



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE HUMANIDADES

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TÍTULO:

“EFECTOS DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN
KARATE DO SOBRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN
ESTUDIANTES DE PRIMERO DE SECUNDARIA DE UNA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA-SAN JUAN DE
LURIGANCHO. LIMA, 2018”

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

AUTOR:

Oshiro Nakasone Alfredo

ASESOR:

MG. Lazarte Aranguren Luis Antonino

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

VIOLENCIA

LIMA – PERÚ

2018



ACTA DE APROBACIÓN DE LA TESIS

Código : F07-PP-PR-02.02
Versión : 09
Fecha : 23-03-2018
Página : 1 de 1

El Jurado encargado de evaluar la tesis presentada por don
(a) Alfredo Oshiro Nakasone
cuyo título es: Efectos de un Programa de Entrenamiento en el
Manejo de Sobre la Inteligencia Emocional en Estudiantes de
Primera de Secundaria de una Institución Educativa Privada
San Juan de Lurigancho Lima, 2018

Reunido en la fecha, escuchó la sustentación y la resolución de preguntas por
el estudiante, otorgándole el calificativo de: 16 (número)
Dieciséis (letras).

Lima, San Juan de Lurigancho 01 de 12 del 2018

PRESIDENTE

SECRETARIO

VOCAL



Elaboro

Dirección de Investigación

Revisó



Presidencia del SGC



Aprobó

Vicerrectorado de Investigación

DEDICATORIA

A mi madre Mercedes, por sus muestras de cariño permanente; por ser el sostén de la familia y por su fortaleza que fue importante para mi superación y formación como ser humano. A mí amada Romy, por su amor y comprensión; y por su apoyo constante e incondicional para culminar exitosamente mi carrera. A mis hermanos y familiares por sus muestras de cariño.

AGRADECIMIENTO

A mis asesores, el Mg. Lincol Orlando Olivas Ugarte y el Mg. Luis Antonio Lazarte Aranguren, por el apoyo en la elaboración de esta investigación.

A los directivos de la institución educativa particular Pitágoras por permitirme realizar el presente estudio; y a los estudiantes por su disposición en la aplicación del programa.

Agradecimiento especial a mi Maestro de karate do al sensei Tomás Fidel Miles Uribe por los consejos en la elaboración del programa.

El autor

Declaración de autenticidad

Yo, Alfredo Oshiro Nakasone, identificado con DNI N° 06112519, a efecto de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el Reglamento de la Universidad César Vallejo, Facultad de Humanidades, Escuela de Psicología, declaro bajo juramento que toda la documentación que acompaño es veraz y auténtica.

Asimismo, declaro bajo juramento que todos los datos e información que se presentan en esta Tesis son auténticos y veraces.

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

Lima, 1 de octubre del 2018



Alfredo Oshiro Nakasone
DNI 06112519

Presentación

Señores miembros del jurado,

Presento ante ustedes la presente Tesis para obtener el grado de Licenciado en Psicología titulado: “Efectos de un programa de entrenamiento en karate do sobre la inteligencia emocional en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada-San Juan de Lurigancho. Lima, 2018” con el objetivo de determinar mediante un programa la influencia de la práctica del karate do en el desarrollo de la inteligencia emocional de un grupo de estudiantes del primer año de secundaria de la Institución Educativa Privada “Pitágoras” del distrito de San Juan de Lurigancho en el 2018. En acatamiento del Estatuto de la Universidad César Vallejo.

Esperando cumplir con los requisitos de aprobación.



Alfredo Oshiro Nakasone

Índice

CARATULA

Página del jurado.....	ii
Dedicatoria.....	iii
Agradecimiento	iv
Declaración de autenticidad.....	v
Presentación.....	vi
Índice	vii
Índice de tablas	x
Índice de cuadros	xii
Índice de gráficos.....	xiii
Resumen.....	xiv
Abstract.....	xv

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática	17
1.2. Trabajos previos	20
1.2.1. Antecedentes internacionales	20
1.2.2. Antecedentes nacionales.....	22
1.3. Teorías relacionadas al tema.....	23
1.3.1. Teorías relacionadas a la inteligencia emocional	23
1.3.2. Teorías relacionadas al karate do.....	30
1.3.3. La metodología en la enseñanza del karate do	37
1.3.4. Programa de karate do	38
1.4. Formulación del problema.....	39
1.4.1. Problema general	39
1.4.2. Problemas específicos.....	40
1.5. Justificación.....	40

1.6. Hipótesis	42
1.6.1.Hipótesis general	42
1.6.2.Hipótesis específicos	42
1.7. Objetivos.....	43
1.7.1.Objetivo general	43
1.7.2.Objetivos específicos.....	43
CAPÍTULO II. MÉTODO	
2.1. Diseño de investigación.....	46
2.1.1.Tipo de investigación	46
2.2. Operacionalización de variables	47
2.2.1.Variable	47
2.2.2.Variable: inteligencia emocional	48
2.3. Población y muestra.....	49
2.3.1.Población objetivo	49
2.3.2.Muestra	50
2.3.3.Muestreo	50
2.3.4.Criterios de inclusión.....	50
2.3.5.Criterios de exclusión	51
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	51
2.4.1.Técnicas	51
2.4.2.Instrumentos	51
2.4.3.Validez y confiabilidad.....	53
2.5. Métodos de análisis de datos	54
2.6. Aspectos éticos	54
CAPÍTULO III. RESULTADOS	
3.1. Análisis de las propiedades psicométricas del test “Conociendo Mis Emociones” de César Ruíz Alva.....	57

3.1.1.Confiabilidad	57
3.1.2.Validez.....	59
3.2. Prueba Estadística: Shapiro-Wilk.....	59
3.3. Prueba paramétrica: <i>t</i> de Student para muestras relacionadas.....	64
CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN	71
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES	76
CAPÍTULO VI. RECOMENDACIONES	79
CAPÍTULO VII. REFERENCIAS	81
ANEXOS	87
Anexo 1: Operacionalización de la matriz de consistencia	88
Anexo 2: Protocolo del test Conociendo mis emociones.....	91
Anexo 3: Carta de presentación al director de la institución educativa.....	93
Anexo 4: Consentimiento informado.....	94
Anexo 5: Autorización de los padres de familia a participación del programa.....	95
Anexo 6: Base de datos: Pretest.....	96
Anexo 7: Base de datos: Postest	98
Anexo 8: Validez del Programa por criterio de jueces	100
Anexo 9: Relación de jueces expertos	100
Anexo 10: Certificados de Validez del contenido del Programa.....	101
Anexo 11: Programa de karate do.....	110
Anexo 12: Sesiones.....	114
Anexo 13: Cumplimiento de los objetivos del programa	130
Anexo 14: Gráficos de comparación de resultados	139
Anexo 15: Material visual de las sesiones (fotos)	142
Anexo 16: Acta de aprobación de originalidad de Tesis	143
Anexo 17: Autorización de publicación de Tesis	145
Anexo 18: Autorización de versión final de Trabajo de investigación.....	146

Índice de tablas

Tabla 1: Cuadro de Operacionalización de la variable.....	49
Tabla 2: Cuadro de baremos para niños de sexto de primaria a primero de secundaria.....	52
Tabla 3: Análisis de consistencia interna por Alfa de Cronbach del Test Conociendo Mis Emociones en el pretest.....	57
Tabla 4: Análisis de consistencia interna por el método de dos mitades del Test Conociendo Mis Emociones en el pretest.....	57
Tabla 5: Análisis de consistencia interna por Alfa de Cronbach del Test Conociendo Mis Emociones en el postest	58
Tabla 6: Análisis de consistencia interna por el método de dos mitades del Test Conociendo Mis Emociones en el postest.....	58
Tabla 7: Correlación entre los puntajes del Inventario de cociente emocional de BarOn N.A. y el Test Conociendo mis emociones.....	59
Tabla 8: Pruebas de normalidad para la variable de estudio y sus dimensiones.....	60
Tabla 9: Estadísticos descriptivos de la variable inteligencia emocional antes y después de la aplicación del programa.....	64
Tabla 10: Prueba de muestras relacionadas de la dimensión socialización en el pretest y postest con la prueba t de Student.....	64
Tabla 11: Estadístico de muestras relacionadas de la dimensión socialización en el pretest y postest con la prueba t de Student	65

Tabla 12: Prueba de muestras relacionadas de la dimensión autoestima en el pretest y postest con la prueba <i>t</i> de Student.....	65
Tabla 13: Estadístico de muestras relacionadas de la dimensión autoestima en el pretest y postest con la prueba <i>t</i> de Student	66
Tabla 14: Prueba de muestras relacionadas de la dimensión solución de problemas en el pretest y postest con la prueba <i>t</i> de Student.....	66
Tabla 15: Estadístico de muestras relacionadas de la dimensión solución de problemas en el pretest y postest con la prueba <i>t</i> de Student.....	67
Tabla 16: Prueba de muestras relacionadas de la dimensión felicidad-optimismo en el pretest y postest con la prueba <i>t</i> de Student.....	67
Tabla 17: Estadístico de muestras relacionadas de la dimensión felicidad-optimismo en el pretest y postest con la prueba <i>t</i> de Student	68
Tabla 18: Prueba de muestras relacionadas de la dimensión control de la emoción en el pretest y postest con la prueba <i>t</i> de Student.....	68
Tabla 19: Estadístico de muestras relacionadas de la dimensión control de la emoción en el pretest y postest con la prueba <i>t</i> de Student	69
Tabla 20: Prueba de muestras relacionadas de la variable inteligencia emocional en el pretest y postest con la prueba <i>t</i> de Student.....	69
Tabla 21: Estadístico de muestras relacionadas de la variable inteligencia emocional en el pretest y postest con la prueba <i>t</i> de Student	70
Tabla 22: Validez de contenido de las sesiones por criterio de jueces.....	100
Tabla 23: Relación de jueces expertos.....	100

Índice de cuadros

Cuadro 1: Componentes de enseñanza en el karate do.....	37
---	----

Índice de gráficos

Gráfico 1: Histograma de la variable inteligencia emocional.....	60
Gráfico 2: Histograma de la dimensión socialización.....	61
Gráfico 3: Histograma de la dimensión autoestima.....	62
Gráfico 4: Histograma de la dimensión solución de problemas.....	62
Gráfico 5: Histograma de la dimensión felicidad-optimismo.....	63
Gráfico 6: Histograma de la dimensión manejo de la emoción.....	63
Gráfico 7: Variable inteligencia emocional-resultados.....	139
Gráfico 8: Dimensión socialización-resultados.....	139
Gráfico 9: Dimensión autoestima-resultados.....	140
Gráfico 10: Dimensión solución de problemas-resultados.....	140
Gráfico 11: Dimensión felicidad optimismo-resultados.....	141
Gráfico 12: Dimensión manejo de la emoción-resultados.....	141

Resumen

El presente Trabajo de investigación se realizó con el objetivo de determinar los efectos de un programa de entrenamiento en karate do sobre la inteligencia emocional en estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Privada “Pitágoras” del distrito de San Juan de Lurigancho en el 2018. El enfoque del estudio es cuantitativo, de diseño experimental, y de tipo pre-experimental. La población estuvo conformada por 55 estudiantes entre varones y mujeres, con una muestra de 19 estudiantes de ambos sexos (8 varones y 11 mujeres) todos dentro de las edades de 11 y 12 años. El programa consistió en 16 sesiones de 75 minutos realizados durante 3 meses. El instrumento aplicado fue el Test Conociendo mis Emociones de César Ruíz Alva (2004) adaptado y normalizado por Ruíz y Benites en el 2007. Los resultados demuestran que existen diferencias significativas en la inteligencia emocional de los estudiantes después de terminado el programa, con un nivel de significancia de 0,000 es decir $p < 0,05$ con la prueba t de Student para muestras relacionadas; y cuya prueba de normalidad de Shapiro-Wilk tuvo un nivel de significancia de 0,877. Asimismo, se determinó que de los 19 casos estudiados, hubo un incremento de la inteligencia emocional en 17 de ellos. Por lo tanto, se concluye que la intervención realizada, a través de un programa de entrenamiento en karate do, incidió positivamente en este componente psicológico importante para el desarrollo emocional de las personas.

