones	,941	,098

En la tabla 4 se observa el análisis de diferencias para pruebas paramétricas tanto del pre test – post test del puntaje total, esto mediante el estadístico t de student para muestras relacionadas obteniendo una significación de ,001 menor a 0.05, lo cual indica que existe diferencias significativas entre la aplicación del pre test y post test del puntaje total.

Tabla 4.

*Análisis de distribución t de student para muestras relacionadas en el pre test- Post test del puntaje total.*

<i>Pre-Post test</i>	T	GI	Sig. Bilateral
Puntaje total	-3,593	29	,001

En la tabla 5 se observa el análisis de diferencias para pruebas paramétricas tanto del pre test – post test del área de socialización, esto mediante el estadístico t de student para muestras relacionadas obteniendo una significación de ,002 menor a 0.05, lo cual indica que existe diferencias significativas entre la aplicación del pre test y post test del área de socialización.

Tabla 5

*Análisis de distribución t de student para muestras relacionadas en el pre test- pos test del área de socialización*

Dimensiones	T	GI	Sig. Bilateral
Socialización	-3,437	29	,002

En la tabla 6 se observa el análisis de diferencias para pruebas paramétricas tanto del pre test – post test del área de autoestima, esto mediante el estadístico t de student para muestras relacionadas obteniendo una significación de ,002 menor a 0.05, lo cual indica que existe diferencias significativas entre la aplicación del pre test y post test del área de autoestima.

Tabla 6

*Análisis de distribución t de student para muestras relacionadas en el pre test- Post test del área de autoestima*

Dimensiones	T	GI	Sig. Bilateral
Autoestima	-3,503	29	,002

En la tabla 7 se observa el análisis de diferencias para pruebas paramétricas tanto del pre test – post test del área de solución de problemas, esto mediante el estadístico t de student para muestras relacionadas obteniendo una significación de ,004 menor a 0.05, lo cual indica que existe diferencias significativas entre la aplicación del pre test y post test del área de Solución de problemas.

Tabla 7

*Análisis de distribución t de student para muestras relacionadas en el pre test- pos test del área de solución de problemas*

Dimensiones	T	GI	Sig. Bilateral
Solución de problemas	- 3,113	29	,004

En la tabla 8 se observa el análisis de diferencias para pruebas paramétricas tanto del pre test – post test del área de felicidad y optimismo, esto mediante el estadístico t de student para muestras relacionadas obteniendo una significación de ,003 menor a 0.05, lo cual indica que existe diferencias significativas entre la aplicación del pre test y post test del área de felicidad y optimismo.

Tabla 8

*Análisis de distribución t de student para muestras relacionadas en el pre test- Post test del área de Felicidad y optimismo*

Dimensiones	T	Gl	Sig. Bilateral
Felicidad y optimismo	-1,913	29	,003

En la tabla 9 se observa el análisis de diferencias para pruebas paramétricas tanto del pre test – post test del área de socialización, esto mediante el estadístico t de student para muestras relacionadas obteniendo una significación de ,002 menor a 0.05, lo cual indica que existe diferencias significativas entre la aplicación del pre test y post test del área de socialización.

Tabla 9

*Análisis de distribución t de student para muestras relacionadas en el pre test- Post test del área de manejo de las emociones*

Dimensiones	T	Gl	Sig. Bilateral
Manejo de las emociones	-3,437	29	,066

En la tabla 10 se observa que en pre –test el 57% del estudiante obtiene un nivel bajo en el índice de inteligencia emocional a diferencia del post test, en el cual el 50% de los estudiantes se encuentra en un nivel medio de inteligencia emocional, lo cual indica que el nivel de inteligencia emocional ha incrementado después de la aplicación del programa.

Tabla 10.

*Nivel de inteligencia obtenido por los estudiantes en la Pre y Post-prueba.*

	Pre-Test	f	Post-Test	F
Alto	16%	5	20%	6
Medio	27%	8	50%	15
Bajo	57%	17	30%	9
Total	100%	30	100%	30

## Capítulo V

### Discusión

El fin de esta investigación fue determinar la eficacia del Programa 'Soy feliz con mis emociones' el cual estuvo estructurado siguiendo el modelo teórico de Mayer y Salovey (1990) en el desarrollo de la inteligencia emocional de estudiantes de primer grado de secundaria. Además, se planteó como objetivos específicos: observar si el programa 'Soy feliz con mis emociones' desarrollo cada una de los componentes relacionados a la inteligencia emocional (socialización, autoestima, solución de problemas, felicidad y optimismo, manejo de las emociones) descritos en el test "Conociendo mis emociones" y las habilidades propuestas por Mayer y Salovey en 1990.

Los resultados obtenidos, indican que existen diferencias significativas entre el pre-test y pos-test, ya que se ha obtenido una significancia menor a .005 en relación al puntaje total y cuatro de las cinco áreas. Ello, permite afirmar que existen mejoras en relación al aumento de conocimientos y competencias emocionales, que puede que guarde relación con la intervención efectuada mediante el Programa soy feliz con mis emociones. Dichos resultados, concuerdan con los hallazgos encontrado por Merchán, Bermejo y Gonzales en el 2014, donde señalan la importancia de efectuar programas de educación emocional que sirvan de factores protectores ante conductas de riesgo.

De igual forma, los resultados descritos por Bisquera en el 2015, sobre la importancia de realizar trabajos estructurados que faciliten el desarrollo de la inteligencia emocionales bajo modelos de educación emocional (EM) guarden relación con los propuestos y aceptados por la comunidad científica; contrastan los resultados encontrados en la investigación. Asimismo, la situación actual del Perú en cuanto a los programas emocionales, nos indica que existen una tendencia positiva a encontrar resultados que favorezcan y promuevan el trabajo con programas educativos estructurados (Sotil et al.,2008) dentro del campo emocional. Dichos hallazgos, nos permiten inferir que dentro del currículo nacional es necesario plantar un trabajo integrado entre los cognitivos y lo afectivo en las escuelas de básica regular.

En relación, al contraste entre pre y post test en función a las dimensiones de la inteligencia emocional, los resultados nos indican que se encontró una significancia menor a 0.05 en los componentes de socialización (.002), autoestima (.002), solución de problemas (.004), felicidad y optimismo (.003). El componente de manejo emocional es el único que no presenta un cambio significativo (.066). Los resultados se contrastan, con el marco teórico de referencia, donde señala que la inteligencia emocional engloba habilidades que se desarrolla forma progresiva y en función al desarrollo evolutivo del ser humano.

Al ser el manejo emocional la última habilidad en desarrollarse, es predecible que en la investigación no haya evidencia de cambios entre el pre y post test. Ya que, para desarrollar la habilidad manejo emocional es necesario contar con capacidades y habilidades de nivel superior y de mayor complejidad: a diferencia de las otras ramas de la IE (percepción, comprensión y asimilación emocional) (García, 2003). Además, las personas tienen que conocer e identificar los procesos auto reguladores de las emociones y a partir de ellos gestionar sus emociones y las situaciones conflictivas con otros.

Por ello, podemos llegar a la conclusión que es necesario dentro del Programa soy feliz con mis emociones, profundizar en actividades relacionadas al manejo emocional y que estén dirigidas específicamente a controlar situaciones de estrés y tolerancia a la frustración. Así como, identificar los propios agentes motivadores, e implementar dentro de nuestra vida actividades agradables y que nos produzcan placer. Además, de dar mayor énfasis al trabajo desde el hogar y con los pares de forma paulatina e integrada.

De igual forma, en la actualidad se conoce que el manejo emocional es una habilidad que necesita se mida en base a distintos factores: la intensidad con la que experimentamos una emoción e identificar en que categoría se encuentra la emoción experimentada (Oriol, Filella y Calucho, 2013). Dicha evaluación debe realizarse con un mayor detalle, puede que influya en los hallazgos encontrados.

Los resultados encontrados en la investigación sobre la eficacia del programa, se encuentra en la línea de las investigaciones aplicadas en el Perú; por ello, se contribuye con evidencia acerca de la urgencia de un trabajo emocional que surja como factor protector y de prevención ante distintas conductas de riesgos en los adolescentes (Agulló, 2003; Agulló et al., 2011). En relación a las investigaciones a nivel internacional, se sabe que las habilidades emocionales se desarrollan a base de programas educativos y mediante la educación entre pares. Por ello, los casos de mayor realce se encuentran a la expectativa de réplica por investigadores independientes (Perez, 2011). Por ejemplo, en la investigación de Brackett et. al (2011) en Estados Unidos, ejecuto un programa de educación emocional a estudiantes de sexto de educación primaria, indica que los estudiantes que participaron manifestaron un mayor nivel de adaptación ante situaciones socio emocionales y un menor índice de dificultades comportamentales. De igual forma, la investigación realizada por Neils et al (2009) en Bélgica, implementaron un programa breve de educación emocional en escolares de primaria, muestran sustentos teóricos que evidencias que el trabajo emocional se tiene que realizar mediante intervenciones en los entes educativos.

Además, estos resultados, nos permiten concluir que el modelo de habilidades propuesto por Mayer y Salovey, que se utilizó en el programa, contribuye incrementando los puntajes en las distintas competencias trabajadas. Al realizar una comparación de los resultados logrados con la literatura referencial sobre IE, ponen en evidencia que los programas de EE contribuyen de forma directa en el desarrollo de habilidades relacionadas a la IE de los participantes (Obiols, 2015). En los hallazgos encontrado se hace un especial énfasis en la eficacia de los programas que se centra en el trabajo de la IE en base al desarrollo de competencias y habilidad de forma específica y desglosadas en sesiones, al igual que sucede con el Programa soy feliz con mis emociones.

Tal y como se especifica en la introducción del artículo, la revisión de Obiols, 2011 menciona los aspectos positivos de los programas emocionales en la

mejora de otras variables: rendimiento académico, reducción de conductas disruptivas y casos de acoso escolar. A raíz de los resultados, podemos indicar la necesidad y urgencia de efectuar nuevas investigaciones que incorporen en su estudio otras variables no relacionadas de forma directa con las competencias emocional previstas a lograr en los programas.

Por otro lado, es necesario indicar que en la investigación se trabajó con un solo grupo, por ello no existe un grupo control que nos permita realizar una comparación entre los resultados obtenidos por el tratamiento y eliminar variables asociadas a la mejora que no son previstas cómo parte de la investigación. De haber existido la división de la población en dos grupos: experimental y control; ello permitiría tener un mayor rigor a los resultados. Pese a las limitaciones metodológica indicadas anteriormente, podemos concluir que el programa 'Soy feliz con mis emociones' aplicado a estudiantes del primer grado de secundaria contribuye a mejorar las puntuaciones obtenidas en cuatro de las cinco dimensiones de la IE.

