



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**Programa “Educando nuestras emociones” para mejorar la
inteligencia emocional de los estudiantes de secundaria
del curso de inglés de una institución educativa
de Pasco – Perú 2023**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestra en Psicología Educativa**

AUTORA:

Rivera Rojas, Leslie Grezia (orcid.org/0000-0003-0607-7677)

ASESORES:

Dra. Cuenca Robles, Nancy Elena (orcid.org/0000-0003-3538-2099)

Dr. Silva Nieves, Daniel Santos (orcid.org/0000-0002-9897-9805)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención Integral del Infante, Niño y Adolescente

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

LIMA - PERÚ

2023

DEDICATORIA

Dedicado este trabajo a mis sobrinas Luanna y Anndrea que con cada experiencia me siguen enseñando el gran amor por ser educadora y a mis padres por su apoyo incondicional.

AGRADECIMIENTO

Agradecimiento a Dios por permitirme haber llegado hasta aquí, a mis padres por su inmenso apoyo, porque siempre se encuentran en cada paso que voy dando. A mis hermanos por cada consejo a seguir mis sueños, a cada uno de ellos gracias por estar presente en cada uno de los mejores momentos de mi vida.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Pág.
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
ÍNDICE DE CONTENIDOS	iv
ÍNDICE DE TABLAS	vi
ÍNDICE DE FIGURAS	ix
RESUMEN	xi
ABSTRACT	xii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	7
III. METODOLOGÍA	18
3.1. Tipo y diseño de investigación	18
3.1.1. Tipo de investigación	18
3.1.2. Diseño de investigación	18
3.2. Variables y operacionalización	19
3.3. Población, muestra, muestreo, unidad de análisis	19
3.3.1. Población	19
3.3.2. Muestra	20
3.3.3. Muestreo	20
3.3.4. Unidad de análisis	20
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	21
3.4.1. Técnicas	21
3.4.2. Instrumentos	21
3.4.3. Validez y confiabilidad	22
3.5. Procedimientos	23

3.6. Método de análisis de datos	24
3.7. Aspectos éticos	24
IV. RESULTADOS	26
4.1. Análisis descriptivo	26
4.1.1. Análisis descriptivo de la variable Inteligencia emocional	26
4.2. Análisis inferencial	32
4.2.1. Prueba de normalidad	32
4.2.2. Prueba de hipótesis	33
V. DISCUSIÓN	40
VI. CONCLUSIONES	46
VII. RECOMENDACIONES	48
REFERENCIAS	50
ANEXOS	56

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Descripción de diseño cuasi experimental	18
Tabla 2. Inteligencia emocional según análisis pretest y análisis posttest en el grupo control y en el grupo experimental sobre estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Pasco, 2023	26
Tabla 3. Nivel de la primera dimensión: Intrapersonal según análisis pretest y análisis posttest en el grupo control y en el grupo experimental sobre estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Pasco, 2023	27
Tabla 4. Nivel de la segunda dimensión: Interpersonal según análisis pretest y análisis posttest en el grupo control y en el grupo experimental sobre estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Pasco, 2023	28
Tabla 5. Nivel de la tercera dimensión: Flexibilidad según análisis pretest y análisis posttest en el grupo control y en el grupo experimental sobre estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Pasco, 2023	29
Tabla 6. Nivel de la cuarta dimensión: Manejo del estrés según análisis pretest y análisis posttest en el grupo control y en el grupo experimental sobre estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Pasco, 2023	30
Tabla 7. Nivel de la quinta dimensión: Estado de ánimo según análisis pretest y análisis posttest en el grupo control y en el grupo experimental sobre estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Pasco, 2023	31
Tabla 8. Prueba de normalidad de la variable de estudio: Inteligencia emocional y sus dimensiones	32
Tabla 9. Prueba U de Mann-Whitney para determinar diferencia en el análisis pretest y posttest entre el grupo control y experimental	33

Tabla 10. Prueba U de Mann-Whitney para determinar diferencia en el pretest y postest entre el grupo control y experimental	34
Tabla 11. Hipótesis específica 2: Prueba U de Mann-Whitney para determinar diferencia en el pretest y postest entre el grupo control y experimental	35
Tabla 12. Hipótesis específica 3: Prueba U de Mann-Whitney para determinar diferencia en el pretest y postest entre el grupo control y experimental	36
Tabla 13. Hipótesis específica 4: Prueba U de Mann-Whitney para determinar diferencia en el pretest y postest entre el grupo control y experimental	37
Tabla 14. Hipótesis específica 5: Prueba U de Mann-Whitney para determinar diferencia en el pretest y postest entre el grupo control y experimental	38
Tabla 15. Estadísticas de fiabilidad de la prueba piloto del instrumento de inteligencia emocional	12
Tabla 16. Estadísticas de fiabilidad final del instrumento de inteligencia emocional	13
Tabla 17. Estadísticas de fiabilidad final del instrumento de inteligencia emocional: Primera dimensión	14
Tabla 18. Estadísticas de fiabilidad final del instrumento de inteligencia emocional: Segunda dimensión	15
Tabla 19. Estadísticas de fiabilidad final del instrumento de inteligencia emocional: Tercera dimensión	16
Tabla 20. Estadísticas de fiabilidad final del instrumento de inteligencia emocional: Cuarta dimensión	17
Tabla 21. Estadísticas de fiabilidad final del instrumento de inteligencia emocional: Quinta dimensión	18
Tabla 32. Fase previa: Sesión 0	29
Tabla 33. Fase 1: Sesiones 1, 2 y 3	29
Tabla 34. Fase 2: Sesiones 4,5 y 6	30
Tabla 35. Fase 3: Sesiones 7,8 y 9	31
Tabla 36. Fase 4: Sesiones 10,11 y 12	32

Tabla 37. Sesión 0: La importancia de la inteligencia emocional	33
Tabla 38. Sesión 1: Percepción y expresión emocional	35
Tabla 39. Sesión 2: Jugando a expresar y percibir emociones	37
Tabla 40. Sesión 3: Expresión artística de las emociones	39
Tabla 41. Sesión 4: Emocionando mis recuerdos	41
Tabla 42. Sesión 5: Cómo las emociones me permiten decidir y actuar mejor	43
Tabla 43. Sesión 6: Ayudándome a pensar con mis emociones	45
Tabla 44. Sesión 7: Desarrolla tu vocabulario emocional	47
Tabla 45. Sesión 8: El valor de las emociones	49
Tabla 46. Sesión 9: Aprender a conectar con los demás	51
Tabla 47. Sesión 10: ¿Qué hago cuando me siento...?	53
Tabla 48. Sesión 11: Cómo relacionarme conmigo y los demás	55
Tabla 49. Sesión 12: Aprende a regular las emociones de tus compañeros	57

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1. Inteligencia emocional según análisis pretest y análisis posttest en el grupo control y en el grupo experimental sobre estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Pasco, 2023	26
Figura 2. Nivel de la primera dimensión: Intrapersonal según análisis pretest y análisis posttest en el grupo control y en el grupo experimental sobre estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Pasco, 2023	27
Figura 3. Nivel de la segunda dimensión: Interpersonal según análisis pretest y análisis posttest en el grupo control y en el grupo experimental sobre estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Pasco, 2023	28
Figura 4. Nivel de la tercera dimensión: Flexibilidad según análisis pretest y análisis posttest en el grupo control y en el grupo experimental sobre estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Pasco, 2023	29
Figura 5. Nivel de la cuarta dimensión: Manejo del estrés según análisis pretest y análisis posttest en el grupo control y en el grupo experimental sobre estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Pasco, 2023	30
Figura 6. Nivel de la quinta dimensión: Estado de ánimo según análisis pretest y análisis posttest en el grupo control y en el grupo experimental sobre estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Pasco, 2023	31
Figura 7. Estadísticas de fiabilidad de la prueba piloto del instrumento de inteligencia emocional	12
Figura 8. Estadísticas de fiabilidad final del instrumento de inteligencia emocional	13
Figura 9. Estadísticas de fiabilidad final del instrumento de inteligencia emocional: Primera dimensión	14

Figura 10. Estadísticas de fiabilidad final del instrumento de inteligencia emocional: Segunda dimensión	15
Figura 11. Estadísticas de fiabilidad final del instrumento de inteligencia emocional: Tercera dimensión	16
Figura 12. Estadísticas de fiabilidad final del instrumento de inteligencia emocional: Cuarta dimensión	17
Figura 13. Estadísticas de fiabilidad final del instrumento de inteligencia emocional: Quinta dimensión	18

RESUMEN

El objetivo fue determinar el efecto de la aplicación del programa “Educando nuestras emociones” para mejorar la inteligencia emocional en estudiantes de secundaria del curso de inglés de una Institución Educativa de Pasco-Perú, 2023. En línea de la metodología, el enfoque fue cuantitativo, el tipo aplicado, el diseño experimental de corte cuasi-experimental; la población fue de 66 estudiantes, siendo una muestra de 33 para el grupo control y 33 para el grupo experimental; en el grupo control y experimental se aplicó el Inventario Emocional BarOn ICE para análisis pretest y posttest, y en el grupo experimental se aplicó el programa INTEMO de 13 sesiones; mediante el programa estadístico SPSS v. 27. Se realizó el análisis descriptivo procesando tablas y figuras de frecuencia, y el análisis inferencial procesando la prueba U de Mann-Whitney. De los resultados, el grupo control presentó nivel bajo de inteligencia emocional en el pretest (51,5%) y posttest (57,6%); el grupo experimental presentó nivel bajo de inteligencia emocional en el pretest (48,5%) pero nivel promedio en el posttest (75,8%) y nivel alto (24,2%). Se concluyó mediante la prueba U de Mann-Whitney que el valor-p (0,000) fue menor que el nivel de significancia (0,05), resultado que permitió afirmar que existen diferencias significativas entre el grupo control y el grupo experimental en el posttest, es decir la aplicación del programa referido mejoró la inteligencia emocional en los estudiantes en mención.

Palabras clave: Emoción, inteligencia emocional, intrapersonal, empatía.

ABSTRACT

The objective was to determine the effect of the application of the “Educating our emotions” program to improve emotional intelligence in high school students of the English course of an educational institution of Pasco-Peru, 2023. Online of the methodology, the approach was quantitative, the applied type, the experimental quasi-experimental design design; The population was 66 students, being a sample of 33 for the control group and 33 for the experimental group; in the control and experimental group the Emotional Inventory Baron Ice was applied for pretest and posttest analysis, and in the experimental group the INTEMO program of 13 sessions was applied; through the SPSS v. 27. The descriptive analysis was performed by processing frequency tables and figures, and the inferential analysis by processing the U-Whitney U test. Of the results, the control group presented low level of emotional intelligence in the pretest (51,5%) and Posttest (57,6%); The experimental group presented low level of emotional intelligence in the pretest (48,5%) but average level in the posttest (75,8%) and high level (24,2%). It was concluded through the U-Whitney U test that the value-P (0,000) was lower than the level of significance (0,05), a result that allowed to affirm that there are significant differences between the control group and the experimental group in the posttest, that is, the application of the referred program improved emotional intelligence in students in mention.

Keywords: Emotion, emotional intelligence, intrapersonal, empathy.

I. INTRODUCCIÓN

La adolescencia se considera un período crucial en el crecimiento emocional de una persona, es cuando se manifiesta la necesidad de desarrollar competencias y fortalezas emocionales para el bienestar, y se manifiestan los patrones de respuesta a diferentes detonantes situacionales (Barragán et al., 2021), además cuando no se cuenta con el conocimiento o las herramientas suficientes para su manejo, conlleva a que el adolescente sufra de estrés, nerviosismo, desarrolle conductas violentas, se exaspere rápidamente, entre otras consecuencias más (Vaquero et al., 2020), esta situación se complica de manera excesiva debido a los requerimientos en el adolescente en cuanto al área académica refiere, siendo una de esas exigencias el obtener el dominio del idioma inglés (Usán et al., 2020).

El curso de inglés se define como la enseñanza de este idioma extranjero a las personas en cuanto a aspectos como hablar, leer y escribir en inglés y, a menudo, tiende a proporcionar información acerca de los componentes culturales de los países de habla inglesa, lo que conlleva a un nuevo aprendizaje en su vida académica que puede fortalecer su crecimiento, siendo que, de no sentirse capaz de cumplir con ese curso, se altera su estabilidad emocional (Zhou et al., 2022).

La inteligencia emocional se define como un conjunto de habilidades cognitivas que permiten a las personas percibir, evaluar, interpretar y gestionar información emocional sobre sí mismos, y de las personas que le rodean (Ramírez, 2018), entonces cuando el adolescente mantiene una adecuada inteligencia emocional llega a controlar sus emociones y acciones a pesar de vivenciar un estado crítico, en cambio cuando el adolescente no cuenta con un manejo de sus emociones, actúa de modo violento, nublando su juicio y pensamiento (Sánchez y Bresó, 2018).

A nivel mundial, un estudio elaborado y publicado recientemente por el Banco Mundial (2022) evidenció que, hasta un 45% de adolescentes manifiesta dificultades enfocados a su salud mental, encontrando que el 27% presenta dificultades en el manejo de sus emociones, generando un desajuste en sus pensamientos y acciones, lo que altera su estabilidad emocional; sumado a ello,

esta problemática se encuentra más arraigada en el sexo masculino con un 73% a comparación en el sexo femenino con un 27%, determinando por lo tanto que los adolescentes varones presentan mayores dificultades para poder tanto manejar sus emociones como actuar de manera agresiva ante un evento crítico en particular.

Un estudio publicado por la British Broadcasting Corporation (2022) en 88 países encontró que, España, Italia y Francia con un 55% conforman las naciones de Europa que tienen complicaciones para que sus estudiantes hablen y dominen el idioma inglés, a pesar de ello se encuentran entre los primeros 40 lugares de la encuesta; por el contrario, la mayoría de países de África y Asia ocupan los últimos lugares, determinando que únicamente llegan a un 15% de dominio en inglés dentro de sus estudiantes, y en la región de América se registró un retroceso en cuanto al progreso en el aprendizaje del inglés en relación al año pasado, siendo que los estudiantes rechazan la introducción de este curso, pues no logran aprender y obtienen bajas notas, lo que genera una inestabilidad respecto a sus emociones.

En Francia, Cece et al. (2022) desarrollaron un programa de formación en inteligencia emocional para adolescentes, donde encontraron inicialmente tras la aplicación del pre test que, los jóvenes reportaron un nivel bajo de inteligencia emocional con un 56% y un nivel muy bajo con un 28%, resultados que condujeron a implementar el programa en mención con una duración de cuatro meses, donde los adolescentes asistían de manera semanal por 90 minutos; tras finalizar los 4 meses se aplicó nuevamente el post test donde los adolescentes mostraron un nivel alto de inteligencia emocional con un 63% y un nivel medio con un 37%, lo que revela la importancia de aplicar estrategias de manejo emocional en adolescentes.

En Latinoamérica, la Organización de las Naciones Unidas (2018) mencionó que, la salud mental en los jóvenes entre los doce a los diecisiete años de edad se encontró en un estado crítico en un 66%, resultado explicado por las deficiencias que muestran ante el control y manejo de sus emociones frente a situaciones adversas; en otra instancia, un 31% de los adolescentes genera consecuencias graves sobre sí mismo o respecto a las personas que le rodean, como violencia, autolesiones, arranques de colera, abandono escolar, entre otros, precisando la necesidad de implementar por parte de las autoridades y entidades, diversas

estrategias que conduzcan a reducir las dificultades gnoseológicas en los ciudadanos.

En una encuesta elaborada por el Language Experience Statistical Journey (2021) se reportó que, dentro de Latinoamérica, el país de México registró que el 5% de su población consigue dominar el idioma inglés, siendo que en la mayoría de los casos refiere a adolescentes, a diferencia de las naciones de Perú y Chile donde la población solo alcanzó el 2% en dominio del idioma, y donde los adolescentes registraron que menos de 1% han logrado aprender el idioma inglés.

En Bolivia, Guerra (2021) planteó la implementación de un programa que permita mejorar la inteligencia emocional (IE) de los adolescentes pertenecientes a una entidad educativa, siendo un estudio donde se evidenció en el pre test bajo nivel de inteligencia emocional con un 43%, ante estos resultados se realizaron las sesiones semanales del programa de inteligencia emocional, tras finalizar todas las sesiones, se aplicó el post test donde se evidenció que los jóvenes registraban un nivel alto de inteligencia emocional con un 60%, resultado que aclara que al implementarse estrategias adecuadas, ello permite que los adolescentes cuenten con un mejor manejo de sus emociones, a pesar de vivenciar situaciones adversas.

Igualmente, en Bolivia, Alanoca (2019) en su estudio aplicó una estrategia de programas que fomentó la inteligencia emocional en los escolares, permitiendo una mejora en el curso de inglés pues al inicio del programa encontró un inferior nivel de inteligencia emocional en un 57%, sumado a que más del 50% se encontraban desaprobados en el curso extranjera, como es el inglés; después de la implementación del programa mencionada, se reportó una mejora tanto en la inteligencia emocional con niveles elevados en el 61% y reportando una mejora en el aprendizaje del idioma extranjera en el 87% de los escolares.

A nivel nacional, el Ministerio de Salud del Perú (2021) reportó que un 29,6% de adolescentes muestra problemas relacionados a su salud mental, encontrando que la inteligencia emocional (IE) y la regulación de emociones se ubicó en niveles bajos con un 61% en la población adolescente respectivamente, siendo que dicha problemática es más propensa a suceder en los varones que en las mujeres, puesto que se llegó a registrar que el 87% de los adolescentes varones ha perdido el

control de sus emociones o no ha sabido actuar adecuadamente frente a una situación crítica, resultado opuesto ante el caso de las mujeres, ya que en ellas se evidenció que hasta un 73% maneja las situaciones complicadas de forma calmada.

En el contexto local, particularmente los escolares de la asignatura de inglés del Nivel Secundario de una Institución Educativa (I.E.) de Pasco, frecuentemente presentan una inadecuada inteligencia emocional, viéndose esto reflejado en que son poco tolerantes al error, son poco flexibles ante situaciones adversas, tienden a frustrarse rápidamente, no llegan a controlar el manejo de sus emociones ni de sus acciones, alteran el estado de su salud mental y bienestar personal, lo que conlleva a una problemática en el adolescente, donde en caso de no tomar las medidas necesarias para poder reducirla, puede conllevar a un estado más crítico en los estudiantes.

Lo descrito en el párrafo precedente permitió formular el siguiente problema general: ¿De qué manera el programa “Educando nuestras emociones” mejorara la inteligencia emocional en estudiantes de secundaria del curso de inglés de una Institución Educativa de Pasco-Perú 2023?

El estudio se justifica desde una perspectiva social debido a que contribuye a mejorar la educación emocional y afectiva de los escolares de la asignatura de inglés, ofreciendo estrategias y herramientas para que alcancen un mejor crecimiento personal, lo que terminaría mejorando su aprendizaje y desarrollo, en un ámbito donde logre generar un ambiente idóneo para la adquisición de información.

En torno a una perspectiva práctica, la investigación tiene como finalidad brindar información acerca de las estrategias, programas o sesiones a los docentes, capacitándoles para mejorar la inteligencia emocional de los escolares en el curso de inglés, siendo ello complementario junto a las recomendaciones que buscan la optimización de las estrategias de aprendizaje en la población estudiantil.

Desde una perspectiva teórica, se logró visualizar la información necesaria en cuanto a la teoría de Barón de la inteligencia emocional que permite fundamentar

la variable del estudio a fin de brindar un mejor sustento científico a la información contenida, puesto que ello se puede emplear para futuras investigaciones.

Por último, en línea de la perspectiva metodológica, el presente trabajo de investigación aporta en la comprensión que se empleó instrumentos adecuados para la medición y análisis de las dos variables de estudio, siendo que estos cuentan con una validez y confiabilidad consistentes para uso y aplicación en la muestra respectiva.

En cuanto al objetivo general es: Determinar el efecto de la aplicación del programa “Educando nuestras emociones” para mejorar la inteligencia emocional en estudiantes de secundaria del curso de inglés de una Institución Educativa de Pasco-Perú 2023. En lineamiento de ello, se presentan así también los objetivos específicos: Determinar el efecto de la aplicación del programa “Educando nuestras emociones” para mejorar la dimensión intrapersonal de inteligencia emocional en escolares de secundaria del curso de inglés de una I.E. de Pasco-Perú 2023; determinar el efecto de la aplicación del programa “Educando nuestras emociones” para mejorar la dimensión interpersonal de inteligencia emocional en escolares de secundaria del curso de inglés de una I.E de Pasco-Perú 2023; determinar el efecto de la aplicación del programa “Educando nuestras emociones” para mejorar la dimensión flexibilidad de inteligencia emocional en escolares de secundaria del curso de inglés de una I.E. de Pasco-Perú 2023; determinar el efecto de la aplicación del programa “Educando nuestras emociones” para mejorar la dimensión manejo del estrés de inteligencia emocional en escolares de secundaria del curso de inglés de una I.E. de Pasco-Perú 2023; determinar el efecto de la aplicación del programa “Educando nuestras emociones” para mejorar la dimensión estado de ánimo de inteligencia emocional en escolares de secundaria del curso de inglés de una I.E. de Pasco-Perú 2023.

La hipótesis general planteada refiere a: La aplicación del programa de “Educando nuestras emociones” mejora la inteligencia emocional en estudiantes de secundaria del curso de inglés de una Institución Educativa de Pasco-Perú 2023. Asimismo, se han planteado como hipótesis específicas: La aplicación del programa de “Educando nuestras emociones” mejora la dimensión intrapersonal de

inteligencia emocional en escolares de secundaria del curso de inglés de una I.E. de Pasco-Perú 2023; la aplicación del programa de “Educando nuestras emociones” mejora la dimensión interpersonal de inteligencia emocional en escolares de secundaria del curso de inglés de una I.E. de Pasco-Perú 2023; la aplicación del programa de “Educando nuestras emociones” mejora la dimensión flexibilidad de inteligencia emocional en escolares de secundaria del curso de inglés de una I.E. de Pasco-Perú 2023; la aplicación del programa de “Educando nuestras emociones” mejora la dimensión manejo del estrés de inteligencia emocional en escolares de secundaria del curso de inglés de una I.E. de Pasco-Perú 2023; la aplicación del programa de “Educando nuestras emociones” mejora la dimensión estado de ánimo de inteligencia emocional en escolares de secundaria del curso de inglés de una I.E. de Pasco-Perú 2023.

II. MARCO TEÓRICO

Nizama (2020) tuvo como fin llevar a cabo un programa para ampliar y adquirir la inteligencia emocional en estudiantes, empleando una metodología básica-no experimental, con una muestra de 49 estudiantes, a quienes se aplicó un cuestionario centrado en la inteligencia emocional. El investigador llegó a los siguientes resultados se observó que, en el pretest, los escolares obtuvieron un nivel medio de inteligencia emocional con 48,98% y bajo con un 22,45%, una vez aplicado el programa sobre inteligencia emocional, los escolares alcanzaron un nivel alto con un 58,41%, seguido de la categoría muy alto con un 28,16%, sumado a ello se alcanzó un coeficiente de Cohen de 3,40 y una significación de 0,00, encontrando entonces diferencias después de la aplicación del programa referido. Se llegó a concluir que es relevante la implementación de programas que perfeccionen las habilidades sociales de los escolares, siendo una de ellas, la inteligencia emocional.

Huemura (2018) realizó un programa para perfeccionar la inteligencia emocional (IE) en los escolares de primero de secundaria, mediante un estudio cuasi experimental siendo una muestra de estudio de veinte estudiantes, donde 20 fueron implicados para el grupo experimental y veinte para el grupo de control, siendo examinados por medio del inventario de IE de Barón ICE que integró 10 sesiones del programa en mención. En los hallazgos se aplicó el pre test registrando un nivel bajo de IE (50%) por lo que se vio necesario y fundamental, la ejecución del programa en los escolares; tras el cumplimiento de las sesiones, los estudiantes nuevamente fueron evaluados con el post test arrojando un nivel alto (63%) de inteligencia emocional. De esta manera se llegó a concluir que el programa fue positivo al permitir aumentar los niveles de inteligencia emocional.

Moscoso (2018) llegó implementar un programa que mejore la inteligencia emocional en los escolares del nivel de secundaria, siendo que, de acuerdo con el método empleado, el enfoque fue preexperimental, de nivel descriptivo, con una muestra que implicó a una totalidad de 69 estudiantes de 11 a 13 años, a quienes se evaluó mediante pretest y post test con el inventario emocional de Barón. En los resultados se evaluó a los estudiantes mediante el pretest, obteniendo un nivel

medio de inteligencia emocional (64%); tras implementación del programa para el manejo de las emociones, los estudiantes que llenaron el post test registraron un alto nivel con 62%; asimismo, se registró un coeficiente de Cohen de 5,20 y una significancia de 0,01, encontrando por lo tanto divergencias después de ejecutar el programa en mención con lo que era antes. Así en la investigación se concluyó que, los estudiantes presentan dificultades tanto para el manejo como para el control de sus emociones, siendo indispensable enfocarles en la adquisición correcta de la inteligencia emocional.

Sánchez et al. (2021) realizó una propuesta de atención para la mejora de la inteligencia emocional dirigido a menores de edad, donde la metodología fue cuasi experimental, con una muestra que fue compuesta por 40 escolares, divididos en 2 grupos de 20 para ser examinados como control y experimentación, utilizando como instrumento al inventario de inteligencia emocional. En los resultados se inició con el pretest, encontrando un nivel bajo de inteligencia emocional (59%) posterior a ello se comenzó con la aplicación del programa en los estudiantes, durando 13 sesiones, donde se trabajó principalmente la mejora de los componentes de percepción, expresión, facilitación, comprensión y regulación emocional; tras las sesiones, los estudiantes arrojaron en el post test un nivel alto (41%) de inteligencia emocional. Es así que en la investigación se llegó a concluir que, es imperante la necesidad de desarrollar programas que permitan ofrecer un progreso positivo hacia la IE en el adolescente.

Siguenza (2019) realizó una investigación que implicó como propósito la ejecución y análisis de un programa de inteligencia emocional (IE) en jóvenes, siendo que de acuerdo a la metodología la investigación fue cuasi experimental, donde se tuvo como muestra de estudio a una totalidad de 60 adolescentes como grupo experimental y 44 adolescentes para el grupo de comparación entre los 13 a 17 años de edad, ambos grupos fueron evaluados con la escala TMMS. Como consecuencia encontrados en el pre test se obtuvo un nivel medio de inteligencia emocional (41%); una vez aplicado el programa que duro tres meses, se aplicó el post test encontrando también un nivel medio con 36%, sumado a ello, el coeficiente de Cohen reportó 4,52 y la significancia registró 0,00, demostrando divergencias claras entre antes y después de aplicar el programa. En la

investigación se concluyó que, no hubo diferencias significativas entre el pretest y post test, a pesar de desarrollar el programa referido.

Postigo (2019) realizó una investigación para implementar un programa de inteligencia emocional dirigida para adolescentes. En la investigación se usó una metodología mixta, donde participaron como muestra 293 adolescentes entre 11 a 15 años, siendo evaluados con el inventario emocional de Barón. Dentro de los resultados, antes de test se demostró un nivel medio de inteligencia emocional (34%), se desarrollaron las diez sesiones del programa y se evaluaron nuevamente a los estudiantes con el post test, se encontraron un nivel alto (38%) de inteligencia emocional. Se ultimó afirmando que es vital para el adolescente adquirir habilidades que le permitan socializar con sus compañeros de aula, docentes y demás ambientes.

Cece et al. (2023) desarrolló el programa de formación en inteligencia emocional para adolescentes, donde la metodología fue cuasi experimental, con una muestra de 31 participantes, siendo examinados por el inventario de Barón. En los resultados reportaron un nivel bajo de inteligencia emocional con un 56% y un nivel muy bajo con un 28%; por ello, se implementó el programa de inteligencia emocional, con una duración de cuatro meses, donde los adolescentes asistían de manera semanal por 90 minutos; tras finalizar los 4 meses se aplicó nuevamente el post test arrojando que los jóvenes mostraban un nivel alto de inteligencia emocional con un 63% y un nivel medio con un 37%, además el coeficiente de Cohen determinó un 4,78 y una significancia de 0,01, encontrando diferencias significativas antes y después del desarrollo del programa, determinando la relevancia de aplicar estrategias de manejo emocional en los adolescentes.

Cerit y Simsekb (2021) realizaron un programa de formación en desarrollo las capacidades sociales para mejorar la inteligencia emocional (IE) de los adolescentes, siendo una investigación experimental, de 70 escolares fue la muestra de secundaria, siendo 34 parte del grupo control y 36 del grupo de intervención, se recopiló información de los estudiantes por la Escala EIES. En los resultados del pretest, se registró que la inteligencia emocional arrojó un nivel medio (52%); tras la aplicación del programa que duró siete sesiones, se aplicó el

post test registrando un nivel alto (50%), asimismo sumado a ello se alcanzó un coeficiente de Cohen de 5,10 y una significación de 0,00, encontrando diferencias antes y después de ejecutar el programa. Concluyendo que la aplicación del programa de inteligencia emocional permite al adolescente poder mejorar sus capacidades y habilidades emocionales.

Viguer et al. (2018) determinaron el vigor de un programa de atención sobre inteligencia emocional en preadolescentes españoles, mediante un diseño pre y post experimental, utilizando 228 alumnos como muestra, que se dividieron en grupo de control y experimental, siendo examinados con instrumentos como las escalas de Barón. En los resultados del pretest se encontró un nivel bajo de inteligencia emocional (40%); tras la ejecución del programa que duró un aproximado de dos años, los estudiantes fueron evaluados después del test registrando un nivel alto de inteligencia emocional (68%), aparte de ello se alcanzó un coeficiente de Cohen de 5,25 y una significancia de 0,00, evidenciando así diferencias antes y después de que se desarrolle el programa. Como conclusión se determinó que la intervención utilizada es eficaz y en sus dimensiones de administración del estrés, tanto en la adaptación, interpersonal e intrapersonal.