Palabras Clave: Karate do, inteligencia emocional, programa, estudiantes

Abstract

The present research work was carried out with the objective of determining the effects of a karate-do training program on emotional intelligence in high school students of the Private Educational Institution "Pitágoras" of the district of San Juan de Lurigancho in the 2018. The focus of the study is quantitative, experimental design, and pre-experimental. The population was made up of 55 students between males and females, with a sample of 19 students of both sexes (8 males and 11 females) all within the ages of 11 and 12 years. The program consisted of 16 sessions of 75 minutes made during 3 months. The instrument applied was the Test "Conociendo mis Emociones" by César Ruíz Alva (2004) adapted and normalized by Ruíz and Benites in 2007. The results show that there are significant differences in the emotional intelligence of the students after the program has finished, with a level of significance of 0.000, and $p < 0.05$ with the Student t test for related samples; and whose normality test of Shapiro-Wilk had a level of significance of 0.877. Likewise, it was determined that of the 19 cases studied, there was an increase in emotional intelligence in 17 of them. Therefore, it is concluded that the intervention carried out, through a training program in karate do, positively influenced this psychological component important for the emotional development of people.

Keywords: Karate do, emotional intelligence, program, students

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

En el Perú, el Instituto Nacional de Estadística e Informática INEI (2017) refiere que el Programa Nacional contra la Violencia Familiar y Sexual - PNCVFS, promovido por el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables – MMPV atendió en el año 2016 a 63 mil 22 personas que fueron afectadas por violencia familiar; con un aumento del 29,9% en relación al 2015; y desde enero hasta agosto del 2017, el Programa atendió 51 mil 425 personas.

Registros proporcionados por las dependencias policiales a nivel nacional dan referencia de 164 mil 488 denuncias por violencia familiar en el año 2016, siendo el departamento de Lima con 52 mil 341 denuncias el de mayor cantidad; así tenemos que, en el año 2016 el número de denuncias fueron: 73 mil 413 casos por violencia física, 54 mil 927 por violencia psicológica, y 36 mil 148 personas denunciados por ambos tipos de violencia (INEI, 2017, p. 34). Así también, desde enero hasta junio del 2017 la violencia de tipo físico tuvo un porcentaje de 40,8%, es decir 38 mil 377 casos; de tipo psicológico 36,4%, es decir 34 mil 269 casos; y la combinación de ambos tipos un porcentaje de 22,8% (INEI, 2017). En conclusión, Lima es el departamento que presenta la mayor cantidad de denuncias por violencia familiar a nivel nacional.

Por otro lado, cifras estadísticas sobre violencia familiar en el territorio nacional por edades desde enero a agosto del 2017 nos muestran los siguientes datos: menores de 6 años con 3 mil 276 casos, de 6 a 11 años con 7 mil 375 casos, de 12 a 14 años con 4 mil 274 casos, de 15 a 17 años con 3 mil 340 casos, de 18 a 29 años con 12 mil 295 casos, de 30 a 59 años con 23 mil 153 casos, y por último de 60 años a más con 3 mil 358 casos (MMPV, 2017). Entonces, los niños de 6 a 11 años y los adolescentes de 12 a 14 años de edad ocupan el tercer lugar a nivel nacional por edades sobre cifras de violencia familiar.

Asimismo, el MMPV (2017) a través del PNCVFS proporciona datos estadísticos de violencia familiar tanto físicos como psicológicos por departamentos; siendo el departamento de Lima con 29% el que reporta el mayor porcentaje de violencia familiar; le sigue Arequipa con el 10%, Cuzco con el 8%, Junín con el 5%, La Libertad con el 4% al igual que Ancash y Puno; el resto de departamentos se encuentran por debajo del 4%.

También, cifras estadísticas de violencia proporcionado por el Ministerio mencionan que los departamentos en donde se reportaron el menor porcentaje de violencia se encuentran Madre de Dios y Moquegua con el 0,7% del total. Por lo tanto, Lima con el 29% es el departamento con mayor reporte de violencia familiar en el Perú.

En cuanto a estadísticas a nivel de Lima metropolitana, el Ministerio Público ha reportado oficialmente 19 mil 675 casos en los 49 distritos de Lima metropolitana y el Callao; los distritos con mayor porcentaje de casos son: Lima (12.7%), San Juan de Lurigancho (8%), Callao (7.5%), Villa El Salvador (6.99%), Villa María del Triunfo (6%), Comas (5.3%), San Juan de Miraflores (4.9%), Ate (4.1%), Los Olivos (4.1%) y El Agustino (3.9%) (Ministerio Público, 2011). Los distritos con menores casos son: Surquillo (0.5%), Magdalena del Mar (0.4%), San Isidro (0.3%), Jesús María (0.2%), Ancón (0.1%) y La Punta (0.02%) (Ministerio Público, 2011). En conclusión, el distrito de Lima posee el mayor porcentaje de casos de violencia familiar.

También, datos estadísticos proporcionados por la Municipalidad de San Juan de Lurigancho sobre casos de violencia familiar (física y psicológica) registrados por la División Territorial Este 1 (DIVTER ESTE) de la policía nacional, se reportaron un total de 3 mil 127 casos desde enero a diciembre del 2017; de los cuales 567 casos pertenecen a la zona de Zarate, 466 casos a Santa Elizabeth, 406 casos a Mariscal Cacerés, 603 casos a La Huayrona, 147 a Canto Rey, 414 a Caja de Agua, 248 casos a la Zona de Bayovar y 276 casos a 10 de Octubre (Comité Distrital de Seguridad Ciudadana, 2018, p. 26). Entonces, La Huayrona es la zona con mayor cantidad de casos reportados por violencia familiar a nivel de San Juan de Lurigancho.

Además, la Organización Mundial de la Salud OMS (2014) hace referencia a la situación mundial de la violencia, centrándose entre otras en la violencia que se da en el interior de una misma familia.

Por otro lado, referente a la relación existente entre la violencia familiar y la inteligencia emocional; Papalia, Wendkos y Duskin (2011) manifiestan que los menores que se encuentran continuamente expuestos a las discusiones de los padres tienden a presentar conductas de externalización como agresividad, peleas y hostilidad (p. 325). También, investigaciones realizadas por psicólogos de Universidades de España sobre la relación que existe entre la conducta agresiva y la inteligencia emocional en adolescentes entre 12 a 17

años, refieren que aquellos que presentan altas puntuaciones en conducta agresiva (física, verbal, hostilidad e ira) presentaron puntuaciones bajas en inteligencia emocional (Inglés, Torregrosa, García-Fernández, Martínez-Monteagudo, Estévez y Delgado, 2014). También, Estévez y Jiménez (2017) indican que la violencia entre adolescentes, manifestadas en alteraciones conductuales se encuentran relacionados con la escasa habilidad para regular las emociones (p. 97). Además, Fernández, Blázquez, Moreno, García-Bahamonde, Guerrero y Pozueco (2014) manifiestan que en las aulas de educación primaria de España se ha incorporado el entrenamiento en potenciar las habilidades en inteligencia emocional en estudiantes de 11 a 12 años para poder prevenir las actitudes que puedan desencadenar en violencia en las aulas (p. 189).

Asimismo, con respecto a la importancia y beneficios que ofrece la actividad física y el deporte en el bienestar psicológico y el desarrollo de la inteligencia emocional; tenemos que Cox (2009) menciona que el realizar actividad física regularmente y de forma moderada lleva al practicante a mejorar los estados afectivos (p. 393). También, Weinberg y Gould (2010) refieren que cada vez más personas encuentran al ejercicio como una fuente de bienestar psicológico (p. 308). Además, señalan que la actividad física incrementa entre otros la asertividad, la confianza, la estabilidad emocional, la imagen corporal positiva, el autocontrol y el bienestar del practicante (p. 403). Igualmente, Papalia, Wendkos y Duskin (2011) mencionan que el realizar ejercicios regularmente aporta beneficios psicológicos como el incremento de la autoestima (p. 362).

Por otro lado, con respecto al programa de entrenamiento en karate do; diferentes investigaciones enfatizan de los beneficios en el desarrollo de la inteligencia emocional de las personas, como el aumento de la autoestima (Mora, 2015; Pacheco, Luarte, Pérez y Linzmayer, 2015; Gualpa, 2015; Rangel, 2014; Paredes y Gonzales, 2012; Ballester, 1999); mejor control emocional (Rangel, 2014; Paredes y Gonzales, 2012); socialización (Mora, 2015; Rangel, 2014); y felicidad-optimismo (Rangel, 2014; Tapia, 2013).

Por los motivos anteriormente expuestos, y ante el deficiente manejo emocional de la mayoría de las personas es necesario encontrar mecanismos adecuados para ayudar a desarrollar la inteligencia emocional; por lo que una alternativa conveniente sería utilizar un programa de entrenamiento en karate do.

1.2. Trabajos previos

1.2.1. Antecedentes internacionales

Pacheco, Luarte, Pérez y Linzmayer (2015) efectuaron una investigación con el propósito de determinar la incidencia de un programa de intervención de carácter pedagógico en la autoestima utilizando el karate tradicional en estudiantes del sur de Chile. El estudio fue de enfoque cuantitativo, de diseño experimental y de tipo cuasi experimental. La muestra fue no probabilística y estaba compuesta de 13 estudiantes (7 mujeres y 6 varones). Las sesiones se desarrollaron con una frecuencia de tres veces por semana y durante nueve meses. El instrumento aplicado fue el Test Inventario de Coopersmith (1997). Los resultados demuestran que se produjo un aumento importante en la autoestima en los participantes del estudio. De los 13 casos estudiados, hubo en 10 de ellos un incremento de este componente psicológico; es decir en el 77% del total de estudiantes hubo una mejora. Por lo tanto, se concluye que la intervención realizada, a través de un taller de karate tradicional, incidió positivamente en el mejoramiento de la autoestima.

Mora (2015) ejecutó un estudio con el objetivo de elaborar un modelo de actividades para vincular los conocimientos del karate do en la formación integral de los estudiantes de una escuela fiscal. La metodología empleada es la sistémica; mediante el método de la observación directa de campo y la técnica fue la encuesta. La población consistió en 15 niños entre los 10 y 12 años de edad. Los resultados arrojan beneficios entre otros el del desarrollo de la autoestima, con un total del 100% de incremento en los estudiantes. Las conclusiones de la investigación determinan que la práctica diaria del karate do ayudó a mejorar la sociabilidad y afectividad; y la elevación de la autoestima de los estudiantes.

Rangel (2014) realizó una investigación cuyo objetivo fue la de mejorar el área bio-psico-social de los estudiantes; referente a la autoestima, estado anímico, optimismo y habilidades sociales a través del conocimiento y la práctica del karate do desarrollando un programa para la formación básica y que sean como un soporte armónico entre los estudiantes. El diseño de la investigación es de tipo descriptivo, exploratorio, explicativo y correlacional. La población estaba conformada por 108 estudiantes mujeres y la muestra fue de 20 personas. Los resultados determinan que el 100% de los estudiantes encuestados afirman que el aprendizaje y práctica del karate do favorece al desarrollo bio-psico-social en

la cual se incluye la autoestima. Las conclusiones de la investigación arrojan que el fortalecimiento de los valores inculcados a través del conocimiento y práctica del karate do ayudaron a consolidar la autoestima de los estudiantes, a aplicarlo solo como defensa personal; y al realizar la técnica de la meditación llevar al adolescente al autoconocimiento y autocontrol importantes para el bienestar psicológico de los practicantes.

Tapia (2013) desarrolló un estudio con el objetivo de investigar como la práctica del taekwondo incide en el desarrollo de la inteligencia emocional en 35 estudiantes de una liga deportiva en Ecuador y cuyas edades eran entre los 6 y 16 años de edad. El enfoque del estudio fue cuantitativo, el método fue el de la observación, y la técnica utilizada fue la encuesta. Los resultados determinaron que la práctica del taekwondo ha ayudado a mejorar la autoestima, la socialización, y el autocontrol en un 100% de los deportistas; y en el desarrollo de la inteligencia emocional en un 100%. Por lo tanto, se concluye que, la práctica de este arte marcial ayuda a fomentar el desarrollo de la inteligencia emocional con el aumento de la autoestima, mejora de las habilidades sociales a través del trabajo en parejas y grupales, felicidad a través de los juegos lúdicos; y el autocontrol.

Guzmán (2013) llevó a cabo una investigación basado en la realización de un taller de taekwondo, con la finalidad de desarrollar habilidades sociales y disminuir las conductas agresivas entre los niños de un establecimiento educativo de Chile. La metodología utilizada fue el de planificaciones. El taller tuvo una duración de 18 clases (5 meses) y estuvo conformada por 9 niños entre los 10 a 12 años de edad. Como conclusión a la propuesta metodológica se tiene que todos los estudiantes presentaron un incremento en la autoestima en un 100%; así como poseer conductas adecuadas ante conflictos por medio de: el respeto, la empatía, tolerancia, paciencia y control personal.