Por último, es necesario considerar medir los cambios relegados en el programa a lo largo del tiempo; para ello se plantea realizar una nueva evaluación pasados algunos meses. Por otra parte, también se debe considerar desarrollar el programa con una mayor prolongación de tiempo; y dado que la población es pequeña, efectuar una investigación a mayor escala, para la cual se partirá de la metodología reflejada en la investigación.

## Conclusiones

1. Se determinó un incremento estadísticamente significativo en el nivel de la inteligencia emocional en estudiantes de primer grado de secundaria de la I.E particular en San Isidro, después de la aplicación del programa “Soy feliz con mis emociones”, con una significancia en el puntaje total entre en pre y post test de 0.001.
2. En los resultados globales, en el pre test el 57% de los estudiantes se ubica en el nivel bajo a diferencia de los resultados de post test, en el cual el 50 % de los estudiantes se ubica en el nivel medio, lo cual evidencia que se ha incrementado el nivel de inteligencia emocional después de aplicado el programa.
3. Al contrastar los resultados del pre-test con el post test se evidencia que los estudiantes, han experimentado un mayor efecto en las áreas de socialización y autoestima con un nivel de significancia de 0,002 en relación a las áreas de solución de problemas y optimismo que obtuvieron un nivel de significancia de 0,004 y 0,003 respectivamente.
4. El componente de manejo emocional es el único que no muestra un cambio significativo con un nivel de significancia de 0,066. En relación a las otras áreas de la inteligencia emocional.

## Recomendaciones

1. Efectuar investigaciones de tipo aplicada que permitan determinar la eficacia de programas educativos, los cuales contribuyan en el desarrollo de la IE a estudiantes de distintas instituciones educativas tanto nacionales y privadas, con la finalidad de promover el trabajo emocional e incluirlas de forma permanente en la programación curricular.
2. Incluir estrategias de meditación Mindfulness para trabajar la competencia de manejo emocional. Puesto que, ayuda a tener conciencia plena del estado emocional y el momento presente.
3. Implementar una mayor cantidad de sesiones, para realizar actividades prácticas enfocadas en el control de estrés y en el desarrollo de habilidades de automotivación para orientarse a metas personales e interpersonales.
4. Instaurar programas dentro del marco de referencia de modelo de habilidades, puesto que trabaja la educación emocional para generar habilidades que permitan al estudiante afrontar la vida adulta con éxito, siendo uno de los fines de la educación actual.
5. Realizar futuras investigación cuasi o experimental apropiadamente con grupos control y aleatorios que permitiera tener resultados con mayor efectividad y evidentes del desarrollo de la inteligencia emocional de los estudiantes.

## Referencias

- Abanto, Z. (2002). *ICE inventario de cociente emocional de Barón*. Lima: Grafimag.
- Alva, P. (2007). *Test conociendo mis emociones: Manual de la prueba psicológica*. Trujillo:
- Ambrona, T., López, B. y Márquez, M. (2012). Eficacia de un programa de educación emocional breve para incrementar la competencia emocional de niños de educación primaria. *Revista de educación*, 23(1). Recuperado de <https://bit.ly/2AcrU5b>
- Agulló, J., Filella, G., Soldevila, A., y Ribes, R. (2011). Evaluación de la educación emocional en el ciclo medio de Educación Primaria. *Revista de Educación*, 354, 765-83.
- Alaez, M., Antona, A. y Madrid, J. (2003). Adolescencia y salud. *Revista papeles del psicólogo*, 84, 45-53. Recuperado de <https://bit.ly/2qe31zr>
- Alvarado, G. (2015). Efecto de un programa basado en la inteligencia emocional para la mejora de la resiliencia en alumnos del quinto grado de secundaria en situación de pobreza. *Revista In Crescendo Institucional*. 2015; 2(1): 224-234.
- Arias, A., Ayuso, L., Gil, G. y González, I. (2006). *Alteración del comportamiento en clase*. Madrid: TEA.
- Awuapara, S y Valdivieso, M (2013). Características bio-psicosociales del adolescente. *Revista de Odontol Pediatr*, 12(2), 119-128.
- Bar-On, M. (1997). *La era del CE: Definición y evaluación de la inteligencia emocional*. Sesión presentada en la XIV Convención Anual Psicológica norteamericana, Canadá.
- Berrosipi, G. (2016). Programa de modelado para mejorar la inteligencia emocional en los estudiantes de 5° de primaria del Colegio San Andrés, Lima-Cercado, 2015. (Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo) Obtenido de <https://bit.ly/2IYokOV>
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2013). *Cuestiones sobre bienestar*. Madrid: Síntesis.
- Celdrán, J. y Ferrándiz, C. (Julio, 2012). Reconocimiento de emociones en niños de Educación Primaria: Eficacia de un programa educativo para reconocer

emociones. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10 (3). Recuperado de <https://bit.ly/2RRMheQ>

Comisión permanente del congreso de la republica (2003). Ley nacional de educación. Lima, Perú.

Chuquillanqui, V. (2014). Aplicación del programa de inteligencia emocional en la mejora del rendimiento académico de los estudiantes del quinto grado de educación primaria de la I.E.I. Guzmán Seráfico Soto de Cajamarca – 2014. (Tesis de licenciatura, Universidad Católica los Ángeles de Chimbote). Obtenido de <https://bit.ly/2RSwM6w>

Fernández, P. y Extremera, N (2005). Inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 19(3) ,2-5.

Fernández, P. y Extremera, N (2007). *Manual de Inteligencia emocional*. Madrid: Ed. Pirámide.

Fernández, P.; Berrios-Martos, Pilar.; Extremera, N. y Augusto, F. (2012). Inteligencia emocional: 22 años de avances empíricos. *Revista de Psicología Conductual*, 20 (1) ,10-11.

García, M. y Giménez, S. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Cuadernos del profesorado*, 3(6), 43-52. Recuperado de: <https://bit.ly/2gxZ1pA>

Granero, F. (2012). *Evaluación de un programa de educación emocional para niños de 5 años Rioja-Colombia*. (Tesis de maestría). Universidad de la Rioja, España.

Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Buenos Aires: Verlap.

Hein, S. (2006). *Historia del término "Inteligencia Emocional"*. Recuperado de <http://eqi.org/historia.htm>

Hernández, Fernández y Baptista (2008). *Metodología de investigación*. México: McGraw-Hill Interamericana.

Huarsaya, S. (2017). Inteligencia emocional, socialización y efectos en la solución de conflictos en estudiantes de instituciones estatales de puno. *Revista Científica "Investigación Andina"*, 17 (1), 51-59. Recuperado de <https://bit.ly/2yGOWPP>

Leonardi, Julieta (2015). *Educación emocional en la primera infancia: análisis de un programa de conocimiento emocional, en niñas y niños de cinco años en un Jardín de Infantes Público de Montevideo*. (Tesis de licenciatura, Universidad de la república). Recuperado de: <https://bit.ly/2yrzjfV>

- Lexus. (2006). *Inteligencia emocional: ayude a sus hijos para un desarrollo intelectual pleno* (Vol. II). D.F., México: Lexus Editores.
- Lopez, S. (2009). *Diseño e implementación de un programa de educación afectiva y social en educación primaria. Alicante-España*. (Tesis doctoral). Universidad de Alicante, España.
- Mendoza, Rosa (2009). *Inteligencia emocional en el contexto escolar*. (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Federico Villareal, Perú.
- Merchán, I. M., Bermejo, M. L. y González, J. D. (2014). Eficacia de un programa de educación emocional en Educación Primaria. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 1(1), 91–99.
- Ministerio de educación (2016). *Currículo nacional de educación*. Perú. Recuperado de <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-2016-2.pdf>
- Ministerio de educación (2016). *Si se ve dentro de las instituciones educativas nacionales*. Lima, Perú.
- Obiols, M (2005). Diseño, desarrollo y evaluación de un programa de inteligencia emocional en un centro educativo. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 19(3), 137-152.
- Ortiz, Teresa y Angulo, E (2013). Programa de juego cooperativo para el desarrollo de la inteligencia emocional infantil en la institución educativa Rafael Narvez Cabanillas de Trujillo. *SCIENDO*, 16(1) ,20-27.
- Pérez, J.C. (2013). *La medida de la inteligencia emocional rasgo*. Madrid: Pirámide.
- Raffo, L. (2006). Gestión por competencias en base a la inteligencia emocional. *Revista del Colegio de Psicólogos del Perú*, 14(1).
- Reeve, J. (1994). *Motivación y emoción*. Madrid: Mc Graw –Hill
- Salovey, P. y Mayer, J. (1990). *Inteligencia Emocional: imaginación, cognición y personalidad*. New York: Basic Books.
- Salovey, P. y Mayer, J. (1997). *“What is emotional intelligence?”* New York: Basic Books.
- Salovey, P., Mayer, J. y Caruso, D. (1999). “Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence”. *Intelligence*, 27, 267-298.
- Sánchez, O. (2001). Implicaciones educativas de la inteligencia emocional. *Psicología educativa*, 7 (1), 5-23. Recuperado de: <https://bit.ly/2IYeXPk>

Sotil, B. et al. (2008) Efectos de un programa para desarrollar la inteligencia emocional en alumnos del sexto grado de educación primaria. *Revista de Investigación en Psicología*, 11(2), 55-65. Recuperado de: <https://bit.ly/2PAcZal>

## Anexos

# **TEST CONOCIENDO** **MIS EMOCIONES**

**Ps. César Ruiz Alva**

**Febrero - 2007-**

# TEST CONOCIENDO MIS EMOCIONES

## I. FICHA TECNICA

Nombre de la prueba	: Test Conociendo mis emociones
Autor	: Ps. César Ruiz Alva
Procedencia	: Baterías psicopedagógicas CEP Champagnat. Lima 2007.
Adaptación	: Ps. César Ruiz Alva y Ana Benites – Departamento Psicopedagógico I.E.P. Champagnat. Lima, y en Cátedra Orientación Y Asesoría Escolar, Universidad César Vallejo de Trujillo, Lima Perú, 2004
Usuarios	: Niños del TERCER GRADO DE PRIMARIA hasta el PRIMER GRADO DE SECUNDARIA (Edades promedio de 8 a 12 años)
Forma de Aplicación	: Colectiva (Grupos hasta de 20) pudiéndose aplicar a más niños, con apoyo de un asistente. También se administra individualmente, si el caso lo requiere.
Propósito de la Prueba	: Evaluar la Inteligencia Emocional de los niños a fin de identificar a aquellos que requieren de una oportuna intervención Psicopedagógica.
Áreas que mide	: <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Relaciones Interpersonales:</b> SOCIALIZACIÓN</li><li>- <b>Relación Intrapersonal:</b> AUTOESTIMA</li><li>- <b>Adaptabilidad:</b> SOLUCIÓN DE PROBLEMAS</li><li>- <b>Estado de Animo I:</b> FELICIDAD- OPTIMISMO</li><li>- <b>Estado de Animo II:</b> MANEJO DE LA EMOCION</li></ul>
Baremos	: 2004, Champagnat - Lima, UCV -Trujillo, Perú Publicación en la Revista de Psicología de la UCV y en la Testoteca de la UNMSM
Normas que ofrece	: Puntuaciones Percentiles (Centiles)
Duración	: De 15 a 25 minutos.
Bases teóricas	: Prueba sustentada en la Teoría de Inteligencia Emocional propuesta por Salovey y Mayer

## II. DESCRIPCIÓN PSICOLÓGICA DE LA PRUEBA

### **RELACIONES INTERPERSONALES: SOCIALIZACIÓN**

Es la habilidad de establecer y mantener relaciones emocionales caracterizadas por el dar y recibir afecto, establecer relaciones amistosas y sentirse a gusto.