Motamedi et al. (2018) llevaron el estudio en la ejecución de un programa de entrenamiento en inteligencia emocional (IE) además de evaluar su efectividad para aumentar la inteligencia emocional en adolescentes que presentan problemas emocionales y comportamentales, con una metodología tipo cuasi experimental, utilizando un pre y post test con Escala de I.E de Adolescentes de Barón, en una muestra de 23 adolescentes, los cuales fueron divididos en 02 grupos, siendo uno de ellos experimental y el otro de control. En los hallazgos se aplicó el pre test registrando un nivel bajo (39%) requiriendo la ejecución del programa en los escolares, dicho programa consistía de 10 sesiones que duraban dos horas, donde se consiguió que el entrenamiento de su inteligencia emocional, tras el cumplimiento de todas las sesiones, los estudiantes nuevamente fueron evaluados con el post test arrojando un nivel alto (56%) de inteligencia emocional. De esta manera se concluyó que, la validez del programa de entrenamiento en inteligencia emocional es adecuada para su implementación en otro grupo de adolescentes.

En cuanto a las bases teóricas, la inteligencia emocional (IE) se precisa como la destreza de examinar, entender y regular las emociones personales y del resto, diferenciarlas para usarse en la guía de pensamientos, actitudes y acciones (Luque y Tacuri, 2022). Por otra parte, para autores como Barón la inteligencia emocional es conceptualizada como la aptitud en demostrar emociones, logrando acceso a pensamientos que permitan comprender y regular las emociones (Zela, 2022).

En cambio para Romero et al. (2022), su importancia ha sido relevante en el ámbito educacional, ya que en el aspecto educacional se vivencian situaciones caóticas que pueden alterar las relaciones entre los estudiantes, por lo que es relevante en el manejo de estas situaciones, permitiendo de esta manera la mejora de los comportamientos desencadenados por los aspectos emocionales en el estudiante respectivamente, para tanto elevar los niveles de la satisfacción como evitar situaciones incómodas o críticas, en el entendimiento que se desarrollan habilidades protectoras frente a algún malestar dentro del ambiente educativo.

En cuanto a la teoría se determina la elección de la teoría de Barón, donde explican que las personas con una elevada inteligencia emocional cuentan con las capacidades de identificar sus emociones propias y las de otros individuos, expresar sus emociones de manera aceptable, asimismo logran la comprensión de cuáles son las causas y efectos de las emociones correspondientemente, pues esto le permite utilizarlas para potenciar sus pensamientos, acciones y relaciones sociales, logrando una regulación cuando estas son inadecuadas. Al poseer inteligencia emocional, una persona puede gestionar emociones adversas, además de controlar impulsos en situaciones de conflicto, lo que a su vez incide en el manejo de conductas de interferencia e incidentes violentos (Bru et al., 2021).

Además, indican que dentro del aspecto familiar, son los progenitores los que condicionan la adquisición y manejo de la inteligencia emocional para con sus hijos, a través tanto del desarrollo de sus conductas como del desenvolvimiento antes sucesos críticos o peligrosos, es decir cuando el padre actúa de manera violenta e inclusive impulsivamente ante algún determinado suceso preocupante; fomenta a que su hijo actúe de manera similar ante la aparición de sucesos

problemáticos, perdiendo la oportunidad de enseñarle con el ejemplo sobre la mejor forma de afrontar eventos adversos, pero sobre todo de elevar sus capacidades en cuanto al autocontrol y la regulación de sus emociones (Bru et al., 2021).

Otra teoría que estudia sobre la inteligencia emocional es lo que plantea Goleman (2011) conceptualiza como la facultad de identificar cuestiones emotivas (los individuales y de los demás) y administra las reacciones, además el autor explica que esta corresponde a la regulación emocional, automotivación, la autoconfianza y la autoestima; permite entender cómo se sienten los otros; gestionar las relaciones para forjar un contexto positivo. Además, esta teoría explica que, ante determinadas emociones, las reacciones de las personas suelen ser automáticas, lo que refiere que una respuesta se da ante un estímulo determinado.

Por otro lado, también se considera la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (2016), quien propuso 7 inteligencias particulares que refieren a la inteligencia: lingüística, intrapersonal, musical, espacial, corporal-cinestésica, interpersonal y lógico-matemática. En este sentido, este estudio se centra en la capacidad independiente, en la evidencia de que el daño cerebral a menudo afecta el funcionamiento de un dominio, como el lenguaje, pero no en otros, y la observación de que las personas funcionan habitualmente en este dominio. En el contexto de esta teoría se utiliza el sistema emocional, que significa catalizar y sostener todo el proceso, así que se podría afirmar que la inteligencia emocional es el empleo de facultades gnoseológicas a las emociones para que conscientemente una persona permita que las emociones trabajen para uno mismo, que se desarrollen y utilicen para poder ayudar a guiar el comportamiento característicamente, y además se piense en cómo pueden afectar los resultados de mejorar el comportamiento relativamente.

En cuanto a las dimensiones acerca de la inteligencia emocional (IE) se destacan 5, siendo la primera dimensión, Intrapersonal, que refiere al yo interior, toma en cuenta la comprensión de uno mismo, de sus emociones, sentimientos y acciones; destaca con cinco indicadores que son autoconocimiento, referido al entendimiento de cómo realmente se siente uno mismo; la asertividad, que se determina como expresar afectivamente en forma constructiva propias emociones;

el autoconcepto, que es la facultad de valorarse tal como uno es; la autorrealización, que busca alcanzar las metas personales, además de actualizar el potencial; y la independencia, que se encuentra relacionada a la libertad emocional (Berrios et al., 2022), en lineamiento de ello, autores como Luque y Tacuri (2022) y Nizama (2020) mencionaron que la dimensión intrapersonal de la IE, es adecuada y guarda correspondencia con el entendimiento que se refleja determinados aspectos personales en el adolescente, como gustos y preferencias.

La segunda dimensión, Interpersonal, como aquella habilidad de desarrollar relaciones interpersonales sanas, dándole relevancia a sentimientos y emociones de los demás; cuenta con tres indicadores, empatía, que es reconocer el sentir de otra persona; la relación interpersonal, que permite mantener relacionarse bien con otros y la responsabilidad social, que es ayudar a los demás (Berrios et al., 2022); asimismo, esta dimensión especifica que los adolescentes ven como determinante para su estabilidad emocional, las relaciones con otras personas con las que puede expresarse (Ramírez, 2018), y que puede compartir sus metas (Moscoso, 2018).

La tercera dimensión, flexibilidad, definida como la facultad de adecuarse y atender a los cambios debido a situaciones individuales o sociales, tiene indicadores de resolución de dificultades, es decir, la capacidad de reconocer y desarrollar algunas medidas; verificación de hechos, que es un requisito previo para la capacidad de validar nuestros propios sentimientos, la capacidad de distinguir lo que percibimos de la realidad, la capacidad de adaptación, que es el amoldamiento emocional según la adversidad (Berrios et al., 2022), además Ramírez (2018) expresó que ello se enfoca en que el adolescente pueda amoldarse a diversas situaciones, y hacer arreglos a las emociones, tendencias y comportamientos (Ugarriza y Pajares, 2005).

La cuarta dimensión, Manejo del estrés, es la capacidad de soportar ciertos eventos problemáticos, que impiden la ejecución de una acción equivocada, cuenta con los indicadores de tolerancia al estrés, que consta en manejar las emociones constructivamente y el control de impulsos, que ayuda a controlar efectivamente los aspectos emocionales (Berrios et al., 2022), además los autores Luque y Tacuri (2022) expresaron que esta dimensión se enfoca en que el adolescente maneje la

sintomatología que se presenta por el estrés y que cuente con las herramientas para fortalecer sus impulsos (Ugarriza y Pajares, 2005)

La quinta dimensión, Estado de ánimo, como capacidad que permite disfrutar sucesos diarios, imaginando su perspectiva hacia su futuro; cuenta con indicadores de optimismo, que considera aspectos como tomar positivamente la vida, y la felicidad, que es vivenciar sucesos alegres (Berrios et al., 2022); Moscoso (2018) refiere que el adolescente posee capacidad de vivir el presente sin dificultades, sin que esto le llegue a perjudicar en los días posteriores (Vaquero et al., 2020).

En cuanto a la concepción de los programas de prevención, estos se pueden definir como iniciativas y estrategias informados por investigaciones o evaluados por su valor, efectividad o resultado, que pretenden detener diversas problemáticas que inciden negativamente tanto la salud física como emocional en las personas, previamente de que ocurran, mediante la promoción de comportamientos positivos determinados, así como también saludables que se sujetan a normas sociales en direcciones seguras en las personas correspondientemente (Lam et al., 2022).

Además, los programas de prevención también se conceptualizan como un proceso proactivo que empodera a las personas, así como a los sistemas para enfrentar los desafíos de eventos que pueden generar algún peligro, mediante la creación y el refuerzo de comportamientos o estilos de vida saludables, logrando aumentar las capacidades y herramientas en las personas (Vallejo, 2019).

Entre los programas relacionados con la inteligencia emocional, en este estudio se considera el Programa de Inteligencia Emocional (IE) INTEMO, que en lineamiento de Ruiz et al. (2013) es un programa innovador de formación emocional que estuvo apoyado por la Comunidad de Andalucía y Estado Español, siendo un programa de preparación centrado en el aprendizaje dirigido a jóvenes de entre 12 a 18 años de edad, donde la metodología con la que se efectúan las reuniones accede a todos los colaboradores poder implementar todas las destrezas que son favorables. Además, el programa INTEMO se encuentra avalado científicamente por un diseño cuasiexperimental.

El programa INTEMO implica actividades en cada una de las sesiones, las cuales están distribuidas en cuatro determinadas fases, las mismas que se asocian con las 04 ramas del enfoque teórico sobre inteligencia de Mayer y Salovey (1997), partiendo del conocimiento, comprensión, facilidad y control emotivo. El programa abarca un total de 13 sesiones donde cada sesión se extiende hasta un periodo de 60 minutos, partiendo por la sesión 0 como una sesión introductoria, seguido de 12 sesiones que implican actividades sobre ejercicios prácticos y sencillos, con el propósito que los jóvenes participantes del programa INTEMO puedan mejorar sus capacidades emocionales para ser transformadas y ser parte de su propio repertorio emocional.

El programa INTEMO consta de tareas efectuadas durante las sesiones donde se recomienda trabajar en grupos de cinco participantes, y tareas para la casa, con objeto de implicar continuidad con el trabajo llevado a cabo durante la semana. Las sesiones presentan las características: Explicación corta de la destreza que se va a efectuar, ejecución de acciones, exposición de la tarea doméstica, y recopilación de la sesión donde se interactúan ideas de los participantes.

En línea de Ruiz et al. (2013), la aplicación de un modelo de educación emotiva no implica asegurar su logro, por lo que es necesario realizar un método de pretest-postest que refiere a una evaluación a los participantes antes y después de haber implementado el programa, siendo necesario además conducir una evaluación continua sobre el programa y de los resultados finales para efectividad del mismo. Por consiguiente, el programa INTEMO plantea una cantidad de ítems como afirmaciones para evaluación a las ramas que conforma el programa, los mismos que están con bastantes criterios de validez y fiabilidad.

Comenzando con la definición de inteligencia emocional (IE) de Meyer y Salovey (1997) como la capacidad mental de una persona, que implica la facultad de evaluar y comunicar adecuadamente emociones específicas; y además la destreza de generar y/o acceder a las emociones que alimentan el razonamiento; es decir, la comprensión y la facultad de administrar las emociones son propicias para el desarrollo sostenible de lo intelectual y emocional; son los componentes

clave de la IE identificada y reflejada jerárquicamente, a saber, la conciencia emocional, la liberación emocional, el entendimiento emocional y control emocional.

Las cuatro fases se plasmaron como las dimensiones del programa INTEMO en esta investigación, donde la primera dimensión, Percepción y expresión emocional, utilizada para mejorar los aspectos intrapersonales e interpersonales de la inteligencia emocional, Cobos et al. (2019) aludieron que comparten criterios con la conciencia que se presenta respecto a eventos privados de uno mismo y la reacción frente a ello. Ruiz et al. (2013), es la habilidad de la persona para reconocer emociones individuales y sociales por medio de la atención y codificación tanto de verbales correlativos, auditivos, cognitivos y fisiológicos.

La segunda dimensión, facilitación emocional, empleada para mejorar la flexibilidad de la inteligencia emocional, según Ramos et al. (2017) se focaliza en cómo las acciones emotivas intervienen en plano gnoseológico y de qué modo los estados emocionales contribuyen en las decisiones. Ruiz et al. (2013) aludieron que, en cuanto que la emoción llegue a ser conocida, puede proporcionar básicos niveles de razonamiento intelectual, pues las emociones direccionan el cuidado de la persona a los datos relevantes, así como también identifican el modo en que uno afronta los problemas que se presentan y la manera en que procesa los datos, y representan un comienzo de implícita información sobre experiencias previas de la persona.

La tercera dimensión, Comprensión emocional, utilizada para obtener mejora en la administración del estrés respecto a la inteligencia emocional, según Alonzo (2018), es aquella capacidad de una persona para reconocer sus sentimientos y emociones propiamente. Así mismo, Ruiz et al. (2013) indicaron que, comprensión emocional corresponde a una determinada habilidad que implica reflexión respecto a la información emocional, entendiendo por ende las relaciones que se generan entre las emociones, la sincronía y la combinación que se da, además de sus aumentos y mutaciones durante el pasar del tiempo. Igualmente contiene aquella capacidad para el etiquetado de emociones y el entendimiento acerca de complejas emociones.

La cuarta dimensión, Regulación de las emociones, desarrollada para mejorar el estado de ánimo en relación a la inteligencia emocional, según Ramos et al. (2017) es aquella habilidad de mayor complejidad que requiere de las tres ramas o fases anteriormente descritas para su ejecución adecuada. Así también, Ruiz et al. (2013) afirmaron que viene a ser aquella capacidad de la persona para efectuar gestión de emociones, siendo que el control emocional se encuentra basado en la capacidad de encontrarse dispuestos a situaciones emotivas, ya sean negativas o positivas, analizan respecto a su valor informativo o utilidad, además de regular determinadas emociones individuales o sociales, sin exagerar o reprimir la información que lleguen a aportar respectivamente.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo de investigación

El presente estudio que se realiza es de tipo aplicada, pues en lineamiento de la afirmación de Lozada (2014), es aquel tipo de investigación que presenta como finalidad la generación y producción de conocimientos y comprensiones que con posterioridad sean aplicados de manera directa a la resolución de un determinado problema presente en la realidad. Así también, el enfoque es cuantitativo, bajo la comprensión que se consideraron aspectos medibles para el desarrollo del estudio.

3.1.2. Diseño de investigación

El diseño de investigación es experimental, de corte cuasi experimental, pues según Fernández (2014) tiene como fin probar una determinada hipótesis causal a través de la manipulación de la variable, con la salvedad de no consignar unidades de investigaciones de manera aleatoria por cuestiones éticas y logísticas.

Tabla 1

Descripción de diseño cuasi experimental

Grupos	Asignación	Secuencia de registro		
		Pretest	Tratamiento	Post test
Experimental	NA	Y ₁	X+	Y ₂
Control	NA	Y ₁	X-	Y ₂

Nota. Datos tomados de Manterola y Otzen (2015).

3.2. Variables y operacionalización

Variable de estudio: Inteligencia emocional.

Definición conceptual: Según Jiménez (2018) la inteligencia emocional se refiere al conjunto o grupo de capacidades y habilidades de carácter psicológico que implica comprensión, control, sentimiento y variación de las emociones.

Definición operacional: En línea de Zamata (2022), el Inventario Emocional BarOn ICE adaptado en Perú por Ugarriza y Pajares (2005), se basa en el modelo de BarOn (1988) que implica 05 elementos: Intrapersonal, interpersonal, flexibilidad, manejo de estrés y estado de ánimo; siendo estas tomadas como las dimensiones que por sus indicadores se llegó a medir la variable de estudio.

Indicadores: Para la primera dimensión Intrapersonal: el autoconocimiento, la asertividad, la independencia, autorrealización y el auto concepto. Para la segunda dimensión Interpersonal: la empatía, la relación interpersonal y la responsabilidad social. Para la tercera dimensión flexibilidad: la solución de problemas, la adaptabilidad y la prueba de la realidad. Para la cuarta dimensión Manejo del estrés: el control de impulsos y la tolerancia al estrés. Y para la quinta dimensión estado de ánimo el optimismo y la felicidad respectivamente.

Escala de medición: Ordinal.

3.3. Población, muestra, muestreo, unidad de análisis

3.3.1. Población

La población de estudio estuvo conformada por una totalidad de 132 estudiantes entre la sección A, B, C y D del 3^{er} grado de secundaria de una entidad educativa localizada en Oxapampa del departamento de Pasco, pues tal como señala Arias et al. (2016) la población de un estudio o de una investigación constituye el universo o el conjunto total de casos o personas consideradas para un estudio, que debe estar definido y delimitado para resultar accesible pues de ello se desprende la muestra.

Criterio de inclusión:

- Estudiantes matriculados en el periodo 2023.
- Alumnos del Nivel Secundario menores de 18 años de edad.
- Estudiantes con asistencia regular a la Institución Educativa.

Criterio de exclusión

- Alumnos del Nivel Secundario mayores de 18 años de edad.
- Estudiantes no matriculados en el periodo 2023.
- Alumnos que presenten problemas de salud.
- Escolares que no acudan regularmente a la I.E.

3.3.2. Muestra

La muestra de estudio estuvo integrada por un total de 66 estudiantes entre la sección A y B del 3^{er} grado de secundaria de la entidad educativa en estudio, quienes fueron divididos en dos grupos, siendo 33 escolares de la sección A tomados como el grupo experimental y 33 escolares de la sección B tomados como el grupo control, pues como refiere Hernández et al. (2014) la muestra se constituye como una sub división del universo en el que se recopilan los datos, encontrándose debidamente delimitada y establecida de forma precisa.

3.3.3. Muestreo

Se empleó el muestreo no probabilístico por conveniencia, que según Otzen y Manterola (2017) es un método que ayuda al investigador escoger los casos viables que acepten ser implicados en un estudio, donde ello está fundamentado en la proximidad y acceso conveniente respecto a los sujetos para el estudio.

3.3.4. Unidad de análisis

La unidad de análisis corresponde a escolares del género masculino y femenino que se encuentren debidamente matriculados en la sección A y B del 3^{er} grado de secundaria de una entidad educativa de Oxapampa del departamento de

Pasco al periodo 2023, los mismos que tiene con el respectiva aceptación voluntario informado de los padres de familia para ser partícipes de esta investigación.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1. Técnicas

La técnica de recopilación de información y datos de este estudio fue la encuesta, pues como señaló Arias et al. (2016) las técnicas de acopio o recopilación de información son aquellas distintas formas y maneras de obtener información que ayude la opción de los objetivos formulados en un estudio riguroso.

3.4.2. Instrumentos

El instrumento fue el cuestionario, pues tal como expresó Meneses (2016), viene a ser una herramienta estandarizada para poder recoger los datos en estudios cuantitativos. Por lo tanto, previo a la aplicación del programa INTEMO denominado como programa “Educando nuestras emociones” en el grupo experimental, fue necesario tener noción acerca de los niveles de partida que presentaron los estudiantes que conformaron el grupo control y el grupo experimental respecto a la inteligencia emocional, para luego realizar una comparación con los niveles sobre la inteligencia emocional una vez culminado dicho programa. Por ello, en cuanto a la evaluación de la variable que refiere a la inteligencia emocional, se llegó a aplicar un instrumento estructurado por una totalidad de 30 ítems que, en lineamiento de Zamata (2022) corresponde al Inventario Emocional de BarOn ICE adaptado en Perú por Ugarriza y Pajares (2005) y que se encuentra basado en el modelo de BarOn (1988), donde 6 ítems implicaron la dimensión Intrapersonal, 6 ítems correspondieron a la dimensión Interpersonal, 6 ítems integraron la dimensión Flexibilidad, 6 ítems conformaron la dimensión Manejo del estrés, y 6 ítems implicaron la dimensión Estado de ánimo general (Anexo 3). Así mismo, el ámbito de aplicación de este instrumento fue de adolescentes y su administración fue mixta, donde se consideran 15 minutos para su contestación general. Por consiguiente, la calificación del instrumento fue

representada por una escala tipo Likert donde 1 = Muy rara vez y 4 = muy a menudo; y en cuanto a su interpretación, se determinó a través de la baremación con la intención de haber obtenido como nivel bajo una puntuación entre 30 a 60, como nivel promedio una puntuación entre 61 a 90 y como nivel alto una puntuación entre 91 a 120 respectivamente.

3.4.3. Validez y confiabilidad

Validez del instrumento

De acuerdo con Medina y Verdejo (2020), la validez de un instrumento implica la determinación de qué manera interpretar los resultados, considerando los datos de apoyo que provienen de diferentes fuentes. Es así como, en esta investigación en lineamiento de la variable inteligencia emocional, los autores originales efectuaron la validez del instrumento Inventario Emocional de BarOn ICE mediante el juicio de expertos, donde finalmente lograron obtener un coeficiente V de Aiken de 0,97. Adicionalmente, se llevó a cabo una validez de expertos a nivel local (Anexo 5).

Confiabilidad del instrumento

Por otra parte, en relación con Medina y Verdejo (2020), la confiabilidad es la coherencia o exactitud respecto a los resultados o de información generada en un instrumento que se ha efectuado una determinada cantidad de veces. Este proceso parte de una prueba piloto que implicó 20 estudiantes de 3ero del Nivel Secundario de otra I.E. de Oxapampa del Departamento de Pasco ajena a la población de estudio de esta investigación, donde se obtuvo una fuerte confiabilidad con un Alfa de Cronbach de 0,856 en el instrumento que refiere a la variable inteligencia emocional, resultado que permitió continuar con el estudio (Anexo 6).

Dicho resultado condujo a recopilar los datos finales, siendo que a partir de 33 estudiantes de 3ero del Nivel Secundario de una I.E. de Oxapampa del Departamento de Pasco que corresponde a la población de estudio de esta investigación, se obtuvo alta confiabilidad con un Alfa de Cronbach de 0,833 respecto al instrumento de inteligencia emocional, donde su primera dimensión Intrapersonal registró una alta confiabilidad con un Alfa de Cronbach de 0,855, su

segunda dimensión Interpersonal evidenció una alta confiabilidad con un Alfa de Cronbach de 0,756, su tercera dimensión Flexibilidad manifestó una alta confiabilidad con un Alfa de Cronbach de 0,777, su cuarta dimensión Manejo del estrés reveló una fuerte confiabilidad con un Alfa de Cronbach de 0,865, y su quinta y última dimensión Estado de ánimo registró alta confiabilidad con Alfa de Cronbach de 0,734 (Anexo 6).

3.5. Procedimientos

Con respecto a los procedimientos que se efectuaron en esta investigación, en primer momento, se efectuó la validación del instrumento en base a los criterios y consideraciones de los jueces, con posterioridad se requirió el permiso por parte del director de una Institución Educativa de Oxapampa del Departamento de Pasco (Anexo 10) para dar inicio a la recopilación de los datos a partir de la prueba piloto, seguido de la organización del grupo de control y experimental para la ejecución del instrumento que refiere al Inventario BarOn ICE para análisis pretest, la ejecución del programa INTEMO denominado como programa “Educando nuestras emociones” de 13 sesiones siendo una sesión por día en días de clases del 28 de junio al 14 de julio del 2023, y la aplicación del instrumento que refiere al Inventario BarOn ICE para el análisis posttest de acuerdo a los dos grupos mencionados. De este modo, la aplicación del instrumento se efectuó de manera física y presencial, aludiendo a la finalidad que persigue la investigación y teniendo en cuenta el consentimiento informado por parte de los educandos que fueron parte de la población de estudio (Anexo 4), haciendo hincapié que toda la información que se consigne en el instrumento presenta carácter confidencial y de propósitos netamente académicos. La información y los datos que se consignaron fueron trasladados en el programa informático Microsoft Excel como base de datos (Anexo 7), con objeto de mantener un orden y verificar el adecuado llenado para luego proceder con el análisis estadístico descriptivo e inferencial mediante el soporte del programa estadístico IBM SPSS versión 27.

3.6. Método de análisis de datos

El análisis de datos parte por el registro de la información recolectada a partir de la encuesta en una base de datos con objeto de verificar el adecuado llenado por parte de los participantes de la encuesta, siendo un proceso que se concretó con el soporte del programa informático Microsoft Excel 2019 para Windows 10. De esta manera, en lineamiento de la estadística descriptiva, con la base de datos estructurada se calcularon las variables y las dimensiones establecidas en esta investigación, para luego mediante el proceso de la baremación clasificarlas en tres determinados niveles (bajo, promedio y alto) que reflejan un intervalo de puntaje, y así poder generar tablas y figuras de frecuencia que permitan evidenciar la actuación de las dimensiones en cada variable de acuerdo al análisis pretest y postest entre los grupos de control y experimental, siendo un proceso que se logró con el soporte de IBM SPSS. Posteriormente, en lineamiento de la estadística inferencial, las variables y dimensiones calculadas fueron sometidas en la prueba de normalidad mediante el estadístico de Shapiro-Wilk dado que la muestra de estudio conforma una cantidad menor a 50 unidades de análisis, siendo un proceso que permitió evidenciar que los datos correspondientes no presentan distribución normal, resultado que condujo a la aplicación de pruebas no paramétricas para el contraste de hipótesis, lo que implicó utilizar la prueba U de Mann-Whitney, proceso que se consiguió de igual manera con el soporte del programa estadístico IBM SPSS 27 para Windows 10.

3.7. Aspectos éticos

Atendiendo a lo manifestado por la Universidad Cesar Vallejo (2020), respecto a que las investigaciones de carácter científico, se funden de forma primordial en el respeto y consideración de cuestiones éticas y reconocimiento de la propiedad intelectual, esta investigación reconoce y hace mención de los derechos intelectuales y de los conocimientos aportados por los correspondientes autores a través de una adecuado citado y referencia de sus publicaciones, evitando de esta manera incurrir en plagio. Del mismo modo, en atención a lo expresado por el artículo 22^o del Código del Colegio de Psicólogos del Perú para la

realización de esta investigación se atención el consentimiento libre de los participantes que brindan datos e informaciones. Finalmente, en el cumplimiento de aspectos éticos, esta investigación se orientó por cumplir y respetar el artículo 26º del cuerpo normativo referido anteriormente, que precisa que no se debe plagiar datos de otras fuentes de investigación y los datos que se recopilen deben sujetarse a un criterio de confidencialidad ya que se orienta a fines netamente académicos.

IV. RESULTADOS

4.1. Análisis descriptivo

4.1.1. Análisis descriptivo de la variable Inteligencia emocional

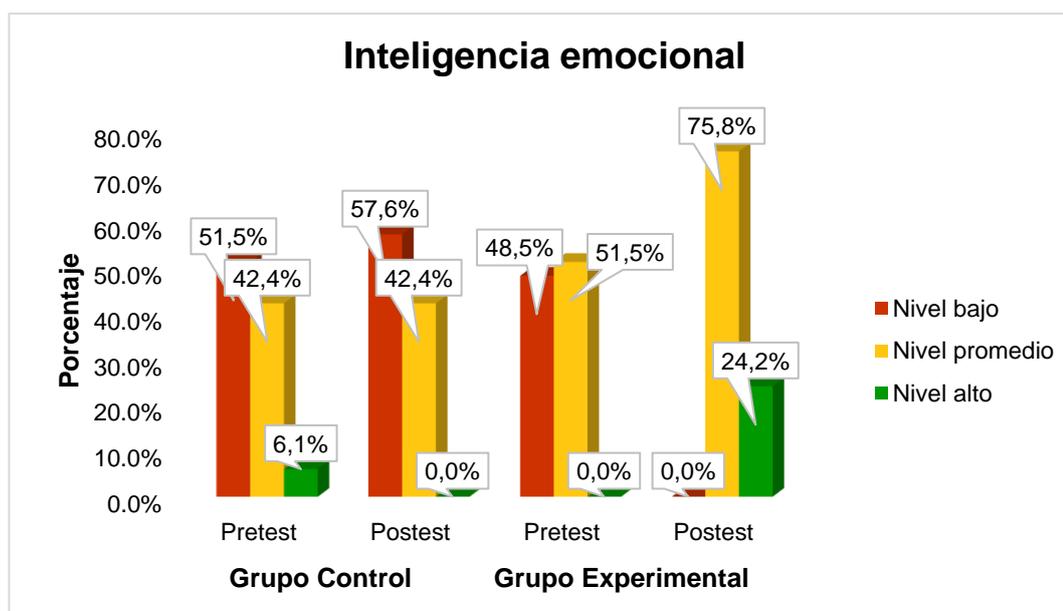
Tabla 2

Inteligencia emocional según análisis pretest y análisis postest en el grupo control y en el grupo experimental sobre estudiantes de secundaria de una I.E. de Pasco, 2023

Niveles	Baremo	Grupo Control				Grupo Experimental			
		Pretest		Postest		Pretest		Postest	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Nivel bajo	30-60	17	51,5%	19	57,6%	16	48,5%	0	0,0%
Nivel promedio	61-90	14	42,4%	14	42,4%	17	51,5%	25	75,8%
Nivel alto	91-120	2	6,1%	0	0,0%	0	0,0%	8	24,2%
Total		33	100%	33	100%	33	100%	33	100%

Figura 1

Inteligencia emocional según análisis pretest y análisis postest en el grupo control y en el grupo experimental sobre estudiantes de secundaria de una I.E. de Pasco, 2023



Según los datos que presenta la Tabla 2 y Figura 1 sobre la inteligencia emocional, en el grupo control resaltó el nivel bajo, se presenta en el análisis pretest con 51,5% y en el análisis posttest con 57,6%; en tanto en el grupo experimental resaltó el nivel bajo en el análisis pretest con 48,5%, no obstante, resaltó el nivel promedio en el análisis posttest con 75,8%, continuo del nivel alto con 24,2% y nivel bajo con 0%.