Riveros (2011) generó una investigación mediante un programa de taekwondo con el objetivo de potenciar espacios de bienestar que además contribuyan al desarrollo de habilidades emocionales y de socialización en los niños; en la que se consideró a cuatro niños entre los 8 y 12 años de edad y cuatro padres de un taller vecinal. Los resultados demuestran que hubo un aumento significativo en el 100% de los estudiantes en el logro de los objetivos propuestos. Las conclusiones dan cuenta que la práctica del Taekwondo influye de manera positiva en el bienestar de los niños, además de aumentar la autoestima, la autoconfianza y mejorar las habilidades sociales.

1.2.2. Antecedentes nacionales

Ferrua (2018) realizó una investigación con el propósito de determinar la influencia de la psicomotricidad aplicada como actividad corporal en la estimulación de las inteligencias múltiples en 42 estudiantes del primer grado de primaria de la Institución Educativa San Juan UGEL 01 San Juan de Miraflores. La investigación fue de tipo descriptivo y explicativo y el diseño cuasi experimental. Se concluyó que la aplicación del programa tuvo un alto porcentaje de mejora en cada una de las inteligencias múltiples, teoría propuesta por el Doctor Howard Gardner.

Silva (2017) elaboró una investigación que tiene como objetivo determinar la influencia de la Arteterapia para el nivel de la inteligencia emocional en estudiantes del 2° grado de educación primaria del colegio Santa María de la Providencia, del distrito de Los Olivos. La investigación corresponde a un diseño cuasi experimental, con una población de 46 estudiantes. Al culminar el programa, se encontró que existe una influencia significativa en estudiantes de 7 años del 2° grado de educación primaria de dicha institución educativa en la que hubo un desarrollo de las cinco áreas correspondientes a la inteligencia emocional.

Becerra (2016) efectuó una investigación con el objetivo de desarrollar habilidades sociales en los estudiantes. Los participantes fueron 82 estudiantes. El grado de desarrollo de las habilidades sociales en los estudiantes se determinó a través del pretest de elaboración de la investigadora y validado por jueces expertos. Las conclusiones que se establecieron fueron que el Programa de Estrategias Metodológicas logró mejorar de manera significativa las habilidades sociales de los estudiantes de la IE N° 10334 De Minas, Querocotillo, Cutervo.

Gaspar (2015) llevó a cabo una investigación con el objetivo de determinar los efectos del Programa de Entrenamiento Personal PRM (Personal Resources Management) en la inteligencia emocional en un grupo de estudiantes dentro del marco prospectivo de universidad saludable. El tipo de investigación empleado es de corte experimental, mientras que el diseño utilizado es cuasi-experimental. Las muestras han sido obtenidas de forma no probabilística intencional, quedando constituida por un total de 48 estudiantes. Las conclusiones nos indican que la aplicación del programa PRM ha producido efectos

significativos en la inteligencia emocional (componentes intrapersonal, interpersonal y adaptabilidad). Por otro lado, el programa no ha tenido efectos esperados en los componentes manejo de estrés y estados de ánimo.

Arellano (2012) realizó una investigación con el objetivo de determinar los efectos de un Programa de intervención psicoeducativo para la optimización de las habilidades sociales de estudiantes del primer grado de educación secundaria. El enfoque del estudio fue cuantitativo de diseño experimental de tipo cuasi experimental, de tipo descriptivo-explicativo. La muestra fue de tipo intencional siendo seleccionados 54 estudiantes (35 varones y 19 mujeres) de una población total de 225. El grupo experimental fue sometido a un programa de dieciséis sesiones. En conclusión, se puede decir que después de la aplicación del programa de intervención, los estudiantes de ambos sexos optimizaron las habilidades de interacción social, mostrando las mujeres un mayor desarrollo de las habilidades sociales.

Sotil, Ecurra, Huerta, Rosas, Campos y Llaños (2008) ejecutaron un estudio científico para determinar los efectos de un programa para desarrollar la inteligencia emocional en alumnos del sexto grado de educación primaria. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo de diseño experimental de tipo cuasi experimental. El muestreo aplicado fue de tipo intencional con un total de 80 estudiantes. En conclusión, los hallazgos indican que el programa fue eficiente para incrementar la inteligencia emocional de los estudiantes que participaron del experimento.

1.3. Teorías relacionadas al tema

1.3.1. Teorías relacionadas a la inteligencia emocional

Inteligencia emocional

Según Mestre y Fernández (2015) manifiesta que comprender el concepto de Inteligencia Emocional (IE) requiere el análisis de los dos términos que la componen: inteligencia y emoción (P. 26). Sobre el primer componente; La Real Academia Española (RAE, 2014) refiere que este término proviene del latín *intelligentia*; y lo define de diferentes maneras: capacidad de entender y comprender; capacidad de resolver problemas; y habilidad, destreza y experiencia. Además, Galimberti (2012) refiere que la inteligencia es un conjunto de

procesos mentales que abarcan el razonamiento lógico para conseguir un objetivo; eligiendo los medios apropiados, con capacidad de autocorrección y autocrítica (p. 621).

Inteligencia

Terman (1921) fue uno de los primeros investigadores de la inteligencia, lo definió como “la capacidad para pensar de manera abstracta”; así también, Piaget (1952) psicólogo suizo, definió la inteligencia como “la capacidad para adaptarse al ambiente”. Y por último; Wechsler (1944) lo define como “la capacidad para actuar con un propósito correcto, pensar racionalmente y relacionarse eficazmente con el ambiente” (citados en Papalia y Wendkos, 2009, p. 220).

Gardner (1997) define la inteligencia como:

Un conjunto de habilidades que le proporcionan al individuo la capacidad de solucionar dificultades o problemas genuinos; así como, la capacidad de detectar o crear problemas estableciendo de este modo el fundamento para la adquisición de nuevos conocimientos (p. 80).

Otro aporte sobre inteligencia a tomar en consideración, es la que nos manifiesta Alarcón (2013), que menciona que “el concepto “inteligencia” no es directamente medible, sino inferido a través de la observación o de la medición de sus cualidades” (p. 43). Además, Cañizares, García de Leaniz, Castanyer, Ballesteros y Mendoza (2015) señalan el origen etimológico del concepto de inteligencia haciendo referencia a quién sabe elegir. También, señalan que esta palabra proviene del latín *intelligentia* que a su vez deriva de *inteligere: intus* (“entre”) y *legere* (“escoger”) (p. 20).

Inteligencias múltiples de Howard Gardner

Psicólogo americano que expuso su teoría inicialmente en 1983 y que según Cañizares *et al.* (2015) mencionan que la teoría de Gardner estuvo basado en conocimientos empíricos; usando para ello cuatro fuentes de observación y estudio que son: Primero, la observación de personas especiales, entre las que se encuentran personas talentosas y aquellos que poseen algún tipo de trastorno; segundo, la observación antropológica, en las que se aprecia a las diferentes culturas con diferentes soluciones; tercero, la observación biológica, poniendo énfasis en el desarrollo del sistema nervioso central; y por último, la observación de los estudios de inteligencia artificial, en el desarrollo de sistemas expertos.

Gardner en su Teoría de las inteligencias múltiples, propuso que existen 8 inteligencias o talentos (Prieto, 2011, p. 36). Asimismo, Cañizares *et al.* (2015) lo denominan inteligencias o habilidades distintas y que las personas cuentan con varias de estas inteligencias a la vez, siendo estas: 1) Inteligencia lingüística-verbal: capacidad que poseen las personas para utilizar el lenguaje en forma escrita y oral; 2) Inteligencia lógico-matemático: capacidad para resolver problemas de índole matemático, basado en el pensamiento lógico; 3) Inteligencia musical: habilidad relacionada a la captación y empleo de los sonidos para permitir una comunicación a través de la música; 4) Inteligencia espacial: capacidad de reconocer y comparar objetos en tres dimensiones; visualizar espacios y relacionar formas y colores; 5) Inteligencia kinestésico-corporal: habilidad para utilizar nuestro cuerpo a través del movimiento, destreza motora y capacidad física; 6) Inteligencia naturalista: habilidad para relacionarse con la naturaleza, cuidarla e investigarla; y desarrollar la conciencia de cuidado del medio ambiente; 7) Inteligencia intrapersonal: capacidad de comprenderse a sí mismo; y 8) Inteligencia interpersonal: capacidad de comprender y relacionarse adecuadamente con los demás en un clima de respeto y confraternidad. Además, en 1998 Gardner introduce dentro de su teoría de las inteligencias múltiples otra habilidad a la que denomina inteligencia existencial (Cañizares *et al.*, 2015).

Emoción

En lo referente a las emociones, la RAE (2014) menciona que este término proviene del latín *emotio, -onis*, que significa: alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática. Asimismo, Galimberti (2012) lo define como “reacción afectiva intensa de aparición aguda y de breve duración, determinada por un estímulo ambiental” (p. 377).

Palmero y Martínez-Sánchez (2008) mencionan que:

Las emociones son procesos de poca duración y que son originadas por algún estímulo o situación interno o externo; y que pueden ocasionar algún tipo de desequilibrio en el organismo; produciendo una serie de respuestas de índole subjetivo, cognitivo, fisiológico y motórico expresivo; respuestas que originan un cambio que son fundamentales para poder mantener el equilibrio en nuestro organismo.

Por otro lado, Reeve (2010) nos dice que las emociones son respuestas psicológicas y reacciones biológicas de corta duración, que nos movilizan y que preparan al cuerpo para enfrentar cualquier situación que se presente; y que son de gran ayuda en nuestra adaptación a sucesos y retos que enfrentamos en algún momento de nuestra vida.

Otra definición dada es por Salvador (2010) que nos indica que etimológicamente la palabra emoción significa “aquello que se pone en movimiento”; por lo tanto, para este autor las emociones son todo aquello que nos origina una reacción, y que nos induce a manifestar determinado comportamiento. Además, Aranda (2014) refiere que una definición de emoción es “conjunto de reacciones psicofisiológicas automáticas ante un estímulo, recuerdo u operación cognitiva que genera un programa tipo para responder” (p. 57). También, Cañizares *et al.* (2015) mencionan que las emociones provocan cambios en nuestro estado de ánimo a través de respuestas neuro-psico-fisiológicas (p. 74).

Por otro lado, fue en 1983 cuando el psicólogo Howard Gardner con la publicación de su libro *Estructuras de la Mente, la Teoría de las Inteligencias Múltiples*; en la que define siete tipos de inteligencias o habilidades, siendo dos de ellas la Inteligencia Intrapersonal e Inteligencia Interpersonal, que servirían de referencia para la aparición del constructo Inteligencia Emocional (Gardner, 1997).

Inteligencia emocional

El término Inteligencia emocional, fue mencionado por primera vez por los psicólogos norteamericanos Peter Salovey de la Universidad de Yale y John D. Mayer de la Universidad de New Hampshire en 1990; teniendo poca aceptación en el ámbito académico. Sin embargo, fue Daniel Goleman en 1995 con la publicación de su libro *“La Inteligencia Emocional”* que popularizó el término a nivel mundial. Desde ese entonces ha sido utilizado en casi todos los ámbitos de nuestra vida, siendo una de la más importante en el ámbito educativo (Mestre y Fernández, 2015, p.17).

Así tenemos que, Salovey y Mayer (1990) definieron la inteligencia emocional como la habilidad que posee cada persona para controlar los propios sentimientos y emociones; diferenciarlos y utilizarlos como guía de nuestros pensamientos y acciones (citado en Mestre

y Fernández, 2015, p. 17). Posteriormente, lo redefinieron en 1997 como: “los procesos mentales que intervienen en el reconocimiento, uso, comprensión y manejo de los estados emocionales propios y ajenos con el fin de resolver problemas y regular el comportamiento” (citado en Mestre y Fernández, 2015, p. 69).

Por otro lado, Goleman (1995, 2000) lo define como la capacidad para identificar y manejar las propias emociones, utilizarlos para motivarnos y guiar nuestras relaciones.

Bar On (1997) citado en Salvador (2010, p. 29), lo define como la unión de una serie de conocimientos y habilidades relacionado a aspectos emocionales y de socialización que tendrán una influencia significativa en nuestras capacidades de afrontar adecuadamente las exigencias que demanda el medio en que nos desarrollamos.

Ruiz (2007) manifiesta que la inteligencia emocional es "La habilidad para percibir, evaluar, comprender y expresar emociones, y la habilidad para regular estas emociones para que promuevan el crecimiento intelectual y emocional" (p. 4).

También, Palmero y Martínez-Sánchez (2008) definen la inteligencia emocional como “los procesos implicados en el reconocimiento, uso, comprensión y manejo de los estados emocionales de uno mismo y de otros para resolver problemas y regular la conducta” (p. 407).