### **RELACIÓN INTRAPERSONAL: AUTOESTIMA**

Esta habilidad se refiere a valorarse, quererse y ser consciente de uno mismo, tal y como unos es, percibiendo y aceptándose con sus fortalezas y debilidades

### **ADAPTABILIDAD: SOLUCIÓN DE PROBLEMAS**

La habilidad de identificar y definir problemas, así como generar e implementar soluciones potencialmente efectivas.

### **ESTADO DE ANIMO I: FELICIDAD- OPTIMISMO**

Es mantener una actitud positiva ante las adversidades y mirar siempre el lado bueno de la vida, saber disfrutarla, sentirse satisfecho con la vida, divertirse y expresar sentimientos positivos

### **ESTADO DE ANIMO II: MANEJO DE LA EMOCION**

Es la habilidad se refiere a la capacidad de enfrentarse de forma positiva ante situaciones emocionalmente difíciles resolver un problema, y sentir que uno tiene capacidad para controlar e influir en la situación.

## III. FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA PRUEBA

Se ha visto que la felicidad no consiste tanto en tener un gran cúmulo de conocimientos, sino en aprender a descifrar lo que nos ocurre y actuar en consecuencia.

### **CONCEPTO**

La inteligencia emocional se define como: "La habilidad para percibir, evaluar, comprender y expresar emociones, y la habilidad para regular estas emociones para que promuevan el crecimiento intelectual y emocional". Por lo tanto, la inteligencia emocional no tiene que ver en realidad con el grado de coeficiente intelectual, sino con las características de personalidad y carácter que van a influir y a ser fundamentales para que un niño se desarrolle más feliz, logre alcanzar las metas que se proponga y sea más exitoso.

### **ELEMENTOS BÁSICOS**

Las cualidades *emocionales* que tienen importancia para el éxito son:

- ☺ *La empatía*
- ☺ *La expresión y comprensión de los sentimientos*
- ☺ *La independencia*
- ☺ *La capacidad de adaptación*
- ☺ *La simpatía*
- ☺ *La persistencia, la cordialidad, la amabilidad y el respeto*

Se ha demostrado que las mismas capacidades del coeficiente emocional que dan como resultado que un niño sea considerado como un estudiante entusiasta por su maestra o apreciado por sus amigos, también lo ayudarán en su vida adulta.

La inteligencia emocional engloba todas aquellas capacidades que nos permiten resolver problemas relacionados con los sentimientos y las emociones propias y ajenas. Esto significa que para ser felices es más importante saber descifrar lo que nos ocurre y actuar en consecuencia, que tener almacenados muchos conocimientos.

Por esta razón, muchos profesionales de la educación se están planteando generar en los niños valores y metas que los lleven hacia un conocimiento del ser humano más profundo.

Muchos especialistas creen que los problemas de los niños de hoy pueden explicarse en gran parte por todos los cambios que se han producido en la sociedad, incluyendo el aumento de divorcios, la influencia de la televisión, la falta de respeto a las escuelas como figuras de autoridad y el tiempo reducido que los padres dedican a sus hijos.

Ya que comprendemos que tanto el ambiente familiar como el escolar influyen significativamente en el rendimiento del pequeño, podemos estimular su inteligencia emocional en ambos ambientes enseñándole a entablar amistades y conservarlas, a trabajar en equipo, a respetar los derechos de los demás, a motivarse ante los problemas, a tolerar frustraciones y aprender de ellas, a superar sentimientos negativos como la ira y el rencor, a expresar sus sentimientos de la manera más adecuada y sobre todo a tener una autoestima elevada.

El que el niño se perciba correctamente y se dé valor a sí mismo es una de las responsabilidades y desafíos más grandes tanto de los padres como de los educadores. Al empezar a trabajar con un bebé es muy importante prestar atención a su temperamento, de modo que nuestras expectativas para este niño sean verdaderamente aptas para su personalidad, ya que los niños que tienen confianza en sí mismos tienen un sentimiento de valor interno que les permite manejar desafíos y trabajar en equipo con otros.

Para lograr estos objetivos es importante mostrarle al niño un respeto positivo incondicional, aunque muchas veces su comportamiento no sea del todo aceptable. Una de las maneras de demostrarle respeto es ofreciéndole opciones, siempre y cuando éstas sean apropiadas y uno esté seguro de que se pueden llevar a cabo, ya que al inculcarle confianza en sus capacidades para la toma de decisiones le damos un arma importante para reforzar su autoestima constructiva. Otra manera importante de demostrarle respeto es proporcionándole razones detrás de las reglas, y explicaciones claras del porqué de los límites.

El impulso del niño hacia la independencia y la propia afirmación es una etapa importante del desarrollo emocional. Por lo tanto, es necesario mantener límites cuando sea necesario y permitir independencia cuando sea posible.

Otra cosa importante que debemos tener en cuenta es que muchas veces a pesar de nuestro buen juicio como padres o educadores los niños pueden sentirse tristes, asustados, ansiosos y enojados. Nuestro desafío en este caso es aprender a ayudarlos a hacer frente a sus sentimientos y a expresarlos de una manera socialmente aceptable que no cause daño a otros y que sea apropiada para su edad y sus capacidades.

La mayor parte de los modelos de conducta de un niño, los aprende de los padres y de las personas que lo rodean, por lo tanto, las conductas tanto positivas como negativas durarán dependiendo del tratamiento que se les dé. Si los padres son maduros y emocionalmente inteligentes, el niño recibirá mensajes positivos que le permitirán comprender las consecuencias de sus conductas.

La madurez emocional de los niños se forma poco a poco como parte integral de su desarrollo, en la medida en que sus padres y maestros les enseñan aspectos tales como la exteriorización de los sentimientos, el evitar juegos de poder (como maltratos, manipulación o abuso de poder) y la comprensión de sus temores infantiles. Y recuerda, es necesario fomentar su autodefensa emocional (que expresen lo que les gusta o desagrada) y sobre todo, tenerles paciencia.

Para concluir, hay que tomar conciencia de que como padres y educadores somos la principal fuente de información para que el niño adquiera una mejor madurez emocional. Por lo tanto, es necesario transmitir a los niños habilidades que no sólo le servirán para desenvolverse en la escuela y tener amigos, sino para toda la vida.

#### **IV. MATERIAL DE APLICACIÓN**

1. Cuadernillo impreso de la Prueba (Incluye las instrucciones)
2. Lápiz Faber N°02
3. Plantilla de corrección
4. Baremo

#### **V. JUSTIFICACIÓN ESTADÍSTICA**

En nuestro estudio (C. Ruiz, y Ana Benites Champagnat, Lima, 2004) se analizó tanto la Validez como la Confiabilidad de la prueba obteniendo los siguientes resultados:

##### **5.1. VALIDEZ:**

La validez apunta a estudiar el grado en el que una prueba mide aquello que dice medir y lo hemos comprobado analizando los Puntajes de la prueba Conociendo mis Emociones (de Inteligencia Emocional) a través de la VALIDEZ DE CONSTRUCTO, y los índices de validez alcanzados, se aprecian en el cuadro siguiente:

**TABLA 1**

**Validez de Constructo del Test Conociendo Mis Emociones  
(N = 124)**

<b>ESCALAS</b>	<b>M</b>	<b>D.E.</b>	<b>FACTO R</b>
INTERPERSONAL (Socialización)	31.11	5.11	0.68
INTRAPERSONAL (Autoestima)	31.87	5.30	0.81
ADAPTABILIDAD (Solución de Problemas)	29.70	4.56	0.81
ESTADO DE ANIMO I (Felicidad/Optimismo)	32.6 5	4.63	0.91
ESTADO DE ANIMO II	29.45	4.42	0.81
<b>VARIANZA EXPLICADA 65.10%</b>			
Determinante de la Matriz de Correlación = 0.077			
Medida de adecuación al muestreo de Kaiser – Mayer – Olkin = 0.80			
Test de Esfericidad de Bartlett = 309.32			
P < 0.001			

El análisis de la validez de constructo presentado en la Tabla 1 realizado a través del análisis factorial exploratorio con base al método de los componentes principales y al método de rotación varimax, permite observar que la matriz de correlación presenta una determinante de 0.077 así como un valor de adecuación al muestreo de Kaiser – Mayer – Olkin de 0.80 y un test de esfericidad de Bartlett que es significativo lo cual garantiza la pertinencia de la ejecución del análisis factorial exploratorio. Los resultados indican la existencia de un solo factor común a cada una de las áreas lo cual permite explicar el 65.10% de la varianza total y que correspondería a la Inteligencia Emocional motivo por el cual podemos afirmar que la prueba CONOCIENDO MIS EMOCIONES (Inteligencia Emocional- para niños) tienen Validez de constructo.