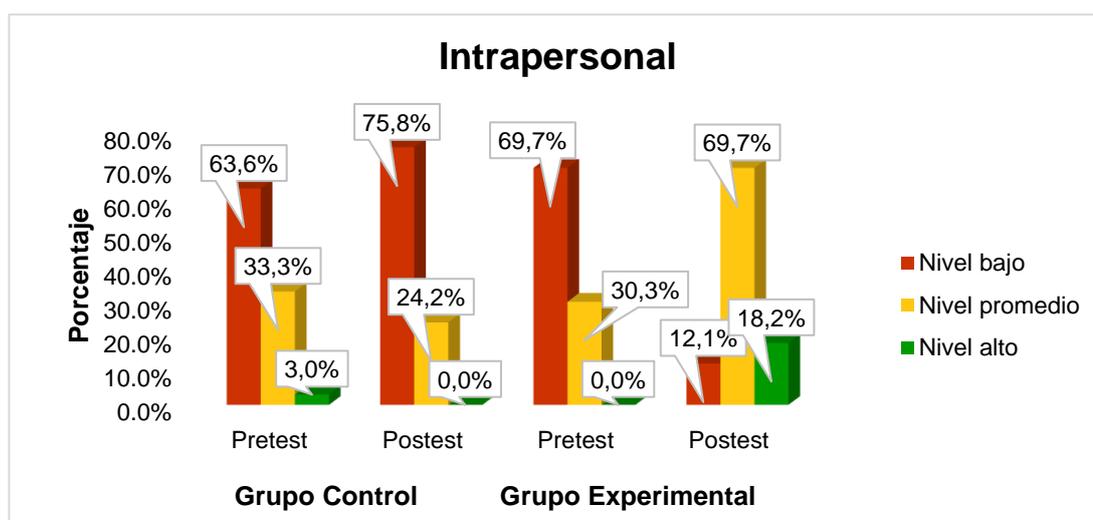
Tabla 3

Nivel de la primera dimensión: Intrapersonal según análisis pretest y análisis posttest en el grupo control y en el grupo experimental sobre estudiantes de secundaria de una I.E. de Pasco, 2023

Niveles	Baremo	Grupo Control				Grupo Experimental			
		Pretest		Posttest		Pretest		Posttest	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Nivel bajo	6-12	21	63,6%	25	75,8%	23	69,7%	4	12,1%
Nivel promedio	13-18	11	33,3%	8	24,2%	10	30,3%	23	69,7%
Nivel alto	19-24	1	3,0%	0	0,0%	0	0,0%	6	18,2%
Total		33	100%	33	100%	33	100%	33	100%

Figura 2

Nivel de la primera dimensión: Intrapersonal según análisis pretest y análisis posttest en el grupo control y en el grupo experimental sobre estudiantes de secundaria de una I.E. de Pasco, 2023



De acuerdo los datos de la Tabla 3 y Figura 2, en la dimensión intrapersonal, en el grupo control destacó el nivel inferior en el análisis pretest con 63,6% y en el análisis posttest con 75,8%; en tanto en el grupo experimental destacó el nivel inferior en el análisis pretest con 69,7%, pero destacó el nivel promedio en el análisis posttest con 69,7%, seguido del nivel alto con 18,2% y nivel bajo con 12,1%.

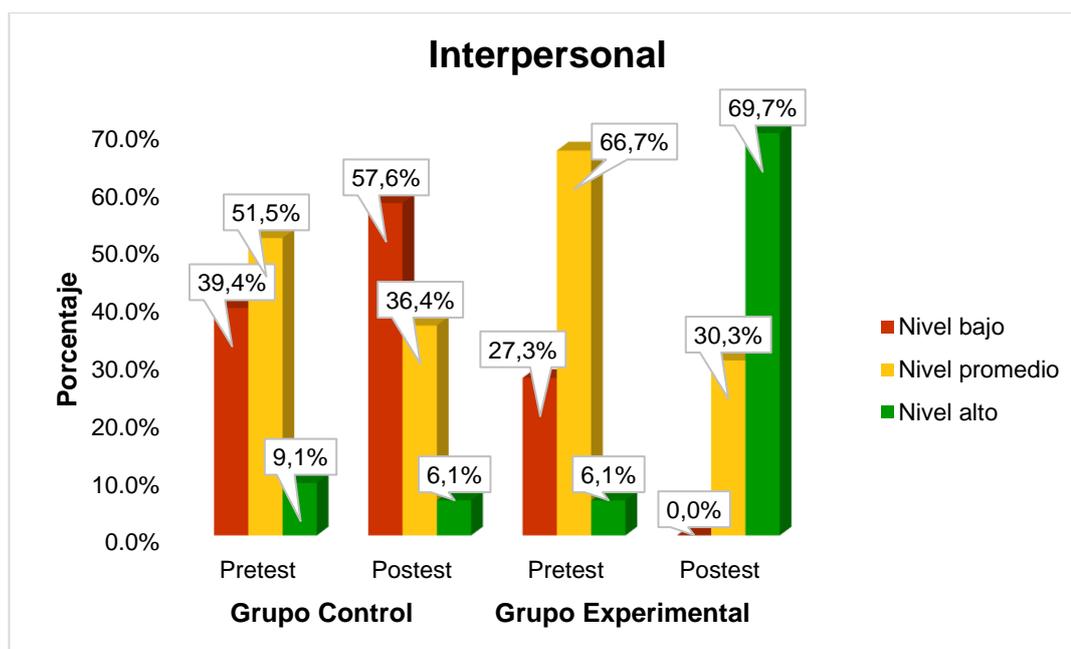
Tabla 4

Nivel de la segunda dimensión: Interpersonal según análisis pretest y análisis posttest en el grupo control y en el grupo experimental sobre estudiantes de secundaria de una I.E. de Pasco, 2023

Niveles	Baremo	Grupo Control				Grupo Experimental			
		Pretest		Posttest		Pretest		Posttest	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Nivel bajo	6-12	13	39,4%	19	57,6%	9	27,3%	0	0,0%
Nivel promedio	13-18	17	51,5%	12	36,4%	22	66,7%	10	30,3%
Nivel alto	19-24	3	9,1%	2	6,1%	2	6,1%	23	69,7%
Total		33	100%	33	100%	33	100%	33	100%

Figura 3

Nivel de la segunda dimensión: Interpersonal según análisis pretest y análisis posttest en el grupo control y en el grupo experimental sobre estudiantes de secundaria de una I.E. de Pasco, 2023



En relación a los datos que se evidencian en Tabla 4 y Figura 3, en la dimensión interpersonal, en el grupo control predominó el nivel promedio en el análisis pretest con 51,5% y predominó el nivel bajo en el análisis posttest con 57,6%; en tanto en el grupo experimental predominó el nivel promedio en el análisis pretest con 66,7%, sin embargo, predominó el nivel alto en el análisis posttest con 69,7%, continuo del nivel promedio con 30,3% y nivel bajo con 0,0% comparativamente.

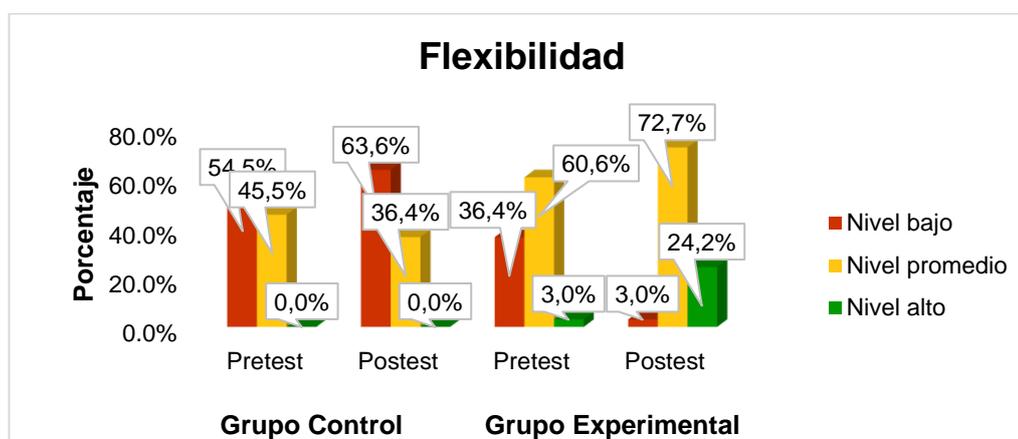
Tabla 5

Nivel de la tercera dimensión: Flexibilidad según análisis pretest y análisis posttest en el grupo control y en el grupo experimental sobre estudiantes de secundaria de una I.E. de Pasco, 2023

Niveles	Baremo	Grupo Control				Grupo Experimental			
		Pretest		Posttest		Pretest		Posttest	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Nivel bajo	6-12	18	54,5%	21	63,6%	12	36,4%	1	3,0%
Nivel promedio	13-18	15	45,5%	12	36,4%	20	60,6%	24	72,7%
Nivel alto	19-24	0	0,0%	0	0,0%	1	3,0%	8	24,2%
Total		33	100%	33	100%	33	100%	33	100%

Figura 4

Nivel de la tercera dimensión: Flexibilidad según análisis pretest y análisis posttest en el grupo control y en el grupo experimental sobre estudiantes de secundaria de una I.E. de Pasco, 2023



En los datos que se evidencia en la Tabla 5 y Figura 4 de la dimensión flexibilidad, en el grupo control resaltó el nivel inferior en el análisis pretest con

54,5% y en el análisis posttest con 63,6%; en tanto en el grupo experimental resaltó el nivel promedio en el análisis pretest con 60,6%, pero resaltó el nivel promedio en el análisis posttest con 72,7%, continuo del nivel alto con 24,2% y nivel bajo con 3,0%.

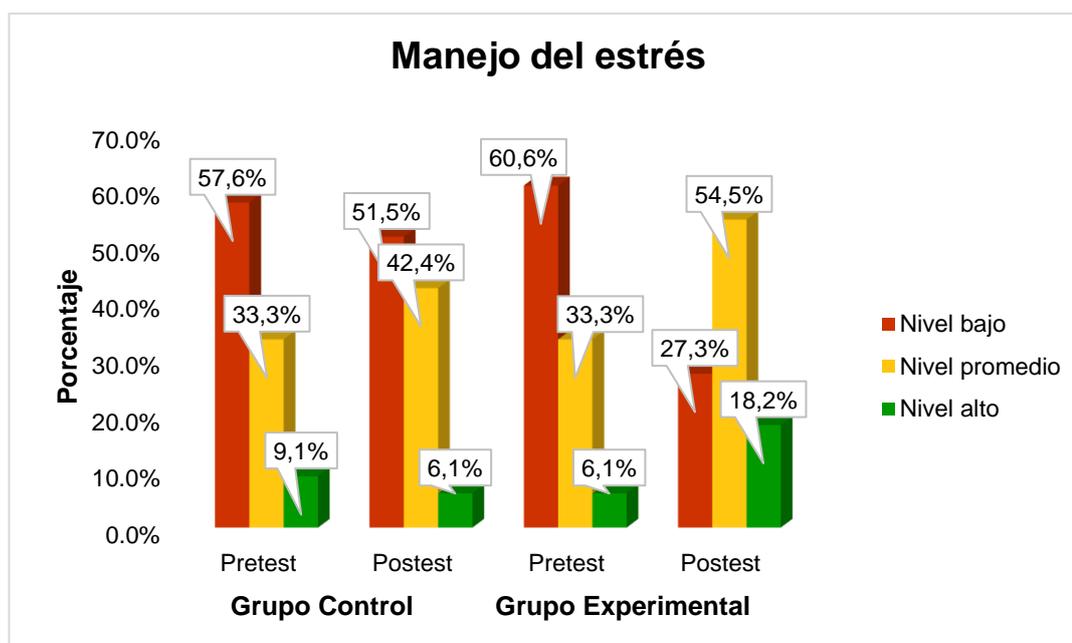
Tabla 6

Nivel de la cuarta dimensión: Manejo del estrés según análisis pretest y análisis posttest en el grupo control y en el grupo experimental sobre estudiantes de secundaria de una I.E. de Pasco, 2023

Niveles	Baremo	Grupo Control				Grupo Experimental			
		Pretest		Postest		Pretest		Postest	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Nivel bajo	6-12	19	57,6%	17	51,5%	20	60,6%	9	27,3%
Nivel promedio	13-18	11	33,3%	14	42,4%	11	33,3%	18	54,5%
Nivel alto	19-24	3	9,1%	2	6,1%	2	6,1%	6	18,2%
Total		33	100%	33	100%	33	100%	33	100%

Figura 5

Nivel de la cuarta dimensión: Manejo del estrés según análisis pretest y análisis posttest en el grupo control y en el grupo experimental sobre estudiantes de secundaria de una I.E. de Pasco, 2023



Sobre los datos que presentan de la Tabla 6 y Figura 5 de la dimensión manejo de estrés, en el grupo control destacó el nivel bajo en el análisis pretest con 57,6% y en el análisis posttest con 51,5%; mientras en el grupo experimental destacó el nivel inferior en el análisis pretest con 60,6%, pero resaltó el nivel promedio en el análisis posttest con 54,5%, continuado del nivel inferior con 27,3% y nivel alto con 18,2%.

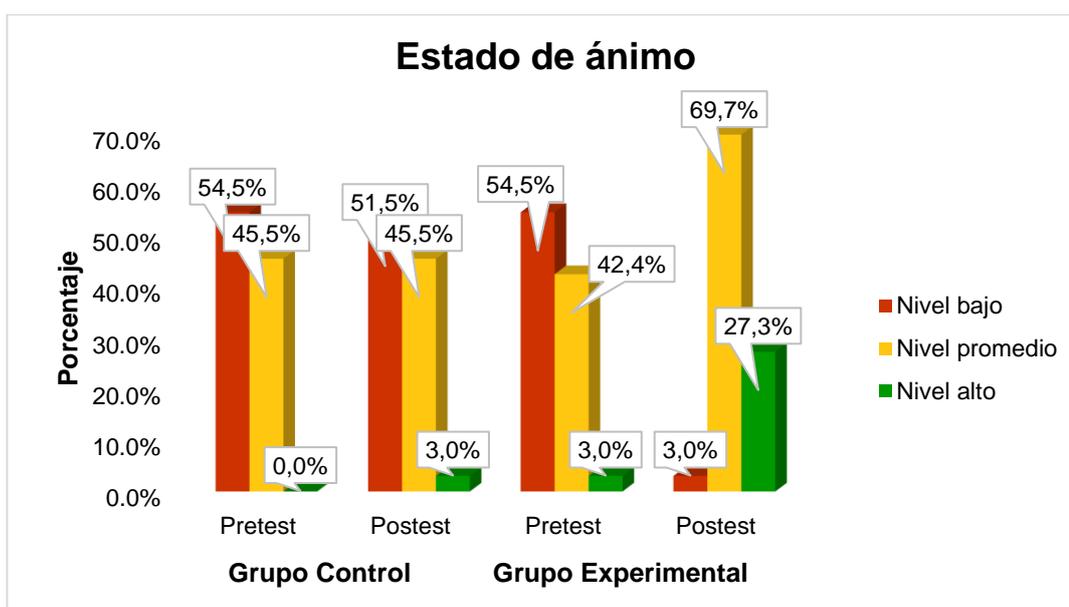
Tabla 7

Nivel de la quinta dimensión: Estado de ánimo según análisis pretest y análisis posttest en el grupo control y en el grupo experimental sobre estudiantes de secundaria de una I.E. de Pasco, 2023

Niveles	Baremo	Grupo Control				Grupo Experimental			
		Pretest		Postest		Pretest		Postest	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Nivel bajo	6-12	18	54,5%	17	51,5%	18	54,5%	1	3,0%
Nivel promedio	13-18	15	45,5%	15	45,5%	14	42,4%	23	69,7%
Nivel alto	19-24	0	0,0%	1	3,0%	1	3,0%	9	27,3%
Total		33	100%	33	100%	33	100%	33	100%

Figura 6

Nivel de la quinta dimensión: Estado de ánimo según análisis pretest y análisis posttest en el grupo control y en el grupo experimental sobre estudiantes de secundaria de una I.E. de Pasco, 2023



Sobre los resultados de la Tabla 7 y Figura 6 de la dimensión estado de ánimo, en el grupo control predominó el nivel bajo en el análisis pretest con 54,5% y en el análisis posttest con 51,5%; en tanto en el grupo experimental predominó el nivel inferior en el análisis pretest con 54,5%, pero predominó el nivel promedio en el análisis posttest con 69,7%, seguido del nivel alto con 27,3% y nivel bajo con 3,0%.

4.2. Análisis inferencial

4.2.1. Prueba de normalidad

Tabla 8

Prueba de normalidad de la variable de estudio: Inteligencia emocional y sus dimensiones

Variable y dimensiones	Grupos	Shapiro-Wilk		
		Estadístico	gl	Sig.
Inteligencia emocional	Pretest del grupo control	0,734	33	0,000
	Pretest del grupo experimental	0,638	33	0,000
	Postest del grupo control	0,629	33	0,000
	Postest del grupo experimental	0,534	33	0,000
Intrapersonal	Pretest del grupo control	0,665	33	0,000
	Pretest del grupo experimental	0,579	33	0,000
	Postest del grupo control	0,534	33	0,000
	Postest del grupo experimental	0,728	33	0,000
Interpersonal	Pretest del grupo control	0,769	33	0,000
	Pretest del grupo experimental	0,716	33	0,000
	Postest del grupo control	0,711	33	0,000
	Postest del grupo experimental	0,579	33	0,000
Flexibilidad	Pretest del grupo control	0,635	33	0,000
	Pretest del grupo experimental	0,704	33	0,000
	Postest del grupo control	0,610	33	0,000
	Postest del grupo experimental	0,645	33	0,000
Manejo del estrés	Pretest del grupo control	0,718	33	0,000
	Pretest del grupo experimental	0,695	33	0,000
	Postest del grupo control	0,734	33	0,000
	Postest del grupo experimental	0,800	33	0,000
Estado de ánimo	Pretest del grupo control	0,635	33	0,000
	Pretest del grupo experimental	0,703	33	0,000
	Postest del grupo control	0,710	33	0,000
	Postest del grupo experimental	0,665	33	0,000

De la Tabla 8 se deduce que, para la prueba de normalidad se llevó a cabo el procesamiento de Shapiro-Wilk bajo el entendimiento que la muestra seleccionada de 33 estudiantes es menor que la cantidad de 50 unidades de análisis, por lo que en relación de los resultados se evidencia que la variable de analizada referido a la inteligencia emocional y sus cinco dimensiones respectivas, presentaron un valor-p inferior que el nivel de significancia (0,05), lo cual conllevó afirmar que no existe una distribución normal; en consecuencia, ello condujo a la aplicación de pruebas no paramétricas que, en línea de los objetivos de esta investigación, corresponde a utilizar la prueba U de Mann-Whitney.

4.2.2. Prueba de hipótesis

4.2.2.1. Prueba de hipótesis general

Planteamiento de la hipótesis

H₁: La aplicación del programa de “Educando nuestras emociones” mejora la inteligencia emocional en estudiantes de secundaria del curso de inglés de una I.E. de Pasco-Perú 2023.

H₀: La aplicación del programa de “Educando nuestras emociones” no mejora la inteligencia emocional en estudiantes de secundaria del curso de inglés de una I.E. de Pasco-Perú 2023.

Tabla 9

Prueba U de Mann-Whitney para determinar diferencia en el análisis pretest y postest entre el grupo control y experimental

Variable	Estadísticos	Pretest		Postest	
		Control	Experimental	Control	Experimental
	N	33	33	33	33
Nivel de inteligencia emocional	Rango promedio	33,52	33,48	22,30	44,70
	Suma de rangos	1106,00	1105,00	736,00	1475,00
	U de Mann-Whitney	544,000		175,000	
	Sig.	0,994		0,000	

Análisis

De la Tabla 9 sobre los datos del análisis pretest y el análisis posttest respecto a la inteligencia emocional en el grupo control y en el grupo experimental se evidenció que, en el caso del pretest no se obtuvo diferencias entre los grupos, pues se identificó un rango promedio de 33,52 y 33,48, y una suma de rangos de 1106,00 y 1105,00; además en el estadístico U de Mann-Whitney se identificó que el valor-p fue de 0,994 siendo mayor que el nivel de significancia (0,05), datos que condujo aseverar que no existe divergencias significativas entre ambos subgrupos. En el posttest si se obtuvo diferencias entre los grupos, ya que se identificó un rango promedio de 22,30 y 44,70, y una suma de rangos de 736,00 y 1475,00; así mismo al analizar el estadístico U de Mann-Whitney se llegó a identificar que el valor-p fue 0,000 menor que 0,05, resultado que condujo afirmar que, si existe diferencias significativas entre ambos grupos, lo que implica rechazar la H_0 y aceptar la H_1 .

4.2.2.2. Prueba de hipótesis específica 1

Planteamiento de la hipótesis

H_1 : La aplicación del programa “Educando nuestras emociones” mejora la dimensión intrapersonal de inteligencia emocional en escolares de secundaria del curso de inglés de una I.E. de Pasco, 2023.

H_0 : La aplicación del programa “Educando nuestras emociones” no mejora la dimensión intrapersonal de inteligencia emocional en escolares de secundaria del curso de inglés de una I.E. de Pasco, 2023.

Tabla 10

Prueba U de Mann-Whitney para determinar diferencia en el pretest y posttest entre el grupo control y experimental

Variable	Estadísticos	Pretest		Posttest	
		Control	Experimental	Control	Experimental
	N	33	33	33	33
Nivel de la dimensión intrapersonal	Rango promedio	34,65	32,35	22,27	44,73
	Suma de rangos	1143,50	1067,50	735,00	1476,00
	U de Mann-Whitney	506,500		174,000	
	Sig.	0,552		0,000	

Análisis

Según la Tabla 10 del análisis pretest y posttest de la dimensión intrapersonal en el grupo control y grupo experimental se evidenció con claridad que, en el pretest no se obtuvo diferencias entre los grupos, ya que el rango promedio fue 34,65 y 32,35, la suma de rangos fue 1143,50 y 1067,50, y del estadístico U de Mann-Whitney el valor-p fue 0,552 mayor que 0,05, resultado que conllevó afirmar que no existe divergencias importantes entre los 02 subgrupos. En el posttest si se obtuvo diferencias entre los grupos, ya que el rango promedio fue 22,27 y 44,73, y la suma de rangos fue 735,00 y 1476,00; y del estadístico U de Mann-Whitney el valor-p fue 0,000 menor que 0,05, resultado que conllevó afirmar que, si existe diferencias significativas entre ambos grupos comparativamente, lo que implica rechazar la H_0 y aceptar la H_1 .

4.2.2.3. Prueba de hipótesis específica 2

Planteamiento de la hipótesis

H_1 : La aplicación del programa “Educando nuestras emociones” mejora la dimensión interpersonal de inteligencia emocional en escolares de secundaria del curso de inglés de una I.E. de Pasco, 2023.

H_0 : La aplicación del programa “Educando nuestras emociones” no mejora la dimensión interpersonal de inteligencia emocional en escolares de secundaria del curso de inglés de una I.E. de Pasco, 2023.

Tabla 11

Hipótesis específica 2: Prueba U de Mann-Whitney para determinar diferencia en el pretest y posttest entre el grupo control y experimental

Variable	Estadísticos	Pretest		Posttest	
		Control	Experimental	Control	Experimental
	N	33	33	33	33
Nivel de la dimensión interpersonal	Rango promedio	31,98	35,02	20,12	46,88
	Suma de rangos	1055,50	1155,50	664,00	1547,00
	U de Mann-Whitney	494,500		103,000	
	Sig.	0,461		0,000	

Análisis

De acuerdo a la Tabla 11 sobre los resultados del análisis pretest y el análisis posttest de la dimensión interpersonal en el grupo control y grupo experimental se identificó que, en el pretest no hubo diferencias entre los grupos, ya que el rango promedio fue 31,98 y 35,02, y la suma de rangos fue 1055,50 y 1155,50; sobre el estadístico U de Mann-Whitney se observó que el valor-p fue 0,461 mayor que 0,05, resultado que conllevó afirmar que no existe diferencias reveladoras los subgrupos. En el posttest si hubo diferencias entre los grupos, ya que el rango promedio fue 20,12 y 46,88, y la suma de rangos fue 664,00 y 1547,00; de la misma manera una vez analizado el estadístico U de Mann-Whitney se visualizó que el valor-p fue 0,000 menor que 0,05, resultado que conllevó afirmar que, si existe diferencias significativas en ambos grupos, lo que implica rechazar la H_0 y aceptar la H_1 .

4.2.2.4. Prueba de hipótesis específica 3

Planteamiento de la hipótesis

H_1 : La aplicación del programa “Educando nuestras emociones” mejora la dimensión manejo del estrés de inteligencia emocional en escolares de secundaria del curso de inglés de una I.E. de Pasco, 2023.

H_0 : La aplicación del programa “Educando nuestras emociones” no mejora la dimensión manejo del estrés de inteligencia emocional en escolares de secundaria del curso de inglés de una I.E. de Pasco, 2023.

Tabla 12

Hipótesis específica 3: Prueba U de Mann-Whitney para determinar diferencia en el pretest y posttest entre el grupo control y experimental

Variable	Estadísticos	Pretest		Posttest	
		Control	Experimental	Control	Experimental
	N	33	33	33	33
Nivel de la dimensión flexibilidad	Rango promedio	30,27	36,73	22,05	44,95
	Suma de rangos	999,00	1212,00	727,50	1483,50
	U de Mann-Whitney	438,000		166,500	
	Sig.	0,116		0,000	

Análisis

En línea de la Tabla 12 acerca de los resultados del análisis pretest y el análisis posttest de la dimensión flexibilidad en el grupo control y grupo experimental se evidenció que, en el pretest no se visualizan oposiciones entre los subgrupos, pues el rango promedio fue 30,27 y 36,73, y la suma de rangos fue 999,00 y 1212,00; en cuanto al estadístico U de Mann-Whitney se observa que el valor-p fue 0,116 mayor que 0,05, dato que conllevó afirmar que no existe significativas diferencias entre ambos grupos. En el posttest si se observan divergencias entre los subgrupos, debido que el rango fue 22,05 y 44,95, y la suma de rangos fue 727,50 y 1483,50; además al identificar el estadístico U de Mann-Whitney se observa que el valor-p fue 0,000 menor que 0,05, dato que conllevó afirmar que, si existe significativas diferencias entre ambos grupos, lo que implica rechazar la H_0 y aceptar la H_1 .

4.2.2.5. Prueba de hipótesis específica 4

Planteamiento de la hipótesis

H_1 : La aplicación del programa “Educando nuestras emociones” mejora la dimensión manejo del estrés de inteligencia emocional en escolares de secundaria del curso de inglés de una I.E. de Pasco, 2023.

H_0 : La aplicación del programa “Educando nuestras emociones” no mejora la dimensión manejo del estrés de inteligencia emocional en escolares de secundaria del curso de inglés de una I.E. de Pasco, 2023.

Tabla 13

Hipótesis específica 4: Prueba U de Mann-Whitney para determinar diferencia en el pretest y posttest entre el grupo control y experimental

Variable	Estadísticos	Pretest		Posttest	
		Control	Experimental	Control	Experimental
	N	33	33	33	33
Nivel de la dimensión manejo de estrés	Rango promedio	34,17	32,83	28,77	38,23
	Suma de rangos	1127,50	1083,50	949,50	1261,50
	U de Mann-Whitney	522,500		388,500	
	Sig.	0,746		0,027	

Análisis

En línea de la Tabla 13 de los resultados del análisis pretest y postest de la dimensión manejo de estrés en el grupo control y grupo experimental se reveló que, en el pretest no se obtuvo diferencias entre los grupos, ya que el rango promedio fue 34,17 y 32,83, la suma de rangos fue 1127,50 y 1083,50, y en el estadístico U de Mann-Whitney el valor-p fue 0,746 mayor que 0,05, dato que permitió afirmar que no existe oposiciones relevantes entre los grupos. Es así, en el postest si se obtuvo diferencias entre los grupos, ya que el rango promedio fue 28,77 y 38,23, la suma de rangos fue 949,50 y 1261,50, y en el estadístico U de Mann-Whitney el valor-p fue 0,027 menor que 0,05, dato que permitió afirmar que, existe diferencias significativas entre ambos grupos, lo que implica rechazar la H_0 y aceptar la H_1 .

4.2.2.6. Prueba de hipótesis específica 5

Planteamiento de la hipótesis

H_1 : La aplicación del programa “Educando nuestras emociones” mejora la dimensión estado de ánimo de inteligencia emocional en escolares de secundaria del curso de inglés de una I.E. de Pasco, 2023.

H_0 : La aplicación del programa “Educando nuestras emociones” no mejora la dimensión estado de ánimo de inteligencia emocional en escolares de secundaria del curso de inglés de una I.E. de Pasco, 2023.