Asimismo, Salvador (2010) en su libro titulado “*Análisis Transcultural de la Inteligencia Emocional*”, lo define como:

La manera en que nos relacionamos y entendemos el mundo. Se trata de una característica personal que reúne habilidades como el control de impulsos, la autoconciencia, la auto motivación, la confianza, el entusiasmo y la empatía, [...] (p. 14).

Así también, Zaccagnini (2013) menciona que la inteligencia emocional consiste en la posibilidad de desarrollar las habilidades que posee uno para manejar y regular la información emocional positivamente en lo referente a lo psicológico; y de esta manera mejorar el comportamiento (p. 92).

Otra definición dada por Mestre y Fernández (2015) sobre Inteligencia Emocional es “la habilidad para percibir emociones; para acceder y generar emociones que faciliten el pensamiento; para comprender emociones y el conocimiento emocional, y para de forma reflexiva regular emociones que promuevan tanto el crecimiento emocional como el intelectual”.

De las definiciones anteriores, utilizaremos para la presente investigación la definición desarrollada el 2007 por Ruíz; que toma como base teórica la definición de 1997 de Salovey y Mayer.

Modelos de la Inteligencia Emocional

En lo que respecta a los modelos de Inteligencia Emocional, Prieto (2011), menciona cuatro modelos, que son: 1) modelo de habilidades emocionales de Salovey y Mayer; 2) modelo de las competencias emocionales de Goleman; 3) modelo de la inteligencia socio-emocional de Bar On; y 4) modelo de la Inteligencia emocional de rasgo de Petrides.

Modelo de habilidades emocionales de Salovey y Mayer: estos autores proponen que la inteligencia emocional se divide en dos áreas: la experiencial; que corresponde a la habilidad de percibir y sentir las emociones; y la estratégica; que es la habilidad para comprender y manejar las emociones. Estas dos áreas se subdividen en dos sub-áreas dando origen al modelo de las cuatro ramas. Siendo éstas las siguientes: 1) percepción emocional: la habilidad para poder percibir las emociones de uno mismo y de otros; 2) asimilación emocional: la habilidad que tenemos para generar, usar y sentir las emociones para comunicar nuestros sentimientos; 3) comprensión emocional: la habilidad para poder entender la información de tipo emocional; y 4) regulación emocional: la habilidad para vigilar y poder alterar nuestros sentimientos con el objetivo de llevarnos a un crecimiento personal (Estévez y Jiménez, 2017, p. 97).

Modelo de las competencias emocionales de Goleman: para este autor los factores principales del modelo son: a) autoconciencia o habilidad para leer las emociones propias; b) automanejo, concerniente a controlar y manejar las propias emociones e impulsos; c) conciencia social o habilidad de sentir, comprender y reaccionar ante las emociones de los

demás; y d) manejo en las relaciones, referido a la habilidad de influir e inspirar a otros en el manejo de conflictos (Prieto, 2011, p. 94).

Modelo de la inteligencia socio-emocional de Bar On: este autor toma como referencia la teoría de la inteligencia social de Thorndike y los factores no intelectuales de Wechsler. En este modelo Bar On hace referencia a las capacidades que posee una persona, entre las cuales se encuentran: 1) capacidad de reconocer, entender y expresar emociones y sentimientos; 2) capacidad para entender cómo se sienten los otros y poder relacionarse con ellos; 3) capacidad para manejar y controlar emociones; 4) capacidad para manejar el cambio, poder adaptarse y resolver problemas de naturaleza interpersonal; y 5) capacidad de generar un efecto positivo y estar auto motivado (Prieto, 2011, pp. 93-94).

Modelo de la Inteligencia emocional de rasgo de Petrides: este autor describe a la inteligencia emocional como un conjunto de rasgos de personalidad relacionados con contenidos emocionales. Los 15 rasgos que se definen son: adaptabilidad (capacidad para adaptarse a nuevas situaciones); asertividad (actitud para defender las propias ideas y de ser francos); percepción emocional propia y de los demás; expresión emocional (capacidad de comunicación de sentimientos a otros); manejo emocional (capacidad de influir en los sentimientos de los demás); regulación emocional (capacidad de manejo de las emociones); impulsividad baja; relaciones; autoestima; auto-motivación; conciencia social (habilidad para conexionar con las personas); manejo de estrés; rasgo de empatía; de felicidad; y de optimismo (Prieto, 2011, pp. 95-96).

De los modelos anteriormente brevemente explicados, para el propósito de la investigación, se tomará el modelo de las habilidades emocionales de Salovey y Mayer (1997) por ser la base teórica del presente estudio.

La neuropsicología y la inteligencia emocional

Palmero y Martínez Sánchez (2008) menciona en su libro *“Motivación y emoción”* que existe cinco sistemas neuronales que son esenciales en el funcionamiento en la generación y regulación de las emociones.

La amígdala, se encarga de enviar información a diversos sistemas del tallo cerebral

que se encuentran relacionados en el control de las respuestas emocionales. Asimismo, los daños producidos en este sistema afectan la capacidad de reconocimiento de expresiones faciales, así como en la memoria de material emocional (p. 43).

Los ganglios basales, tienen la función primordial de la codificación de secuencias repetitivas de conducta que han ocasionado cambios afectivos. Los daños ocurridos en este sistema provocan trastornos emocionales, así como la incapacidad de producir y reconocer expresiones faciales emocionales (p. 45).

El córtex lateral prefrontal y de asociación, es la región más amplia del cerebro que influye sobre el procesamiento de la emoción. Además, se encuentra el córtex cingulado anterior, que se encarga de la regulación consciente de la respuesta emocional, determinando con precisión el control y la planificación de la conducta en situaciones que necesiten ser observados. También, el córtex ventromedial y orbitofrontal, relacionados en la selección e implementación de acciones reguladoras en la emoción, esto es brindar una respuesta ante un estímulo emocional, como la toma de decisiones y juicios (pp. 45-47).

1.3.2. Teorías relacionadas al Karate do

Karate do

Este arte que presenta aspectos físicos, psicológicos y espirituales muy resaltantes ha sido enseñado a lo largo de este tiempo por maestros reconocidos en todo el mundo; algunas definiciones dejados por ellos son:

Funakoshi (1956) refiere en su libro “*Karate do Kyohan*” y traducido al español por Establés (1987) que el karate do es un arte originario de Okinawa y que en su práctica se da más importancia a lo espiritual que a lo físico; desarrollando un espíritu interno de humildad, y externo de paz; defendiendo siempre la causa de la justicia (pp. 3-4).

Nakayama (1975) lo define de la siguiente forma:

“El karate do es un arte marcial destinado al desarrollo del carácter a través del entrenamiento práctico, de tal manera que el karateka quede capacitado para superar cualquier obstáculo, tangible o intangible” (p. 11).

Asimismo, Ory (1986) dice que el karate es un arte marcial en la que se utiliza cada una de las partes del cuerpo y la tensión muscular como una forma de originar poder; desarrollada en China y en Okinawa (p. 95).

Nishiyama y Brown (1989, p. 13) mencionan que “el significado literal de los dos caracteres japoneses que forman la palabra “*karate*”, es “*manos vacías*”. Esto, por supuesto se refiere simplemente al hecho de que el karate se originó como un sistema de defensa propia que recurría al empleo efectivo del cuerpo de su practicante”. Igualmente, estos autores reseñan que una definición más específica sobre karate-do es que éste es un arte marcial de origen oriental, compuesto de tres ideogramas (caracteres) o kanjis, *Kara* que significa “vacío”, “transparente”, “sin maldad”; *Te* que significa “*manos*” y *Do* que significa “*vía, camino*”; es decir el término karate do significa “*el camino de las manos vacías*”. Por lo tanto, el karate se originó como un sistema de defensa propia que recurría al empleo efectivo del cuerpo, mente y espíritu del que lo practicaba.

Por otro lado, Angles (2008) indica que el karate es una disciplina bio-psico-socio-espiritual que ayudará al practicante en su formación integral (p. 53).

Por último, Mirbet (2013) define el karate do como un arte marcial; compuesto de técnicas de defensa y ataque, pero que arrastra un fuerte bagaje filosófico, más próximo a un “Arte de Paz” (p. 9).

Historia

Según Nishiyama y Brown (1989), el arte del karate do como se practica en la actualidad, se deriva de la técnica okinawense llamada en japonés *Okinawa-te* (manos de Okinawa); éste sistema de defensa a su vez, desciende del antiguo arte chino del *ch'uan-fa* o *kempo*. Okinawa en ese entonces era la isla principal de la cadena de islas Ryukyu (actualmente es una de las prefecturas de Japón). Desde tiempos antiguos, Okinawa estuvo en constante comunicación e intercambio con China y Japón y según estudios es probable que el kempo fuese importado junto con otros elementos de la cultura china. Por los años 1600 el país asiático de China reemplazó el envío de ciudadanos chinos civiles por militares; entre los que se encontraban muchos con notables conocimientos del kempo chino. Los okinawenses lo combinaron con una forma nativa de lucha para formar el Okinawa-te (p. 16).

Higaonna (2003) menciona que, en 1933 el arte del karate proveniente de la isla de Okinawa fue reconocido como un arte marcial japonés por el Comité de Artes Marciales Japonesas como “Butoku Kai”. Posteriormente, en 1935 se le asignó la denominación karate para darle una entonación y significado en idioma japonés.

Nishiyama y Brown (1989) manifiestan que, “el hombre responsable de la sistematización del karate como lo conocemos ahora fue Funakoshi Gichin”. Este gran maestro del karate y profesor de una escuela de primaria nació en Shuri, Okinawa, en 1869. A la edad de 11 años empezó el aprendizaje de este arte marcial de parte de los dos más grandes exponentes del arte de esa época, el maestro Azato y el maestro Itosu. El maestro Funakoshi fue el primer hombre que introdujo a Japón el karate, cuando realizó exhibiciones en 1917 y en 1922, en exposiciones de educación física patrocinadas por el Ministerio de Educación. Con el tiempo recibió invitaciones por todo el país para dar conferencias y demostraciones; siendo invitado también por las Universidades más prestigiosas del país y formando posteriormente los primeros clubes de karate (p. 17).

Principios del karate do

Funakoshi (1987) indica que el karate do tiene muchos beneficios para aquel que lo practica de forma adecuada; esto quiere decir, realizar las técnicas sin intención de dañar a otros y de utilizarlo como meta de superación personal (p. 6).

Nishiyama y Brown (1989) mencionan que existen dentro de la práctica del karate do, principios fundamentales que se debe estudiar antes de aprender las diferentes técnicas individuales; entre estas tenemos:

Principios físicos

El primer principio se refiere a la fuerza máxima, en donde el movimiento del cuerpo depende de la expansión y la contracción muscular. Así tenemos que la fuerza es directamente proporcional al grado de contracción y expansión muscular. También que la potencia de percusión de una fuerza es inversamente proporcional al tiempo utilizado para su aplicación; esto quiere decir que en karate se utiliza la energía manifestada en velocidad de expansión y contracción muscular.

Otro principio físico es la concentración de la fuerza; esto quiere decir que mientras más corto sea el tiempo empleado al aplicar una fuerza de impacto, esta será más efectiva. La concentración máxima de la fuerza dependerá del empleo efectivo de los resultados de los distintos músculos.

Y por último, el principio de utilización de la fuerza de reacción; principio de la física que refiere a que en toda acción hay una reacción opuesta e igual. Por ejemplo, en el uso de la técnica de karate al lanzar un golpe con la mano derecha, el otro se retrae simultáneamente hacia la cadera, agregándole fuerza de reacción a la mano que se ha lanzado (pp. 18-20).

Principios Psicológicos

Entre los principios psicológicos tenemos a Mizu no kokoro (una mente como el agua); enseñanza de los antiguos maestros del karate que significa que al enfrentarse a un oponente, se debe tener una mente tranquila; si uno se encuentra tranquilo en el momento de la discusión o ante una agresión, podrá visualizar más claramente las intenciones del oponente; en cambio si la mente se encuentra perturbada por otros pensamientos y emociones como el miedo, la ira, etc.; no tendrá idea de las intenciones del adversario y posiblemente se empiece una discusión; por eso la importancia del dominio de las emociones.

Otro principio fundamental es: unidad de mente y voluntad; se refiere que, ante una agresión, se debe tener el dominio de no responder con otra agresión. Igualmente, si uno es agredido y tiene en mente solo defenderse y no actuar, tiene que disponer de la voluntad necesaria para realizarlo y así poder evitar una confrontación, a esto se le puede denominar control emocional (pp. 20-21).