**TABLA 2**

**Test de Kolmogorov de Bondad de Ajuste a La Curva Normal del Test  
Conociendo mis Emociones para Niños ( N= 124)**

ESCALAS	M	D.E.	K-S-Z	P a dos colas
<i>INTERPERSONAL</i> ( <i>Socialización</i> )	31.11	5.11	1.20	0.1148
<i>INTRAPERSONAL</i> ( <i>Autoestima</i> )	31.87	5.30	1.10	0.1809
<i>ADAPTABILIDAD</i> ( <i>Solución de Problemas</i> )	29.70	4.56	0.99	0.2858
<i>ESTADO DE ANIMO I</i> ( <i>Felicidad/Optimismo</i> )	32.65	4.63	1.19	0.1164
<i>ESTADO DE ANIMO II</i>	29.45	4.42	1.00	0.2710
C.E. TOTAL	154.7	19.28	0.87	0.8984
	8			

El análisis de las aproximaciones a la curva normal de las distribuciones de las escalas del Test Conociendo mis Emociones ( de Inteligencia Emocional para niños) presentados en la Tabla N° 2 permite apreciar que tanto las escalas como el puntaje total de la prueba objeto de estudio presentan valores en el test de Kolmogorov (K-S-Z) que no tienen diferencias significativas lo cual nos permite concluir que las distribuciones si tienen una adecuada aproximación a la curva normal y por lo tanto es factible de aplicar estadísticas paramétricas para analizar este tipo de datos (Siegel, 1970)

## 5.2. CONFIABILIDAD

Se analizó mediante la Confiabilidad de la Consistencia Interna para cada una de las escalas de la prueba habiéndose obtenido los resultados que presentamos a continuación:

**TABLA 3**  
**Análisis de la Confiabilidad de las Escala S del Test Conociendo mis Emociones (Test de Inteligencia Emocional para niños)**

ESCALAS	r item – test	COEFICIENTE Alpha –Crombach
Relaciones Interpersonales (SOCIALIZACION)	0.33 – 0.68	0.79*

Relación Intrapersonal (AUTOESTIMA)	0.41 – 0.63	0.81*
Adaptabilidad (SOLUCION PROBLEMAS)	0.29 – 0.61	0.77*
Estado de Animo I (FELICIDAD. OPTIMISMO)	0.21 -- 0.49	0.75*
Estado de Animo II (MANEJO DE LA EMOCION)	0.39 – 0.63	0.79*
PRUEBA COMPLETA	0.54 – 0.84	0.86*
* < CONFIABLE (Brown, 1989)		

En la tabla 3 se presenta el análisis psicométrico de las diversas escalas del test y observamos que en todos los casos las correlaciones ítem – test corregidas superan el criterio de 0.20 (Kline,1993) por lo cual todos los ítems pasaron el criterio de selección y pueden permanecer en la escala.

El análisis de la Confiabilidad de las escalas y de la prueba en general se realizó mediante el estudio de la Confiabilidad de la Consistencia Interna a través del Coeficiente ALFA de Crombach obteniéndose coeficientes de Confiabilidad superiores al criterio de 0.70 (Brown, 1980).

El coeficiente de Confiabilidad de la prueba completa fue de 0.86 considerado como bueno y que nos dice que el Test Conociendo mis emociones es una medida confiable.

## VI. NORMAS DE APLICACIÓN

### 6.1. INSTRUCCIONES PARA EL EXAMINADOR

Inicie el proceso diciendo:

*En este cuadernillo encontrarás afirmaciones sobre maneras de sentir, pensar y actuar. Lee cada una con atención y marca con una X en la columna correspondiente tomando en cuenta lo siguiente:*

S = Siempre  
CS = Casi Siempre  
AV = Algunas Veces  
CN = Casio Nunca  
N = Nunca

*No dejes ninguna pregunta sin responder. Si te equivocas borra con cuidado y marca la elección correcta según tu caso.*

## 6.2. NORMAS DE CALIFICACIÓN

Se realiza usando la plantilla. Según donde haya colocado la **X** y tomando en cuenta los ítems de cada área se procede a sumar para tener un puntaje total por cada área.

AREAS	ITEMS
Relaciones Interpersonales SOCIALIZACION	1 – 5 - 13 - 17 – 29 31 - 36 - 39
Relación Intrapersonal AUTOESTIMA	2 - 6 – 10 - 14 - 18 - 22 - 26 - 38
Adaptabilidad SOLUCION DE PROBLEMAS	4 - 7 - 12 –15 –19 - 24 - 27 - 34
Estado de Animo I FELICIDAD – OPTIMISMO	3- 8 – 11 - 16 - 20 - 23 - 28 - 37
Estado de Animo II MANEJO DE LA EMOCION	9 - 21 - 25 - 30 - 32 - 33 - 35 - 40
PRUEBA COMPLETA Medida de la Inteligencia Emocional del Niño.	Suma de totales de cada área

## PLANTILLA DE CORRECCIÓN

	<b>S</b>	<b>CS</b>	<b>AV</b>	<b>CN</b>	<b>N</b>
1	1	2	3	4	5
2	1	2	3	4	5
3	5	4	3	2	1
4	5	4	3	2	1
5	5	4	3	2	1
6	1	2	3	4	5
7	1	2	3	4	5
8	5	4	3	2	1
9	5	4	3	2	1
10	1	2	3	4	5
11	5	4	3	2	1
12	5	4	3	2	1
13	5	4	3	2	1
14	1	2	3	4	5
15	5	4	3	2	1
16	1	2	3	4	5
17	5	4	3	2	1
18	1	2	3	4	5
19	1	2	3	4	5
20	1	2	3	4	5

	<b>S</b>	<b>CS</b>	<b>AV</b>	<b>CN</b>	<b>N</b>
21	5	4	3	2	1
22	1	2	3	4	5
23	1	2	3	4	5
24	5	4	3	2	1
25	1	2	3	4	5
26	1	2	3	4	5
27	1	2	3	4	5
28	1	2	3	4	5
29	1	2	3	4	5
30	1	2	3	4	5
31	5	4	3	2	1
32	5	4	3	2	1
33	1	2	3	4	5
34	1	2	3	4	5
35	1	2	3	4	5
36	5	4	3	2	1
37	5	4	3	2	1
38	5	4	3	2	1
39	5	4	3	2	1
40	5	4	3	2	1

# TEST CONOCIENDO MIS EMOCIONES

(César Ruiz, 2007, Trujillo, Perú)

Nombres y Apellidos : \_\_\_\_\_

Fechas : \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Edad : \_\_\_\_\_

En este cuestionario encontrarás afirmaciones sobre maneras de sentir, pensar y actuar. Lee cada una con atención y marca tu respuesta con una X según corresponda.

**S** = Siempre  
**CS** = Casi Siempre  
**AV** = Algunas Veces  
**CN** = Casio Nunca  
**N** = Nunca

N°		S	CS	AV	CN	N
1.	Me resulta difícil hablar frente a un grupo.					
2.	Me gustaría nacer de nuevo y ser diferente de cómo ahora soy yo.					
3.	Me siento seguro de mi mismo en la mayoría de las situaciones					
4.	Frente a varias dificultades que tengo las intento solucionar una por una.					
5.	Soy una persona popular entre los chicos y chicas de mi edad.					
6.	Hay muchas cosas dentro de mi que cambiaría si pudiera ( mi carácter, mi manera de contestar, etc,)					
7.	Ante un problema me pongo nervioso y no sé como enfrentarlo.					
8.	Considero que soy una persona alegre y feliz.					
9.	Si me molesto con alguien se lo digo.					
10.	Pienso que mi vida es muy triste.					
11.	Soy optimista (pienso que todo me va a salir bien) en todo lo que hago.					
12.	Confío en que frente a un problema sabré como darle solución					
13.	Me resulta fácil hacer amigos.					
14.	Tengo una mala opinión de mi mismo					
15.	Antes de resolver un problema, primero pienso como lo haré.					
16.	Estoy descontento con la vida que tengo.					
17.	Mis amigos confían bastante en mí.					
18.	Pienso que soy una persona fea comparada con otras(os).					
19.	Al solucionar un problema cometo muchos errores.					
20.	Rápidamente me pongo triste por cualquier cosa.					
21.	Me siento contento (a) con casi todos mis amigos(as)					

22.	Creo que tengo más defectos que cualidades.					
23.	Cuando intento hacer algo pienso que voy a fracasar.					
24.	Para resolver un problema que tengo me doy cuenta rápido de la solución.					
25.	Me da cólera y tengo ganas de explotar cuando no me salen las cosas como yo quiero.					
26.	Los demás son más inteligentes que yo					
27.	Me es difícil decidirme por la solución de un problema que tengo.					
28.	Me tengo rabia y cólera a mi mismo.					
29.	Me resulta difícil relacionarme con lo demás.					
30.	Me molesta que los demás sean mejores que yo.					
31.	Tengo bastantes amigos (as) que me buscan y me aprecian.					
32.	Yo me sé controlar cuando los profesores me llaman la atención.					
33.	Si un compañero me insulta yo voy y le hago lo mismo.					
34.	Tomar decisiones es difícil para mí.					
35.	Me pongo nervioso(a) si los profesores me hacen una pregunta en la clase.					
36.	Me llevo bien con la gente en general.					
37.	Soy una persona que confía en lo que hace.					
38.	Me siento feliz y estoy contento con mi cuerpo.					
39.	Los demás opinan que soy una persona sociable (tengo amistades, estoy en grupo, participo con los demás).					
40.	Sé que mantengo la calma frente a los problemas que son difíciles					

## TEST CONOCIENDO MIS EMOCIONES

### BAREMOS

#### Niños del 3° al 5° grado de primaria

(César Ruiz, 2007, Trujillo, Perú)

PC	Rel. Inter Socialización	Rel. Intra Autoestima	Adaptabilidad Solución Problemas	Estado Animo Optimismo	Manejo Emoción	I. E. General	PC
<b>99</b>	40 o +	40	40	39 o +	40	182 o +	<b>99</b>
<b>95</b>	39	39	38- 39	37- 38	39	178 -181	<b>95</b>
<b>90</b>	38	38	36 -37	36		172 -177	<b>90</b>
<b>85</b>	37	37	35	35	38	169 -171	<b>85</b>
<b>80</b>	36		34	34	37	167 -168	<b>80</b>
<b>75</b>	35	36	33	33	36	166	<b>75</b>
<b>70</b>	34	35	32	32		163 -165	<b>70</b>
<b>65</b>					35	161 -162	<b>65</b>
<b>60</b>	33	34	31	31		159 -160	<b>60</b>
<b>55</b>	32				34	156 -158	<b>55</b>
<b>50</b>	31	33	30	30	33	152 -155	<b>50</b>
<b>45</b>		32				150 -151	<b>45</b>
<b>40</b>	30		29	29	32	148 -149	<b>40</b>
<b>35</b>	29	31		28	31	146 -147	<b>35</b>
<b>30</b>	28	30	28	27	30	144 -145	<b>30</b>
<b>25</b>	27	29	27	26	29	142 -143	<b>25</b>
<b>20</b>	26	28	26	25	28	140 -141	<b>20</b>
<b>15</b>	25	27	25		27	138 -139	<b>15</b>
<b>10</b>	24	26	24	24	26	135 -137	<b>10</b>
<b>5</b>	23	24 - 25	23	23	25	129 -133	<b>5</b>
<b>3</b>	20 - 21	23	21 - 22	22	23 - 24	127 -128	<b>3</b>
<b>1</b>	19 o -	22 o -	20 o -	21 o -	22 o -	126 o -	<b>1</b>

## Niños del 6° primaria - 1° secundaria

(César Ruiz, 2007, Trujillo, Perú)