Tabla 14

Hipótesis específica 5: Prueba U de Mann-Whitney para determinar diferencia en el pretest y postest entre el grupo control y experimental

Variable	Estadísticos	Pretest		Postest	
		Control	Experimental	Control	Experimental
	N	33	33	33	33
Nivel de la dimensión estado de ánimo	Rango promedio	33,27	33,73	23,80	43,20
	Suma de rangos	1098,00	1113,00	785,50	1425,50
	U de Mann-Whitney	537,000		224,500	
	Sig.	0,912		0,000	

Análisis

De acuerdo a la Tabla 14 acerca de los resultados del análisis pretest y el análisis posttest de la dimensión estado de ánimo en el grupo control y grupo experimental se evidenció que, en el pretest no hubo diferencias entre los subgrupos, dado el rango promedio de 33,27 y 33,73, y la suma de rangos de 1098,00 y 1113,00; acerca del estadístico U de Mann-Whitney se evidenció que el valor-p fue 0,912 mayor que 0,05, dato que condujo afirmar que no existe discrepancias relevantes entre los grupos. Mientras tanto, en el posttest si hubo diferencias entre los grupos, dado el rango promedio de 23,80 y 43,20, y la suma de rangos de 785,50 y 1425,50; acerca del estadístico U de Mann-Whitney se evidenció que el valor-p fue 0,000 menor que 0,05, dato que condujo afirmar que, existe diferencias significativas en ambos grupos, lo que implica rechazar la H_0 y aceptar la H_1 .

V. DISCUSIÓN

En lineamiento del objetivo general que refirió a determinar el efecto de la aplicación del programa “Educando nuestras emociones” para perfeccionar la inteligencia emocional en los escolares de secundaria del curso de inglés de una I.E. de Pasco-Perú en el periodo 2023, se pudo encontrar en el análisis posttest a través de la prueba U de Mann-Whitney que el valor-p (0,000) fue inferior que el nivel de significancia (0,05), resultado que da a entender que existe diferencias significativas entre el grupo control y el grupo experimental. En ese sentido, los escolares que participaron en la aplicación del programa INTEMO que implicó las fases de percepción, facilitación emocional, expresión emocional, entendimiento y control emocionales, notablemente alcanzaron a mejorar su nivel de inteligencia emocional, específicamente en cuanto a la dimensión intrapersonal, flexibilidad, interpersonal, administración del estrés y etapa de ánimo. En relación con lo estudiado, se rechazó la hipótesis nula y se aprobó la hipótesis de investigación que hace referencia que la implementación del programa de “Educando nuestras emociones” perfecciona la IE en escolares de secundaria del curso de inglés de una entidad educativa de Pasco-Perú, 2023. Dichos resultados son corroborados por Sánchez et al. (2021) quienes concluyeron en su investigación que es resaltante el desarrollo de programas para obtener mejora de la inteligencia emotiva en el adolescente en escenarios de vulneración y peligro; así también por Nizama (2020) quien en su investigación llegó a concluir con una significación de 0,00 que existen diferencias antes y después de utilizar un programa para perfeccionar la inteligencia emotiva en escolares. Agregando a ello, Jiménez (2018) refirió que la inteligencia emotiva es importante pues involucra la comprensión, el control, el sentimiento y la variación de las emociones. Es así, una vez analizado los datos adquiridos correspondientes se confirma que, la aplicación de programas de inteligencia emocional como estrategia es muy beneficioso hasta el día de hoy para los escolares de secundaria de I.E., pues se consiguió aumentar los niveles de inteligencia emocional que son tan necesarios para manejar sucesos donde surjan emociones incontrolables, empleando determinadas estrategias y técnicas que permitan reflexionar y pensar qué alternativa es la mejor.

De acuerdo al objetivo específico 1 que refirió a determinar los efectos de la ejecución del programa “Educando nuestras emociones” para perfeccionar la dimensión intrapersonal de inteligencia emocional (IE) en escolares de secundaria del curso de inglés de una I.E. de Pasco-Perú en el periodo 2023, se pudo hallar en el análisis posttest con la prueba U de Mann-Whitney que el valor-p (0,000) fue inferior en comparativa del nivel de significancia (0,05), resultado que permite alegar que si existen divergencias importantes del grupo control y experimental. En consecuencia, los alumnos que llegaron a participar en la aplicación del programa INTEMO denominado como programa “Educando nuestras emociones”, claramente consiguieron mejorar su nivel de intrapersonal como dimensión de la inteligencia emocional, específicamente en los indicadores de autoconocimiento, asertividad, auto concepto, autorrealización e independencia respectivamente. En línea de lo afirmado, se rechazó la hipótesis nula y se admitió la hipótesis de investigación que alude que la implementación del programa de “Educando nuestras emociones” mejora la dimensión intrapersonal de inteligencia emocional en escolares del curso de inglés de una I.E. de Pasco-Perú, 2023. Estos resultados son verificados por Cece et al. (2023) quienes concluyeron en su investigación con una significancia de 0,01 que son importantes las estrategias de inteligencia emocional en los adolescentes; así mismo por Cerit y Simsekb (2021) quienes en su investigación concluyeron con una significancia de 0,00 que el desarrollo de un programa de inteligencia emocional conlleva a mejorar las capacidades y habilidades emocionales en el adolescente. Adicionando a ello, Luque y Tacuri (2022) refirieron que la dimensión intrapersonal evidencia ciertos aspectos personales en el adolescente como las preferencias y los gustos en sucesos del día a día. Entonces, según lo descrito previamente y al analizar los datos correspondientes se verifica que, la aplicación del programa INTEMO como estrategia resultó ser muy beneficioso para los escolares del nivel secundario de Instituciones Educativas, bajo el entendimiento que se alcanzó incrementar los niveles de la dimensión intrapersonal de inteligencia emocional que es importante para comprender los estados emocionales en escenarios cotidianos en la actualidad, implicando la posibilidad de que uno mismo experimente diversas emociones, siendo que todavía a niveles más maduros, darse cuenta que en ciertas ocasiones no se consigue ser consciente totalmente de sus mismos sentimientos.

Según el objetivo específico 2 que refirió a determinar el efecto de la implementación del programa “Educando nuestras emociones” para perfeccionar la dimensión interpersonal de inteligencia emocional (IE) en escolares de secundaria del curso de inglés de una I.E. de Pasco-Perú en el periodo 2023, se pudo evidenciar en el análisis posttest a través de la prueba U de Mann-Whitney que el valor-p (0,000) fue inferior en comparación del nivel de significancia (0,05), información que permite afirmar que existe discrepancias relevantes entre los 02 grupos. En efecto, los estudiantes que estuvieron como partícipes en la ejecución del programa INTEMO denominado como programa “Educando nuestras emociones”, lograron mejorar su nivel de interpersonal como dimensión de la inteligencia emocional (IE) en los indicadores de empatía, relación interpersonal y responsabilidad social. Es así que, se desistió la hipótesis nula y se admitió la hipótesis de investigación que afirma que la ejecución del programa de “Educando nuestras emociones” mejora la dimensión interpersonal de inteligencia emocional en escolares del curso de inglés de una I.E. de Pasco-Perú, 2023. Dichos datos son corroborados por Huemura (2018) quien concluyó que el programa aplicado fue eficiente al incrementar los grados de inteligencia emocional en escolares de primer año de secundaria; además por Moscoso (2018) quien concluyó con una significancia de 0,01 que el programa desarrollado permitió incrementar los grados de inteligencia emocional en escolares. Por su parte, Berrios et al. (2022) señalaron que la dimensión interpersonal permite al individuo mantenerse relacionado bien con su entorno social. Así, según lo mencionado precedentemente y al efectuar el análisis de los resultados respectivos se verifica que, la aplicación del programa INTEMO como estrategia reflejó ser muy provechoso para los escolares del niveles de secundario de Instituciones Educativas, en la comprensión que se incrementó los niveles de la dimensión interpersonal de inteligencia emocional que es importante al implicar el desarrollo de habilidades para discriminar emociones que reflejan los demás, plasmándose en sucesos expresivos y gestos que presentan algún nivel de acuerdo social respecto al factor emocional, así como también la destreza para integrarse de forma empática y sintonizar con las experiencias emocionales del resto, siendo que en niveles más maduros, darse cuenta que la expresión de la conducta emocional de uno mismo puede influir en los demás.

Conforme al objetivo específico 3 que pretende analizar el resultado de la ejecución del programa “Educando nuestras emociones” para perfeccionar la dimensión flexibilidad de inteligencia emocional (IE) en escolares de secundaria del curso de inglés de una I.E. de Pasco-Perú en el periodo 2023, se pudo identificar en el análisis posttest empleando la prueba U de Mann-Whitney que el valor-p (0,000) fue inferior respecto al nivel de significancia (0,05), siendo un resultado que da a entender que existe significativas diferencias entre los dos grupos. Entonces, los escolares que estuvieron como participantes en la aplicación del programa INTEMO denominado como programa “Educando nuestras emociones”, claramente alcanzaron a mejorar su grado de la dimensión flexibilidad respecto a la IE, particularmente sobre la atención de dificultades, adaptabilidad y prueba de la realidad. Seguidamente, se contestó la hipótesis nula y se validó la hipótesis de investigación que describe que la implementación del programa de “Educando nuestras emociones” perfecciona la dimensión flexibilidad de I.E en escolares de secundaria del curso de inglés de una entidad educativa de Pasco-Perú, 2023. Dichos datos son verificados por Postigo (2019) quien en su investigación llegó a concluir que es vital para el adolescente la implementación de programas sobre inteligencia emocional puesto que le permite socializar mejor con el resto de las personas. Respecto a ello, Ugarriza y Pajares (2005) refirieron que la dimensión flexibilidad se focaliza en que el adolescente maneje adecuadamente la sintomatología que se genera por el estrés, contando con las herramientas para fortificar los impulsos respectivamente. De este modo, conforme a lo mencionado anteriormente y al llevar a cabo el análisis de los resultados respectivos se confirma que, la ejecución del programa INTEMO como estrategia implicó ser muy útil para los escolares de la I.E., de nivel secundaria, bajo la comprensión que se consiguió aumentar grado de la dimensión flexibilidad de inteligencia emocional (IE) que es importante al implicar la mejora las destrezas personales para usar apropiadamente el vocabulario y manifestar de forma verbal las emociones, donde a niveles más maduros, implica la adquisición de signos característicos respecto a la cultura que asocian las habilidades emocionales junto al rol social, además de poder adaptarse y enfrentar emociones agresivas o que resulten ser estresantes para uno mismo.

En línea del objetivo específico 4 que analizar los efectos de la implementación del programa “Educando nuestras emociones” para perfeccionar la dimensión manejo del estrés de inteligencia emocional (IE) en escolares del curso de inglés de una I.E. de Pasco-Perú en el periodo 2023, se pudo obtener en el análisis posttest por la prueba U de Mann-Whitney que el valor-p (0,027) fue inferior en grado de significancia (0,05), siendo un dato que da a entender que existe significativas diferencias entre los 02 grupos. Por ende, los estudiantes que participaron en la ejecución del programa INTEMO denominado como programa “Educando nuestras emociones”, consiguieron de forma notable mejorar su nivel de manejo del estrés como dimensión de la inteligencia emotiva, concretamente en los indicadores de tolerancia al estrés y control de impulsos respectivamente. Posteriormente, no se validó la hipótesis nula y se aprobó la hipótesis de investigación que infiere que la implementación del programa de “Educando nuestras emociones” perfecciona la dimensión administración del estrés de inteligencia emocional en escolares de inglés de una I.E. de Pasco-Perú, 2023. Los resultados en mención son corroborados por Viguer et al. (2018) quienes en su investigación llegaron a concluir mediante una significancia de 0,00 que la intervención de un programa acerca de inteligencia emotiva en preadolescentes españoles permitió incrementar los niveles de la inteligencia emocional (IE) como el manejo del estrés. Con respecto a ello, autores como Berrios et al. (2022) indicaron que la dimensión manejo del estrés refiere a aquella habilidad de adaptación y resolución del ser humano en cuanto a las permutas resultados de las situaciones individuales o colectivas. De esta forma, en línea de lo descrito anteriormente y al haber analizado los resultados correspondientes se verifica que, la ejecución del programa INTEMO como estrategia fue muy útil para los escolares de la I.E., bajo el entendimiento que se consiguió aumentar los grados de la administración del estrés siendo resaltante al implicar la tolerancia ante sucesos de estrés, así como también el control de los impulsos, lo que refiere a que el ser humano sea calmado por lo general y trabaje bien en actividades de presión, evitando en lo mayor posible ser impulsivo y responder sin desmoronarse emocionalmente ante determinadas escenas que sean estresantes.

En relación al objetivo específico 5 que buscó analizar los efectos de la ejecución del programa “educando nuestras emociones” para mejorar la dimensión estado de ánimo de IE en escolares de inglés de un centro educativo de Pasco-Perú en el periodo 2023, se pudo generar en el análisis posttest por medio de la prueba U de Mann-Whitney que el valor-p (0,000) fue inferior que el grado de significancia (0,05), dato que da a comprender que existe discrepancias relevantes entre los dos grupos de estudio. Entonces, aquellos estudiantes que estuvieron como muestra en la implementación del programa INTEMO denominado programa “Educando nuestras emociones”, llegaron a mejorar de forma clara su estado de anímico, taxativamente en los indicadores de optimismo y felicidad respectivamente. Por consiguiente, se negó la hipótesis nula y se aprobó la hipótesis de investigación que alude que la ejecución del programa de “Educando nuestras emociones” ayuda la quinta dimensión en los escolares del curso de inglés de una I.E. de Pasco-Perú, 2023. Los resultados en mención son verificados por Motamedi et al. (2018) quienes concluyeron que la ejecución de un programa de entrenamiento sobre inteligencia emocional fue provechosa para los adolescentes; sin embargo, estos resultados presentan contradicción con Siguenza (2019) quien concluyó que no hubo diferencias significativas al haber implementado un programa de inteligencia emotiva, lo que ayudó deducir que los resultados en la inteligencia emocional en los jóvenes implica otros factores que inciden en su comportamiento. Adicionando a ello, Moscoso (2018) en relación a la dimensión estado anímico de la inteligencia emocional (IE) señaló que, el adolescente posee la capacidad de vivir el presente sin complicaciones, pese a que ello le perjudique en los posteriores días. Así, en relación a lo descrito anteriormente y una vez analizado los resultados comparativamente se confirma que, la aplicación del programa INTEMO como estrategia fue muy provechoso para los estudiantes de secundaria de I.E., puesto que se consiguió incrementar los grados de estado anímico de inteligencia emocional (IE) siendo resaltante al implicar la autoeficacia que refiere que el ser humano se perciba a sí mismo de la manera como verdaderamente desea sentirse, es decir que uno mismo acepta sus experiencias emocionales únicas y culturalmente convencionales.

VI. CONCLUSIONES

Primera:

Se determinó que la aplicación del programa “Educando nuestras emociones” logró perfeccionar la inteligencia emocional (IE) en los escolares de secundaria del curso de inglés de una I.E. de Pasco al 2023, a través de la prueba U de Mann-Whitney se logró un valor-p de 0,000 que es inferior ante el nivel de significancia de 0,05, resultado que permitió alegar que existen divergencias significativas entre el grupo control y el grupo experimental en el análisis postest.

Segunda:

Se determinó que el programa “Educando nuestras emociones” logró mejorar los grados en la dimensión intrapersonal de la inteligencia emocional (IE) en los escolares de secundaria del curso de inglés de una I.E. de Pasco 2023, por medio de la prueba U de Mann-Whitney se generó un valor-p de 0,000 inferior que el grado de significancia de 0,05, lo que permitió afirmar que existen divergencias relevantes entre los dos grupos de estudio en el análisis postest.

Tercera:

Se determinó que el programa “Educando nuestras emociones” logró obtener mejora en la dimensión interpersonal de la inteligencia emocional (IE) en los escolares del curso de inglés de una I.E. de Pasco 2023, ya que por la prueba U de Mann-Whitney se procesó un valor-p de 0,000 inferior en comparación del nivel de significancia de 0,05, lo que conllevó afirmar que existen incompatibilidades significativas entre los dos grupos de estudio en el análisis postest.

Cuarta:

Se determinó que el programa “Educando nuestras emociones” logró mejorar la dimensión flexibilidad de inteligencia emocional (IE) en los alumnos de secundaria del curso de inglés de una I.E. de Pasco 2023, en la comprensión por medio de la prueba U de Mann-Whitney se obtuvo un valor-p de 0,000 inferior que el grado de significancia de 0,05, siendo un dato que permitió afirmar que si existen divergencias significativas entre los dos grupos en el análisis postest.

Quinta:

Se determinó que el programa “Educando nuestras emociones” permitió mejorar la dimensión manejo del estrés de la inteligencia emocional (IE) en los escolares de nivel secundaria del curso de inglés correspondiente a una I.E. de Pasco al periodo 2023, bajo el entendimiento a través de la prueba U de Mann-Whitney se llegó a generar un valor-p de 0,027 que es inferior a la significancia de 0,05, dato que permitió afirmar que existen diferencias relevantes entre los 02 grupos en el postest.

Sexta:

Se determinó que el programa denominado como “Educando nuestras emociones” permitió obtener mejora en la dimensión estado de ánimo de la inteligencia emocional (IE) en los escolares de secundaria del curso de inglés que pertenecen a una entidad educativa de Pasco al periodo 2023, bajo la comprensión que por medio del procesamiento de la prueba U de Mann-Whitney se llegó a obtener un valor-p de 0,000 siendo inferior en comparativa en grado de significancia de 0,05, resultado que conllevó a afirmar que si hay diferencias relevantes entre los dos grupos en el postest respectivamente.

VII. RECOMENDACIONES

Primera:

A la Institución Educativa donde se desarrolló este estudio se recomienda que, aplique un programa de inteligencia emocional que abarque las ramas de percepción y expresión emocional, control emocional, facilitación emocional, y entendimiento emocional, en todos los escolares de secundaria con la finalidad de perfeccionar los niveles de inteligencia emocional (IE) tan necesarios que son para que los estudiantes, mediante uso de estrategias y técnicas determinadas, puedan manejar mejor sucesos donde se generen emociones incontrolables.

Segunda:

A la dirección de la entidad educativa donde se realizó el estudio se recomienda que, realice evaluaciones periódicas del aspecto intrapersonal de la inteligencia emocional dirigidas a todo el alumnado del Nivel Secundario con la finalidad de llevar un control sobre su condición emocional de los estudiantes y sus avances, lo que implica realizar ajustes para poder implementar estrategias necesarias que permitan mejorar sus capacidades de comprenderse a uno mismo, sus emociones, sentimientos y acciones para afrontar situaciones del día a día.

Tercera:

A la plana docente de la entidad educativa donde se efectuó este estudio se recomienda que, en sus labores diarias mediante su experiencia personal y profesional contribuyan en la formación del alumnado del Nivel Secundario respecto a la construcción del aspecto interpersonal de la inteligencia emocional, puesto que a los escolares les permite relacionarse de forma más sana con los demás en los diversos escenarios que se puedan encontrar en el día a día, haciendo hincapié a la generación de empatía que refiere a los sentimientos y emociones de otros, lo que conduce al fortalecimiento tanto de su conciencia emocional como de su responsabilidad social para una mejor sociedad futura.

Cuarta:

Al Ministerio de Educación del Perú se recomienda que, implemente programas de inteligencia emocional dirigido a todos los alumnos de la educación básica respecto a todas las Instituciones Educativas peruanas, con objeto de poder incrementar los grados de la flexibilidad de la inteligencia emocional en el adolescente, bajo la comprensión que es una destreza que ayuda al hombre poder adaptarse y resolver determinados problemas que surgen como producto de los cambios de eventualidades sociales o personales.

Quinta:

A la Universidad César Vallejo se recomienda que, en lineamiento de los convenios que presenta hasta la actualidad, difunda los resultados evidenciados en las investigaciones realizadas sobre la necesidad de mejorar la inteligencia emocional en el adolescente mediante la aplicación de determinados programas, pues ello permitirá tomar decisiones a fin de mejorar el manejo del estrés que hoy más que nunca perjudica también a la sociedad peruana, por lo que implicaría contribuir en la formación de profesionales frente a escenarios emocionalmente agresores.

Sexta:

A los futuros investigadores que presenten propósitos de llevar a cabo estudios acerca de la inteligencia emocional se recomienda que, realice comparaciones no únicamente con un grupo control y un grupo experimental de una determinada Institución Educativa, sino que además efectúe comparativas entre diferentes colegios con el objeto de evidenciar con mayor profundidad de estudio la necesidad de implementar de forma periódica programas de inteligencia emocional para el incremento de los niveles de las dimensiones de la inteligencia emocional como el estado de ánimo, ya que hasta el día de hoy, las personas se encuentran conviviendo en una sociedad con diversos problemas como ansiedad y depresión.

REFERENCIAS

- Alanoca, M. (2019). Programa de Inteligencia Emocional para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje del idioma inglés en estudiantes del centro CETI-UMSA, 2019. *Edu. Sup. Rev. Cient. Cepies*, 6(2), 13-24.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2518-82832019000200005&lng=es&tlng=es
- Alonzo, D. (2018). *La relación entre inteligencia emocional y el rendimiento académico en el área de Matemática en niños de tercer grado de primaria de la institución educativa Bertolt Brecht de la provincia de Barranca en el año 2013* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo].
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/12723>
- Arias, J., Villasís, M. y Miranda, M. (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Revista Alergia México*, 63(2), 201-206.
<https://doi.org/10.29262/ram.v63i2.181>
- Banco Mundial. (2022). *Socioemotional Skills Development in Highly Violent Contexts*. Development Research Group.
<https://documents1.worldbank.org/curated/en/573591646665166695/pdf/Socioemotional-Skills-Development-in-Highly-Violent-Contexts-Measurements-and-Impacts.pdf>
- BarOn, R. (1988). *The development of a concept of psychological well-being*. Rhodes University. <http://hdl.handle.net/10962/d1002437>
- Barragán, A., Molero, M., Pérez, M., Oropesa, N., Martos, Á., Simón, M. y Gázquez, J. (2021). Interpersonal support, emotional intelligence and family function in adolescence. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18(10), 5145.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18105145>
- Berrios, A., Magno, M. y Patiño, Y. (2022). *Inteligencia emocional y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022* [Tesis de pregrado, Universidad Continental]. <https://hdl.handle.net/20.500.12394/12251>

- British Broadcasting Corporation. (18 de noviembre de 2022). *El ranking de los países de América Latina que hablan mejor inglés como segundo idioma*. Noticias. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-63672337>
- Bru, L., Martí, M., Merino, C. y Cervera, J. (2021). Emotional intelligence measures: A systematic review. *Healthcare*, 9(12), 1696. <https://doi.org/10.3390/healthcare9121696>
- Cece, V., Guillet, E., Nicolas, M., Saby, Y. y Martinent, G. (2022). Emotional intelligence training program for adolescents involved in intensive training centers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1-24. <https://doi.org/10.1080/10413200.2023.2176565>
- Cece, V., Guillet, E., Nicolas, M., Saby, Y. y Martinent, G. (2023). Emotional intelligence training program for adolescents involved in intensive training centers. *Journal of Applied Sport Psychology*. <https://doi.org/10.1080/10413200.2023.2176565>
- Cerit, E. y Simsekb, N. (2021). Un programa de formación en desarrollo de habilidades sociales para mejorar la resiliencia psicológica y el nivel de inteligencia emocional de los adolescentes. *ScienceDirect*, 35(6). <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0883941721001217>
- Cobos, L., Fluja, J. y Gómez, I. (2019). Resultados diferenciales de la aplicación de dos programas en competencias emocionales en contexto escolar. *Psychology, Society & Education*, 11(2), 179–192. <https://doi.org/10.25115/psy.e.v11i2.1927>
- Fernández, P., Vallejo, G., Livacic, P. y Tuero, E. (2014). Validez Estructurada para una investigación cuasi-experimental de calidad. Se cumplen 50 años de la presentación en sociedad de los diseños cuasi-experimentales. *Anales de Psicología*, 30(2), 756–771. <https://doi.org/10.6018/analesps.30.2.166911>
- Garaigordobil, M. (2005). *Diseño y evaluación de un programa de intervención socioemocional para promover la conducta prosocial y prevenir la violencia*. Ministerio de Educación y Ciencia de España. <https://www.postgradoune.edu.pe/pdf/documentos-academicos/psicologia-educacional-y-tutorial/36.pdf>
- Gardner, H. (2016). *Estructuras de la mente: la teoría de las inteligencias múltiples*. Fondo de cultura económica.

- Golman, D. (2011). *Leadership: The power of emotional intelligence*. More Than Sound LLC.
- Guerra, K. (2021). La inteligencia emocional en adolescentes del 5to blanco de secundaria de la Unidad Educativa Tomás Frías de la ciudad de Potosí. *Revista Ecuatoriana De Psicología*, 4(9), 95–107.
<https://doi.org/10.33996/repsi.v4i9.55>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. McGraw Hill.
- Huemura, S. (2018). Programa para mejorar la inteligencia emocional y correlacionarla con el rendimiento académico en estudiantes de primero de secundaria, Trujillo 2016. *Ciencia y Tecnología*, 14(2), 101–113.
<https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/PGM/article/view/2043>
- Jiménez, A. (2018). Inteligencia emocional. *AEPap Curso de Actualización Pediatría*, 2, 457-469.
https://www.aepap.org/sites/default/files/457-469_inteligencia_emocional.pdf
- Lam, L., Lam, M., Reddy, P. y Wong, P. (2022). Efficacy of a Workplace Intervention Program With Web-Based Online and Offline Modalities for Improving Workers' Mental Health. *Frontiers in Psychiatry*, 13.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.888157>
- Language Experience Statistical Journey. (2021). *Are you lacking in English? This is how it can affect your career*. General Report.
<https://expansion./carrera/2021/02/22/>
- Lozada, J. (2014). Investigación aplicada: Definición, propiedad intelectual e industria. *CienciAmérica*, 3(1), 47–50.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6163749>
- Luque, S. y Tacuri, C. (2022). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de la institución educativa privada “Antonio Raymondi” de Juliaca, 2021. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(5), 5261-5281. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i5.3496
- Manterola, C. y Otzen, T. (2015). Estudios experimentales 2da parte: Estudios Cuasi-Experimentales. *International Journal of Morphology*, 33(1), 382-387.
<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022015000100060>

- Mayer, J. y Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence?* Basic Books.
- Medina, M. y Verdejo, A. (2020). Validez y confiabilidad en la evaluación del aprendizaje mediante las metodologías activas. *Alteridad: Revista de educación*, 15(2), 270-283. <https://doi.org/10.17163/alt.v15n2.2020.10>
- Meneses, J. (2016). *El cuestionario*. Universitat Oberta de Catalunya. <https://femrecerca.cat/meneses/publication/cuestionario/cuestionario.pdf>
- Ministerio de Salud del Perú. (30 de setiembre de 2021). *Minsa: El 29.6% de adolescentes entre los 12 y 17 años presenta riesgo de padecer algún problema de salud mental o emocional*. Noticias. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/536664-minsa-el-29-6-de-adolescentes-entre-los-12-y-17-anos-presenta-riesgo-de-padecer-algun-problema-de-salud-mental-o-emocional>
- Moscoso, R. (2018). *Aplicación del programa desarrollo de la inteligencia emocional para mejorar el desempeño académico de los estudiantes del nivel de educación secundaria de la institución educativa privada "SISE"* [Tesis de doctorado, Universidad San Martín de Porres]. <https://hdl.handle.net/20.500.12727/3554>
- Motamedi, F., Ghobari, B., Beh, A., Shokoohi, M. y Ali, G. (2018). Developing an Emotional Intelligence Program Training and Study Its Effectiveness on Emotional Intelligence of Adolescents with Emotional and Behavioral Problems That Living in Single Parent Families. *Journal of Education and Learning*, 6(2), 101. <https://doi.org/10.5539/jel.v6n2p101>
- Nizama, V. (2020). *Programa de inteligencia emocional para desarrollar las habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 11134 – Chiclayo* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/52889>
- Organización de las Naciones Unidas. (18 de octubre de 2018). *Hasta un 20% de los adolescentes sufren problemas de salud mental que no se detectan o tratan*. Salud. <https://news.un.org/es/story/2018/10/1443452>
- Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>

- Postigo, S., Schoeps, K., Montoya, I. y Escartí, A. (2019). Programa de educación emocional para adolescentes (PREDEMA): valoración desde la perspectiva de los participantes y sus efectos en las competencias socio-afectivas. *Infancia y Aprendizaje*, 42(2), 303–336.
<https://doi.org/10.1080/02103702.2019.1578925>
- Ramírez, A. (2018). *Inteligencia emocional y su relación con los niveles del Síndrome Burnout en trabajadores que laboran en un supermercado de lima* [Tesis de maestría, Universidad Ricardo Palma].
<https://hdl.handle.net/20.500.14138/1575>
- Ramos, E., Jiménez, V., Rodríguez, A., Fernández, A. y Axpe, I. (2017). Entrenamiento de la inteligencia emocional en el caso de una adolescente víctima de maltrato infantil. *Revista de Psicología Clínica Con Niños y Adolescentes*, 4(1), 17-24.
<https://www.revistapcna.com/sites/default/files/15-12.pdf>
- Romero, S., Hernández, I., Barrera, R. y Mendoza, A. (2022). Inteligencia emocional y desempeño académico en el área de las matemáticas durante la pandemia. *Revista de Ciencias Sociales*, 28(2), 110-121.
<https://doi.org/10.31876/rcs.v28i2.37929>
- Ruiz, D., Cabello, R., Salguero, J., Palomera, R., Extremera, N. y Fernández, P. (2013). *Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes*. Ediciones Pirámide.
- Sánchez, M. y Bresó, E. (2018). Inteligencia emocional para frenar el rechazo en las aulas. *Àgora de Salut*(5), 275–282.
<https://doi.org/10.6035/agorasalut.2018.5.30>
- Sánchez, M., Roures, A., Arasil, P. y Bresó, E. (2021). Propuesta de intervención para el desarrollo de la inteligencia emocional en menores en situación de riesgo y vulnerabilidad social. *Apuntes Universitarios*, 11(2), 194–213.
<https://doi.org/10.17162/au.v11i2.648>
- Siguenza, V., Carballido, R., Pérez, A. y Fonseca, E. (2019). Implementación y evaluación de un programa de inteligencia emocional en adolescentes. *Universitas Psychologica*, 18(3), 1–13.
<https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy18-3.iepi>

- Ugarriza, N. y Pajares, L. (2005). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarON ICE: NA, en una muestra de niños y adolescentes. *Persona*(008), 11-58. <https://doi.org/10.26439/persona2005.n008.893>
- Universidad César Vallejo. (2020). *R.S. N.º 0262-2020/UCV*. UCV.
- Usán, P., Salavera, C. y Mejías, J. (2020). Relationships between emotional intelligence, academic burnout and performance in school adolescents. *CES Psicol*, 13(1), 125–139. <https://doi.org/10.21615/CESP.13.1.8>
- Vallejo, E. (2019). *Programa preventivo de Seguridad y Salud para afrontamiento del Estrés Laboral de los trabajadores de la Empresa de Productos Alimenticios "San Salvador"* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Chimborazo]. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/5858>
- Vaquero, M., Torrijos, P. y Rodriguez, M. (2020). Relation between perceived emotional intelligence and social factors in the educational context of Brazilian adolescents. *Psicol Reflex Crit*, 33(1), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s41155-019-0139-y>
- Viguer, P., Cantero, D. y Bañuls, R. (2018). Potenciando la inteligencia emocional en la escuela: Evaluación de la eficacia de un programa de intervención de dos años en preadolescentes españoles. *Personality and Individual Differences*, 113, 193–200. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.03.036>
- Zamata, K. (2022). *Inteligencia emocional y conducta asertiva en estudiantes de primaria de una institución educativa básica regular, Arequipa 2022* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/99096>
- Zela, R. (2022). Inteligencia emocional y funcionamiento familiar en adolescentes estudiantes del nivel secundario. *Revista Científica de Ciencias de La Salud*, 15(1), 39–50. <https://doi.org/10.17162/rccs.v15i1.1754>
- Zhou, S., Zhu, H. y Zhou, Y. (2022). Impact of Teenage EFL Learners' Psychological Needs on Learning Engagement and Behavioral Intention in Synchronous Online English Courses. *Sustainability*, 14(17), 10468. <https://doi.org/10.3390/su141710468>

ANEXOS

Anexo 1. Tabla de matriz de consistencia.