Principios Espirituales

En la práctica del karate se debe fomentar las virtudes del coraje, cortesía, integridad, humildad y autocontrol; ese debe ser el camino que guíe la práctica, y esto se podrá lograr solamente con mucha constancia y años de aprendizaje. La cortesía va a estar determinada por el saludo; la humildad que se encuentra representada por el saludo y la reverencia entre todos los integrantes que se encuentran involucrados en la práctica, cuyo significado el despojarnos de toda vanidad y egoísmo; y el control que no sólo se enseña a controlarse físicamente, sino con el tiempo y con la práctica constante se debe evolucionar; y uno debe aprender a realizar un control emocional que le ayude en todos los ámbitos de la vida (p. 21).

Aspecto Filosófico del karate do

Mirbet (2013) menciona que el karate do al igual que el resto de las artes marciales, no es solamente utilizado para la lucha; sino sobre todo posee una filosofía que le otorga una extrema importancia a los valores como el respeto, la cortesía, la humildad, la modestia, la responsabilidad y la necesidad de desarrollar un carácter noble y humilde que esté en contra de todo tipo de manifestación violenta (p. 42).

Orígenes del karate do

El karate do en su concepción original presenta dos formas aceptadas por los conocedores de este Arte, una de ellas y la que coinciden casi todos los expertos es la que propone Mirbet (2013) que son: El karate de Okinawa y el karate japonés.

A) El karate de Okinawa: como se sabe históricamente el karate como tal, tiene sus orígenes en la isla de Okinawa; y teniendo presente los estilos que presenta en la actualidad, el karate okinawense se divide en estilos externos e internos.

- **Shorin Ryu (Estilos Externos):** importantes impulsores de este estilo son los maestros, Tode Sakugawa, Sokun Matsumura y Yasutsune Itosu, estos dos últimos fueron los que crearon la mayoría de técnicas de este estilo de karate. Este estilo se subdivide en:
 - Kobayashi Ryu: que significa “estilo del bosque de pinos jóvenes” y fue sistematizado por el maestro Chosin Chibana en 1928.

 - Shobayashi Ryu: que significa “estilo del bosque pequeño”, sistema que fue divulgado por el maestro Chotoky Kyan, discípulo del gran maestro Yasutsune Itosu.

 - Matsubayashi Ryu: que significa “estilo del bosque de pinos”, este sistema de lucha fue fundado oficialmente en 1974 por el maestro Shosin Nagamine (p. 14).

 - Matsumura Ryu: fundado por Hohen Soken, descendiente de Matsumura.

- **Shorei-Ryu (Estilos Internos):** se subdivide a la vez en dos sub-estilos:
 - Goju Ryu: es el estilo proveniente de Kingai de la provincia de Fukien, se asemeja mucho a los estilos de kung-fu.

-Uechi Ryu: que significa “estilo de la familia Uechi”, influenciado por el kung-fu de Fukien, de la zona de Pangainoon, consistente en las formas chinas de defensa del tigre, la grulla y dragón (p. 14).

B) El karate japonés: se inicia con la llegada del karate practicado en Okinawa a Japón en mayo de 1922 a través de una exhibición organizado por el Ministerio de Educación de Japón; los encargados de realizar la demostración fueron los maestros Gichin Funakoshi y Choki Motobu (p. 15).

Estilos de karate

Mirbet (2013) menciona que la Federación Japonesa de Karate, máximo ente del karate ha designado cuatro escuelas o estilos principales: Goju Ryu, Shito Ryu, Wado Ryu y Shotokan. Otros estilos también importantes que se desarrollaron en Japón a través de las anteriores son: Kyokushinkai, Motobu Ryu y el Shotokai.

Estilo Goju Ryu

Estilo fundado oficialmente por el maestro Chojun Miyagui, discípulo del gran maestro Kanryo Higaonna. El maestro Miyagui consolidó este estilo denominándolo “Goju” cuyo significado es “duro y suave” siguiendo los preceptos del kempo chino tradicional: Ho wa Goju o Tondosu (todo en el universo respira duro y suave). Entre las características principales de este estilo tenemos que manifiesta posiciones cortas y altas; los katas (forma) se ejecutan con lentitud y contracción (p. 16).

Estilo Shito Ryu

El creador de este estilo es el maestro Kenwa Mabuni, quién fue compañero de práctica del gran maestro Funakoshi; después de haber practicado con el maestro Yasutsune Itosu decide aprender otro estilo y se trasladó a Naha para entrenar con el maestro Kanryo Higaonna. Además, entrenó con el maestro Chojun Miyagui quién recién había regresado de aprender nuevas técnicas en China. Posteriormente, el maestro Mabuni se trasladó a Japón en 1930 y fundó el estilo Shito Ryu, que es una combinación de los estilos lineales y circulares del Shuri Te y Naha Te (p. 17).

Estilo Wado Ryu

Este estilo fue creado y desarrollado por Hinori Ohtsuka, maestro de Shindo Yoshin Ryu Jujitsu que aprendió karate del maestro Funakoshi. En 1939 fundó el karate Wado Ryu cuyo significado es Wa = armonía y Do = camino (p. 20).

Estilo Shotokan

Es la primera escuela de karate totalmente japonesa, este nuevo estilo fue creado en Tokyo bajo la mirada del maestro Funakoshi y sus estudiantes más destacados como Masatoshi Nakayama, quién creó el programa de entrenamiento de instructores y así asegurar un entrenamiento de alta calidad. (pp. 18-19).

El deporte o la actividad física en las emociones

Según Linares (2011) al referirnos en la actualidad sobre los deportes, debemos:

Hablar sobre las pautas neuronales como la inteligencia, la consciencia, la emoción, etc., y de la importancia de la participación del sistema endocrino cuando se trata de las respuestas adaptativas al organismo del deportista en situaciones que le son comunes, adversa, o problemáticas.

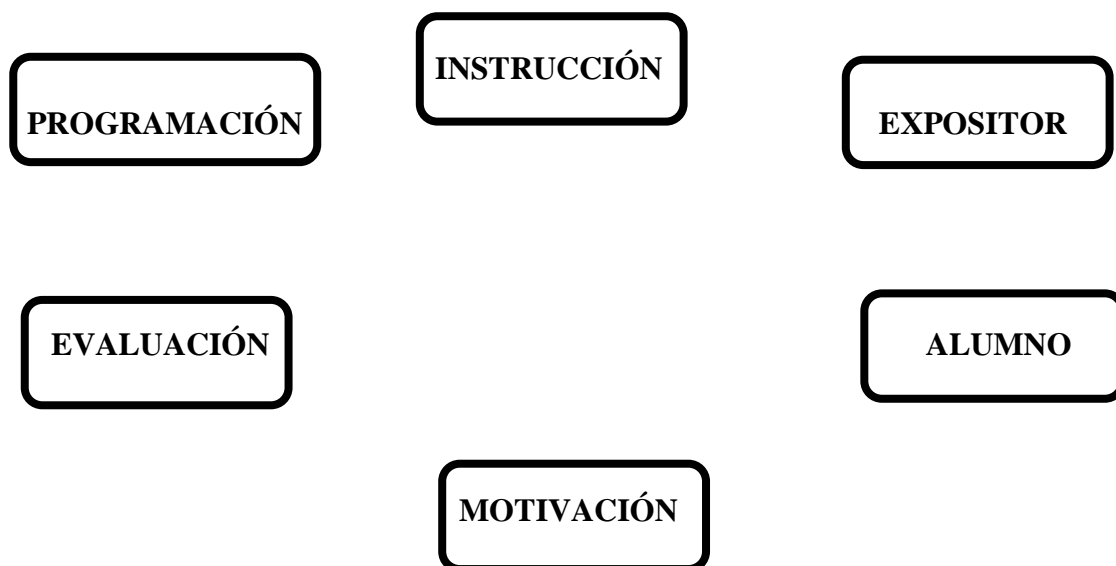
Si se desea saber que sistemas ayudan a controlar nuestro organismo, se debe considerar al sistema nervioso, al cerebro y al sistema endocrino. El sistema nervioso tiene como función la coordinación de todos los órganos y partes del cuerpo, vinculando el cerebro, la médula espinal y todos los nervios; esto se realiza a través de células del tejido nervioso denominadas neuronas, que se encarga de transmitir impulsos en forma de señales eléctricas al cerebro; estableciéndose mediante ésta, conexiones llamadas sinapsis. Y es mediante esta actividad que el cerebro puede pensar, recordar, crear y emocionarse (p.53).

La sinapsis es la comunicación entre neuronas, en donde existe un espacio para la comunicación entre ellas; es en este espacio que interactúan los neurotransmisores (la serotonina, la noradrenalina, etc.). Además, diferentes estudios han demostrado que la serotonina y las endorfinas están relacionadas con las emociones y el estado de ánimo, y que un nivel bajo de serotonina trae como consecuencia problemas en el control de la ira. También, se sabe que la serotonina y las endorfinas producen optimismo; y que estas son

secretadas por el cerebro cuando son estimuladas adecuadamente, por ejemplo al realizar ejercicios o actividades deportivas regularmente (Linares, 2011).

1.3.3. La metodología en la enseñanza del karate do

Cuadro N° 1: Componentes en la enseñanza del karate do



Fuente: Angles, 2008.

La instrucción

Angles (2008) menciona en el libro titulado “La madurez del karate” que, el profesor de karate debe tener a su disposición condiciones y capacidades para poder transmitir de forma adecuada los conocimientos que posee, para lo cual se apoyará en el conocimiento de la metodología de enseñanza (p. 76).

El profesor o expositor

Llamado en el ámbito de las artes marciales como Sensei, es la persona que será la encargada de impartir los conocimientos adquiridos a través de largo años y un arduo entrenamiento (p. 76).

El alumno

Es el estudiante o practicante que manifiesta las ganas de aprender la disciplina del karate y para lo cual debe estar sujeto a las normas, evaluaciones y exigencias del entrenamiento (p. 79).

Motivación

Es la herramienta psicológica que dispondrá el profesor para estimular la atención, concentración y elevar la moral, autoestima y confianza del estudiante durante el tiempo que dure cada sesión de karate do (p. 80).

Evaluación

La evaluación será los parámetros utilizados para verificar el avance en el aprendizaje del estudiante, mediante la observación y evaluaciones trimestrales los dos primeros años, semestral el tercer año y posteriormente anuales según el avance en los grados del primer nivel de aprendizaje (p. 81).

Programación

Dentro de la enseñanza del karate do la programación curricular es muy importante en el proceso de aprendizaje del estudiante, para lo cual se cuenta con cuatro formas de programación:

Aspirante: incluye desde los cinturones blancos hasta amarillo, correspondientes a los grados de décimo al séptimo kyu.

Intermedio: comprende los cinturones desde naranja hasta verde, correspondiente a los grados del sexto al cuarto kyu.

Avanzado: correspondiente a los cinturones de azul a marrón, y que forma parte de estos colores los grados del tercer al primer kyu.

Superior: corresponde a los cinturones negros, desde donde empieza a definirse una nueva escala de tiempo (Angles, 2008, p. 82).

1.3.4. Programa de karate do

Galimberti (2012) menciona que un programa es la programación de un conjunto de intervenciones coordinadas, cuya finalidad es la de organizar adecuadamente una determinada actividad (p. 839). Asimismo, la programación en el ámbito pedagógico va a determinarse por la definición de los objetivos trazados previamente; el conocimiento de la realidad en la que se efectuara el programa; el uso adecuado de instrumentos para la realización de la metodología a emplearse; y la comprobación de la tarea realizada (p. 839).

Por otro lado, en lo referente a la ejecución de un programa de karate do para las personas que quieren iniciarse en el aprendizaje y conocimiento de este arte milenario, dura aproximadamente tres años académicos, tiempo en cual culminado logran optar por el cinturón negro, sea este cinturón negro infantil, juvenil o adulto (denominado primer dan). El programa de aprendizaje se ha establecido en años, semestres, trimestres, meses y sesiones (Angles, 2008, p. 86).

Asimismo, Gummerson (1993) menciona que un programa de ejercicios ayuda a la continuidad de las lecciones que se pretender enseñar, así como presentar una secuencia progresiva en el proceso de aprendizaje (p. 91). Además, refiere el autor que en el programa de entrenamiento de karate debe incluir detalles como la edad, sexo y potencial del estudiante; el objetivo del programa dependiendo del tiempo de aplicación; las técnicas y actividades, y la cantidad de lecciones o sesiones a implementarse (p. 92). También Gummerson plantea que en un diseño de programa de karate debe descomponerse en objetivos a largo plazo, en la que se buscará en inculcar la filosofía del arte marcial, el desarrollo social e intelectual del estudiante, y el manejo adecuado de la técnica y su aplicación correcta. El objetivo a mediano plazo, será el progreso sistemático (p. 99). Además, se debe considerar el perfeccionamiento de las técnicas básicas, el potenciar las habilidades del estudiante; así como, mejorar la disciplina y aspectos psicológicos vitales que se encuentran involucrados en el entrenamiento como el aumento de la autoestima, confianza y seguridad al afrontar obstáculos y problemas que se le presente. Por último, con respecto a los objetivos a corto plazo, Gummerson, menciona que estas son las lecciones individuales o entrenamiento dirigido como la proximidad de una competición o un examen (p. 99).