<b>PC</b>	<b>Rel. Inter Socialización</b>	<b>Rel. Intra Autoestima</b>	<b>Adaptabilidad Solución Problemas</b>	<b>Estado Animo Optimismo</b>	<b>Manejo Emoción</b>	<b>I. E. General</b>	<b>PC</b>
<b>99</b>	39 o +	40	40	39 o +	40	184 o +	<b>99</b>
<b>95</b>	38	39	39	38	39	176 -183	<b>95</b>
<b>90</b>	37	38	37 -38	37	38	170 -175	<b>90</b>
<b>85</b>	36		36	36	37	168 -169	<b>85</b>
<b>80</b>	35	37	35	35	36	165 -167	<b>80</b>
<b>75</b>	34	36	34	34	35	164	<b>75</b>
<b>70</b>	33		33	33		161 -163	<b>70</b>
<b>65</b>	32	35			34	158 -160	<b>65</b>
<b>60</b>			32	32		156 -157	<b>60</b>
<b>55</b>	31	34			33	154 -155	<b>55</b>
<b>50</b>	30	33	31	31	32	151 -153	<b>50</b>
<b>45</b>		32				149 -150	<b>45</b>
<b>40</b>	29	31	30	30	31	147 -148	<b>40</b>
<b>35</b>	28	30		29	30	145 -146	<b>35</b>
<b>30</b>	27	29	29	28	29	143 -144	<b>30</b>
<b>25</b>	26	28	28	27	28	141 -142	<b>25</b>
<b>20</b>	25	27	27	26	27	139 -140	<b>20</b>
<b>15</b>	24	26	26		26	137 -138	<b>15</b>
<b>10</b>	23	25	25	25	25	134 -136	<b>10</b>
<b>5</b>	22	24	24	24	24	130 -133	<b>5</b>
<b>3</b>	21	22 - 23	23	23	23	128 -129	<b>3</b>
<b>1</b>	20 o -	21 o -	22 o -	22 o -	22 o -	127 o -	<b>1</b>

# MANUAL DEL PROGRAMA SOY FELIZ CON MIS EMOCIONES

## Denominación

Programa 'Soy feliz con mis Emociones' e inteligencia emocional en estudiantes de primero de secundaria de una institución educativa particular de San Isidro en el 2017.

## Datos generales

**Institución educativa:** Una institución educativa particular de San Isidro.

**Ciudad:** Lima

**Distrito:** San Isidro.

**Duración:** 08 semanas.

**Responsable:** Ana Mego Espinoza.

## Introducción

La educación básica regular tiene el desafío de dotar a los estudiantes de distintas habilidades que les permitan asumir los desafíos de la vida adulta y llevarla con éxito. Además, de brindarles herramientas para abordar cualquier dificultad dentro de su etapa escolar. Es por ello, que el mayor reto de la educación escolar es contemplar una educación integral: dónde no solo se dé énfasis a los saberes a nivel cognitivo, sino también al desarrollo emocional.

He allí, la importancia del desarrollo de la inteligencia emocional, ya que permite a los estudiantes gestionar sus emociones ante situaciones de conflicto. Además, de servir como un factor protector ante situaciones de riesgo: deserción escolar, alcoholismo, acoso escolar, conductas disruptivas y agresión (Extremara y Fernandez, 2007).

Sin embargo, en la actualidad el trabajo con las emociones y el área afectiva dentro de las instituciones educativas, se encuentra solo en documentos, pero no es llevada a la práctica. Ya que, no existe un área curricular para su trabajo o un horario dentro de las escuelas para la implementación de programas de educación emocional. Debido a esta realidad, es necesario poder implementar programas educativos que fomenten el desarrollo de habilidades emocionales y que doten a los estudiantes de herramientas para afrontar situaciones de riesgo dentro de su ámbito escolar y en su vida de adultos lograr el éxito en la gestión de sus emociones en pro el crecimiento personal.

## Marco referencial

Dentro de las instituciones educativas se debe brindar una educación integral que trabaje aspectos físico, cognitivo y afectivo, tal como lo establecen los lineamientos del Ministerio de educación (2015) de nuestro país. Sin embargo, es una realidad que dentro de las escuelas se da mayor énfasis al trabajo en el área cognitiva, dejando de lado el trabajo emocional. Incluso, dentro de la práctica diaria en aula, se observa que no

existen políticas o lineamientos de cómo actuar ante las manifestaciones de algunas emociones en los estudiantes (alegría, tristeza, ira, frustración, cólera, entre otras).

En la formación que recibimos en las instituciones educativas, se debe trabajar el aspecto afectivo (Tejero, 2015), incluyendo el manejo emocional y su gestión ante situaciones de conflicto. Ya que, si un estudiante no maneja de forma apropiada algunas de sus emociones, ello genera efectos negativos. Por ejemplo, si ante la ira o frustración un estudiante emite conductas disruptivas dentro del aula, ello afecta de forma directa en el desarrollo de la sesión de aprendizaje y en el desempeño académico del alumno y sus pares.

Es por ello, la importancia de la educación emocional dentro de las instituciones educativas; que surjan como factores protectores ante situaciones de riesgo. Por ejemplo, Extremera y Fernandez en el 2007, en base a investigaciones empíricas, señalan que un estudiante que gestiona de forma efectiva sus emociones podrá resolver con mayor efectividad los conflictos y podrá tener un mayor bienestar emocional.

Por ello, se debe incorporar dentro de las sesiones de aprendizaje actividades o programas educativos que brinde herramientas y desarrollen las competencias emocionales fundamentales para el éxito en la vida. Sin embargo, en la actualidad dentro de las instituciones educativas no se cuenta con un horario específico para el trabajo emocional. Incluso, en la institución educativa dónde se viene realizando esta investigación, se da mayor énfasis a los aspectos cognitivos, destinado gran parte de la carga horaria a dichas materias; y al desarrollo de tutoría solo se le brinda una hora académica semanal e incluso este horario se utiliza en algunas ocasiones para realizar reforzamiento de algunas materias como matemática e inglés.

Asimismo, al desarrollo de la inteligencia emocional de los participantes del programa, se sabe por el libro de incidencia y reportes de tutoría con el departamento psicológico, que hay evidenciado de situaciones en las que los estudiantes presentan dificultades para gestionar sus emociones. Se ha referido, casos de estudiantes se han llegado a agredir de forma verbal a sus pares producto de la ira y frustración. También, se ha reportado situaciones en las que los estudiantes, ante equivocaciones de los docentes o compañeros emiten risotadas y tardan minutos en redirigir su atención a las actividades académicas. Asimismo, se ha presentado situaciones en el curso de matemáticas, en las que los estudiantes al no poder resolver un ejercicio o lograr llegar al resultado, producto de la frustración, han desistido de la actividad e incluso presentado conductas disruptivas dentro del aula (molestar a sus compañeros, gritar, romper las hojas de su cuaderno).

En relación al manejo de estas situaciones por parte de los docentes, ellos refieren que no existen lineamientos específicos de cómo actuar de forma inmediata en el aula y cómo ayudar a gestionar las emociones de sus estudiantes. Incluso, algunos mencionan que utilizan sanción cuando los estudiantes emiten dichas conductas dentro del aula. Sin embargo, no se visualiza que los docentes enseñen y brinde a los estudiantes herramientas para gestionar sus emociones.

Además, al conocer a las familias de los estudiantes se sabe que brindan mayor énfasis en que su hijos/as saque buenas notas y al aborda algún tema relacionado al manejo de sus emociones, las respuestas son nulas.

Del mismo modo, haciendo un encuadre en el medio, se observa que seguimos siendo una sociedad que da mayor importancia a los aspectos cognitivos dejando de lado el área emocional. Un ejemplo, en los exámenes de admisión para ingresar a universidades nacionales prima los conocimientos memorísticos, en lugar del análisis y la interpretación o la solución de problemas.

Por lo expuesto, es de vital importancia la educación emocional dentro de las aulas que permita a los estudiantes gestionar de forma efectiva sus emociones en situaciones de conflicto. Ya que, un adecuado nivel de inteligencia emocional, surge de factor protector ante situaciones de riesgo.

## **Marco conceptual**

### **Inteligencia emocional**

La inteligencia emocional es “la habilidad para manejar los sentimientos y emociones propios y de los demás, y discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar el pensamiento y la acción” (Mayer y Salovey, 1990; citado por, Mendoza, 2009, p.3). Además, nos permite promover el crecimiento intelectual y emocional; la inteligencia emocional no se mide con el coeficiente intelectual que tenga una persona, sino más bien con las características propias de cada niño/a en torno a la IE y estas van a ser determinantes para que un niño/a sea feliz, logre sus objetivos y tenga éxito en su vida. Asimismo, la inteligencia emocional proporciona armas para resolver conflictos relacionados con las emociones y solucionar conflictos en nuestra vida adulta (Obiols, 2005).

Partiendo de la definición anterior y para fines del programa, se ha empleado el modelo teórico propuesto por Mayer y Salovey en 1997, el cual contextualiza a la IE a través de cuatro habilidades básicas:

- a. Percepción, evaluación y expresión de las emociones: es la capacidad de percibir nuestras emociones y las de otros. Permite efectuar una valoración correcta de las emociones y así diferenciar entre expresiones emocionales reales o falsas que guarden relación con un hecho vivido. En pocas palabras, es la precisión con la cual identificamos una emoción en un contexto específico y hacemos una discriminación entre varias emociones según sus manifestaciones. El identificar con precisión las emociones, permite que la persona dar una respuesta de forma rápida y precisa a su estado emocional y expresar las emociones de forma adecuada con los otros (Mayer & Salovey, 1997).
- b. La facilitación emocional del pensamiento: es la capacidad de emplear las emociones para manejar el pensamiento y potenciarlo. Para luego, dirigir la creatividad a la resolución de problemas. Es por ello, la necesidad de integrar las emociones en los procesos perceptivos y cognitivos. Ya que, las emociones van a influenciar en los procesos cognitivos que intervienen en la toma de decisiones, en la capacidad de afrontar problemas y la búsqueda de soluciones. Así mismo, dicha habilidad va evolucionando a lo largo de la vida. Por ejemplo, un niño o una niña emite un sonido de llanto ante la necesidad de alimentarse o en búsqueda de protección, es por ello que al manejar las

emociones con el tiempo se destinará la atención hacia la información de mayor valor y relevancia. Las emociones tienen distintos aportes al desarrollo del pensamiento cognitivo en las personas; el desarrollo de esta habilidad permite al individuo tener la capacidad de propiciar y experimentar sus emociones, con la intención de comprenderlas mejor y así facilitar la toma de decisiones entre las distintas posibilidades que se presenten en la vida (Mayer y Salovey, 1997).