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables e indicadores
Problema general:	Objetivo general:	Hipótesis general:	Variable de estudio: Programa de inteligencia emocional Iniciativas y estrategias que pretenden detener diversas problemáticas, que afectan tanto la salud física como emocional en las personas (Garaigordobil, 2005).
¿De qué manera el programa “Educando nuestras emociones” mejorará la inteligencia emocional en estudiantes de secundaria del curso de inglés de una Institución Educativa de Pasco-Perú 2023?	Determinar el efecto de la aplicación del programa “Educando nuestras emociones” para mejorar la inteligencia emocional en estudiantes de secundaria del curso de inglés de una Institución Educativa de Pasco-Perú 2023.	La aplicación del programa de “Educando nuestras emociones” mejora la inteligencia emocional en estudiantes de secundaria del curso de inglés de una Institución Educativa de Pasco-Perú 2023.	
Problemas específicos:	Objetivos específicos:	Hipótesis específicas:	Indicadores Fase previa - Introducción Sesión 0: La importancia de la inteligencia emocional.
a) ¿En qué medida el programa “Educando nuestras emociones” mejorará la dimensión intrapersonal de inteligencia emocional en estudiantes de secundaria del curso de inglés de una Institución Educativa de Pasco-Perú 2023?	a) Determinar el efecto de la aplicación del programa “Educando nuestras emociones” para mejorar la dimensión intrapersonal de inteligencia emocional en estudiantes de secundaria del curso de inglés de una Institución Educativa de Pasco-Perú 2023.	a) La aplicación del programa de “Educando nuestras emociones” mejora la dimensión intrapersonal de inteligencia emocional en estudiantes de secundaria del curso de inglés de una Institución Educativa de Pasco-Perú 2023.	Fase 1 - Percepción y expresión emocional para la dimensión intrapersonal e interpersonal. Sesión 1: Percepción y expresión emocional. Sesión 2: Jugando a expresar y percibir emociones. Sesión 3: Expresión artística de las emociones.
b) ¿En qué medida el programa “Educando nuestras emociones” mejorará la dimensión interpersonal de inteligencia emocional en estudiantes de secundaria del curso de inglés de una Institución Educativa de Pasco-Perú 2023?	b) Determinar el efecto de la aplicación del programa “Educando nuestras emociones” para mejorar la dimensión interpersonal de inteligencia emocional en estudiantes de secundaria del curso de inglés de una Institución Educativa de Pasco-Perú 2023.	b) La aplicación del programa de “Educando nuestras emociones” mejora la dimensión interpersonal de inteligencia emocional en estudiantes de secundaria del curso de inglés de una Institución Educativa de Pasco-Perú 2023.	Fase 2 - Facilitación Emocional para la dimensión flexibilidad. Sesión 4: Emocionando mis recuerdos. Sesión 5: Cómo las emociones me permiten decidir y actuar mejor. Sesión 6: Ayudándome a pensar con mis emociones.
			Fase 3 - Comprensión emocional para la dimensión manejo del estrés. Sesión 7: Desarrolla tu vocabulario emocional. Sesión 8: El valor de las emociones. Sesión 9: Aprender a conectar con los demás.
			Fase 4 - Regulación Emocional para la dimensión estado de ánimo. Sesión 10: ¿Qué hago cuando me siento...? Sesión 11: Cómo relacionarme conmigo y los demás. Sesión 12: Aprende a regular las emociones de tus compañeros.

<p>c) ¿En qué medida el programa “Educando nuestras emociones” mejorará la dimensión flexibilidad de inteligencia emocional en estudiantes de secundaria del curso de inglés de una Institución Educativa de Pasco-Perú 2023?</p>	<p>c) Determinar el efecto de la aplicación del programa “Educando nuestras emociones” para mejorar la dimensión flexibilidad de inteligencia emocional en estudiantes de secundaria del curso de inglés de una Institución Educativa de Pasco-Perú 2023.</p>	<p>c) La aplicación del programa de “Educando nuestras emociones” mejora la dimensión flexibilidad de inteligencia emocional en estudiantes de secundaria del curso de inglés de una Institución Educativa de Pasco-Perú 2023.</p>	<p>Variable de estudio: Inteligencia emocional La inteligencia emocional se comprende como el conjunto o grupo de capacidades y habilidades de carácter psicológico que implican la comprensión, control, sentimiento y variación de las emociones (Jiménez, 2018).</p>				
<p>d) ¿En qué medida el programa “Educando nuestras emociones” mejorará la dimensión manejo del estrés de inteligencia emocional en estudiantes de secundaria del curso de inglés de una Institución Educativa de Pasco-Perú 2023?</p>	<p>d) Determinar el efecto de la aplicación del programa “Educando nuestras emociones” para mejorar la dimensión manejo del estrés de inteligencia emocional en estudiantes de secundaria del curso de inglés de una Institución Educativa de Pasco-Perú 2023.</p>	<p>d) La aplicación del programa de “Educando nuestras emociones” mejora la dimensión manejo del estrés de inteligencia emocional en estudiantes de secundaria del curso de inglés de una Institución Educativa de Pasco-Perú 2023.</p>	<p>Dimensiones</p>	<p>Indicadores</p>	<p>Ítems</p>	<p>Escala y valores</p>	<p>Niveles y rangos</p>
<p>e) ¿En qué medida el programa “Educando nuestras emociones” mejorará la dimensión estado de ánimo de inteligencia emocional en estudiantes de secundaria del curso de inglés de una Institución Educativa de Pasco-Perú 2023?</p>	<p>e) Determinar el efecto de la aplicación del programa “Educando nuestras emociones” para mejorar la dimensión estado de ánimo de inteligencia emocional en estudiantes de secundaria del curso de inglés de una Institución Educativa de Pasco-Perú 2023.</p>	<p>e) La aplicación del programa de “Educando nuestras emociones” mejora la dimensión estado de ánimo de inteligencia emocional en estudiantes de secundaria del curso de inglés de una Institución Educativa de Pasco-Perú 2023.</p>	<p>DY1: Intrapersonal DY2: Interpersonal DY3: Flexibilidad</p>	<p>DY1: Autoconocimiento, asertividad, auto concepto, autorrealización, independencia. DY2: Empatía, relación interpersonal, responsabilidad social. DY3: Solución de problemas, prueba de la realidad, adaptabilidad.</p>	<p>1-6 7-12 13-18 19-24 25-30</p>	<p>1 = Muy rara vez 2 = Rara vez 3 = A menudo 4 = Muy a menudo</p>	<p>Escala ordinal 1 = Nivel bajo (30-60) 2 = Nivel promedio (61-90) 3 = Nivel alto (91-120)</p>
<p>Tipo y diseño de investigación</p>	<p>Población y muestra</p>	<p>Técnicas e instrumentos</p>	<p>Estadística</p>				
<p>Enfoque: Cuantitativo. Tipo: Aplicada. Diseño: Experimental de corte cuasi-experimental.</p>	<p>Población: 66 estudiantes del Nivel Secundario de una Institución Educativa de Pasco, 2023. Muestra: 33 estudiantes del grupo control y 33 estudiantes del grupo experimental. Tipo de muestreo: No probabilístico por conveniencia.</p>	<p>Variable de estudio: Programa de inteligencia emocional. Técnica: Encuesta. Instrumento: Cuestionario. Variable de estudio: Inteligencia emocional. Técnica: Encuesta. Instrumento: Cuestionario.</p>	<p>Descriptiva: En lineamiento de la estadística descriptiva, se llevó a cabo un análisis descriptivo con el soporte de tablas de distribución de frecuencias y gráficos de distribución porcentual. Inferencial: De acuerdo a la estadística inferencial, se efectuó previamente la prueba de normalidad con el soporte del estadístico de Shapiro-Wilk. Posteriormente, según los resultados de la prueba de normalidad se aplicó la prueba U de Mann-Whitney para la constatación de la hipótesis.</p>				

Anexo 2. Tabla de operacionalización de variables.

Variables de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de valoración	Escala de medición
Variable: Inteligencia emocional	La inteligencia emocional se comprende como el conjunto o grupo de capacidades y habilidades de carácter psicológico que implican la comprensión, control, sentimiento y variación de las emociones (Jiménez, 2018).	En lineamiento de Zamata (2022), el Inventario Emocional BarOn ICE adaptado en Perú por Ugarriza y Pajares (2005) se basa en el modelo de BarOn (1988) que implica cinco componentes principales: Intrapersonal, interpersonal, flexibilidad, manejo de estrés y estado de ánimo; siendo estas tomadas como las dimensiones que por sus indicadores se llegó a medir la variable.	DY1: Intrapersonal	- Autoconocimiento - Asertividad - Auto concepto - Autorrealización - Independencia	1-6	Escala tipo Likert 1 = Muy rara vez 2 = Rara vez 3 = A menudo 4 = Muy a menudo	Escala ordinal 1 = Nivel bajo (30-60) 2 = Nivel promedio (61-90) 3 = Nivel alto (91-120)
			DY2: Interpersonal	- Empatía - Relación interpersonal - Responsabilidad social	7-12		
			DY3: Flexibilidad	- Solución de problemas - Prueba de la realidad - Adaptabilidad	13-18		
			DY4: Manejo del estrés	- Tolerancia al estrés - Control de impulsos	19-24		
			DY5: Estado de ánimo	- Optimismo - Felicidad	25-30		

Anexo 3. Instrumentos de recolección de datos.

INSTRUMENTO
INVENTARIO EMOCIONAL BARON ICE EN LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DEL CURSO
DE INGLÉS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE PASCO – PERÚ, 2023
Adaptación peruana de Ugarriza y Pajares (2005)
Basado en Zamata (2022)

Indicaciones:

Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas. Dinos cómo te sientes, piensas o actúas LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN LA MAYORÍA DE LOS LUGARES. Por favor elige UNA, y solo UNA respuesta para cada oración y coloca un ASPA sobre el número que corresponde a tu respuesta. Por ejemplo, si tu respuesta es "Rara vez", haz un ASPA en el número 2 en la misma línea de la oración. Cabe mencionar que esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas.

Nº	Ítem	Valoración
----	------	------------

1: Muy rara vez 2: Rara vez 3: A menudo 4: Muy a menudo

Dimensión 1: Intrapersonal		1	2	3	4
1	Es fácil decirle a la gente cómo me siento.				
2	Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.				
3	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.				
4	Puedo fácilmente describir mis sentimientos.				
5	Para mí es fácil decirles a las personas cómo me siento.				
6	Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.				

Dimensión 2: Interpersonal		1	2	3	4
7	Me importa lo que les sucede a las personas.				
8	Soy capaz de respetar a los demás.				
9	Me agrada hacer cosas para los demás.				
10	Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.				
11	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.				
12	Sé cuándo la gente está enfadada, aun cuando no dicen nada.				

Dimensión 3: Flexibilidad		1	2	3	4
13	Puedo comprender preguntas difíciles.				
14	Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.				
15	Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.				
16	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.				
17	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.				
18	Soy bueno (a) resolviendo problemas.				



Dimensión 4: Manejo del estrés		1	2	3	4
19	Me molesto demasiado de cualquier cosa.				
20	Peleo con la gente.				
21	Tengo mal genio.				
22	Me molesto fácilmente.				
23	Me disgusto fácilmente.				
24	Cuando me molesto actúo sin pensar.				

Dimensión 5: Estado de ánimo general		1	2	3	4
25	Me gustan todas las personas que conozco.				
26	Pienso bien de todas las personas.				
27	Nada me molesta.				
28	Debo decir siempre la verdad.				
29	Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.				
30	No tengo días malos.				

¡Gracias por su participación!

Anexo 4. Modelo de Consentimiento informado.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA "DIVINA PASTORA" – OXAPAMPA

LA DIRECTORA (e) DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA "DIVINA PASTORA" – OXAPAMPA, CON CÓDIGO MODULAR DEL NIVEL SECUNDARIO 1161397, UBICADO EN EL JR. MARISCAL CASTILLA S/N, QUE SUSCRIBE, OTORGA LA SIGUIENTE:

CONSTANCIA

A: **LESLIE GREZIA RIVERA ROJAS**, identificada con DNI N° 71039461, Docente del Área de Inglés del Nivel Secundario de esta Institución Educativa.

Es de nuestro conocimiento que, Leslie esta cursando el grado de Maestría con la mención en Psicología Educativa, y se le autorizó para que aplique el instrumento de tesis titulado Programa "Educando nuestras emociones" para mejorar la inteligencia emocional de los estudiantes de secundaria del curso de inglés.

El Pretest y Post test, que consta de un cuestionario de 30 preguntas, fue aplicado a 33 estudiantes del Tercer Grado "D" del Nivel Secundario, de manera anónima.

Con lo que respecta a las sesiones de aprendizaje se llevaron a cabo en dos semanas (desde el hasta el) las cuales se han contextualizado en las sesiones de aprendizaje de acuerdo a su horario de clases.

Se otorga la presente constancia a solicitud de la parte interesada para los fines que estime convenientes.

Oxapampa 18 de julio de 2023



MS. BETTY YENI ROMERO SIMÓN
Directora IE Emb. "Divina Pastora" – Oxap.



Anexo 5. Matriz Evaluación por juicio de expertos.

VALIDEZ POR JUICIO DE EXPERTOS

Mg. Arnold Job Romero Milla

Presente

Asunto: Validación de instrumentos a través de juicio de experto

Me es grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y estima personal; así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del programa Académico de Maestría en Problemas de Aprendizaje de la Universidad César Vallejo, en la sede Lima Norte, promoción 2023-1, requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para poder desarrollar mi trabajo de investigación.

El título del proyecto de investigación es: Programa “Educando nuestras emociones” para mejorar la inteligencia emocional de los estudiantes de secundaria del curso de inglés de una Institución educativa de Pasco – Perú 2023 y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente

Lic. Leslie Grezia Rivera Rojas



4. Soporte teórico

El enfoque en el que se basó Reuven Bar-On, autor del instrumento es la teoría de inteligencia emocional, donde explican que las personas con una elevada inteligencia emocional cuentan con las capacidades de identificar sus emociones propias y las de otros individuos, expresar sus emociones de manera aceptable, asimismo logran la comprensión de cuáles son las causas y efectos de las emociones, esto le permite utilizarlas para potenciar sus pensamientos, acciones y relaciones sociales, logrando una regulación cuando estas son inadecuadas. Al poseer inteligencia emocional, una persona puede gestionar emociones adversas y controlar impulsos en situaciones de conflicto, lo que a su vez incide en el manejo de conductas de interferencia e incidentes violentos.

Además, indican que dentro del aspecto familiar, son los progenitores los que condicionan la adquisición y manejo de la inteligencia emocional para con sus hijos, a través del desarrollo de sus conductas y desenvolvimiento antes sucesos críticos o peligrosos, es decir cuando el padre actúa de manera violenta e inclusive de manera impulsiva ante algún suceso preocupante, fomenta a que su hijo actúe de manera similar ante la aparición de sucesos problemáticos, perdiendo la oportunidad de enseñarle con el ejemplo sobre la mejor forma de afrontar eventos adversos, pero sobre todo de elevar sus capacidades en cuanto al autocontrol y la regulación de sus emociones.

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Inteligencia emocional	Intrapersonal	Es referido al yo interior, que toma en cuenta la comprensión de uno mismo, de sus emociones, sentimientos y acciones.
	Interpersonal	Habilidad de desarrollar relaciones sanas, dándole relevancia a los sentimientos y emociones de los demás.
	Manejo del estrés	Capacidad de soportar ciertos eventos problemáticos o situaciones estresantes, que impiden la ejecución de una acción equivocada.
	Flexibilidad	habilidad de adaptación y resolución de los cambios producto de las eventualidades personales o sociales
	Estado de ánimo en general	Capacidad que permite disfrutar de los sucesos diarios de la vida, visualizando su perspectiva hacia su futuro.



5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el inventario “Inteligencia Emocional Bar-On Ice” elaborado por Reuven Bar-On y James D. A. Parker en el año 2004. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
<p>CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.</p>	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<p>COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.</p>	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<p>RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.</p>	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brindes sus observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Primera dimensión: Intrapersonal

- **Objetivos de la Dimensión:** Obtener información acerca del aspecto intrapersonal.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Asertividad	1. Es fácil decirle a la gente cómo me siento	4	4	4	Ninguna
Autorrealización	2. Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	4	4	4	Ninguna
Autoconcepto	3. Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	4	4	4	Ninguna
Autoconocimiento	4. Puedo fácilmente describir mis sentimientos	4	4	4	Ninguna
Independencia	5. Para mí es fácil decirle a las personas cómo me siento	4	4	4	Ninguna
	6. Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.	4	4	4	Ninguna

Segunda dimensión: Interpersonal

- **Objetivos de la Dimensión:** Obtener información acerca del aspecto interpersonal

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Empatía.	7. Me importa lo que les sucede a las personas	4	4	4	Ninguna
	8. Soy capaz de respetar a los demás	4	4	4	Ninguna
Relación interpersonal	9. Me agrada hacer cosas para los demás.	4	4	4	Ninguna
	10. Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos	4	4	4	Ninguna
Responsabilidad social	11. Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste	4	4	4	Ninguna
	12. Sé cuándo la gente está enfadada, aun cuando no dicen nada.	4	4	4	Ninguna

Tercera dimensión: Flexibilidad

- **Objetivos de la Dimensión:** Obtener información acerca de las maneras en cómo la persona es flexible

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Solución de problemas	13. Puedo comprender preguntas difíciles	4	4	4	Ninguna
	14. Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles	4	4	4	Ninguna
Adaptabilidad	15. Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	4	4	4	Ninguna
	16. Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	4	4	4	Ninguna
Prueba de la realidad	17. Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones	4	4	4	Ninguna
	18 soy bueno (a) resolviendo problemas.	4	4	4	Ninguna

Cuarta dimensión: Manejo del estrés

- **Objetivos de la Dimensión:** Obtener información acerca de las maneras en cómo se maneja el estrés

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Tolerancia al estrés	19. Me molesto demasiado de cualquier cosa	4	4	4	Ninguna
	20. Peleo con la gente	4	4	4	Ninguna
	21. Tengo mal genio	4	4	4	Ninguna
Control de impulsos	22. Me molesto fácilmente	4	4	4	Ninguna
	23. Me disgusto fácilmente	4	4	3	Ninguna
	24. Cuando me molesto actúo sin pensar.	4	4	4	Ninguna

Cuarta dimensión: Estado de ánimo general

- **Objetivos de la Dimensión:** Obtener información acerca del estado de ánimo general

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Optimismo	25. Me gustan todas las personas que conozco	4	4	4	Ninguna
	26. Pienso bien de todas las personas.	4	4	4	Ninguna
	27. Nada me molesta	4	4	4	Ninguna
Felicidad	28. Debo decir siempre la verdad	4	4	4	Ninguna
	29. Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago	4	4	4	Ninguna
	30. No tengo días malos	4	4	4	Ninguna

Pd.: Este modelo toma en consideración:

Según Escobar (2008) la validez de contenido generalmente se evalúa a través de un panel o un juicio de experto y se define como una opinión informada de personas con trayectoria en el tema, que son reconocidas por otros como expertos cualificados en éste, y que pueden dar información, evidencia, juicios y valoraciones. La identificación de las personas que formarán parte del juicio de expertos es una parte crítica en este proceso, frente a lo cual tomando como base a Skjong y Wentworht (2000) se proponen los siguientes criterios de selección:



- A. Experiencia en la realización de juicios y toma de decisiones basada en evidencia o experticia (grados, investigaciones, publicaciones, posición, experiencia y premios entre otras).
- B. Reputación en la comunidad.
- C. Disponibilidad y motivación para participar.
- D. Imparcialidad y cualidades inherentes como confianza en sí mismo y adaptabilidad. También plantean que los expertos pueden estar relacionados por educación similar, entrenamiento, experiencia, entre otros; y en este caso la ganancia de tener muchos expertos disminuye.

Por otra parte, el número de jueces que se debe emplear en un juicio depende del nivel de experticia y de la diversidad del conocimiento; sin embargo, la decisión sobre qué cantidad de expertos es la adecuada varía entre autores. Así, se toma a Gable y Wolf (1993), Grant y Davis (1997), y Lynn (1986) (citados en Escobar, 2008) sugieren un rango de dos hasta 20 expertos.

Escobar, P. (2008). Validez de contenido y juicio de expertos: una aproximación a su utilización. Universidad el

Bosque

Colombia.

https://www.researchgate.net/publication/302438451_Validez_de_contenido_y_juicio_de_expertos_Una_aproximacion_a_su_utilizacion

Firma del evaluador
DNI 45789274



VALIDEZ POR JUICIO DE EXPERTOS

Mg. Abigail Garcia Garcia

Presente

Asunto: Validación de instrumentos a través de juicio de experto

Me es grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y estima personal; así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del programa Académico de Maestría en Problemas de Aprendizaje de la Universidad César Vallejo, en la sede Lima Norte, promoción 2023-1, requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para poder desarrollar mi trabajo de investigación.

El título del proyecto de investigación es: Programa “Educando nuestras emociones” para mejorar la inteligencia emocional de los estudiantes de secundaria del curso de inglés de una Institución educativa de Pasco – Perú 2023 y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente

Lic. Leslie Grezia Rivera Rojas



Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “Inventario de Inteligencia Emocional Bar-On Ice”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

6. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Mg. Abigail Garcia Garcia	
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica (X)	Social ()
	Educativa ()	Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	- CLÍNICA - EDUCATIVA -	
Institución donde labora:	I.E.E “DIVINA PASTORA”	
Tiempo de experiencia profesional En el área:	2 a 4 años ()	
	Más de 5 años (X)	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados	
	Título del estudio realizado.	

7. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

8. Datos de la escala

Nombre de la Prueba:	Inventario de Inteligencia Emocional Bar-On Ice
Autor:	Reuven Bar-On y James D. A. Parker
Procedencia:	Toronto - Canada
Administración:	Niños y adolescentes de 8 a 17 años
Tiempo de aplicación:	15 min.
Ámbito de aplicación:	Oxapampa - Pasco
Dimensiones:	intrapersonal, interpersonal, flexibilidad, manejo del estrés y estado de ánimo general
Niveles o rangos:	4. Muy a menudo (MM) 3. A menudo (AM) 2. Rara vez (RV) 1. Muy rara vez (MRV)
Cantidad de ítems:	V1: 30 preguntas



9. Soporte teórico

El enfoque en el que se basó Reuven Bar-On, autor del instrumento es la teoría de inteligencia emocional, donde explican que las personas con una elevada inteligencia emocional cuentan con las capacidades de identificar sus emociones propias y las de otros individuos, expresar sus emociones de manera aceptable, asimismo logran la comprensión de cuáles son las causas y efectos de las emociones, esto le permite utilizarlas para potenciar sus pensamientos, acciones y relaciones sociales, logrando una regulación cuando estas son inadecuadas. Al poseer inteligencia emocional, una persona puede gestionar emociones adversas y controlar impulsos en situaciones de conflicto, lo que a su vez incide en el manejo de conductas de interferencia e incidentes violentos.

Además, indican que dentro del aspecto familiar, son los progenitores los que condicionan la adquisición y manejo de la inteligencia emocional para con sus hijos, a través del desarrollo de sus conductas y desenvolvimiento antes sucesos críticos o peligrosos, es decir cuando el padre actúa de manera violenta e inclusive de manera impulsiva ante algún suceso preocupante, fomenta a que su hijo actúe de manera similar ante la aparición de sucesos problemáticos, perdiendo la oportunidad de enseñarle con el ejemplo sobre la mejor forma de afrontar eventos adversos, pero sobre todo de elevar sus capacidades en cuanto al autocontrol y la regulación de sus emociones.

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Inteligencia emocional	Intrapersonal	Es referido al yo interior, que toma en cuenta la comprensión de uno mismo, de sus emociones, sentimientos y acciones.
	Interpersonal	Habilidad de desarrollar relaciones sanas, dándole relevancia a los sentimientos y emociones de los demás.
	Manejo del estrés	Capacidad de soportar ciertos eventos problemáticos o situaciones estresantes, que impiden la ejecución de una acción equivocada.
	Flexibilidad	habilidad de adaptación y resolución de los cambios producto de las eventualidades personales o sociales
	Estado de ánimo en general	Capacidad que permite disfrutar de los sucesos diarios de la vida, visualizando su perspectiva hacia su futuro.



10. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el inventario “Inteligencia Emocional Bar-On Ice” elaborado por Reuven Bar-On y James D. A. Parker en el año 2004. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
<p>CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.</p>	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<p>COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.</p>	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<p>RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.</p>	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brindes sus observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Primera dimensión: Intrapersonal

- **Objetivos de la Dimensión:** Obtener información acerca del aspecto intrapersonal.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Asertividad	1. Es fácil decirle a la gente cómo me siento	4	4	4	Ninguna
Autorrealización	2. Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	4	4	4	Ninguna
Autoconcepto	3. Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	4	4	4	Ninguna
Autoconocimiento	4. Puedo fácilmente describir mis sentimientos	4	4	4	Ninguna
Independencia	5. Para mí es fácil decirle a las personas cómo me siento	4	4	4	Ninguna
	6. Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.	4	4	4	Ninguna

Segunda dimensión: Interpersonal

- **Objetivos de la Dimensión:** Obtener información acerca del aspecto interpersonal

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Empatía.	7. Me importa lo que les sucede a las personas	4	4	4	Ninguna
	8. Soy capaz de respetar a los demás	4	4	4	Ninguna
Relación interpersonal	9. Me agrada hacer cosas para los demás.	4	4	4	Ninguna
	10. Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos	4	4	4	Ninguna
Responsabilidad social	11. Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste	4	4	4	Ninguna
	12. Sé cuándo la gente está enfadada, aun cuando no dicen nada.	4	4	4	Ninguna

Tercera dimensión: Flexibilidad

- **Objetivos de la Dimensión:** Obtener información acerca de las maneras en cómo la persona es flexible

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Solución de problemas	13. Puedo comprender preguntas difíciles	4	4	4	Ninguna
	14. Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles	4	4	4	Ninguna
Adaptabilidad	15. Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	4	4	4	Ninguna
	16. Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	4	4	4	Ninguna
Prueba de la realidad	17. Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones	4	4	4	Ninguna
	18 soy bueno (a) resolviendo problemas.	4	4	4	Ninguna

Cuarta dimensión: Manejo del estrés

- **Objetivos de la Dimensión:** Obtener información acerca de las maneras en cómo se maneja el estrés

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Tolerancia al estrés	19. Me molesto demasiado de cualquier cosa	4	4	4	Ninguna
	20. Peleo con la gente	4	4	4	Ninguna
	21. Tengo mal genio	4	4	4	Ninguna
Control de impulsos	22. Me molesto fácilmente	4	4	4	Ninguna
	23. Me disgusto fácilmente	4	4	4	Ninguna
	24. Cuando me molesto actúo sin pensar.	4	4	4	Ninguna

Cuarta dimensión: Estado de ánimo general

- **Objetivos de la Dimensión:** Obtener información acerca del estado de ánimo general

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Optimismo	25. Me gustan todas las personas que conozco	4	4	4	Ninguna
	26. Pienso bien de todas las personas.	4	4	4	Ninguna
	27. Nada me molesta	4	4	4	Ninguna
Felicidad	28. Debo decir siempre la verdad	4	4	4	Ninguna
	29. Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago	4	4	4	Ninguna
	30. No tengo días malos	4	4	4	Ninguna

Pd.: Este modelo toma en consideración:

Según Escobar (2008) la validez de contenido generalmente se evalúa a través de un panel o un juicio de experto y se define como una opinión informada de personas con trayectoria en el tema, que son reconocidas por otros como expertos cualificados en éste, y que pueden dar información, evidencia, juicios y valoraciones. La identificación de las personas que formarán parte del juicio de expertos es una parte crítica en este proceso, frente a lo cual tomando como base a Skjong y Wentworht (2000) se proponen los siguientes criterios de selección:



- E. Experiencia en la realización de juicios y toma de decisiones basada en evidencia o experticia (grados, investigaciones, publicaciones, posición, experiencia y premios entre otras).
- F. Reputación en la comunidad.
- G. Disponibilidad y motivación para participar.
- H. Imparcialidad y cualidades inherentes como confianza en sí mismo y adaptabilidad. También plantean que los expertos pueden estar relacionados por educación similar, entrenamiento, experiencia, entre otros; y en este caso la ganancia de tener muchos expertos disminuye.