1.4. Formulación del problema

1.4.1. Problema general

¿Cuáles son los efectos de un programa de entrenamiento en karate do sobre la inteligencia emocional en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del Distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018?

1.4.2. Problemas específicos

Problema específico 1

¿Cuáles son los efectos de un programa de entrenamiento en karate do sobre la socialización en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del Distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018?

Problema específico 2

¿Cuáles son los efectos de un programa de entrenamiento en karate do sobre la autoestima en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del Distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018?

Problema específico 3

¿Cuáles son los efectos de un programa de entrenamiento en karate do sobre la solución de problemas en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del Distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018?

Problema específico 4

¿Cuáles son los efectos de un programa de entrenamiento en karate do sobre la felicidad-optimismo en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del Distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018?

Problema específico 5

¿Cuáles son los efectos de un programa de entrenamiento en karate do sobre el manejo de emociones en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del Distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018?

1.5. Justificación

El presente Trabajo de investigación, se debe a la importancia que tiene la inteligencia emocional en la vida de las personas; además, no se han encontrado evidencias en nuestro país de la existencia de investigaciones con respecto a la aplicación de programas deportivos como una alternativa de desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes a nivel

nacional; y de manera específica a los estudiantes de secundaria del distrito de San Juan de Lurigancho. Para lo cual, se pretende explicar las razones por la que se realizará este Trabajo investigativo: de conveniencia, relevancia teórica, práctica, metodológica y social.

Este trabajo presenta valor de conveniencia, puesto que aborda un tema crucial en la rama de la psicología como es la inteligencia emocional. Del mismo modo, el estudio nos muestra una visión más amplia de la variable a través de los resultados obtenidos y desde la perspectiva teórica planteada.

Además, el estudio presenta relevancia social para la Institución Educativa “Pitágoras” y para otras Instituciones educativas del distrito de San Juan de Lurigancho; ya que, una vez efectuado el análisis de datos y obtenido los resultados del programa se hará de conocimiento a favor de la comunidad educativa.

Asimismo, tiene un valor práctico, ya que se puede implementar fácilmente en los diferentes niveles educativos, como una alternativa dinámica de solución a la problemática que es objeto de esta investigación. Favoreciendo en el mejoramiento de algunos o todos los componentes de la inteligencia emocional.

También, presenta utilidad metodológica, porque se busca obtener resultados mediante el análisis estadístico que permitan corroborar la hipótesis de investigación estableciendo la efectividad del programa; y como éste influye positivamente en el desarrollo de la inteligencia emocional de los estudiantes de primero de secundaria de la institución educativa objeto del estudio.

Y por último, presenta valor teórico, en el sentido de identificar datos y resultados que establezcan la influencia del programa en la variable dependiente, y determinar con ello si existe o no una relación significativa en la investigación. Así como, informar adecuadamente a la población sobre los beneficios que ofrece los programas de entrenamiento en karate do en el desarrollo de la inteligencia emocional.

1.6. Hipótesis

1.6.1. Hipótesis general

H₁: El programa de entrenamiento en karate do tiene efectos positivos en la inteligencia emocional en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018

H₀: El programa de entrenamiento en karate do No tiene efectos positivos en la inteligencia emocional en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018

1.6.2. Hipótesis específicos

Hipótesis específico 1

H₁: El programa de entrenamiento en karate do tiene efectos positivos en la socialización en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018

H₀: El programa de entrenamiento en karate do no tiene efectos positivos en la socialización en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018

Hipótesis específico 2

H₁: El programa de entrenamiento en karate do tiene efectos positivos en la autoestima en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018

H₀: El programa de entrenamiento en karate do no tiene efectos positivos en la autoestima en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018

Hipótesis específico 3

H₁: El programa de entrenamiento en karate do tiene efectos positivos en la solución de problemas en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018

H₀: El programa de entrenamiento en karate do no tiene efectos positivos en la solución de problemas en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018

Hipótesis específico 4

H₁: El programa de entrenamiento en karate do tiene efectos positivos en la felicidad-optimismo en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018

H₀: El programa de entrenamiento en karate do no tiene efectos positivos en la felicidad-optimismo en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018

Hipótesis específico 5

H₁: El programa de entrenamiento en karate do tiene efectos positivos en el manejo de emociones en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018

H₀: El programa de entrenamiento en karate do no tiene efectos positivos en el manejo de emociones en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018

1.7. Objetivos

1.7.1. Objetivo general

Determinar los efectos de un programa de entrenamiento en karate do sobre la inteligencia emocional en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del Distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018.

1.7.2. Objetivos específicos

Objetivos específicos 1

Evaluar los efectos de un programa de entrenamiento en karate do sobre la socialización en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del Distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018

Objetivos específicos 2

Verificar los efectos de un programa de entrenamiento en karate do sobre la autoestima en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del Distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018

Objetivos específicos 3

Conocer los efectos de un programa de entrenamiento en karate do sobre la solución de problemas en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del Distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018

Objetivos específicos 4

Determinar los efectos de un programa de entrenamiento en karate do sobre la felicidad-optimismo en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del Distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018

Objetivos específicos 5

Corroborar los efectos de un programa de entrenamiento en karate do sobre el manejo de emociones en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del Distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018

II. MÉTODO

2.1. Diseño de investigación

El diseño de esta investigación es experimental, porque existe un manejo deliberado de las variables. Así tenemos que, Amiel (2014) define a los diseños experimentales como “aquellos en los que se manipulan las variables para intentar demostrar la relación causal” (p.240). También, es de tipo pre experimental; puesto que según Bernal (2010) señala que “son aquellos en los que el investigador no ejerce ningún control sobre las variables extrañas o intervinientes, no hay asignación aleatoria de los sujetos participantes de la investigación ni hay grupo de control” (p. 146). Además, de acuerdo a Ñaupás, Mejía, Novoa y Villagómez (2014), es de tipo pre-experimental porque “no reúnen los requisitos de los experimentos puros, y por lo tanto no tiene validez interna, pero realizan un control mínimo” (p. 337). Además, estos mismos autores mencionan que se suele aplicar con pretest y postest en un solo grupo. Asimismo, Valderrama (2013) agrega lo siguiente:

“El diseño de un grupo casi siempre consta de tres etapas: 1. Administrar una prueba preliminar para medir la variable dependiente. 2. Aplicar el tratamiento experimental X a los sujetos. 3. Administrar una post prueba que mida otra vez la variable dependiente” (p. 60).

El diseño de esta investigación se puede resumir de la siguiente forma:

Ge O₁.....X.....O₂

Fuente: Ñaupás et al. (2014, p. 338)

Donde:

Ge = Grupo experimental

O₁ = Pre-test

X = Aplicación del tratamiento

O₂ = Pos-test

2.1.1. Tipo de Investigación

La investigación por su finalidad es de tipo aplicada; ya que, se trata de modificar la realidad

existente; y se le denomina así porque según Valderrama (2013, p. 164) se encuentra relacionada a la investigación básica; y que depende de los descubrimientos que se logre y los aportes teóricos para la solución de problemas, con el objetivo de causar un bienestar a la sociedad. Este tipo de investigación también es llamado “activa”, “dinámica”, “práctica” o “empírica”.

De la misma manera, Ñaupas et al., (2014) mencionan que es una investigación aplicada porque “con base en la investigación básica, pura o fundamental, en las ciencias fácticas o formales, que hemos visto, se formulan problemas e hipótesis de trabajo para resolver los problemas de la vida productiva de la sociedad” (p. 93).

2.2. Operacionalización de variables

2.2.1. Variable

Amiel (2014, p. 104) menciona que variable “es todo aquello que tiene características propias-que la distinguen de las demás-y es susceptible de sufrir un cambio, modificación que podemos controlar, evaluar o medir en una investigación”. Igualmente, Valderrama (2013, p. 157) agrega que las variables son “características observables que posee cada persona, objeto o institución, y que, al ser medidas, varían cuantitativamente y cualitativamente una en relación a la otra”.

La inteligencia emocional es una variable de estudio para la psicología, que por su naturaleza es cualitativa, ya que representa propiedades o características abstractas, las que no son directamente medibles, pero al operacionalizarlas, estableciendo claramente las dimensiones, indicadores e ítems, y las alternativas de respuesta, para su respectiva asignación de valores numéricos, de acuerdo a lo establecido por las reglas de la psicometría, esta variable se puede medir en escala de intervalo. Por lo tanto, es factible realizar diferentes cálculos estadísticos con las respuestas que emiten los encuestados. Finalmente, luego de obtener estos puntajes, son interpretados según los baremos del grupo de referencia al que pertenecen los evaluados y se convierten en categorías diagnósticas. Estas categorías pueden colocarse en escala ordinal, de mayor a menor o viceversa, lo cual indica el grado de presencia de las propiedades que pertenecen a la variable medida. Por ejemplo, la variable inteligencia emocional se puede clasificar en los niveles de bajo, promedio, y alto (Alarcón, 2013).

2.2.2. Variable: inteligencia emocional

Definición conceptual

Salovey y Mayer (1997) definieron la inteligencia emocional como “los procesos mentales que intervienen en el reconocimiento, uso, comprensión y manejo de los estados emocionales propios y ajenos con el fin de resolver problemas y regular el comportamiento” (citado en Mestre y Fernández, 2015, p. 69). De la misma forma, Ruíz (2007) manifiesta que la inteligencia emocional es “La habilidad para percibir, evaluar, comprender y expresar emociones, y la habilidad para regular estas emociones para que promuevan el crecimiento intelectual y emocional” (p. 4).

Definición operacional

En el presente estudio el nivel de inteligencia emocional se define operacionalmente como el puntaje alcanzado por los participantes en esta investigación del Test de inteligencia emocional “Conociendo Mis Emociones”, según el cual considera los siguientes niveles y rangos:

Nivel bajo: hasta 142 puntos

Nivel Medio: de 143 hasta 163 puntos

Nivel alto: de 163 a más puntos.

Tabla 1

Cuadro de operacionalización

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala
Relaciones Interpersonales Socialización	Amistades Socialización Facilidad de palabras Participación Trabajo grupal	1-5-13-17-29-31-36-39	
Relación Intrapersonal Autoestima	Valoración Aceptación Fortaleza Cualidades positivas Virtudes	2-6-10-14-18-22-26-38	Ordinal
Adaptabilidad Solución de problemas	Decisión Soluciones Resolver problemas	4-7-12-15-19-24-27-34	Casi siempre=4
Estado de Animo I Felicidad – Optimismo	Alegría Optimismo Seguridad Autoconfianza	3-8-11-16-20-23-28-37	A veces= 3
Estado de Animo II Manejo de la emoción	Control Tolerancia Solución Asertividad	9-21-25-30-32-33-35-40	Casi nunca= 2
			Nunca = 1

Fuente: Adaptado de Ruíz (2007)

2.3. Población y muestra

2.3.1 Población

Ñaupas et al., (2014) mencionan que “en las ciencias sociales la población es el conjunto de individuos o personas o instituciones que son motivo de investigación (p. 246). También, Hernández et al., (2014) señalan que la población o universo son “el conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones” (p. 174). En este trabajo la población está compuesta por 55 estudiantes del primer año de secundaria de la institución educativa privada “Pitágoras” de la UGEL 05 del distrito de San Juan de Lurigancho; divididos en sección “A” con 28 estudiantes de las cuales 12 son mujeres y 16 son varones; y de la sección “B” con 27 estudiantes de las cuales 12 son mujeres y 15 varones.

2.3.2 Muestra

Ñaupas et al., (2014) mencionan que “la muestra es el subconjunto, o parte del universo o población, seleccionado por métodos diversos, pero siempre teniendo en cuenta la representatividad del universo. Es decir, una muestra es representativa si reúne las características de los individuos del universo” (p. 246). Además, Bernal (2010) señala que la muestra es “la parte de la población que se selecciona, de la cual realmente se obtiene la información para el desarrollo del estudio y sobre la cual se efectuarán la medición y la observación de las variables objeto de estudio” (p. 161). Asimismo, en la investigación la muestra comprende de 19 estudiantes de ambos sexos (8 varones y 11 mujeres).