- c. **Comprensión y análisis de las emociones:** es capacidad que tienen los individuos para comprender la combinación de distintas emociones y la transición emocional; las emociones se pueden transformar en otras (mayor intensidad, ira y cólera). Asimismo, es necesario analizar cada una de las emociones y sus componentes, para luego hacer una mejor discriminación entre ellas. En síntesis, se trata de la capacidad que desarrolle la persona para diferenciar entre distintas emociones, entender la relación que existe entre las emociones y situaciones, ser capaz de interiorizar las consecuencias que producen las emociones; entender los procesos que se dan en las emociones complejas, las emociones que generan otras y los estados contradictorios (Mayer y Salovey, 1997).
  
- d. **Regulación reflexiva de las emociones:** es la última habilidad a desarrollar por el ser humano e implica promover el crecimiento emocional e intelectual. Esta habilidad hace énfasis en la gestión de las emociones propias y las de los otros; promoviendo interrelaciones positivas y significativas. Dicha habilidad es importante, pues guarda relación con el estado de bienestar de las personas y la forma adecuada de comportarse dentro de la sociedad. Asimismo, la persona que logre desarrollar esta habilidad será capaz de manejar de forma eficaz escenarios que generan gran carga de estrés en su vida diaria: logrando moderar las reacciones negativas y apreciando las reacciones positivas que vienen acompañadas de las emociones; con el fin de lograr una buena y adecuada adaptación. Otra de los logros de desarrollar esta habilidad, es que el individuo será capaz de tolerar y agrupar las emociones cuando estas sean experimentadas, de formar independiente a su naturaleza: agradable o desagradable (Mayer y Salovey, 1997).

## PROGRAMAS PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Comparación de Programas de educación emocional (Merchán, Bermejo, y González, 2014) y (Obiols, 2013).

Programas de educación emocional		
Criterios de comparación	Programa de educación emocional en el 2014: Eficacia de un programa de educación emocional en educación primaria.	Programa de educación emocional en el 2013: Diseño, desarrollo y evaluación de un programa de educación emocional en un centro educativo.
Enfoque	Enfoque constructivista utilizando una metodología globalizada y activa.	Enfoque de interacción individuo/contexto.
Orientación	Desarrollar las competencias emocionales de acuerdo a las necesidades de la población.	Fomentar el crecimiento emocional en los estudiantes para lograr una educación integral dentro del centro educativo.
Público objetivo	78 Estudiantes de colegios públicos de la ciudad de Babajoz de edades entre los 5 y 7 años. Divididos entre el grupo control y experimental.	120 docentes y 1900 alumnos y alumnas del colegio La Salle Bonanova de Barcelona. Divididos en infantil (5 líneas), primaria (5 líneas), secundaria (4 líneas) y bachillerato (5 líneas).
Objetivo	Mejorar la competencia emocional y social de los alumnos participantes. Favorecer de forma positiva el clima social del grupo con respecto a los alumnos que no participaron en el programa.	Los objetivos del programa fueron que los estudiantes conozcan mejor sus propias emociones y de los demás, regular sus emociones, desarrollar una mayor competencia emocional, desarrollar la habilidad de automotivarse y adoptar una actitud positiva ante la vida.
Instrumento	Test sociométrico de amistad y la Escala de Inteligencia Emocional de Arbouin (2009).	La evaluación de 360° y cuestionario de Educación Emocional de 82 ítems elaborados por el GROPE.
Estructura del programa aplicado	El programa fue diseñado de forma exclusiva para el trabajo con la población de estudio. Las actividades fueron diseñadas en relación a los intereses de los estudiantes y su vida diaria. Además, las actividades fueron desarrolladas por el personal de la investigación para asegurar que se siguiera con la metodología. Se efectuaron 11 sesiones de una duración de 50 minutos cada una. Dichas sesiones se encuentran divididas en	El programa fue diseñado para el trabajo dentro de la institución educativa, siguiendo el modelo teórico de habilidades propuesto por Mayer y Salovey (1995). Dichas sesiones se desarrollaron durante todo el año académico y en el horario de tutoría una vez por semana dentro del centro educativo. Las actividades las realizaron los docentes del centro educativo y fueron adaptando según el nivel y año de estudio. Trabando con actividades vivenciales y lúdicas para los alumnos.

cuatro bloques:

Basadas en los siguientes objetivos:

Primer bloque: Identificación y comprensión de las emociones propias y de los demás.

Regular las propias emociones.

Segundo bloque: Autoconcepto y autoestima.

Desarrollar una mayor competencia emocional.

Tercer bloque: Autorregulación emocional.

Desarrollar la habilidad de automotivarse.

Cuarto bloque: Competencias interpersonales para la resolución de conflictos.

Adoptar una actitud positiva ante la vida.

Estrategias metodológicas	Las estrategias metodológicas y las actividades empleadas en el desarrollo de los programas fueron: uso de la lectura de cuentos en cada una de las 11 sesiones propuestas, para luego desarrollar una ficha de actividades según los objetivos de la sesión y dinámica de conversación para el cierre.	Se trabajó en base a actividades vivenciales y lúdicas para los estudiantes a través de la hora de tutoría. El diseño de la sesión consistió en la presentación de objetivos a lo largo del trabajo. Luego, se efectuó trabajo en pares, reflexión y trabajo colaborativo con guía del docente. También, desarrollo de habilidades de nivel superiores en los estudiantes, presentando situaciones de conflicto para la búsqueda de solución y refutación para pares.
Evaluación del programa	Evalúan si la educación emocional favorece la adquisición de competencias emocionales y a su vez mejora las relaciones sociales y de amistad dentro del grupo de trabajo.	Se evalúa si la educación emocional logra mejoras en el comportamiento y rendimiento de los estudiantes en el centro educativo. Se efectuó una evaluación continua durante todo el programa, mediante la aplicación de una ficha de evaluación por parte de los tutores. Además, se efectuó una evaluación al inicio y final del programa (pre-test y post-sesiones, además de efectuarse una test sin grupo control) mediante la aplicación de los siguientes instrumentos a los participantes del programa: Test cuestionario de educación emocional sociométrico de amistad y la Escala de Inteligencia Emocional de Arbouin.

## **VI. ESTRUCTURA DEL PROGRAMA**

### **Enfoque educativo del programa**

El enfoque del modelo educativo en el que se basa el programa es el globalizador o perspectiva globalizadora definido por Zabala, señala que el objetivo de la educación es la adquisición de conocimiento por parte de los estudiantes para realizar una intervención en la realidad. Dicho en otras palabras, el fin de la educación es brindar herramientas a los estudiantes para solucionar problemas reales en todos los ámbitos de su vida, asimismo se hace hincapié en la búsqueda de una educación integral dentro de los centros de enseñanza. (1987).

### **Enfoque psicológico del programa**

El enfoque psicológico utilizado es el constructivista propuesto por Vigotsky, señala la importancia en la interacción conjunta y cooperativa entre los miembros de una comunidad de aprendizaje para la adquisición de nuevos conocimientos. Además, dentro de las sesiones se hizo énfasis en el aprendizaje activo, buscando que los estudiantes ejerciten competencias emocionales y las desarrollen.

El programa, fue diseñado buscando un aprendizaje cooperativo y activo. Por ello, las sesiones requerían el trabajo constante en pares o equipos para encontrar o dar solución a una consigna brindada. Además, la facilitadora surgió de mediador para posibilitar la comprensión, reflexión y desarrollo de las habilidades emocionales prevista en cada una de las sesiones.

### **Objetivos del programa**

Promover el desarrollo de las habilidades para conocer, manejar y regular las emociones de los alumnos de primer grado de secundaria, con la finalidad de afrontar de forma efectiva las dificultades en el contexto educativo.

### **Base psicológica para el desarrollo de la inteligencia emocional:**

**Modelo teórico de habilidades:** dicho enfoque de acuerdo con Mayer y Salovey 1992 señala que la inteligencia emocional está conformada por cuatro habilidades que la persona desarrolla a lo largo de su vida y le permite resolver problemas de forma efectiva y pro de su bienestar psicológico. Dicho enfoque, señala que el desarrollo de estas habilidades está en función al reconocimiento de las emociones propias, discriminar entre ellas y utilizar la información para dirigir el pensamiento.

### **Estrategia metodológica**

La estrategia metodológica de este programa fue activa y estuvo centrada en la ejecución de actividades colaborativas por parte de los participantes. Mediante el trabajo de pares y ejercicios lúdicos de fácil comprensión. Además, de emplear la música y el arte.

Los momentos de la sesión incluyen:

**Inicio:**

Se inicia con la fase de motivación e inducción al tema a trabajar. Se busca que los estudiantes a partir de actividades lúdicas relacionen los saberes previos con los nuevos. Además, desarrollo de actividades con música representativa para el grupo, buscando activar su motivación por los temas a trabajar.

**Desarrollo:**

En cada una de las sesiones se inicia con una breve explicación teórica sobre el tema clave de la sesión. Con el fin de brindar información teórica para que los estudiantes la empleen en los ejercicios o actividades.

La facilitadora dirige una serie de situaciones de aprendizaje para que los estudiantes identifique el papel de las emociones dentro de sus vidas y desarrollen habilidades prevista en cuanto al manejo de las emociones. Por ello, se plantean dinámicas, juegos de roles, dramatización y solución de casos problemas.

Dando énfasis en la importancia de practicar cada una de las habilidades previstas en la gestión adecuada de las emociones.

**Cierre:**

Se trabaja mediante la reflexión, buscando que cada uno de los participantes reflexionar sobre sus participaciones, para aplicar los aprendido en nuevas situaciones en su vida cotidiana.

Se emplea el trabajo en plenaria o dialogo en conjunto, para que los estudiantes brindar retroalimentaciones entre pares.

**Niveles de intervención del Programa**

Las estrategias se aplicaron en dos niveles de intervención:

**Promocional:** acciones dirigidas al desarrollo de las habilidades emocionales en los estudiantes y la adecuada gestión de las emociones en situaciones diarias dentro del aula. Lo cual, implica que los estudiantes trabajen ejercicios para trasladar a sus interacciones diarias con sus pares.

**Preventivo:** aplicación del Programa Soy feliz con mis Emociones encaminadas a disminuir o eliminar conductas disruptivas dentro del aula, dadas producto de una inadecuada gestión de las emociones propias o de los demás.

**Diseño de sesiones del programa soy feliz con mis emociones para desarrollar la inteligencia emocional**

Grupo objetivo: Alumnos de primer grado de secundaria

Propósito del programa: el taller está orientado al desarrollo de la inteligencia emocional en estudiantes de educación básica regular. Buscando, el adecuado manejo y gestión de las emocióne propias y de los demás.

Competencia esperada: desarrollar en los participantes la habilidad para conocer, manejar y regular sus emociones, promoviendo el crecimiento intelectual y emocional para afrontar su vida personal con éxito y aumentar el bienestar personal.

¡Vamos a conocer nuestras emociones!