Por otra parte, el número de jueces que se debe emplear en un juicio depende del nivel de experticia y de la diversidad del conocimiento; sin embargo, la decisión sobre qué cantidad de expertos es la adecuada varía entre autores. Así, se toma a Gable y Wolf (1993), Grant y Davis (1997), y Lynn (1986) (citados en Escobar, 2008) sugieren un rango de dos hasta 20 expertos.

Escobar, P. (2008). Validez de contenido y juicio de expertos: una aproximación a su utilización. Universidad el

Bosque

Colombia.

https://www.researchgate.net/publication/302438451_Validez_de_contenido_y_juicio_de_expertos_Una_aproximacion_a_su_utilizacion

Firma del evaluador
DNI: 47813372



Mg. Catalina Bertha Rojas Alvarez

Presente

Asunto: Validación de instrumentos a través de juicio de experto

Me es grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y estima personal; así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del programa Académico de Maestría en Problemas de Aprendizaje de la Universidad César Vallejo, en la sede Lima Norte, promoción 2023-1, requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para poder desarrollar mi trabajo de investigación.

El título del proyecto de investigación es: Programa “Educando nuestras emociones” para mejorar la inteligencia emocional de los estudiantes de secundaria del curso de inglés de una Institución educativa de Pasco – Perú 2023 y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente

Lic. Leslie Grezia Rivera Rojas



Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “Inventario de Inteligencia Emocional Bar-On Ice”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

11. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Mg. Catalina Rojas Alvarez	
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica ()	Social ()
	Educativa (X)	Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	DOCENTE- DOCENTE TUTOR	
Institución donde labora:	I.E.E “DIVINA PASTORA”	
Tiempo de experiencia profesional En el área:	2 a 4 años ()	Más de 5 años (X)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.	

12. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

13. Datos de la escala

Nombre de la Prueba:	Inventario de Inteligencia Emocional Bar-On Ice
Autor:	Reuven Bar-On y James D. A. Parker
Procedencia:	Toronto - Canada
Administración:	Niños y adolescentes de 8 a 17 años
Tiempo de aplicación:	15 min.
Ámbito de aplicación:	Oxapampa - Pasco
Dimensiones:	intrapersonal, interpersonal, flexibilidad, manejo del estrés y estado de ánimo general
Niveles o rangos:	4. Muy a menudo (MM) 3. A menudo (AM) 2. Rara vez (RV) 1. Muy rara vez (MRV)
Cantidad de ítems:	V1: 30 preguntas



14. Soporte teórico

El enfoque en el que se basó Reuven Bar-On, autor del instrumento es la teoría de inteligencia emocional, donde explican que las personas con una elevada inteligencia emocional cuentan con las capacidades de identificar sus emociones propias y las de otros individuos, expresar sus emociones de manera aceptable, asimismo logran la comprensión de cuáles son las causas y efectos de las emociones, esto le permite utilizarlas para potenciar sus pensamientos, acciones y relaciones sociales, logrando una regulación cuando estas son inadecuadas. Al poseer inteligencia emocional, una persona puede gestionar emociones adversas y controlar impulsos en situaciones de conflicto, lo que a su vez incide en el manejo de conductas de interferencia e incidentes violentos.

Además, indican que dentro del aspecto familiar, son los progenitores los que condicionan la adquisición y manejo de la inteligencia emocional para con sus hijos, a través del desarrollo de sus conductas y desenvolvimiento antes sucesos críticos o peligrosos, es decir cuando el padre actúa de manera violenta e inclusive de manera impulsiva ante algún suceso preocupante, fomenta a que su hijo actúe de manera similar ante la aparición de sucesos problemáticos, perdiendo la oportunidad de enseñarle con el ejemplo sobre la mejor forma de afrontar eventos adversos, pero sobre todo de elevar sus capacidades en cuanto al autocontrol y la regulación de sus emociones.

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Inteligencia emocional	Intrapersonal	Es referido al yo interior, que toma en cuenta la comprensión de uno mismo, de sus emociones, sentimientos y acciones.
	Interpersonal	Habilidad de desarrollar relaciones sanas, dándole relevancia a los sentimientos y emociones de los demás.
	Manejo del estrés	Capacidad de soportar ciertos eventos problemáticos o situaciones estresantes, que impiden la ejecución de una acción equivocada.
	Flexibilidad	habilidad de adaptación y resolución de los cambios producto de las eventualidades personales o sociales
	Estado de ánimo en general	Capacidad que permite disfrutar de los sucesos diarios de la vida, visualizando su perspectiva hacia su futuro.



15. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el inventario “Inteligencia Emocional Bar-On Ice” elaborado por Reuven Bar-On y James D. A. Parker en el año 2004. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
<p>CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.</p>	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<p>COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.</p>	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<p>RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.</p>	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brindes sus observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Primera dimensión: Intrapersonal

- **Objetivos de la Dimensión:** Obtener información acerca del aspecto intrapersonal.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Asertividad	1. Es fácil decirle a la gente cómo me siento	4	4	4	Ninguna
Autorrealización	2. Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	4	4	4	Ninguna
Autoconcepto	3. Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	4	4	4	Ninguna
Autoconocimiento	4. Puedo fácilmente describir mis sentimientos	4	4	4	Ninguna
Independencia	5. Para mí es fácil decirle a las personas cómo me siento	4	4	4	Ninguna
	6. Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.	4	4	4	Ninguna

Segunda dimensión: Interpersonal

- **Objetivos de la Dimensión:** Obtener información acerca del aspecto interpersonal

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Empatía.	7. Me importa lo que les sucede a las personas	4	4	4	Ninguna
	8. Soy capaz de respetar a los demás	4	4	4	Ninguna
Relación interpersonal	9. Me agrada hacer cosas para los demás.	4	4	4	Ninguna
	10. Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos	4	4	4	Ninguna
Responsabilidad social	11. Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste	4	4	4	Ninguna
	12. Sé cuándo la gente está enfadada, aun cuando no dicen nada.	4	4	4	Ninguna

Tercera dimensión: Flexibilidad

- **Objetivos de la Dimensión:** Obtener información acerca de las maneras en cómo la persona es flexible

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Solución de problemas	13. Puedo comprender preguntas difíciles	4	4	4	Ninguna
	14. Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles	4	4	4	Ninguna
Adaptabilidad	15. Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	4	4	4	Ninguna
	16. Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	4	4	4	Ninguna
Prueba de la realidad	17. Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones	4	4	4	Ninguna
	18 soy bueno (a) resolviendo problemas.	4	4	4	Ninguna

Cuarta dimensión: Manejo del estrés

- **Objetivos de la Dimensión:** Obtener información acerca de las maneras en cómo se maneja el estrés

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Tolerancia al estrés	19. Me molesto demasiado de cualquier cosa	4	4	4	Ninguna
	20. Peleo con la gente	4	4	4	Ninguna
	21. Tengo mal genio	4	4	4	Ninguna
Control de impulsos	22. Me molesto fácilmente	4	4	4	Ninguna
	23. Me disgusto fácilmente	4	4	4	Ninguna
	24. Cuando me molesto actúo sin pensar.	4	4	4	Ninguna

Cuarta dimensión: Estado de ánimo general

- **Objetivos de la Dimensión:** Obtener información acerca del estado de ánimo general

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Optimismo	25. Me gustan todas las personas que conozco	4	4	4	Ninguna
	26. Pienso bien de todas las personas.	4	4	4	Ninguna
	27. Nada me molesta	4	4	4	Ninguna
Felicidad	28. Debo decir siempre la verdad	4	4	4	Ninguna
	29. Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago	4	4	4	Ninguna
	30. No tengo días malos	4	4	4	Ninguna

Pd.: Este modelo toma en consideración:

Según Escobar (2008) la validez de contenido generalmente se evalúa a través de un panel o un juicio de experto y se define como una opinión informada de personas con trayectoria en el tema, que son reconocidas por otros como expertos cualificados en éste, y que pueden dar información, evidencia, juicios y valoraciones. La identificación de las personas que formarán parte del juicio de expertos es una parte crítica en este proceso, frente a lo cual tomando como base a Skjong y Wentworht (2000) se proponen los siguientes criterios de selección:



- I. Experiencia en la realización de juicios y toma de decisiones basada en evidencia o experticia (grados, investigaciones, publicaciones, posición, experiencia y premios entre otras).
- J. Reputación en la comunidad.
- K. Disponibilidad y motivación para participar.
- L. Imparcialidad y cualidades inherentes como confianza en sí mismo y adaptabilidad. También plantean que los expertos pueden estar relacionados por educación similar, entrenamiento, experiencia, entre otros; y en este caso la ganancia de tener muchos expertos disminuye.

Por otra parte, el número de jueces que se debe emplear en un juicio depende del nivel de experticia y de la diversidad del conocimiento; sin embargo, la decisión sobre qué cantidad de expertos es la adecuada varía entre autores. Así, se toma a Gable y Wolf (1993), Grant y Davis (1997), y Lynn (1986) (citados en Escobar, 2008) sugieren un rango de dos hasta 20 expertos.

Escobar, P. (2008). Validez de contenido y juicio de expertos: una aproximación a su utilización. Universidad el

Bosque

Colombia.

https://www.researchgate.net/publication/302438451_Validez_de_contenido_y_juicio_de_expertos_Una_aproximacion_a_su_utilizacion

Firma del evaluador
DNI 04321980

Anexo 6. Confiabilidad de los instrumentos.

Confiabilidad de la prueba piloto

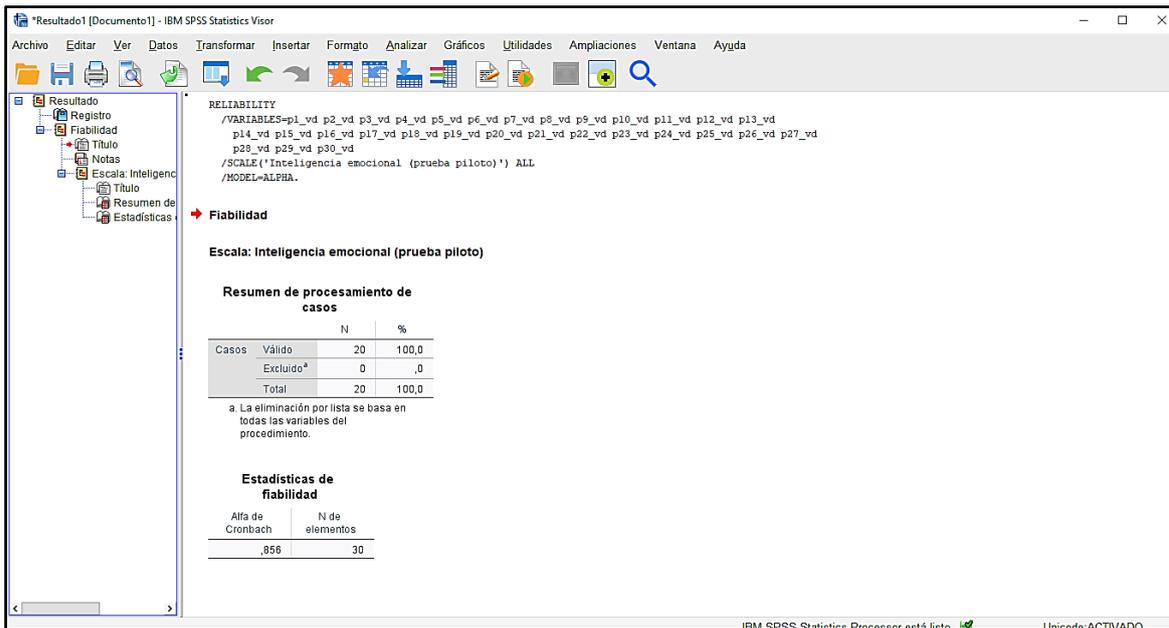
Tabla 15

Estadísticas de fiabilidad de la prueba piloto del instrumento de inteligencia emocional

Alfa de Cronbach	Nro. de elementos
0,856	30

Figura 7

Estadísticas de fiabilidad de la prueba piloto del instrumento de inteligencia emocional



Confiabilidad del instrumento

Tabla 16

Estadísticas de fiabilidad final del instrumento de inteligencia emocional

Alfa de Cronbach	Nro. de elementos
0,833	30

Figura 8

Estadísticas de fiabilidad final del instrumento de inteligencia emocional

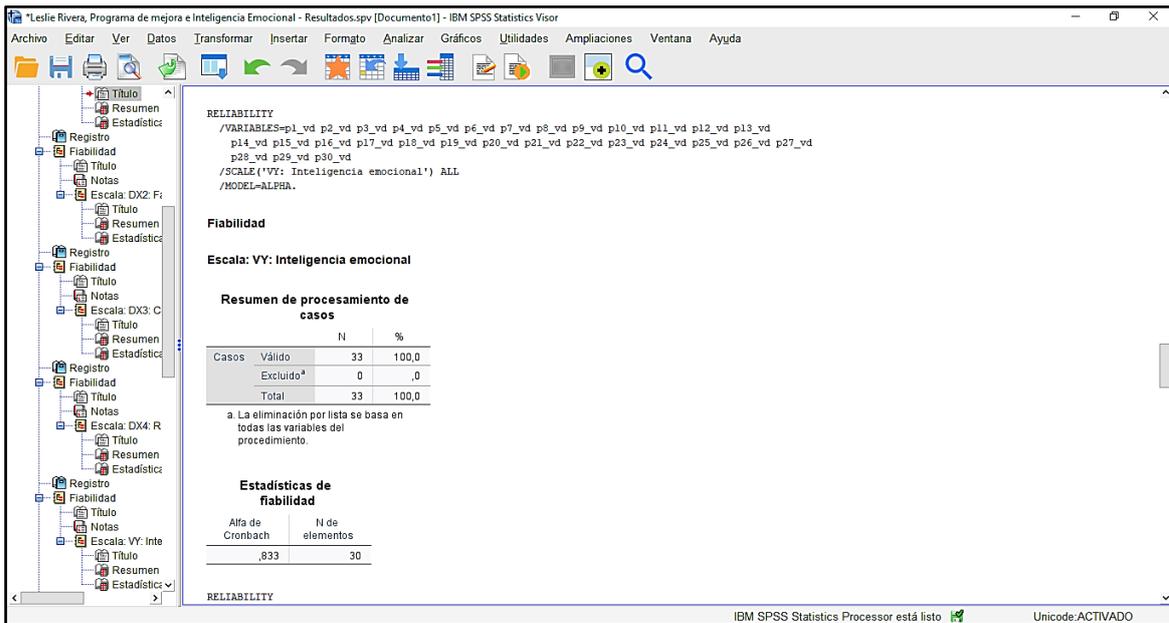


Tabla 17

Estadísticas de fiabilidad final del instrumento de inteligencia emocional: Primera dimensión

Alfa de Cronbach	Nro. de elementos
0,855	6

Figura 9

Estadísticas de fiabilidad final del instrumento de inteligencia emocional: Primera dimensión

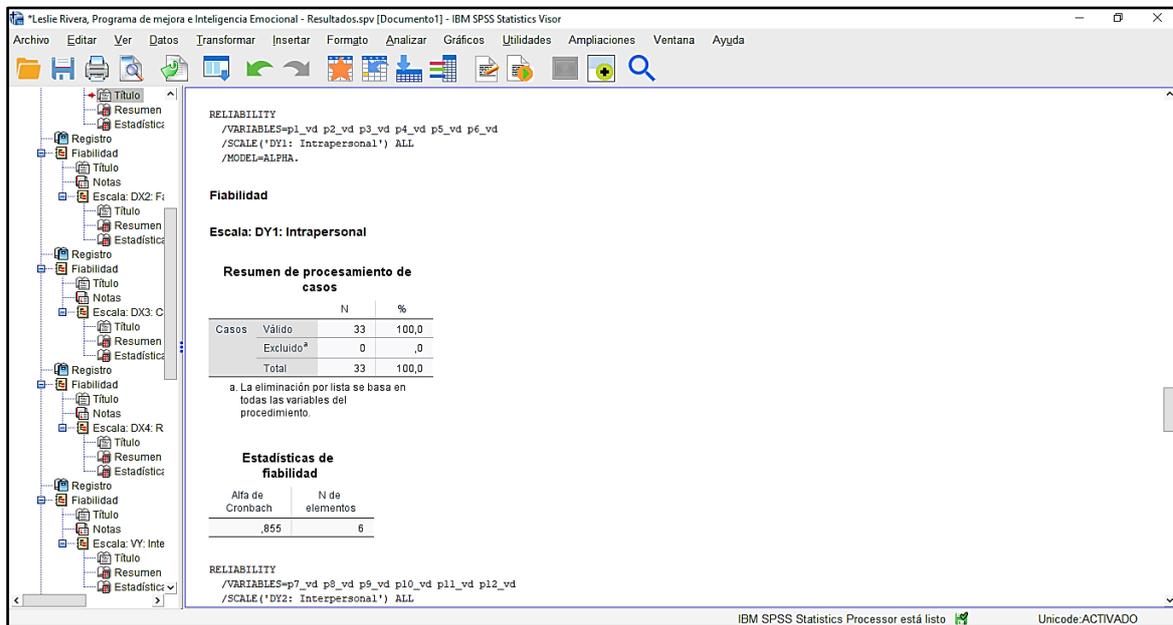


Tabla 18

Estadísticas de fiabilidad final del instrumento de inteligencia emocional: Segunda dimensión

Alfa de Cronbach	Nro. de elementos
0,756	6

Figura 10

Estadísticas de fiabilidad final del instrumento de inteligencia emocional: Segunda dimensión

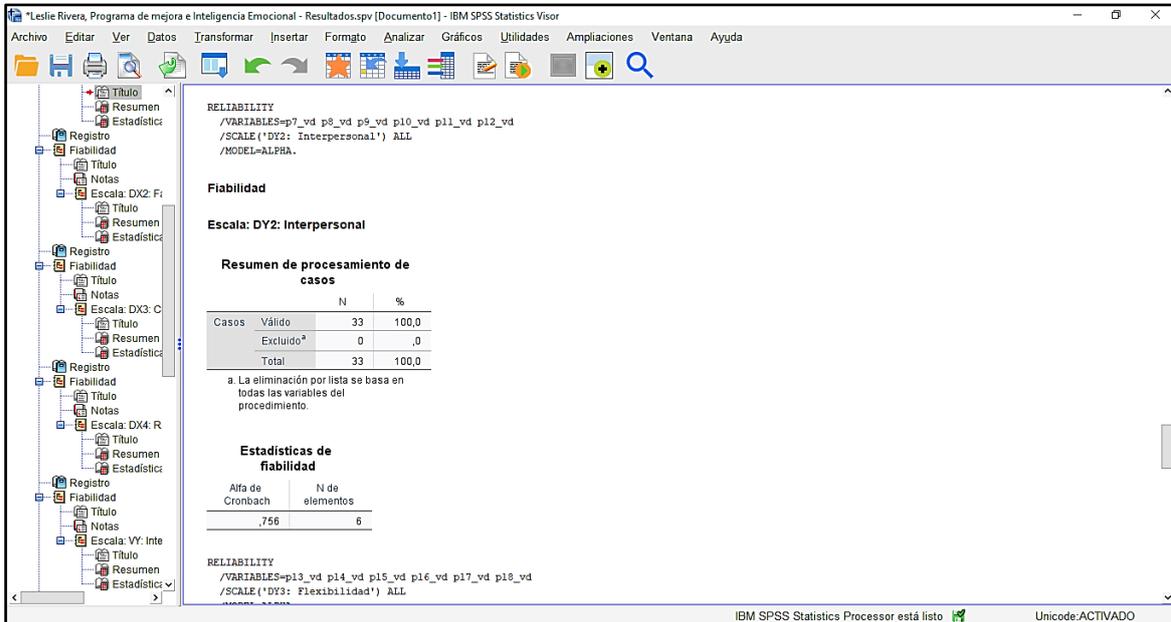


Tabla 19

Estadísticas de fiabilidad final del instrumento de inteligencia emocional: Tercera dimensión

Alfa de Cronbach	Nro. de elementos
0,777	6

Figura 11

Estadísticas de fiabilidad final del instrumento de inteligencia emocional: Tercera dimensión

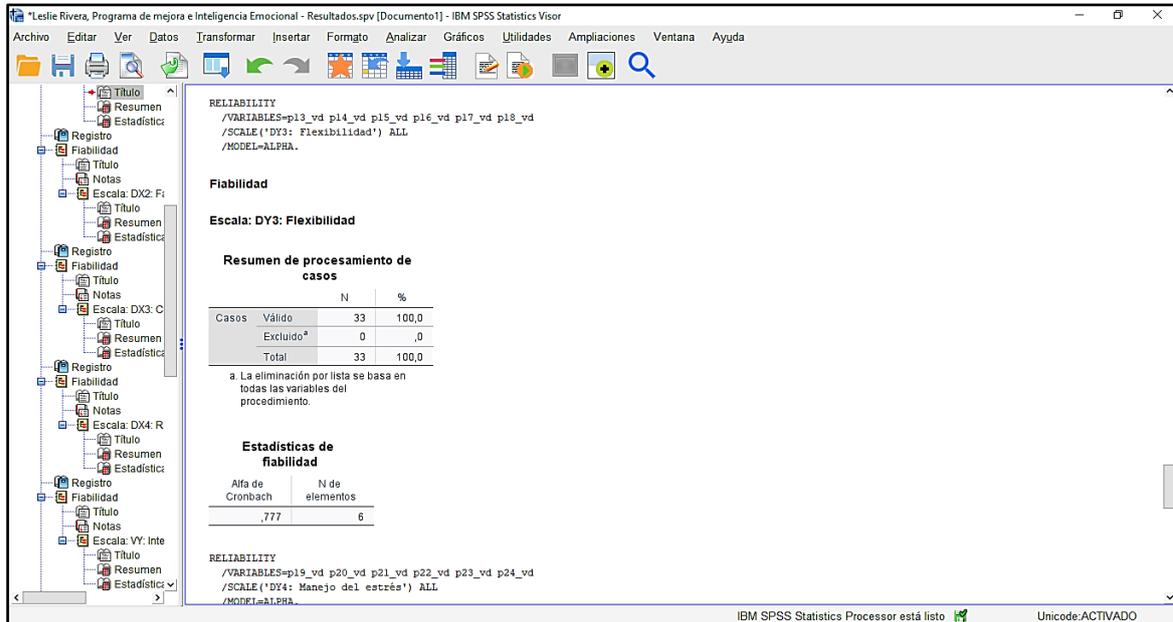


Tabla 20

Estadísticas de fiabilidad final del instrumento de inteligencia emocional: Cuarta dimensión

Alfa de Cronbach	Nro. de elementos
0,865	6

Figura 12

Estadísticas de fiabilidad final del instrumento de inteligencia emocional: Cuarta dimensión

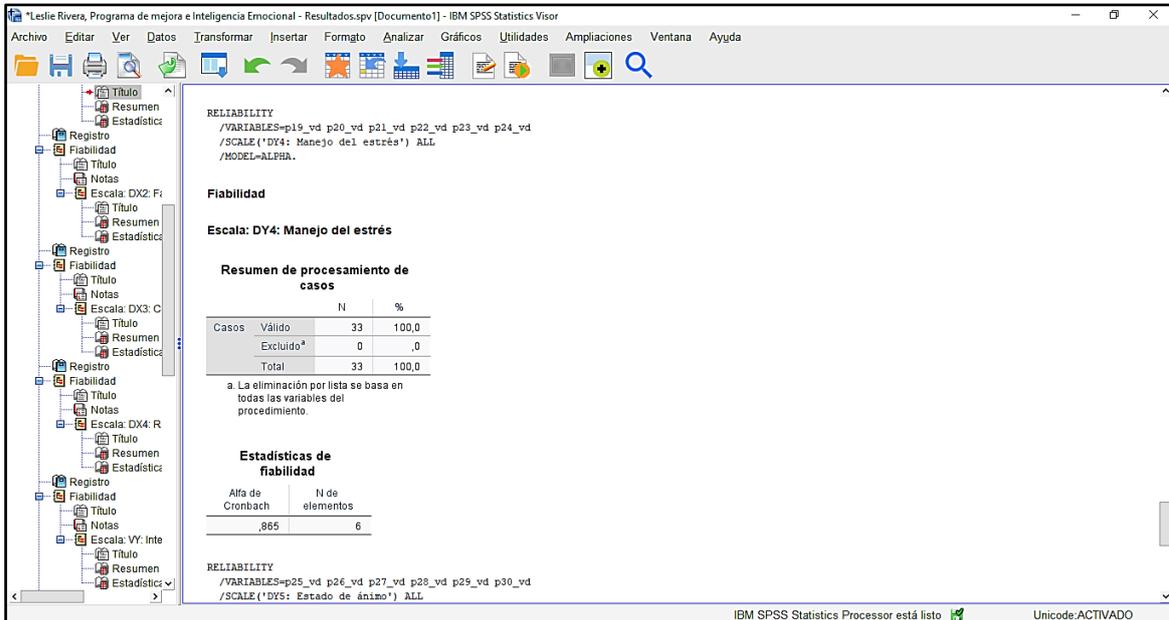


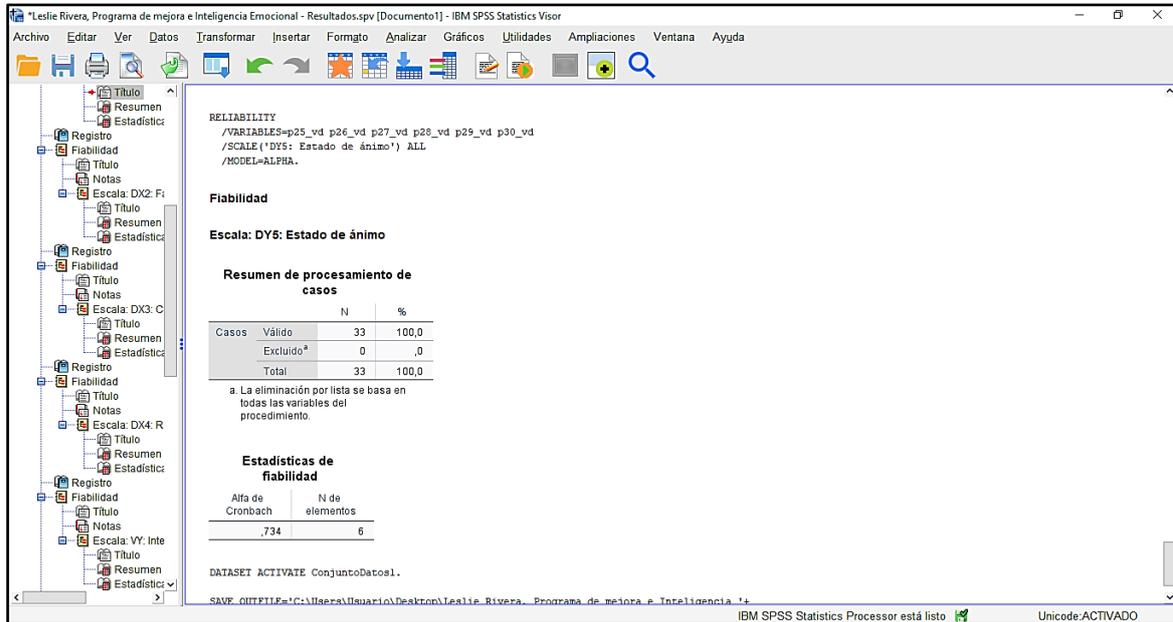
Tabla 21

Estadísticas de fiabilidad final del instrumento de inteligencia emocional: Quinta dimensión

Alfa de Cronbach	Nro. de elementos
0,734	6

Figura 13

Estadísticas de fiabilidad final del instrumento de inteligencia emocional: Quinta dimensión



Base de datos recolectada de la prueba final del instrumento de inteligencia emocional - Grupo experimental (pretest)

M	Variable de estudio: Inteligencia emocional (pretest)																													
	DY1: Intrapersonal						DY2: Interpersonal						DY3: Flexibilidad						DY4: Manejo del estrés						DY5: Estado de ánimo					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	2	2	1	1	1	1	1	3	2	3	1	4	2	1	1	3	1	1	2	3	1	2	3	2	1	1	1	3	1	3
2	2	2	2	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3
3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	1	1	2	1	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
5	2	1	1	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2
6	1	1	2	1	1	1	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	4	4	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3
7	1	1	1	1	1	2	3	2	2	1	1	1	2	3	2	2	3	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1
8	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	4	3	3	4	2	2	2	3	2	2
9	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	3	3	2	2	1	2	1	1	1	2
10	2	1	1	1	2	1	3	2	2	2	2	1	2	4	3	3	4	4	3	2	2	3	3	4	3	3	1	2	2	2
11	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	4	1	1	1	2	2	2
12	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	3	3	1	2	3	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2
13	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	1	1	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	1	3	1	1	1	1
14	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	3	2	2
15	1	2	1	2	2	2	2	3	1	2	3	3	2	2	3	2	2	3	1	1	1	1	1	2	3	3	3	3	1	2
16	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2
17	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3
18	1	1	3	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	1	2	3	2	3	3	1
19	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	3	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1
20	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	3	2	1	1	1	1	2	3	3	3	3	2	3
21	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	3	1	3	1	1
22	2	1	1	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	1	2	2	1
23	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1
24	2	2	3	2	3	3	2	2	2	4	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	1	2	2	2	2	2	3
25	2	2	2	3	1	2	2	2	2	3	4	3	2	2	2	3	4	3	1	1	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2
26	2	1	3	2	2	3	4	3	2	3	4	4	2	2	2	2	4	3	3	1	2	3	4	1	1	2	1	3	1	2
27	2	3	2	2	2	4	2	3	2	3	4	3	3	2	2	2	4	3	1	1	1	2	1	1	3	3	2	2	1	3
28	2	2	2	2	2	4	3	3	3	2	3	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	3	3	2	3	1	2
29	2	3	3	2	4	4	3	2	2	2	4	3	3	2	2	2	1	1	3	2	3	3	2	2	3	3	3	4	1	2
30	2	2	3	4	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	3	3	1	2	2	3	2	1	4	
31	3	2	3	2	4	4	3	3	3	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	
32	3	2	4	3	2	4	3	4	3	2	2	1	1	2	1	1	2	2	4	3	3	3	3	4	2	2	4	3	4	4
33	2	2	3	2	2	3	4	3	4	4	4	4	3	2	3	2	3	2	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2