2.3.3 Muestreo

El método de muestreo que se empleará en la investigación es de tipo no probabilística dirigida; puesto que, según Hernández et al., (2014) señalan que este tipo de muestra es un “subgrupo de la población en la que la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de las características de la investigación” (p. 176). En la presente investigación, se realizó la recolección de datos tomando una prueba de entrada a todos los estudiantes del primer año de secundaria, usando para ello como instrumento el cuestionario “Conociendo mis Emociones” de César Ruíz Alva, para saber en qué nivel de inteligencia emocional se encuentra cada estudiante; posteriormente, se identificó a los estudiantes que hayan resultado con las puntuaciones más bajas; quienes son la muestra con que se inició el programa. En el método de muestreo se seleccionó la muestra siguiendo los siguientes criterios:

2.3.4. Criterios de inclusión

Se encuentran matriculados en la Institución Educativa en el período 2018

Estudiantes del primer año de secundaria

Que acepten participar voluntariamente del programa

Que tengan una asistencia mínima de 90% en la participación de las sesiones; es decir como mínimo 14 sesiones

Que completen correctamente los protocolos de evaluación

De 11 a 13 años de edad

2.3.5. Criterios de exclusión

No se encuentran matriculados en la Institución Educativa en el período 2018

No son estudiantes del primer año de secundaria

Que no acepten participar voluntariamente del programa

Que no tengan una asistencia mínima de 90% en la participación de las sesiones; es decir como mínimo 14 sesiones

Que no completen correctamente los protocolos de evaluación

Fuera del rango de 11 a 13 años de edad

2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

2.4.1 Técnicas

Hernández et al., (2014) refieren que recolectar los datos “implica elaborar un plan detallado de procedimientos que nos conduzcan a reunir datos con un propósito específico” (p. 198). Ñaupas et al., (2014) indican que las “técnicas e instrumentos de investigación se refieren a los procedimientos y herramientas mediante los cuales vamos a recoger los datos e informaciones necesarias para probar o contrastar nuestra hipótesis de investigación” (p. 201). En la presente investigación la técnica empleada para la recolección de datos será la encuesta, mediante el empleo de cuestionarios.

Por otro lado, Bernal (2010) indica que la encuesta es una de las técnicas de recolección que más se utiliza; y además, señala que “la encuesta se fundamenta en un cuestionario o conjunto de preguntas que se preparan con el propósito de obtener información de las personas” (p. 194). Asimismo, Ñaupas et al., (2014) refieren que “el cuestionario es una modalidad de la técnica de la Encuesta, que consiste en formular un conjunto sistemático de preguntas escritas, en una cédula, que están relacionadas a hipótesis de trabajo y por ende a las variables e indicadores de investigación” (p. 211).

2.4.2 Instrumentos

El instrumento que se empleó para la investigación fue el Test “Conociendo Mis Emociones” de César Ruíz Alva. A continuación, se presenta la ficha técnica:

Nombre: Test “Conociendo mis Emociones”

Autor: César Ruíz Alva (2004)

Adaptado y Normalizado: Ruíz y Benítez (2007)

Propósito: Evaluar la Inteligencia emocional de los niños a fin de identificar a aquellos que requieren de intervención psicopedagógica

Áreas que mide: Relaciones Interpersonales-socialización
 Relaciones Intrapersonales-autoestima
 Adaptabilidad-solución de problemas
 Felicidad y Optimismo
 Manejo de la emoción

Usuarios: Útil para niños de tercer grado de primaria hasta el primer año de secundaria

Tiempo de duración: de 15 a 20 minutos

Forma de aplicación: individual y colectiva

Normas que ofrece: Puntuaciones percentiles

Baremos: 2004, Champañac-Lima; UCV-Trujillo-Perú

En la investigación se ha empleado el test “Conociendo Mis Emociones” diseñado por el psicólogo peruano César Ruíz Alva, que tiene como propósito evaluar la Inteligencia Emocional de los niños en edades promedio de 8 a 12 años. El test contiene 40 ítems con puntajes del 1 al 5, es un test relativamente corto que tiene una duración de entre 15 a 25 minutos.

Tabla 2

Cuadro de Baremos para niños de sexto de primaria a primero de secundaria

PC	Rel. Inter Socialización	Rel. Intra Autoestima	Adaptabilidad Solución Problemas	Estado Animo Optimismo	Manejo Emoción	I. E. General	PC
99	39 o +	40	40	39 o +	40	184 o +	99
95	38	39	39	38	39	176 -183	95
90	37	38	37 -38	37	38	170 -175	90
85	36		36	36	37	168 -169	85
80	35	37	35	35	36	165 -167	80
75	34	36	34	34	35	164	75
70	33		33	33		161 -163	70
65	32	35			34	158 -160	65
60			32	32		156 -157	60
55	31	34			33	154 -155	55
50	30	33	31	31	32	151 -153	50
45		32				149 -150	45
40	29	31	30	30	31	147 -148	40
35	28	30		29	30	145 -146	35
30	27	29	29	28	29	143 -144	30

25	26	28	28	27	28	141 -142	25
20	25	27	27	26	27	139 -140	20
15	24	26	26		26	137 -138	15
10	23	25	25	25	25	134 -136	10
5	22	24	24	24	24	130 -133	5
3	21	22 - 23	23	23	23	128 -129	3
1	20 o -	21 o -	22 o -	22 o -	22 o -	127 o -	1

Fuente: Extraído de Ruíz (2004)

2.4.3. Validez y confiabilidad

La validez y confiabilidad para Lima fue realizada por Ruíz y Benites (2004), con una muestra de 1124 escolares de ambos sexos del tercer al quinto grado de primaria con el cual se estableció el baremo 1 y con la muestra de 1025 escolares del sexto grado de primaria al primer año de secundaria se elaboró el baremo 2. Los sujetos de la muestra en general son de nivel socio económico medio, procedentes de instituciones escolares laicas, religiosas y parroquiales de Lima y Trujillo.

Ruíz y Benites (2007) mencionan que:

El análisis de validez de constructo ejecutado a través del análisis factorial exploratorio con base al método de los componentes principales y al método de rotación Varimax, permite observar que la matriz de correlación presenta un determinante de 0.077, así como un valor de adecuación al muestro de Kaiser-Mayer-Olkin de 0.80 y un test de esfericidad de Bartlett de 309.32, cuyos resultados garantizan la pertenencia de la ejecución del análisis factorial exploratorio (p. 4).

Al término de los procedimientos realizados para el análisis de validez del instrumento, los resultados indican la presencia de un solo factor común a cada uno de las áreas, lo cual permite explicar el 65.10% de la varianza total, motivo por el cual se puede aseverar que el test presenta validez de constructo.

Confiabilidad de escala adaptada para Lima

En el análisis psicométrico de las diversas escalas del test adaptado por Ruíz y Benites (2007), se concluyó que:

En todos los casos las correlaciones ítems-test corregida superan el criterio de 0.20, por lo cual todos los ítems superaron el criterio de selección y pudieron permanecer

en la escala. El análisis de la confiabilidad de las escalas y de la prueba en general se realizó mediante el estudio de la consistencia interna a través del coeficiente Alfa de Cronbach, obteniéndose coeficientes de confiabilidad superiores al 0.70; siendo el coeficiente de confiabilidad de la prueba completa de 0.86 considerado como bueno y por lo que se puede afirmar que el test es confiable (p. 6).

2.5. Método de análisis de datos

El trabajo de investigación se desarrolló en el proceso cuantitativo, puesto que se realizó la recolección de datos a través de cuestionarios; cuyas respuestas fueron introducidas a la hoja de cálculo de Microsoft Excel 2013 para elaborar la base de datos y ser posteriormente analizadas en el Programa Statistical Package of Social Science (SPSS) o traducida al español como “Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales”, versión 24. El proceso consistió en importar los datos del Excel para luego llevar a cabo el análisis estadístico a través de la Prueba de Normalidad de Shapiro Wilk para cantidades menores de 50 personas. Posteriormente, si se cumple el factor de normalidad, usar la prueba estadística t más conocida como la prueba t de Student, que según Ñaupas et al. (2014) refieren que es llamada también “prueba de diferencias de medias, es otra prueba muy usada para evaluar si dos grupos difieren entre sí de manera significativa respecto a sus medidas” (p. 324). En esta investigación se utilizará la prueba t de Student para muestras relacionadas, y que se utiliza para evaluar si existen diferencias entre los resultados del pretest y el postest del grupo experimental.

2.6. Aspectos éticos

Ñaupas et al., (2014) mencionan que “la ética es la ciencia de la moral, que estudia su origen, desarrollo, naturaleza, su esencia, estructura y funciones” (p. 458). Además, referente al concepto de la moral refieren que “es el conjunto de preceptos, principios, normas o reglas referidas a la práctica de valores, cuyo objetivo es regular la conducta humana y sus relaciones recíprocas, dentro de la familia, las instituciones sociales-políticas-económicas y culturales, el Estado y toda la sociedad y cuyo fin es lograr la felicidad humana como fin supremo del hombre” (p. 458).

La Asociación Americana de Psicólogos o la American Psychological Association (APA) en inglés; manifiesta que existen aspectos éticos y legales relevantes en toda

investigación basada en el respeto, el beneficio y la justicia. Para la investigación se solicitará la autorización del director de la Institución Educativa para poder realizar el programa. Además, se pedirá el consentimiento y la ayuda de la psicóloga de la institución para recabar información concerniente a cada estudiante que intervendrá en el programa. Asimismo, se le preguntará a cada estudiante seleccionado a través de los resultados de la prueba del pretest si dan el consentimiento y el compromiso de participar voluntariamente en el programa. Luego, se asumirá el compromiso, de prestar la ayuda correspondiente en caso existiese alguna lesión durante el desarrollo de las sesiones del programa. Por último, facilitar los resultados al término de la investigación a la institución educativa y a los padres de familia de los estudiantes participantes del programa, previa solicitud realizada formalmente.

III. RESULTADOS

3.1. Análisis de las propiedades psicométricas del test “Conociendo Mis Emociones” de César Ruíz Alva

3.1.1. Confiabilidad

Tabla 3

Análisis de consistencia interna por Alfa de Cronbach del Test Conociendo mis emociones en el pre test

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,809	40

En la tabla 3, se expresó la estimación de la confiabilidad medida a través de la consistencia interna por el alfa de Cronbach para un número de 40 elementos, según los resultados se consideró al instrumento como fiable ya que los valores consignados son mayores a 0.70. Según Garson (2013) establece que 0.60 es aceptable para propósito exploratorios y 0.70 para fines confirmatorios (citado en Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 295). Por lo mismo, se afirma que la prueba es aceptable.

Tabla 4

Análisis de consistencia interna por dos mitades del Test Conociendo mis emociones en el pre test

Estadísticos de fiabilidad			
Alfa de Cronbach	Parte 1	Valor	,607
		N de elementos	20 ^a
	Parte 2	Valor	,720
		N de elementos	20 ^b
N total de elementos			40
Correlación entre formas			,730
Coeficiente de Spearman-Brown	Longitud igual		,844
	Longitud desigual		,844
Dos mitades de Guttman			,841

a. Los elementos son: I1, I2, I3, I4, I5, I6, I7, I8, I9, I10, I11, I12, I13, I14, I15, I16, I17, I18, I19, I20.

b. Los elementos son: I21, I22, I23, I24, I25, I26, I27, I28, I29, I30, I31, I32, I33, I34, I35, I36, I37, I38, I39, I40.

En la tabla 4, se expresó la estimación de la confiabilidad medida a través de la consistencia interna por dos mitades de Guttman para un número total de 40 elementos, según los resultados se consideró al instrumento como fiable ya que el valor consignado es de 0.841. Por lo mismo, se afirma que la prueba es aceptable.

Tabla 5

Análisis de consistencia interna por Alfa de Cronbach del Test Conociendo mis emociones en el pos test

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,745	40

En la tabla 5, se expresó la estimación de la confiabilidad medida a través de la consistencia interna por el alfa de Cronbach para un número de 40 elementos, según los resultados se consideró al instrumento como fiable ya que el valor asignado es de 0.745, siendo este valor mayor a 0.70. Por lo mismo, se afirma que la prueba es aceptable.

Tabla 6

Análisis de consistencia interna por dos mitades del Test Conociendo mis emociones en el pos test

Estadísticas de fiabilidad			
Alfa de Cronbach	Parte 1	Valor	,576
		N de elementos	20 ^a
	Parte 2	Valor	,505
		N de elementos	20 ^b
	N total de elementos		40
Correlación entre formularios			,771
Coeficiente de Spearman-Brown	Longitud igual		,871
	Longitud desigual		,871
Coeficiente de dos mitades de Guttman			,868

a. Los elementos son: I1, I2, I3, I4, I5, I6, I7, I8, I9, I10, I11, I12, I13, I14, I15, I16, I17, I18, I19, I20.

b. Los elementos son: I21, I22, I23, I24, I25, I26, I27, I28, I29, I30, I31, I32, I33, I34, I35, I36, I37, I38, I39, I40.