Nombre de la sesión	Habilidad a desarrollar	Indicadores de logro	Actividades/Estrategias didácticas	Recursos y cronograma
	Identifica las cuatro emociones básicas que tiene una persona y las clasifica.	Coloca una denominación a cada una de las emociones (alegría, cólera, miedo y tristeza).  Representa a una de las emociones básicas.	<b>Inicio:</b> La facilitadora da la bienvenida a los participantes y menciona la agenda a desarrollar durante la sesión. Reparte una hoja a cada uno de los participantes con una imagen representativa sobre las cuatro emociones básicas (alegría, cólera, miedo y tristeza). Solicita, a los participantes que identifiquen y coloquen una denominación, y una breve descripción a cada una de las emociones de acuerdo a sus experiencias previas. Luego, se proyecta cada una de las imágenes y dialoga con los participantes sobre la denominación realizadas y los criterios empleado. Para finalizar, la facilitadora efectúa una breve síntesis de la actividad y explica los conceptos emoción y sentimientos.	<u>Tiempo:</u> 20 minutos.  <u>Material:</u> Imágenes y diapositivas sobre las cuatro emociones básicas.
	Identifica los procesos de las emociones básicas.	Elabora una lista de chequeo sobre cómo identificar a las cuatro emociones.  Alienta a sus compañeros mediante palabras de apoyo o gestos dentro de las actividades.	<b>Desarrollo:</b> La facilitadora explica las cuatro emociones básicas (alegría, cólera, miedo y tristeza) dando énfasis a la forma cómo identificarlas según los procesos (cambios fisiológicos, cogniciones, lenguaje y conducta). Además, utiliza un ejemplo representativo para cada una de las emociones. <u>Juego de roles:</u> pide a los estudiantes que formen equipos de cuatro personas y represente a una de las cuatro emociones básicas, dando énfasis en los procesos fisiológicos, cogniciones, y conductuales; aplicando con sus compañeros las técnicas cognitivas conductuales: análisis de pensamientos, emociones y conductas. La facilitadora a partir de las representaciones realiza una lista por cada emoción con las representaciones más comunes de dichas emociones (cambios fisiológicos, cogniciones, lenguaje y conducta).	<u>Tiempo:</u> 40 minutos  <u>Materiales:</u> Ejemplos representativos sobre las emociones básicas.  Plumones para pizarra.
			<b>Cierre:</b> Reflexión sobre el proceso que siguió para gestionar las situaciones difíciles y activar sus emociones positivas...La facilitadora solicita a los estudiantes formar parejas, pide que identifique una situación común donde se aprecie los procesos relacionados a las emociones básica. Y a partir de ello, elaboren una lista de chequeo con los indicadores de cada uno del proceso (fisiológicos, cogniciones, lenguaje y conducta). Con el fin de utilizar la lista de chequeo durante los días previos a la próxima sesión e identifique las cuatro emociones básicas en su día a día.	<u>Tiempo:</u> 20 minutos.  <u>Materiales:</u> Hoja bond.

Expresamos nuestras emociones de manera genuina

Nombre de la sesión	Habilidad a desarrollar	Indicadores de logro	Actividades/Estrategias didácticas	Recursos y cronograma
Expresamos nuestras emociones de manera genuina	<p>Analiza la importancia de expresar de forma correcta sus emociones.</p>	<p>Menciona el nombre de una emoción en relación a una melodía.</p> <p>Menciona el nombre de una emoción según la caracterización de su compañero.</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <p>La facilitadora da la bienvenida a los participantes y menciona la agenda a desarrollar durante la sesión. Pide a los estudiantes que formen equipos de cuatro personas, luego escuchan una serie de canciones/melodías; y solicita por equipos, escriban que emoción relacionan con cada una de las canciones buscando el consenso, además de comentar dentro del grupo algunas experiencias personales o hechos representativos para ellos en torno a las emociones.</p> <p>Luego, la facilitadora realiza un breve repaso con cada una de las canciones/melodías y dialoga sobre las emociones que relacionaron. A partir de esta tarea se les indica a los estudiantes la importancia de expresar con precisión nuestras emociones y la representación de las emociones mediante la música/melodía puede variar de sujeto a sujeto. Además, indica que existen expresiones honestas o deshonestas en función a las emociones.</p>	<p><u>Tiempo:</u> 20 minutos.</p> <p><u>Materiales:</u> Canciones y melodías.</p>
	<p>Comenta una situación o una oportunidad de mejora ante una dificultad relacionada al no expresar de forma adecuada las emociones.</p>	<p>Escribe una definición para cada una de las emociones.</p> <p>Comenta una situación o una oportunidad de mejora ante una dificultad relacionada al no expresar de forma adecuada las emociones.</p> <p>Guarda silencio cuando uno de sus compañeros participa.</p>	<p><b>Desarrollo:</b></p> <p>La facilitadora realiza una explicación sobre la importancia de expresar con precisión las emociones, haciendo énfasis en los procesos relacionados a ellas (fisiológicos, cogniciones, lenguaje y conducta) y que éstas sean genuinas.</p> <p><u>Juego de charadas:</u></p> <p>Se realiza el juego de charadas, los estudiantes tendrán que representar una de las emociones básicas y luego sus compañeros tendrán que identificarlas (se realizan 10 rondas), la elección de los estudiantes que representa las emociones se efectúa por orden de voluntarios.</p> <p>Luego, los estudiantes de forma individual construyen una definición para cada una de las emociones básicas según los procesos (fisiológicos, cogniciones, lenguaje y conducta) empleando como insumo la lista de chequeo elaborada la semana pasada.</p>	<p><u>Tiempo:</u> 40 minutos.</p> <p><u>Materiales:</u> Imágenes pequeñas con las emociones. Hojas bond.</p>
			<p><b>Cierre:</b></p> <p>Se realiza un dialogo para que los estudiantes expresen situación, en las que por no expresar de forma adecuada una emoción se genero una dificultad. Con ayuda del grupo, se plantea oportunidades de mejora para las situaciones y nuevas formas de actuar.</p> <p>Además, se invita a la reflexión sobre la importancia de expresar de forma correcta nuestras emociones, ya que ello ayuda a gestionar de forma efectiva ante distintas situaciones nuestras emociones.</p>	<p><u>Tiempo:</u> 20 minutos</p>

Nuestras emociones contribuyen en la toma de decisiones.

Nombre de la sesión	Habilidad a desarrollar	Indicadores de logro	Actividades/Estrategias didácticas	Recursos y cronograma
	Reconoce la importancia de los estados de ánimos para tomar una decisión.	Menciona un objetivo de la sesión en relación al video.  Da solución a los casos problemas presentados tomando en cuenta la gestión apropiada de las emociones.  Menciona un ejemplo sobre un caso en que ha tomado una decisión en base a sus emociones.  Respeto las opiniones de sus compañeros al momento de brindar retroalimentaciones a sus pares.	<p><b>Inicio:</b> La facilitadora da la bienvenida a los participantes y menciona la agenda a desarrollar durante la sesión. Indica a los estudiantes que tienen que estar muy atentos, ya que proyectará un video y ellos deberán identificar los objetivos del video y la relación con el tema a trabajar en la sesión. Luego, realiza un breve dialogo para recoger las apreciaciones de los estudiantes en relación al video y guarda relación con los objetivos de la sesión. La facilitadora direcciona la participación al objetivo de la sesión: reconocer la importancia de las emociones al momento de tomar una decisión. Asimismo, plantea un breve ejemplo, dónde un inadecuado manejo de nuestras emociones puede hacernos tomar una decisión errada (la cólera hace que tomemos decisiones en perjuicio de nuestros pares).</p> <p><b>Desarrollo:</b> La facilitadora realiza una breve explicación sobre la importancia de las emociones/estados de ánimos para tomar decisiones. Dando énfasis en las emociones que son propicias para tomar una decisión (La cólera no es un estado apropiado para tomar una decisión). Además, de las posibles acciones a seguir ante una determina acción. Es importante dar énfasis al análisis del pensamiento/cogniciones para manejar las emociones. <u>Estudio de casos problemas:</u> Se plantea a los estudiantes agruparse en parejas y dar solución a una serie de casos problemas en los que intervienen las emociones. Dando énfasis a la gestión apropiada de las emociones a partir de los pensamientos que intervienen en una situación.</p> <p><b>Cierre:</b> Se realizará un conversatorio, mediante preguntas abiertas de algo nivel cognitivo sobre la importancia de las emociones al momento de tomar una decisión. Luego, se invita a los estudiantes a brindar ejemplos de su vida cotidiana en los que sus acciones se han visto reflejadas por la emoción que han sentido en ese momento, buscando que logren dar retroalimentaciones a sus pares en relación a sus ejemplos y planteen consejos o pautas a seguir. Es importante dar énfasis a la retroalimentación entre pares, ya que ello ayudará a que los propios estudiantes brindar pautas sobre la adecuada gestión de las emociones.</p>	<p><u>Tiempo:</u> 20 minutos.</p> <p><u>Materiales:</u> Video sobre las decisiones.</p> <p><u>Tiempo:</u> 40 minutos.</p> <p><u>Materiales:</u> Estudio de casos.</p> <p><u>Tiempo:</u> 20 minutos</p>

La felicidad es contagiosa.