Base de datos recolectada de la prueba final del instrumento de inteligencia emocional - Grupo experimental (postest)

M	Variable de estudio: Inteligencia emocional (postest)																														
	DY1: Intrapersonal						DY2: Interpersonal						DY3: Flexibilidad						DY4: Manejo del estrés						DY5: Estado de ánimo						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	4	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	
2	2	4	2	3	4	2	3	4	2	4	4	4	4	3	3	3	4	3	2	2	1	1	2	2	2	4	4	4	3	4	3
3	2	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	
4	2	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
5	2	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	
6	2	2	2	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	2	3	4	4	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	
7	2	3	1	3	3	2	3	4	2	4	4	4	2	3	2	2	3	3	2	1	2	2	2	1	1	3	3	3	1	4	
8	2	3	1	3	2	1	3	2	2	4	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	4	2	2	2	3	2	2	
9	1	2	2	1	1	1	2	3	2	3	2	4	1	2	2	1	2	1	2	2	3	3	2	2	3	2	2	4	1	2	
10	2	3	3	3	2	2	3	3	4	3	2	4	4	4	3	3	4	4	3	2	2	3	3	4	3	4	3	1	3	1	
11	1	4	1	2	3	2	4	3	3	2	4	4	2	2	2	2	4	3	3	3	2	2	3	4	3	3	2	2	2	1	
12	2	3	2	3	3	3	2	2	4	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	
13	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	2	2	2	3	3	2	2	2	4	2	2	4	4	3	4	4	3	3	
14	2	2	1	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	1	2	1	2	3	2	2	3	2	2	
15	4	4	4	3	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	3	2	2	3	4	2	4	4	2	4	2	3	3	3	2	2	
16	2	2	4	4	3	3	3	3	4	4	3	2	3	2	3	2	3	3	4	4	2	2	4	4	3	3	2	4	4	4	
17	2	3	3	2	2	2	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	2	4	4	4	3	3	
18	2	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	
19	2	3	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	4	4	2	2	1	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	
20	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	3	2	1	1	1	1	2	3	3	3	3	2	3	
21	1	3	1	2	2	1	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	2	1	1	1	3	3	1	3	1	3	
22	2	4	1	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	1	2	2	3	
23	2	3	2	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	
24	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	
25	2	3	3	3	3	2	3	4	2	3	4	3	3	3	2	3	4	3	2	2	3	2	2	3	2	3	4	3	2	2	
26	2	3	3	2	2	3	4	3	2	3	4	4	2	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	
27	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	3	
28	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	
29	2	3	1	2	3	1	3	4	3	3	4	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	4	3	2	
30	2	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	3	3	1	2	2	3	2	1	4	
31	3	2	3	2	3	3	3	3	4	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	
32	4	4	4	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	2	2	2	4	4	2	2	4	2	2	4	3	4	4	
33	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	

Base de datos recolectada de la prueba final del instrumento de inteligencia emocional - Grupo control (pretest)

M	Variable de estudio: Inteligencia emocional (pretest)																													
	DY1: Intrapersonal						DY2: Interpersonal						DY3: Flexibilidad						DY4: Manejo del estrés						DY5: Estado de ánimo					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	2	2	2	2	3	3	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2
2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
3	1	1	1	1	1	2	3	2	2	1	1	1	2	3	2	2	3	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1
4	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	4	3	3	4	2	2	2	3	2	2	
5	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	3	2	2
6	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
7	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2
8	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3
9	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	3	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1
10	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11	1	1	2	1	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2
13	2	2	1	1	1	1	1	3	2	3	1	4	2	1	1	3	1	1	2	3	1	2	3	2	1	1	1	3	1	3
14	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	3	3	2	2	1	2	1	1	1	2
15	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3
16	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	3	3	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2
17	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	3	3	1	2	3	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2
18	1	1	2	2	1	1	3	3	1	1	1	3	2	2	3	2	2	3	2	1	1	1	2	2	2	3	1	1	1	2
19	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2
20	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	1	1	1	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2
21	2	1	3	2	2	3	4	3	2	3	4	4	2	2	2	2	4	3	3	1	2	3	4	1	1	2	1	3	1	2
22	2	1	1	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	1	2	2	1
23	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
24	2	2	3	2	3	3	2	2	2	4	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	3
25	2	3	2	2	2	4	2	3	2	3	4	3	3	2	2	2	4	3	1	1	1	2	1	1	3	3	2	2	1	3
26	2	2	2	2	2	4	3	3	3	2	3	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	3	3	2	3	1	2
27	1	2	2	2	1	1	3	3	3	3	1	1	1	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
28	2	2	2	3	1	2	2	2	2	3	4	3	2	2	2	2	3	4	3	1	1	3	2	2	1	2	2	2	1	2
29	3	2	3	2	4	4	3	3	3	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3
30	2	3	3	2	4	4	3	2	2	2	4	3	3	2	2	2	1	1	3	2	3	3	2	2	3	3	3	4	1	2
31	2	2	3	4	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	3	3	1	2	2	3	2	1	4
32	4	4	3	2	2	3	4	3	3	3	4	4	3	2	3	2	3	3	3	3	2	4	4	4	2	2	3	3	4	4
33	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3



Carta de aplicación del instrumento para la prueba piloto



“Año de la unidad, la paz y el desarrollo”

Lima, 23 de junio de 2023
Carta P. 0266-2023-UCV-VA-EPG-F01/J

Mg.
Betty Yeni ROMERO SIMÓN
DIRECTORA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA "DIVINA PASTORA"

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted, para presentar a RIVERA ROJAS, LESLIE GREZIA; identificada con DNI N° 71039461 y con código de matrícula N° 7002835131; estudiante del programa de MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA quien, en el marco de su tesis conducente a la obtención de su grado de MAESTRA, se encuentra desarrollando el trabajo de investigación titulado:

Programa “Educando nuestras emociones” para mejorar la inteligencia emocional de los estudiantes de secundaria del curso de inglés de una Institución educativa de Pasco – Perú 2023

Con fines de investigación académica, solicito a su digna persona otorgar el permiso a nuestra estudiante, a fin de que pueda obtener información, en la institución que usted representa, que le permita desarrollar su trabajo de investigación. Nuestra estudiante investigador RIVERA ROJAS, LESLIE GREZIA asume el compromiso de alcanzar a su despacho los resultados de este estudio, luego de haber finalizado el mismo con la asesoría de nuestros docentes.

Agradeciendo la gentileza de su atención al presente, hago propicia la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi mayor consideración.

Atentamente,



Helga R. Majo Marrúfo

Dra. Helga R. Majo Marrúfo
Jefe
Escuela de Posgrado UCV
Filial Lima Campus Los Olivos



Carta de aplicación del instrumento para la prueba final



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO



“Año de la unidad, la paz y el desarrollo”

Lima, 15 de junio de 2023
Carta P. 0209-2023-UCV-VA-EPG-F01/J

Lic.
Magaly CUEVA CONTRERAS
DIRECTORA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA "NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO"

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted, para presentar a RIVERA ROJAS , Leslie Grezia; identificada con DNI N° 71039461 y con código de matrícula N° 7002835131; estudiante del programa de MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA quien, en el marco de su tesis conducente a la obtención de su grado de MAESTRA, se encuentra desarrollando el trabajo de investigación titulado:

Programa “Educando nuestras emociones” para mejorar la inteligencia emocional de los estudiantes de secundaria del curso de inglés de una Institución educativa de Pasco – Perú 2023

Con fines de investigación académica, solicito a su digna persona otorgar el permiso a nuestra estudiante, a fin de que pueda obtener información, en la institución que usted representa, que le permita desarrollar su trabajo de investigación. Nuestra estudiante investigador RIVERA ROJAS , Leslie Grezia asume el compromiso de alcanzar a su despacho los resultados de este estudio, luego de haber finalizado el mismo con la asesoría de nuestros docentes.

Agradeciendo la gentileza de su atención al presente, hago propicia la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi mayor consideración.

Atentamente,



Helga R. Majo Marrúfo

Dra. Helga R. Majo Marrúfo
Jefe
Escuela de Posgrado UCV
Filial Lima Campus Los Olivos



Anexo 13. Programa de Inteligencia Emocional INTEMO.

PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

I. DATOS GENERALES:

Programa	:	Programa “Educando nuestras emociones” Programa de Inteligencia Emocional INTEMO, Ruiz et al. (2013).
Ámbito de aplicación	:	Institución Educativa de Pasco.
Nivel	:	Secundaria.
Grado y sección	:	3 ^{ro} D.
Docente investigador	:	Leslie Grezia Rivera Rojas.
Fecha	:	Del 28 de junio al 14 de julio del 2023.

II. PRESENTACIÓN:

El presente proyecto está dirigido a los estudiantes del 3ro “A” del Nivel Secundario de una Institución Educativa de Pasco, 2023, en donde se desarrolla un programa de educación emocional enfocado en el aprendizaje de habilidades emocionales. La metodología del programa es práctica y se lleva a cabo mediante sesiones que facultan a los participantes a desarrollar cada una de las habilidades que son entrenadas. El programa consta de un diseño cuasi-experimental que se basa en una estructura teórica que brinda un medio eficaz para determinar las habilidades básicas del adolescente y alcanzar un desarrollo continuo de las referidas habilidades. Su diseño formulado permite analizar si el programa se ha implementado con efectividad y que habilidades específicas han sido modificadas.

III. OBJETIVO:

3.1 Objetivo general:



Entrenar a los participantes en las habilidades emocionales de inteligencia emocional, desarrollando la capacidad de expresar, percibir, comprender, facilitar y manejar las emociones propias y las de los demás.

3.2 Objetivos específicos:

- Mejorar la percepción y expresión emocional.
- Desarrollar habilidades para manejar las emociones.
- Comprender y regular la manifestación de las emociones de la persona.

IV. JUSTIFICACIÓN:

Las emociones representan sistemas inteligentes de respuesta de nuestro cerebro, que dan origen a reacciones ágiles a los acontecimientos del entorno. Las emociones son respuestas fisiológicas que cuentan con características específicas unas de otras. Dichas emociones se encuentran en mayor asociación con las interacciones tanto sociales como culturales, que con las características biológicas de la persona. He ahí la importancia de la implementación de programas que contribuyan a desarrollar habilidades para regular y comprender las emociones.

El programa INTEMO busca capacitar a los estudiantes del 3ro “A” del Nivel Secundario de una Institución Educativa de Pasco correspondiente al periodo 2023, sobre el manejo, percepción y expresión de las emociones. Dicha implementación contribuye a un mayor desempeño y actitud positiva de parte de los estudiantes tanto dentro como fuera de la Institución Educativa referida, en la comprensión que se busca alcanzar con el presente programa que el adolescente logre incrementar su inteligencia emocional en los diferentes escenarios donde se desenvuelve.

La importancia de la implementación de esta clase de metodología radica en el hecho que los individuos que son más inteligentes emocionalmente presentan mejor salud física y psicológica, mejores relaciones sociales y estados de ánimo positivos, así como también aptitudes positivas y un mayor bienestar en general.

V. EVALUACIÓN:



El programa INTEMO cuenta con determinadas herramientas que facilitan al investigador, información acerca de la efectividad y eficacia del programa aplicado, siendo que la evaluación se lleva a cabo mediante un método pretest-postest, lo que refiere a una evaluación antes y después de la implementación del programa.

5.1 Evaluación de la rama 1: Percepción y expresión emocional

La evaluación de la primera rama de la inteligencia emocional faculta el conocer el grado de atención y percepción que se tienen sobre los sentimientos y emociones tanto propios como las de los demás. Evalúa aspectos intrapersonales como la atención emocional y la percepción y expresión emocional. Esta fase implica tres sesiones dirigidas principalmente para incrementar los niveles de la dimensión intrapersonal y de la dimensión interpersonal de inteligencia emocional.

5.2 Evaluación de la rama 2: Facilitación emocional

La evaluación de la segunda rama implica evaluar las habilidades que poseen los participantes correspondientes con respecto a los sentimientos cuando razonan o buscan solucionar algún problema en particular. De acuerdo a ello, logra evaluar determinados aspectos acerca de la utilización emocional. Esta fase integra tres sesiones encaminadas principalmente para poder incrementar los niveles de la dimensión flexibilidad respecto a la inteligencia emocional de los participantes.

5.3 Evaluación de la rama 3: Comprensión emocional

La evaluación de la tercera rama supone la medición de la capacidad para clasificar y distinguir las emociones, además de reconocer que vinculaciones existen entre la palabra y el estado emocional. Evalúa aspectos intrapersonales como la claridad emocional, la toma de perspectiva y la preocupación empática. Esta fase abarca tres sesiones conducidas para poder incrementar los niveles de la dimensión manejo del estrés de la inteligencia emocional de los participantes.

5.4 Evaluación de la rama 4: Regulación emocional

La evaluación de la cuarta rama implica realizar un análisis acerca de las capacidades de mayor complejidad de los participantes correspondientes, como lo



son sus habilidades de regulación emocional. Dicha habilidad representa la capacidad para regular las emociones tanto propias como ajenas. De esta manera, en esta rama se evalúa aspectos intrapersonales como la reparación emocional. Esta fase constituye tres sesiones determinadas para incrementar los niveles de la dimensión estado de ánimo de la inteligencia emocional de los participantes.

VI. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

6.1. Fase previa: Sesión 0

Tabla 22

Fase previa: Sesión 0

Fase previa - Introducción		
	Objetivos	Contenidos
Sesión 0	Presentar el programa INTEMO a los participantes.	Presentación del programa de inteligencia emocional
	Suscitar un ambiente adecuado para la aplicación del programa.	Alineamiento de los grupos de trabajo

6.2. Fase 1: Sesiones 1,2 y 3

Tabla 23

Fase 1: Sesiones 1, 2 y 3

Fase 1 - Percepción y expresión emocional		
	Objetivos	Contenidos
Sesión 1	Aprender a exteriorizar las emociones de forma adecuada.	Actividad: ¿Qué dice tu cuerpo?
	Desarrollar la capacidad para identificar las expresiones emocionales.	Actividad: ¿Qué están sintiendo?
	Identificar las expresiones emocionales de otros mediante la visualización de imágenes sobre una interacción social.	Propuesta de actividad para casa: Un diario emocional
	Aprender a diferenciar expresiones faciales que se emplean para expresar emociones.	Revisión de la actividad para casa: Comentando el diario emocional
Sesión 2		Actividad: Busca tu par.
	Aprender a exteriorizar distintas emociones a través de nuestro cuerpo.	Actividad: El museo de cera Propuesta de actividad para casa: El Bazar emocional



Sesión 3	Aprender a reconocer e identificar que emociones nos causan ciertas sensaciones.	Revisión de la actividad para casa: Montando el bazar emocional.
	Manifestar emociones por medio de la expresión artística.	Actividad: Un artista emocional. Propuesta de actividad para casa: Ellos se sienten...

6.3. Fase 2: Sesiones 4,5 y 6

Tabla 24

Fase 2: Sesiones 4,5 y 6

Fase 2 - Facilitación Emocional		
	Objetivos	Contenidos
Sesión 4	Ser conscientes de las vinculaciones que se establecen en experiencias y emociones desarrolladas	Revisión de las actividades para el hogar: Ellos se sienten...
	Reconocer la influencia de las emociones devenidas por las músicas y recuerdos.	Actividad: Recuerdos emocionados
	Reconocer la forma en el que las emociones influyen en la atención que se tiene sobre el entorno. Observar que la atención es congruente con el estado de ánimo, de forma que se tiende a enfocar la atención a aspectos positivos de la realidad cuando nos encontramos bien y, al contrario.	Propuesta de actividad para casa: La brújula emocional.
Sesión 5	Interpretar las emociones como facilitadores que pueden utilizarse cotidianamente si se conoce su función.	Revisión de la actividad para casa: Comentando la brújula emocional
	Comprender el rol esencial que tienen las emociones para determinadas labores.	Actividad: Cada emoción con su situación.
	Aprender a identificar la influencia de las emociones sobre nuestros pensamientos, comportamientos y actitudes del día a día. Entender como las emociones influyen en la manera que interpretamos, enjuiciamos, y tomamos decisiones.	Propuesta de actividad para casa: ¿En qué estaría yo pensando?
Sesión 6	Conocer cómo las emociones positivas influyen en la creatividad, amplifican el pensamiento y dan lugar a más alternativas de respuesta.	Revisión de la actividad para casa: ¿En qué estaría yo pensando?



Comprender que las emociones negativas imposibilitan la capacidad para encontrar soluciones creativas en el día a día.

Actividad: Dime cómo te sientes y te diré cómo piensas.

Aprender a reconocer las sensaciones que se tiene asociada a las distintas emociones.

Propuesta de actividad para casa: Un momento agridulce.

Entender como las sensaciones nos provocan emociones.

6.4. Fase 3: Sesiones 7, 8 y 9

Tabla 25

Fase 3: Sesiones 7,8 y 9

Fase 3 - Comprensión emocional		
Objetivos	Contenidos	
Sesión 7	<p>Aprender a asociar los estados emocionales a distintas etiquetas.</p> <p>Extender y ampliar el lenguaje emocional.</p>	<p>Revisión de la actividad para casa: Un momento agridulce.</p> <p>Actividad: El Party de las emociones.</p> <p>Propuesta de actividad para casa: Encuentra una situación a cada emoción.</p>
	<p>Desarrollar el conocimiento emocional.</p> <p>Comprender cuál es la función de las emociones y entender que todas las emociones son fundamentales y necesarias.</p> <p>Conocer la vinculación entre las emociones y pensamientos.</p> <p>Reflexionar sobre la mezcla de emociones.</p>	<p>Revisión de la actividad para casa: Encuentra una situación a cada emoción.</p> <p>Actividad: El viaje en globo.</p> <p>Actividad: Pienso, luego siento.</p> <p>Propuesta de actividad para casa: De una emoción a otra.</p>
Sesión 9	<p>Desarrollar habilidades empáticas.</p> <p>Desarrollar la habilidad de entendimiento sobre lo que los demás sientes y el porqué de ello.</p>	<p>Revisión de la actividad para casa: De una emoción a otra.</p> <p>Actividad: Cambiando de rol.</p> <p>Propuesta de actividad para casa: En la mente de los demás.</p>



6.5. Fase 4: Sesiones 10, 11 y 12

Tabla 26

Fase 4: Sesiones 10,11 y 12

Fase 4 - Regulación Emocional		
Objetivos	Contenidos	
Sesión 10	<p>Manejar las emociones propias y las de los demás.</p> <p>Causar en los participantes autorreflexión sobre su pensamiento y comportamiento en distintos escenarios.</p> <p>Conocer las estrategias que los demás ponen en práctica a la hora de regular su mundo emocional.</p>	<p>Revisión de la actividad para casa: En la mente de los demás.</p> <p>Actividad: ¿Qué hacemos cuando nos sentimos...?</p> <p>Propuesta de actividad para casa: Mi diario positivo.</p>
	<p>Desarrollar la regulación emocional interpersonal e intrapersonal.</p>	<p>Revisión de la actividad para casa: Comentando mi diario positivo.</p>
Sesión 11	<p>Hacer conscientes a los participantes de la capacidad que todos tenemos para influir emocionalmente en los demás con nuestra conducta verbal y no verbal.</p> <p>Comprender que el manejo del mundo emocional propio y ajeno nos faculta desarrollar relaciones sociales más integrales y satisfactorias.</p>	<p>Actividad: ¿Qué me hacen sentir?</p> <p>Actividad: Conoce tu cuerpo.</p> <p>Propuesta de actividad para casa: ¿Qué te hacen sentir?</p>
Sesión 12	<p>Aprender a regular las emociones concretas y los estados de ánimo de los demás a través de situaciones cotidianas supuestas.</p> <p>Hacer conscientes a los participantes de la importancia de manejar nuestras emociones y de sus consecuencias para su entorno y para ellos mismos.</p>	<p>Revisión de la actividad para casa: ¿Qué te hacen sentir?</p> <p>Actividad: ¿Sabemos manejar las emociones de los demás?</p> <p>Actividad: Observa, representa, comprende y valora.</p> <p>Resumen de la sesión, despedida y cierre.</p>



VII. Sesiones del programa

Tabla 27

Sesión 0: La importancia de la inteligencia emocional

Sesión 0	Objetivo	Temas/Dinámicas
La importancia de la inteligencia emocional	Presentar a los participantes el programa INTEMO.	Presentación Explicación sobre el objetivo del proyecto. Se detalla la cantidad y duración de las sesiones.
	Generar un clima adecuado para la aplicación del programa.	Formación de los grupos Conformación del grupo de trabajo para las sesiones.
Duración	Presentación del programa INTEMO (30 minutos) Formación de los grupos de trabajo (30 minutos)	
Recursos	Materiales	Folios, lápices, lapiceros, tarjetas adhesivas.
	Humanos	Participantes
	Modalidad	Presencial
Metodología	Grupal presencial	
Descripción	Presentación	
	<p>Se presentan el educador y el proyecto INTEMO.</p> <p>El objetivo del proyecto INTEMO es aprender habilidades emocionales tales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Percibir las emociones en nosotros mismos y en los demás. - Expresar emociones de forma precisa. - Hacer uso de las emociones para pensar de forma más adecuada. - Entender cómo se sienten los demás y el porqué de ello. - Emplear adecuadamente el vocabulario emocional para manifestar emociones/sentimientos. - Manejar nuestras emociones y las de los demás. <p>Cuando las personas son capaces de manejar estas habilidades suelen aproximarse en mayor medida a las metas planteadas.</p>	



Esto refiere a que el rendimiento en el aula, instituto o centro de trabajo tiende a mejorar en relación a la capacidad de entendimiento de las emociones, así como en la conducta de la persona.

Además, las personas habilidosas con sus emociones tienden a sentir mayor satisfacción con su vida y son más felices.

El proyecto INTEMO cuenta con una duración de 12 sesiones, con una frecuencia establecida.

Descripción

La duración aproximada de cada sesión es de una hora.

Formación de los grupos de trabajo

El docente o encargado forma grupos de cinco personas aproximadamente.

La conformación puede ser aleatoria.

El grupo conformado se mantendrá en lo posible durante todas las sesiones.

Cada grupo establecerá un nombre para el mismo, además de un emoticón que tendrá que dibujar en las tarjetas adhesivas el cual será la imagen representativa del grupo.

**Tabla 28***Sesión 1: Percepción y expresión emocional*

Sesión 1	Objetivo	Temas/Dinámicas
Percepción y expresión emocional	Aprender a expresar las emociones de una manera adecuada.	Breve explicación de la habilidad que se va a trabajar Explicación sobre lo desarrollado en la sesión.
	Desarrollar la capacidad para reconocer las expresiones emocionales de los demás a través de la expresión facial y corporal.	¿Qué dice tu cuerpo? Dinámica de trabajo mediante la asignación de una emoción.
	Mejorar nuestra capacidad para reconocer las expresiones emocionales de los demás a través de imágenes que representan una interacción social.	¿Qué están sintiendo? Dinámica de trabajo con el uso de tarjetas.
		El diario emocional Dinámica de trabajo en pareja durante un periodo de tiempo.
		Resumen de la sesión
Duración	Breve explicación de la habilidad que se va a trabajar (5 minutos) Actividad: ¿Qué dice tu cuerpo? (20 minutos) Actividad: ¿Qué están sintiendo? (20 minutos). Propuesta de actividad para casa: Diario emocional (10 minutos) Resumen de la sesión (5 minutos)	
Recursos	Materiales	Sobres y tarjetas con las etiquetas de las emociones; hojas de registro 1, 2 y 3; fotografías.
	Humanos	Participantes
	Modalidad	Presencial
Metodología	Grupal presencial	
	Breve explicación de la habilidad que se va a trabajar	
Descripción	Durante tres sesiones vamos a trabajar la habilidad para percibir y expresar las emociones de manera adecuada. Refiere que esta habilidad precisa que los individuos son capaces de identificar las emociones mediante los correspondientes correlatos fisiológicos, cognitivos y conductuales que estas conllevan.	



Considera la capacidad para expresar las emociones de forma adecuada, así como para distinguir con certeza la honestidad o no de las emociones expresadas por terceros.

¿Qué dice tu cuerpo?

Procedimiento

Cada grupo recibe un sobre que contiene tarjetas con las seis emociones básicas.

Cada miembro selecciona una tarjeta y representa la emoción que ha escogido a través de su cuerpo, sin emitir sonido alguno.

Los demás miembros del grupo deben adivinar de que emoción se trata, siendo fundamental para ello, contar con una hoja de registro en donde se anotaran las respuestas.

Concluida la dinámica, se comprueba los resultados entre los miembros del grupo.

Puesta en común

Todos los grupos dialogan sobre el ejercicio realizado.

Recomendaciones para el educador

Ejercicios adicionales sobre la dinámica.

¿Qué están sintiendo?

Procedimiento

Descripción

Se le asigna a cada grupo fotografías de personas que se encuentran interactuando.

Deberán adivinar que emoción están sintiendo los individuos en cada fotografía.

Las emociones expresadas serán anotadas en una hoja de registro.

Puesta en común

Todos los grupos dialogan sobre el ejercicio realizado.

Recomendaciones para el educador

Ejercicios adicionales sobre la dinámica.

Actividades para la casa

Presentación de la actividad para casa: El diario emocional

Los participantes practicarán la habilidad para percibir emociones durante un periodo de tiempo, para lo cual seleccionará una pareja de trabajo.

Las anotaciones se realizarán en una hoja de registro.

Se escribirá en la hoja, como se siente el compañero de trabajo en ese momento determinado.

Resumen de la sesión



El encargado hace un breve resumen de contenidos fundamentales de la sesión y responde las dudas que hayan podido surgir.

Tabla 29

Sesión 2: Jugando a expresar y percibir emociones

Sesión 2	Objetivo	Temas/Dinámicas
Jugando a expresar y percibir emociones	Aprender a discriminar las diferentes expresiones faciales que empleamos para expresar las emociones.	<p>Comentando el diario emocional</p> <p>Consultas sobre la actividad y refuerzo informativo.</p> <p>Busca tu par</p> <p>Dinámica de trabajo mediante el uso de tarjetas.</p> <p>El museo de cera</p> <p>Dinámica de trabajo mediante una emoción asignada.</p> <p>El bazar emocional</p> <p>Dinámica de trabajo sobre encontrar medios de expresión de las emociones de los participantes.</p> <p>Resumen de la sesión</p>
	Aprender a expresar distintas emociones a través del cuerpo.	
Duración	<p>Comentando el diario emocional (10 minutos)</p> <p>Actividad: Busca tu par (15 minutos)</p> <p>Actividad: El museo de cera (25 minutos).</p> <p>Propuesta de actividad para casa: El bazar emocional (5 minutos).</p> <p>Resumen de la sesión (5 minutos).</p>	
Recursos	<p>Materiales</p> <p>Humanos</p> <p>Modalidad</p>	<p>Máquina fotográfica (opcional).</p> <p>Participantes</p> <p>Presencial</p>
Metodología	Grupal presencial	
Revisión de la actividad pendiente		
Descripción	<p>Comentando el diario emocional</p> <p>El educador consulta por las actividades del diario emocional y refuerza positivamente a aquellos participantes que la hayan realizado.</p> <p>Se contrastan las respuestas de las parejas y se realizan preguntas sobre la actividad.</p>	



Busca tu par

Procedimiento

El educador reparte a todos los participantes una tarjeta con una emoción.

Luego, cada participante se pone de pie y expresa la emoción que se le ha asignado alrededor del salón.

Cada uno deberá encontrar otro participante que exprese la misma emoción y platicar sobre alguna situación en la que hayan manifestado la emoción representada.

Puesta en común

Todos los grupos dialogan sobre el ejercicio realizado.

Recomendaciones para el educador

Ejercicios adicionales sobre la dinámica.

El museo de cera

Procedimiento

Descripción

El educador asigna una emoción compleja a cada grupo de trabajo, y dentro de cada grupo se escoge un escultor.

El escultor debe modelar el cuerpo del resto de personas de su grupo en relación a la emoción que les ha tocado.

Luego cada grupo expondrá su escultura en donde se explicará por qué se hizo así.

Recomendaciones para el educador

Ejercicios adicionales sobre la dinámica.

Actividades para la casa

Presentación de la actividad para casa: El bazar emocional

Se pedirá a los participantes que escojan fotografías, paisajes, anuncios, música u objetos que para cada un represente alguna emoción.

Resumen de la sesión

El encargado hace un breve resumen sobre los contenidos fundamentales de la sesión y responde las dudas que hayan podido surgir.

**Tabla 30***Sesión 3: Expresión artística de las emociones*

Sesión 3	Objetivo	Temas/Dinámicas
Expresión artística de las emociones	Aprender a atender e identificar qué emociones nos provocan determinados objetos o sonidos.	<p>Montando el bazar emocional</p> <p>Consultas sobre la actividad y refuerzo informativo.</p> <p>Dinámica de trabajo mediante el uso de carteles y objetos requeridos previamente.</p> <p>Un artista emocional</p> <p>Dinámica de trabajo mediante la realización de pinturas.</p>
	Comunicar emociones a través de la expresión artística.	<p>Ellos se sienten...</p> <p>Dinámica de trabajo en donde se describirán situaciones específicas sobre emociones.</p>
		Resumen de la sesión
	Duración	<p>Montando el bazar emocional (25 minutos).</p> <p>Actividad: Un artista emocional (25 minutos).</p> <p>Propuesta de actividad para casa: Ellos se sienten... (5 minutos)</p> <p>Resumen de la sesión (5 minutos).</p>
Recursos	Materiales	Folios, lápices, lapiceros, papel continuo, pintura, reproductor de audio.
	Humanos	Participantes
	Modalidad	Presencial
Metodología	Grupal presencial	
Revisión de la actividad pendiente		
Descripción	Montando el bazar emocional	
	<p>El educador pregunta por la actividad para casa y refuerza positivamente a aquellos participantes que tengan algún objeto para el bazar emocional.</p> <p>Luego, se decorará la sala como si fuera un bazar, de modo que haya carteles en donde se puedan colocar los objetos de los participantes.</p> <p>Los participantes exponen sus objetos e indican cuál fue el motivo para su elección y la emoción que representa para ellos.</p>	



Además, los participantes luego pueden volver a escoger otro objeto y repetir el procedimiento.

Un artista emocional

Procedimiento

El educador explica a los participantes que en la sesión de hoy se va a expresar emociones a través de la pintura.

Cada grupo seleccionará una emoción que tendrán que expresar en un papel continuo a través de distintos colores, formas y dibujos.

Puesta en común

Todos los grupos dialogan sobre el ejercicio realizado.

Recomendaciones para el educador

Descripción Ejercicios adicionales sobre la dinámica.

Actividad para casa

Presentación de la actividad para casa: Ellos se sienten...

En un periodo determinado de tiempo, los participantes observaran a dos personas que sean importantes para ellos.

Se tratará de describir alguna situación en donde estas personas hayan manifestado un estado emocional moderado-intenso, en función a un registro establecido.

Resumen de la sesión

El encargado hace un breve resumen sobre los contenidos fundamentales de la sesión y responde las dudas que hayan podido surgir.



Tabla 31

Sesión 4: Emocionando mis recuerdos

Sesión 4	Objetivo	Temas/Dinámicas
Emocionando mis recuerdos	Conocer la influencia de las emociones, en este caso facilitadas por la música, en nuestra memoria, en los recuerdos que recuperamos.	<p>Ellos se sienten... Consultas sobre la actividad y refuerzo informativo. Breve explicación de la habilidad trabajar Se relata las implicaciones de la sesión.</p> <p>Recuerdos emocionados Dinámica de trabajo mediante el uso de música.</p> <p>Presentación de la actividad para casa: La brújula emocional</p>
	Ser conscientes de las asociaciones que establecemos entre nuestras experiencias y las emociones sentidas.	<p>Dinámica de trabajo mediante el uso de una hoja de registro.</p> <p>Resumen de la sesión</p>
	Aprender a reconocer cómo las emociones influyen en la atención que prestamos a lo que sucede a nuestro alrededor.	
	Observar que la atención normalmente es congruente con nuestro estado de ánimo.	
Duración	<p>Ellos se sienten... (5 minutos).</p> <p>Breve explicación de la habilidad trabajar (5 minutos).</p> <p>Recuerdos emocionados (40 minutos).</p> <p>Propuesta de actividad para casa: La brújula emocional (5 minutos).</p> <p>Resumen de la sesión (5 minutos).</p>	
Recursos	<p>Materiales</p> <p>Humanos</p> <p>Modalidad</p>	<p>Música seleccionada, reproductor de audio, papel, lapiceros, fotocopias de la ficha 5, brújula emocional por participante.</p> <p>Participantes</p> <p>Presencial</p>
Metodología	Grupal presencial	
Revisión de la actividad pendiente		
Descripción	<p>Ellos se sienten...</p> <p>El educador consulta por la actividad pendiente y refuerza positivamente con aquellos participantes que la hayan realizado.</p>	



Dialoga con los participantes sobre cuestiones específicas de la actividad.

Breve explicación de la habilidad trabajar

Durante tres sesiones se va a trabajar la habilidad para facilitar el pensamiento por medio de las emociones.

Se va a conocer como las emociones influyen en nuestra forma de pensar, traer recuerdos, tomar decisiones, etc.

Recuerdos emocionados

Procedimiento

Se explica a los participantes que se utilizará música triste para la dinámica.

Ellos deberán concentrarse en la música para luego describir, en un papel, un acontecimiento significativo de su vida.

Este procedimiento se repetirá cambiando la música por una alegre.

Por consiguiente, los participantes irán leyendo en voz alta sus relatos breves, primero los relatos de música triste y luego los alegres.

Descripción

Puesta en común

Todos los grupos dialogan sobre el ejercicio realizado.

Recomendaciones para el educador

Ejercicios adicionales sobre la dinámica.

Actividad para casa

Presentación de la actividad para casa: La brújula emocional

Durante una semana, los participantes completan la brújula emocional (hoja de registro) para responder preguntas específicas.

La información se completará según los requerimientos detallados.

Resumen de la sesión

El encargado hace un breve resumen sobre los contenidos fundamentales de la sesión y responde las dudas que hayan podido surgir.

**Tabla 32***Sesión 5: Cómo las emociones me permiten decidir y actuar mejor*

Sesión 5	Objetivo	Temas/Dinámicas
Cómo las emociones me permiten decidir y actuar mejor	Interpretar las emociones como facilitadores que podemos utilizar en el día a día si sabemos su función y cómo manejarlas.	<p>Revisión de la actividad pendiente Consultas sobre la actividad y refuerzo informativo.</p> <p>Cada emoción con su situación</p> <p>Dinámica de trabajo mediante el uso de tiras de papel y una hoja de registro.</p>
	Conocer el papel fundamental que tienen las emociones para facilitar que llevemos a cabo determinadas tareas.	<p>Presentación de la actividad para casa: ¿En qué estaría yo pensando?</p> <p>Dinámica de trabajo en donde los participantes comprendan cuál es la influencia de las emociones.</p>
	Aprender a reconocer la influencia de las emociones.	
	Conocer cómo las emociones influyen en la forma en que interpretamos, enjuiciamos o tomamos decisiones.	Resumen de la sesión
Duración	<p>Comentando la brújula emocional (15 minutos).</p> <p>Actividad: Cada emoción con su situación (35 minutos).</p> <p>Propuesta de actividad para casa: ¿En qué estaría yo pensando? (5 minutos).</p> <p>Resumen de la sesión (5 minutos).</p>	
Recursos	Materiales	Tiras de papel, papel en blanco y lapicero.
	Humanos	Participantes
	Modalidad	Presencial
Metodología	Grupal presencial	
Revisión de la actividad pendiente		
Descripción	Comentando la brújula emocional	
	<p>El educador consulta por la actividad pendiente y realiza preguntas para dar revisión a la dinámica pendiente.</p> <p>Es recomendable que el educador sea el que dé el ejemplo inicialmente.</p>	



Cada emoción con su situación

Procedimiento

Se proporciona a cada grupo tiras de papel en las que aparecen por un lado sueltas las diferentes emociones básicas y por otro lado aparecen situaciones de la vida cotidiana.

Cada grupo emparejará que emoción será más útil para llevar a cabo de la mejor forma posible cada una de las actividades presentadas.

Luego, los grupos debatirán las soluciones y justificaciones aportadas, identificando el potencial y las funciones de cada emoción.

Estos aportes se registrados en una hoja predeterminada (Hoja de registro).

Descripción

Puesta en común

Todos los grupos dialogan sobre el ejercicio realizado.

Recomendaciones para el educador

Ejercicios adicionales sobre la dinámica.

Actividad para casa

Presentación de la actividad para casa: ¿En qué estaría yo pensando?

Mediante preguntas se intentará que los participantes piensen acerca de las influencias de las emociones en su día a día.

Resumen de la sesión

El encargado hace un breve resumen sobre los contenidos fundamentales de la sesión y responde las dudas que hayan podido surgir.



Tabla 33

Sesión 6: Ayudándome a pensar con mis emociones

Sesión 6	Objetivo	Temas/Dinámicas
Ayudándome a pensar con mis emociones	Conocer cómo las emociones positivas influyen en la creatividad, amplifican el pensamiento y dan lugar a nuevas formas de respuesta.	Revisión de la actividad pendiente Consultas sobre la actividad y refuerzo informativo.
	Entender que las emociones negativas limitan nuestras posibilidades para encontrar soluciones creativas a las situaciones cotidianas.	Dime cómo te sientes y te diré cómo piensas Dinámica de trabajo en el que se usará la brújula emocional y un dibujo.
	Aprender a reconocer las sensaciones que tenemos asociadas a diversas emociones.	Presentación de la actividad para casa: Una emoción agridulce Dinámica de trabajo en donde se asignará una emoción específica a los integrantes.
	Identificar cómo las sensaciones nos provocan emociones.	Resumen de la sesión
Duración	<p>¿En qué estaría yo pensando? (20 minutos).</p> <p>Actividad: Dime cómo te sientes y te diré cómo piensas (30 minutos).</p> <p>Propuesta de actividad para casa: Una emoción agridulce (5 minutos).</p> <p>Resumen de la sesión (5 minutos).</p>	
Recursos	<p>Materiales</p> <p>Humanos</p> <p>Modalidad</p>	<p>Ficha del participante, tira cómica y chistes impresos, relato triste y noticia de periódico de carácter triste.</p> <p>Participantes</p> <p>Presencial</p>
Metodología	Grupal presencial	
Descripción	<p align="center">Revisión de la actividad pendiente</p> <p>¿En qué estaría yo pensando?</p> <p>El educador consulta por la actividad pendiente y realiza preguntas para dar revisión a la dinámica pendiente.</p>	



Dime cómo te sientes y te diré cómo piensas

Procedimiento

En primer lugar, utilizaremos la brújula emocional (Hoja de registro) para conocer el estado emocional actual de los participantes.

Se dividirá a los participantes en dos grupos en relación a los resultados: los que se han situado en emociones negativas y los que se han situado en emociones positivas en la brújula.

A las personas del grupo positivo se les da a leer chistes cortos o tiras cómicas y a las personas del grupo negativo un relato o noticia triste, con la finalidad de inducir más intensidad a su emoción inicial.

Luego, los participantes tendrán que rellenar un cuadro en el que aparece un dibujo en donde tendrán que responder a la pregunta planteada.

Se tendrá que dividir la pizarra en dos partes, escribiendo en cada una "emociones positivas/negativas".

En la pizarra, apuntarán el número de respuestas aportadas por cada miembro de grupo.

Descripción

Se tendrá que realizar una explicación sobre cómo la percepción de las emociones influye en la realidad de las personas.

Puesta en común

Todos los grupos dialogan sobre el ejercicio realizado.

Recomendaciones para el educador

Ejercicios adicionales sobre la dinámica.

Actividad para casa

Presentación de la actividad para casa: Una emoción agridulce

Dividimos a los participantes en grupos y a cada uno se le asigna una emoción básica.

Se les pedirá a los participantes que escojan varios objetos, alimentos, bebidas, etc., que por sus características ellos asocien con la emoción asignada y que justifiquen el por qué lo asocian.

Resumen de la sesión

El encargado hace un breve resumen sobre los contenidos fundamentales de la sesión y responde las dudas que hayan podido surgir.

**Tabla 34***Sesión 7: Desarrolla tu vocabulario emocional*

Sesión 7	Objetivo	Temas/Dinámicas
Desarrolla tu vocabulario emocional	Aprender a asociar los estados emocionales con diferentes etiquetas.	<p>Revisión de la actividad pendiente</p> <p>Consultas sobre la actividad y refuerzo informativo.</p> <p>Breve explicación de la habilidad trabajar</p> <p>Relato concerniente a las implicaciones de las emociones con el entorno.</p>
	Ampliar y enriquecer el lenguaje emocional.	<p>Party de las emociones</p> <p>Dinámica de trabajo a través de diversos juegos referentes al tema.</p> <p>Presentación de la actividad para casa: Encuentra una situación a cada emoción</p> <p>Dinámica de trabajo mediante una hoja de registro.</p> <p>Resumen de la sesión</p>
Duración	<p>Un momento agridulce (5 minutos).</p> <p>Breve explicación de la habilidad que se va a trabajar (5 minutos).</p> <p>Actividad: «El Party de las emociones» (40 minutos).</p> <p>Propuesta de actividad para casa: Encuentra una situación a cada emoción. (5 minutos).</p> <p>Resumen de la sesión (5 minutos).</p>	
Recursos	<p>Materiales</p> <p>Humanos</p> <p>Modalidad</p>	<p>Rosco de "Pasapalabras emocional", tarjeta de "tabú emocional", definiciones del "saber y ganar... emociones", "dominio emocional", cronómetro.</p> <p>Participantes</p> <p>Presencial</p>
Metodología	Grupal presencial	
Descripción	<p style="text-align: center;">Revisión de la actividad pendiente</p> <hr/> <p>Una emoción agridulce</p> <p>Los grupos expondrán las conclusiones y reflexiones de la actividad en cuestión.</p>	



No es fundamental que los participantes lleguen a una respuesta correcta, sino, que aprendan a reconocer las asociaciones entre sensación-emoción.

Se recomienda que los participantes traigan el objeto para el desarrollo de la actividad.

Breve explicación de la habilidad trabajar

Relato concerniente a las implicaciones de las emociones con el entorno.

Party de las emociones

Procedimiento

Conjunto de juegos que integran el pasapalabras emocional, el tabú emociona, el saber y ganar... emociones, y el dominó emocional.

Puesta en común

Todos los grupos dialogan sobre el ejercicio realizado.

Recomendaciones para el educador

Ejercicios adicionales sobre la dinámica.

Actividad para casa

Descripción

Presentación de la actividad para casa: Encuentra una situación a cada emoción

El objetivo de esta actividad es empezar a desarrollar conciencia sobre como las emociones suelen vincularse a determinadas situaciones y como pueden manifestarse emociones distintas en una misma situación.

Se asignan hojas de registro para todos los participantes, con el nombre de una emoción positiva y negativa.

Debajo de cada emoción deberán colocar algunas situaciones a lo largo de la semana que lo haya hecho sentir el sentimiento asociado.

Resumen de la sesión

El encargado hace un breve resumen de contenidos fundamentales de la sesión y responde las dudas que hayan podido surgir.

**Tabla 35***Sesión 8: El valor de las emociones*

Sesión 8	Objetivo	Temas/Dinámicas
El valor de las emociones	Desarrollar el conocimiento emocional.	Revisión de la actividad pendiente Consultas sobre la actividad pendiente y refuerzo informativo.
	Descubrir cuál es la función de las emociones y comprender que todas las emociones son importantes y necesarias.	El viaje en globo Dinámica de trabajo por medio de una historia. Pienso, luego existo
	Conocer la relación entre pensamientos y emociones.	Dinámica de trabajo mediante situaciones y elecciones específicas. Presentación de la actividad para casa: De una emoción a otra
	Reflexionar acerca de la mezcla de emociones.	Dinámica de trabajo por medio de una historia. Resumen de la sesión
Duración	Encuentra una situación a cada emoción (10 minutos). Actividad: El viaje en globo (15 minutos). Actividad: Pienso, luego siento (25 minutos). Propuesta de actividad para casa: De una emoción a otra (5 minutos). Resumen de la sesión (5 minutos).	
Recursos	Materiales	Historia de "el viaje en globo", sobres de "pienso, luego siento".
	Humanos	Participantes
	Modalidad	Presencial
Metodología	Grupal presencial	
Descripción	Revisión de la actividad pendiente	
	Encuentra una situación a cada emoción En la pizarra, se expondrán los resultados de la actividad pendiente.	



Por medio de columnas que representen cada emoción, se registrará las situaciones asociadas a las emociones, y las etiquetas emocionales.

A través de esta dinámica se busca descubrir que situaciones generan las emociones básicas y que otras están asociadas a cada una de ellas.

El viaje en globo

Procedimiento

Ejercicio desarrollado por equipos.

Mediante el relato de "el viaje en globo" se realizará una dinámica sobre las emociones.

Puesta en común

Todos los grupos dialogan sobre el ejercicio realizado.

Recomendaciones para el educador

Ejercicios adicionales sobre la dinámica.

Pienso, luego existo

Procedimiento

Ejercicio desarrollado por equipos.

En la primera tarea, el educador reparte a cada equipo cuatro sobres que contienen una situación, tres formas de pensar y tres emociones distintas.

En la segunda tarea, el educador reparte a cada equipo cuatro sobres que contienen una situación y tres emociones distintas.

En la tercera tarea, el educador reparte a cada equipo cuatro sobres que contienen una situación y tres emociones distintas que aparecen mezcladas en dicha situación.

Se pide a los equipos que imaginen la situación y traten de sentirse como lo hace el personaje.

Puesta en común

Todos los grupos dialogan sobre el ejercicio realizado.

Recomendaciones para el educador

Ejercicios adicionales sobre la dinámica.

Actividad para casa

Presentación de la actividad para casa: De una emoción a otra

Actividad por equipos, en donde se asignará a cada equipo un sobre con tres etiquetas emocionales.

Deben narrar una historia en donde el personaje principal sienta dichas emociones en un breve espacio de tiempo.

Resumen de la sesión

Descripción



El encargado hace un breve resumen sobre los contenidos fundamentales de la sesión y responde las dudas que hayan podido surgir.

Tabla 36

Sesión 9: Aprender a conectar con los demás

Sesión 9	Objetivo	Temas/Dinámicas
Aprender a conectar con los demás	Desarrollar habilidades empáticas.	<p>Revisión de la actividad pendiente</p> <p>Consultas sobre la actividad pendiente y refuerzo informativo.</p> <p>Cambiando de rol</p> <p>Dinámica de trabajo por medio de una representación.</p> <p>Presentación de la actividad para casa: En la mente de los demás</p> <p>Dinámica de trabajo por medio de sentimientos manifestados por personajes.</p> <p>Resumen de la sesión</p>
	Desarrollar la habilidad para ponernos en el lugar de los demás y comprender por qué se sienten de una determinada forma.	
	De una emoción a otra (20 minutos). Actividad: Cambiando de rol (30 minutos) Propuesta de actividad para casa: En la mente de los demás (5 minutos). Resumen de la sesión (5 minutos).	
Recursos	Materiales	Sobres con las diferentes situaciones a representar.
	Humanos	Participantes
	Modalidad	Presencial
Metodología	Grupal presencial	
Descripción	Revisión de la actividad pendiente	
	<p>De una emoción a otra</p> <p>Cada uno de los equipos comparte con el resto del grupo la historia que ha creado.</p> <p>Tras cada historia, se discute con todos acerca de las emociones que han aparecido y de qué ha ocurrido para que la emoción inicial derive en otras emociones.</p>	



Finalmente, se reflexiona con todo el grupo acerca del hecho de que las emociones no son estáticas, sino que pueden cambiar con el tiempo.

Cambiando de rol

Procedimiento

El educador reparte un sobre a cada equipo en el que aparece una situación a representar.

Los equipos disponen entonces de 10 minutos para repartirse los papeles de los personajes que aparecen, decidir el estado emocional que tendrá cada personaje y preparar su representación como si fuese un pequeño «teatro».

Luego cada grupo expone su representación delante del resto de la clase.

Los demás participantes tendrán que adivinar.

Puesta en común

Todos los grupos dialogan sobre el ejercicio realizado.

Recomendaciones para el educador

Descripción

Ejercicios adicionales sobre la dinámica.

Actividad para casa

Presentación de la actividad para casa: En la mente de los demás

Esta actividad se realiza por equipos.

Se pide a cada equipo que escoja a un personaje destacado de la historia o de la literatura.

Una vez seleccionado el personaje, escoger un pasaje de su historia en la que dicho personaje realizó alguna hazaña (tanto positiva como negativa) y tratar de adivinar qué emociones experimentó en ese momento, qué motivos y deseos le movían, y qué pensamientos pudo tener.

Resumen de la sesión

El encargado hace un breve resumen sobre los contenidos fundamentales de la sesión y responde las dudas que hayan podido surgir.



Tabla 37

Sesión 10: ¿Qué hago cuando me siento...?

Sesión 10	Objetivo	Temas/Dinámicas
¿Qué hago cuando me siento...?	Manejar las emociones propias y las de los demás.	Revisión de la actividad pendiente Dinámica de trabajo sobre las emociones de un personaje seleccionado.
	Provocar en el grupo autorreflexión sobre su comportamiento y pensamiento ante diferentes situaciones.	Breve explicación de la habilidad que se va a trabajar Se relata las implicaciones de la sesión. ¿Qué hacemos cuando nos sentimos...? Dinámica de trabajo de forma individual o grupal donde se plantearán estrategias para mejorar el estado de ánimo.
	Conocer las estrategias que los demás ponen en práctica a la hora de regular su mundo emocional, es decir, identificar estrategias posibles para manejar/regular los sentimientos, estados de ánimo y conductas en diferentes situaciones.	Presentación de la actividad para casa: Mi diario positivo Dinámica de trabajo mediante el uso de una hoja de registro.
		Resumen de la sesión
Duración	Revisando «En la mente de los demás» (10 minutos). Breve explicación de la habilidad que se va a trabajar (5 minutos). Actividad: ¿Qué hacemos cuando nos sentimos...? (30 minutos). Propuesta de actividad para casa: Mi diario positivo (10 minutos). Formación de los grupos de trabajo (30 minutos) Resumen de la sesión (5 minutos).	
Recursos	Materiales	Papel y lápiz
	Humanos	Participantes
	Modalidad	Presencial
Metodología	Grupal presencial	
Revisión de la actividad pendiente		
Descripción	En la mente de los demás Cada equipo comparte con el resto de la clase la actividad que ha realizado.	



Mostrará qué personaje ha escogido y explicará el motivo.

En esta actividad es importante que el educador haga hincapié en el hecho de que ponernos en la mente de los demás nos permite estar más preparados para entender sus acciones y eso nos ayudará a ser más empáticos y mejorar nuestras relaciones sociales.

Breve explicación de la habilidad que se va a trabajar

Durante las últimas tres sesiones trabajaremos la habilidad para manejar las emociones de acuerdo a un objetivo.

Se referirá a información recogida de situaciones emocionales en donde nuestras habilidades de percepción y expresión nos ayudarán a adoptar una mejor respuesta hacia nuestro objetivo.

¿Qué hacemos cuando nos sentimos...?

Procedimiento

Se trata de una actividad que se puede realizar tanto de forma individual como grupal.

Serán propuestas emociones en donde según el formato (individual o grupal), se plantearán estrategias para mantener o mejorar el estado de ánimo y la efectividad de estas.

Puesta en común

Descripción

Todos los grupos dialogan sobre el ejercicio realizado.

Recomendaciones para el educador

Ejercicios adicionales sobre la dinámica.

Actividad para casa

Presentación de la actividad para casa: Mi diario positivo

El objetivo de esta actividad es transmitir de un modo experiencial el efecto beneficioso de reflexionar sobre cosas positivas que les hayan ocurrido en un período de tiempo determinado.

Los participantes tendrán que anotar cada día tres cosas que ellos consideren positivas en su hoja de registro. Las anotaciones se realizarán una vez al día.

Las anotaciones se realizarán una vez al día.

Resumen de la sesión

El encargado hace un breve resumen sobre los contenidos fundamentales de la sesión y responde las dudas que hayan podido surgir.



Tabla 38

Sesión 11: Cómo relacionarme conmigo y los demás

Sesión 11	Objetivo	Temas/Dinámicas
Cómo relacionarme conmigo y los demás	Desarrollar la regulación emocional interpersonal e intrapersonal.	Revisión de la actividad para casa Consultas sobre la actividad pendiente y refuerzo informativo.
	Hacer consciente al grupo acerca de la capacidad que todos tenemos para influir emocionalmente en los demás con nuestra conducta verbal y no verbal.	¿Qué me hacen sentir? Dinámica de trabajo mediante roles determinados para los participantes.
	Aprender que el manejo del mundo emocional propio y ajeno nos permite desarrollar relaciones sociales más completas y satisfactorias.	Presentación de la actividad para casa: ¿Qué te hacen sentir? Dinámica de trabajo referente a la actividad "qué me hacen sentir".
		Resumen de la sesión
Duración	Comentando mi diario positivo (10 minutos) Actividad: ¿Qué me hacen sentir? (20 minutos). Actividad: Conoce tu cuerpo (15 minutos). Propuesta de actividad para casa: ¿Qué te hacen sentir? (10 minutos). Resumen de la sesión (5 minutos).	
Recursos	Materiales Humanos Modalidad	Radio y música de relajación. Participantes Presencial
Metodología	Grupal presencial	
Revisión de la actividad para casa		
Descripción	Comentando mi diario positivo El educador pregunta por la actividad para casa y refuerza positivamente a aquellos participantes que la hayan realizado. Se deja un tiempo para que los participantes hagan un resumen de la información anotada en el diario, para luego dialogar con los integrantes mediante preguntas determinadas.	



¿Qué me hacen sentir?

Procedimiento

Actividad grupal de cuatro personas, en donde una persona de cada equipo tiene que contar una experiencia emocional. Los miembros restantes representaran roles diferentes mientras que el primero narrará la experiencia.

El educador asignará los roles dentro de cada equipo, de modo que los miembros con roles establecidos pasan a ser cómplices del educador.

Puesta en común

Todos los grupos dialogan sobre el ejercicio realizado.

Recomendaciones para el educador

Ejercicios adicionales sobre la dinámica.

Descripción

Actividad para casa

Presentación de la actividad para casa: ¿Qué te hacen sentir?

Actividad en donde se le pedirá a los participantes que repitan el ejercicio realizado en la sesión ¿qué te hace sentir?, pero en este caso siendo ellos mismo los educadores.

En la siguiente sesión se consultará por la experiencia, reforzando positivamente a quien lo haya practicado y cuente su vivencia.

Resumen de la sesión

El encargado hace un breve resumen sobre los contenidos fundamentales de la sesión y responde las dudas que hayan podido surgir.



Tabla 39

Sesión 12: Aprende a regular las emociones de tus compañeros

Sesión 12	Objetivo	Temas/Dinámicas
Aprende a regular las emociones de tus compañeros	Aprender a regular las emociones concretas y los estados de ánimo de los demás a través de situaciones cotidianas supuestas.	<p>Revisión de la actividad para casa</p> <p>Consultas sobre la actividad pendiente y refuerzo informativo.</p> <p>Observa, representa, comprende y valora</p> <p>Dinámica de trabajo mediante el uso de un fragmento de una escena que tendrá que ser representada y debatida.</p> <p>Resumen de la sesión</p>
	Hacer conscientes a los participantes de la importancia de manejar nuestras emociones y de sus consecuencias para su entorno y para ellos mismos.	
Duración	<p>¿Qué te hacen sentir? (10 minutos).</p> <p>Actividad: ¿Sabemos manejar las emociones de los demás? (20 minutos).</p> <p>Actividad: Observa, representa, comprende y valora (25 minutos).</p> <p>Resumen de la sesión y despedida (5 minutos).</p>	
Recursos	Materiales	Papel, lápiz, fotocopia, hoja de trabajo, fragmento de película, reproductor de video.
	Humanos	Participantes
	Modalidad	Presencial
Metodología	Grupal presencial	
Descripción	Revisión de la actividad para casa	
	<p>¿Qué te hacen sentir?</p> <p>El educador pregunta por la actividad para casa y refuerza positivamente a aquellos participantes que hayan realizado la actividad durante la semana.</p> <p>Además de contar cómo se sintieron las víctimas del juego y las que representaron roles, les pedimos que nos hagan una pequeña descripción de las personas que han elegido como representantes de aquellos que escuchan mejor y peor.</p>	



¿Sabemos manejar las emociones de los demás?

Procedimiento

Por equipos, se reparten hojas de trabajo que se adjunta en este ejercicio.

La actividad presenta varias situaciones en las que deben intentar modificar emociones o el estado de ánimo de otra persona.

Puesta en común

Todos los grupos dialogan sobre el ejercicio realizado.

Recomendaciones para el educador

Ejercicios adicionales sobre la dinámica.

Observa, representa, comprende y valora

Esta actividad se puede realizar en grupos de 4-6 personas, o también de forma individual.

Descripción

Se reproduce el primer clip de vídeo que proponemos, que tiene una duración de pocos minutos. Seguidamente, el educador escoge a un grupo, les pide que salgan fuera del aula y reparte entre ellos los personajes de la escena.

Cada grupo representará la misma escena, pero proponiendo un desenlace distinto.

Concluidas las representaciones, los equipos contestarán una serie de preguntas sobre lo que han visto.

Todos los equipos exponen para todo el grupo sus contestaciones, creándose un debate sobre la escena visualizada y sus posibles desenlaces.

Puesta en común

Todos los grupos dialogan sobre el ejercicio realizado.

Recomendaciones para el educador

Ejercicios adicionales sobre la dinámica.

Resumen de la sesión

El encargado hace un breve resumen sobre los contenidos fundamentales de la sesión y responde las dudas que hayan podido surgir.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, CUENCA ROBLES NANCY ELENA, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis Completa titulada: "Programa "Educando nuestras emociones" para mejorar la inteligencia emocional de los estudiantes de secundaria del curso de inglés de una Institución educativa de Pasco – Perú 2023", cuyo autor es RIVERA ROJAS LESLIE GREZIA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 17.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis Completa cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 30 de Julio del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
CUENCA ROBLES NANCY ELENA DNI: 08525952 ORCID: 0000-0003-3538-2099	Firmado electrónicamente por: NCUENCAR el 30- 07-2023 10:34:05

Código documento Trilce: TRI - 0627155