Nombre de la sesión	Habilidad a desarrollar	Indicadores de logro	Actividades/Estrategias didácticas	Recursos y cronograma
	<p>Identifica la importancia de las emociones para facilitar la solución de problemas y la creatividad</p>	<p>Baila al ritmo de la música, emitiendo una sonrisa.</p> <p>Dramatiza siguiendo las pautas del grupo.</p> <p>Realiza el collage identificando la importancia de las emociones para la solución de problemas.</p> <p>Coopera con su equipo para el logro de los objetivos en cada una de las actividades.</p>	<p><b>Inicio:</b> La facilitadora da la bienvenida a los participantes y menciona la agenda a desarrollar durante la sesión. Mediante la canción So happy de Pharrell Williams, pide a los participantes formar parejas y simulando un espejo imiten los movimientos de su compañero/a, tomando un turno por persona según el corte de la canción. Se menciona la importancia de la originalidad en los pasos de baile y el grado de dificultad.</p> <p>Luego, es invita al dialogo sobre la dinámica (cómo se sintieron y apreciaciones positivas de la actividad). Se explica que las emociones guardan relación con nuestro comportamiento. Dando énfasis que existen investigaciones, en las que se indica que la alegría se contagia (por ejemplo, si vemos gente riendo, vamos a tender a imitar esta conducta).</p> <p><b>Desarrollo:</b> La facilitadora leerá un cuento sobre la felicidad, luego explica sobre la felicidad y su influencia en nuestra vida. Dando énfasis en la importancia de alegría para dar solución a problemas. Además, plantea casos y ejemplos en los que las emociones facilitan la resolución de los problemas.</p> <p><u>Dramatización:</u> Se realiza un ejercicio para que los estudiantes identifique las situaciones de felicidad y su influencia en las interacciones con otras personas. Luego, representarlas a modo de dramatización a sus compañeros (se trabajará en equipos de cinco personas elegidos por la facilitadora).</p> <p><b>Cierre:</b> A partir de la actividad anterior, se pedirá a cada equipo que realicen un collage sobre las emociones que facilitar la solución de problemas y la creatividad (alegría, entusiasmo). Luego, se realizará una breve reflexión sobre el trabajo y los objetivos de la sesión. Dando énfasis, a que los estudiantes expresen sus opiniones y retroalimente a sus compañeros.</p>	<p><u>Tiempo:</u> 20 minutos.</p> <p><u>Material:</u> Canción So Happy de Pharell Williams.</p> <p><u>Tiempo:</u> 40 minutos</p> <p><u>Tiempo:</u> 20 minutos.</p> <p><u>Materiales:</u> Distintas revistas y periódicos.</p>

Nombre de la sesión	Habilidad a desarrollar	Indicadores de logro	Actividades/Estrategias didácticas	Recursos y cronograma
Las emociones van de la mano con las situaciones que vivimos.	Comprende la relación entre las emociones y las situaciones que vivimos.	Menciona emociones contradictorias.  Resuelve los casos problemas presentados.	<p><b>Inicio:</b> La facilitadora da la bienvenida a los participantes y menciona la agenda a desarrollar durante la sesión. Se entrega a cada uno del estudiante una hoja con obras de arte y fragmentos de poemas, los cuales están relacionados con las emociones (alegría, tristeza, ira y miedo). Se pide que en equipo identifiquen las emociones expresada en las obras de artes y en los poemas. Realizando una tabla comparativa sobre las emociones contradictorias (ejemplo: alegría/tristeza). Luego, se recogerá las apreciaciones de los estudiantes en relación a la actividad realizada.</p> <p><b>Desarrollo:</b> La facilitadora explica sobre la importancia de entender las situaciones que generan una determinada emoción en cada persona. Dando énfasis en conocer o identificar situaciones complejas o sentimientos simultáneos: amor/odio. Para ello, se presenta tres ejemplos en los que los protagonistas experimentan situaciones límites que generan emociones complejas en ello. <u>Análisis de caso:</u> A partir de los tres ejemplos presentados, se pide a los estudiantes que formen equipos de trabajo (3 miembros) y hagan un análisis del caso presentado, teniendo en cuanto las siguientes instrucciones: Identificar la relación de la emoción vivida con la situación que atraviesa el protagonista. Identificar la transición de un estado emocional a otro, según la situación o efecto detonador. Presente una forma de actuar alterna a la realizada por el protagonista, siendo vía de solución. Luego, se realiza un recojo sobre los puntos trabajado y una síntesis grupal sobre los tres puntos trabajados.</p> <p><b>Cierre:</b> Se realiza una mesa de dialogo en la que los estudiantes comparten lo aprendido en la sesión y situaciones cotidiana de aplicarían de los nuevos saberes.</p>	<p><u>Tiempo:</u> 20 minutos.</p> <p><u>Material:</u> Hoja con obras de artes y fragmentos de poemas.</p> <p><u>Tiempo:</u> 40 minutos</p> <p><u>Material:</u> Ejemplos de situaciones límites.</p> <p><u>Tiempo:</u> 20 minutos.</p>

Nombre de la sesión	Habilidad a desarrollar	Indicadores de logro	Actividades/Estrategias didácticas	Recursos y cronograma
<p>¡Somos respetuosos con las emociones de otras personas!</p>	<p>Reconoce la importancia de respetar las emociones de otras personas.</p>	<p>Reflexiona sobre la importancia de respetar las emociones de las personas.</p> <p>Describe la forma en que le gustaría que lo traten ante distintas emociones.</p>	<p><b>Inicio:</b>            La facilitadora da la bienvenida a los participantes y menciona la agenda a desarrollar durante la sesión.            Proyecta un video sobre la depresión a los estudiantes, con la consigna de identificar la parte del video de mayor impacto.            Después, en plenaria se dialoga sobre las partes que más llamaron la atención al estudiante, invitándolos a la reflexión sobre la importancia de respetar las emociones de otras personas.</p> <p><b>Desarrollo:</b>            La facilitadora explica sobre la importancia de respetar las emociones de otras personas y la forma de actuar ante determinadas situaciones. Mediante ejemplos se plantea técnicas para la gestión de emociones propias y de otros.            Se solicita a los estudiantes que en una hoja describan la manera que les gustaría ser tratados antes las siguientes emociones: miedo, tristeza, alegría e ira. Luego, al terminar, deben identificar a un compañero con el que hayan tenido alguna dificultad dentro del aula o con el que no interactúen con frecuencia e intercambiar sus hojas; para realizar lo siguiente:            Identificar similitudes en su trabajo.            Realizar una reflexión sobre la puesta en práctica de las acciones solicitadas en su hoja.            Colocar una importancia sobre el respeto de las emociones del otro y una acción a implementar en el futuro a modo de compromiso.</p>	<p><u>Tiempo:</u> 20 minutos.  <u>Material:</u> Video sobre la depresión.</p>
	<p>Describe una acción a seguir en el futuro en base al respeto de las emociones de otras personas.</p>	<p><b>Cierre:</b>            A partir de la actividad anterior, se realiza el recojo de conclusiones sobre la importancia de respetar las emociones de los demás.</p>	<p><u>Tiempo:</u> 40 minutos</p> <p><u>Materiales:</u> Hojas bond.</p> <p><u>Tiempo:</u> 20 minutos.  <u>Materiales:</u> Pizarra.</p>	

¡Juntos trabajamos la regulación emocional!

Nombre de la sesión	Habilidad a desarrollar	Indicadores de logro	Actividades/Estrategias didácticas	Recursos y cronograma
	Regula las emociones de sí mismo y de otros, buscando ser autentico.	Identifica las ideas y pensamiento en común de las personas del video. Representa una situación en la que logra regular la cólera en base a técnicas de relajación y el manejo del pensamiento.  Escribe en una hoja una situación en la que ha sentido cólera y su comportamiento. Plantea una situación alterna para manejar sus emociones.	<p><b>Inicio:</b> La facilitadora da la bienvenida a los participantes y menciona la agenda a desarrollar durante la sesión. Se plantea un breve conversatorio mediante la proyección imágenes y audios de personas contando situaciones en las que han sentido cólera. Los estudiantes identifican en la exposición de estas personas ideas o pensamientos en común. Luego, recuerdan con los ojos cerrados, situaciones en las que sí lograron regular sus emociones y otra en la que perdieron el control de sus emoción por la cólera. Forman parejas y comentan lo ocurrido; forman grupos y sacan conclusiones en base a lo que necesitan para regular efectivamente sus emociones. A modo de plenaria, se recoge los puntos anotados por los estudiantes buscando reconocer la importancia de regular nuestras emociones en base a los pensamientos.</p> <p><b>Desarrollo:</b> La facilitadora explica sobre la cólera e ira. Luego, brindará herramientas para regular nuestras emociones (técnicas de relajación, identificación de pensamientos y modos de conducta). <u>Dramatización:</u> Se pide a los estudiantes que formen equipos de cinco personas para representar una situación en la que logra regular la cólera en base a las técnicas explicadas y el manejo del pensamiento. Dando énfasis en el ejemplo y contra ejemplo. Además, se emplea los recursos de las sesiones anterior, ya que los estudiantes con facilidad deben identificar la cólera y la situación que la genero. Luego, se analiza las representaciones y con todo el grupo se generan conclusiones.</p> <p><b>Cierre:</b> Se pedirá a los estudiantes que de forma individual escriban en una hoja una situación en la que han sentido cólera y describan su comportamiento. Haciendo énfasis en reconocer si actuaron en la medida correcta; de no haberlo hecho, se solicita que planteen una situación alterna empleando alguna técnica para manejar su emoción. Luego, se socializa lo trabajo por los estudiantes y se pide a sus compañeros que emitan retroalimentaciones sobre el trabajo de sus pares.</p>	<p><u>Tiempo:</u> 20 minutos. <u>Material:</u> Imágenes y audios de personas contando sus emociones.</p> <p><u>Tiempo:</u> 40 minutos <u>Materiales:</u> Herramientas para manejar las emociones.  Hojas bond.</p> <p><u>Tiempo:</u> 20 minutos. <u>Materiales:</u> Hoja Bond.</p>

Nombre de la sesión	Habilidad a desarrollar	Indicadores de logro	Actividades/Estrategias didácticas	Recursos y cronograma
¡Manejando la tristeza con la ayuda del pensamiento!	Regula sus emociones y de otros, buscando ser autentico.	Menciona una situación en la que ha sentido triste.	<p><b>Inicio:</b> La facilitadora da la bienvenida a los participantes y menciona la agenda a desarrollar durante la sesión.</p> <p>Mediante el enunciado blanco o negro, se pide a los estudiantes que identifiquen situaciones en las que se siente tristes. Luego, en plenaria se ira expresando estas situaciones y se pide que entre compañeros reconozcan similitudes en las expresiones de la tristeza; con el fin de reconocer la importancia de regular las emociones sin minimizarlas o exagerarlas siendo auténticos.</p>	<u>Tiempo:</u> 20 minutos.
	Escribe dos o más pensamiento que siente cuando esta triste.	Menciona en una oración un punto de vista sobre los pensamientos de uno de su compañero.	<p><b>Desarrollo:</b> La facilitadora explica sobre la importancia de regular nuestras emociones y la de los demás, sin minimizarlas o exagerarlas.</p> <p>Luego, se pide a los estudiantes que describan una situación en la que han sentido tristes y coloque todos los pensamientos que tienen.</p> <p>Al terminar de escribir, deben identificar a un compañero del aula con mayor afinidad e intercambiar las hojas; ello con la consigna, de que el compañero brinde otro punto de vista sobre la situación.</p> <p>Luego, el facilitador brindará algunos ejemplos sobre el uso del pensamiento para identificar estado de ánimo y así gestionar las emociones.</p>	<u>Tiempo:</u> 40 minutos <u>Materiales:</u> Hojas Bond.
	Elabora en colaboración con sus compañeros un collage.		<p><b>Cierre:</b> Se proyecta un video titulado ‘la trampa de querer más’ y a partir del video se busca la reflexión sobre la influencia de nuestros pensamientos en las emociones que experimentamos.</p> <p>Luego, realizan un pequeño collage para describir la influencia de nuestros pensamientos en las emociones que experimentamos.</p>	<u>Tiempo:</u> 20 minutos. <u>Materiales:</u> Video la trampa de querer más.