En la tabla 6, se expresó la estimación de la confiabilidad medida a través de la consistencia interna por dos mitades de Guttman para un número total de 40 elementos, según los resultados se consideró al instrumento como fiable ya que el valor consignado es de 0.868.

3.1.2. Validez

Análisis factorial de validez de criterio

Tabla 7

Correlación entre los puntajes del Inventario de cociente emocional de BarOn N. A y el Test Conociendo mis emociones

		Test Conociendo mis emociones
Inventario de cociente emocional de BarOn N. A	Correlación de Pearson	,835**
	Sig. (bilateral)	0.003
N		19

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 7, se observa, la correlación entre los puntajes del inventario de cociente emocional de BarOn N.A. y el Test Conociendo mis emociones, con un valor de correlación de Pearson de 0.835 y una significancia de 0.003; es decir se concluyó un valor aceptable. Entonces se puede indicar que la prueba reúne los criterios para validez de criterio.

3.2. Pruebas de normalidad

Nivel de significación: 0.05

Intervalo de confianza: 95%

Prueba estadística: Shapiro-Wilk

H₁: Los datos de la variable de estudio difieren de la curva de distribución normal

H₀: Los datos de la variable de estudio no difieren de la curva de distribución normal

Tabla 8

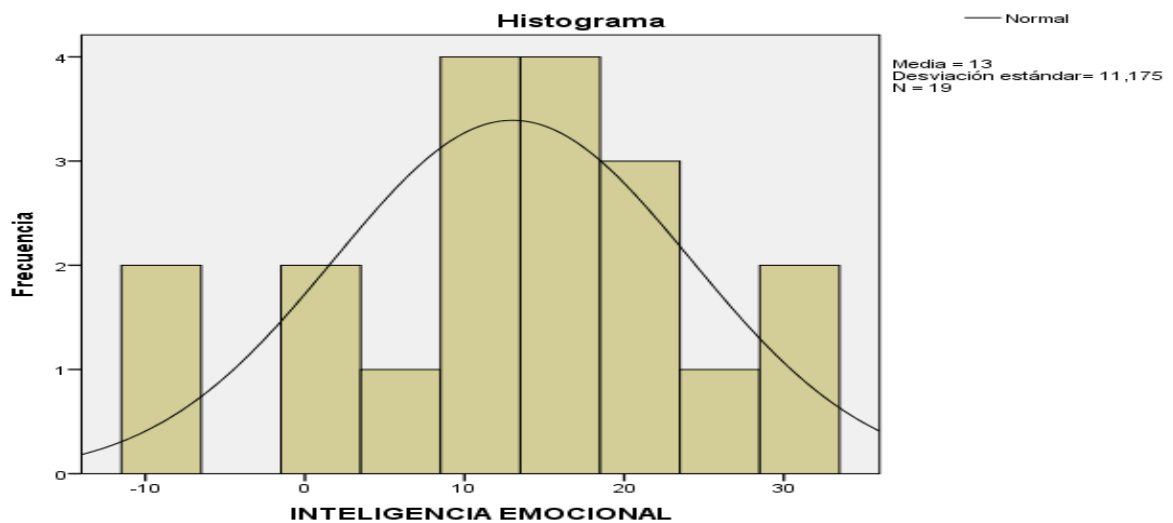
Pruebas de normalidad para la variable de estudio y sus dimensiones

	Pruebas de normalidad		
	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Inteligencia Emocional	,975	19	,877
Socialización	,946	19	,343
Autoestima	,972	19	,819
Solución de problemas	,982	19	,963
Felicidad-optimismo	,961	19	,599
Manejo de la emoción	,942	19	,284

En la tabla 8, se aprecia que el valor p hallado para los datos de la variable inteligencia emocional es mayor a 0.05, lo que indica que no difiere de la curva de distribución normal. Asimismo, en el caso de las cinco dimensiones de esta variable (socialización, autoestima, solución de problemas, felicidad de optimismo y manejo de la emoción) los valores p hallados son mayores a 0.05, lo que señala que no difieren de la curva de distribución normal. En consecuencia, para la contrastación de las hipótesis de investigación se utilizará la prueba *t* de Student para muestras relacionadas (Ñaupás, 2014).

Gráfico 1

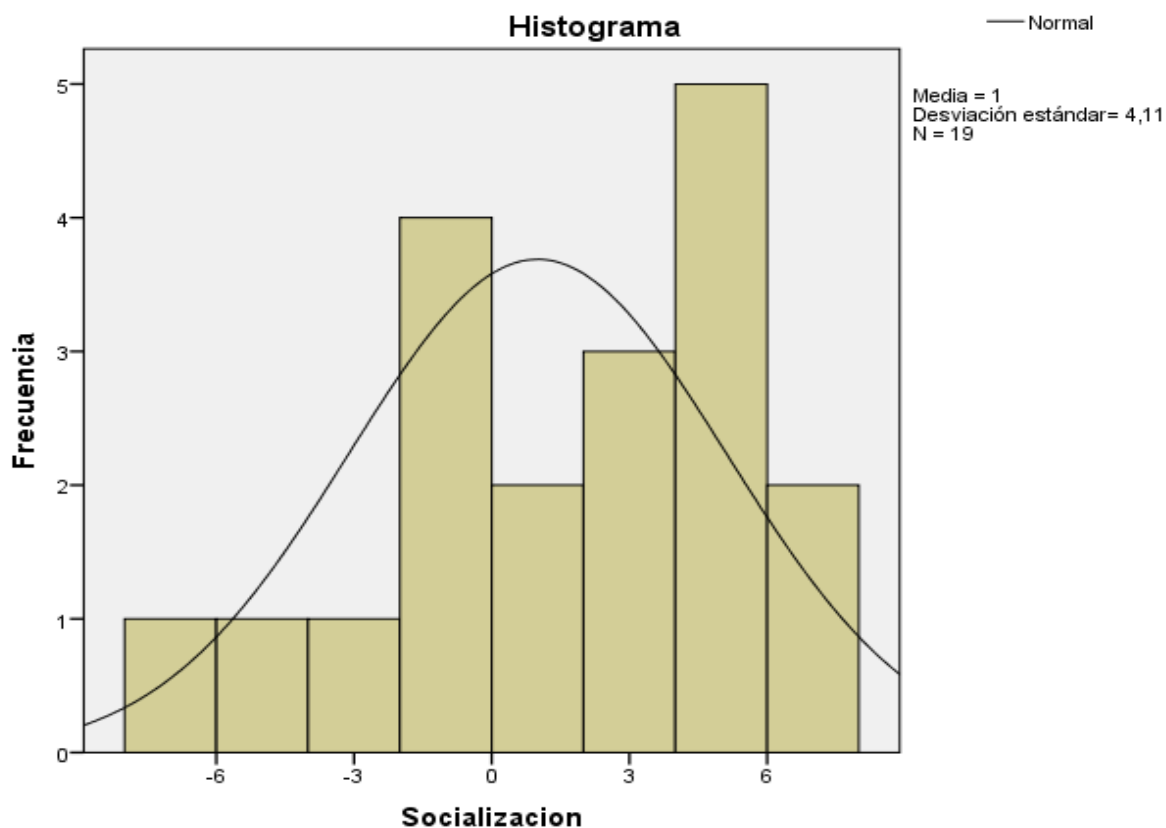
Histograma de la variable Inteligencia emocional



En el gráfico 1, se observa una media de 13 lo que se interpreta como el puntaje promedio obtenido para la variable inteligencia emocional en la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk; además presenta una desviación estándar de 11,175.

Gráfico 2

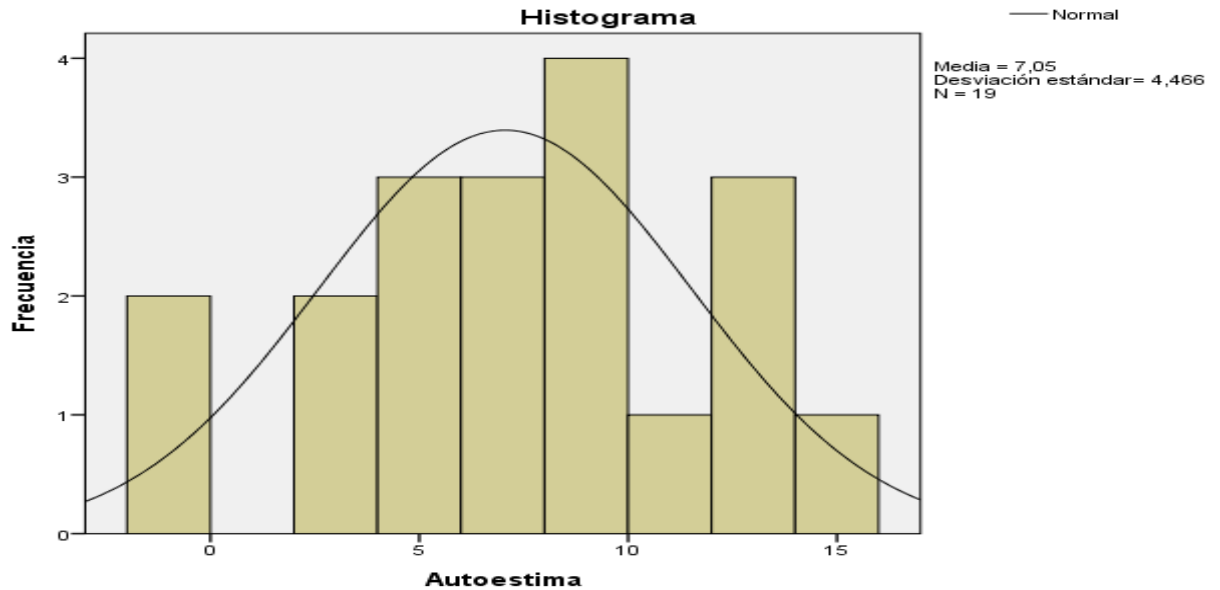
Histograma de la dimensión socialización



En el gráfico 2, se observa una media de 1 lo que se interpreta como el puntaje promedio obtenido para la dimensión socialización en la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk; además presenta una desviación estándar de 4,11.

Gráfico 3

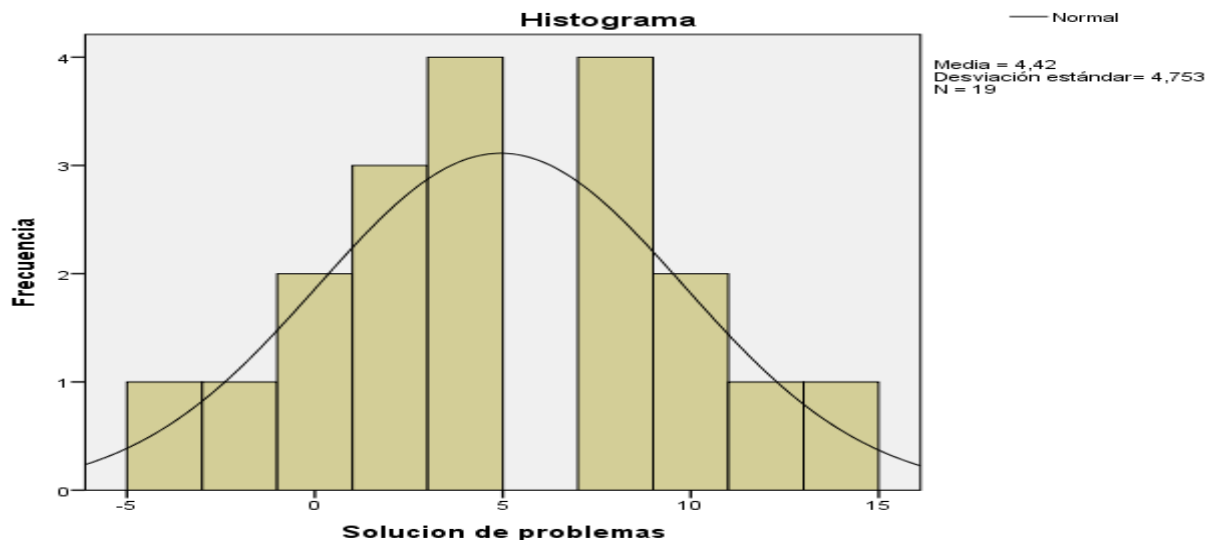
Histograma de la dimensión autoestima



En el gráfico 3, se observa una media de 7,05 lo que se interpreta como el puntaje promedio obtenido para la dimensión autoestima en la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk; además presenta una desviación estándar de 4,466.

Gráfico 4

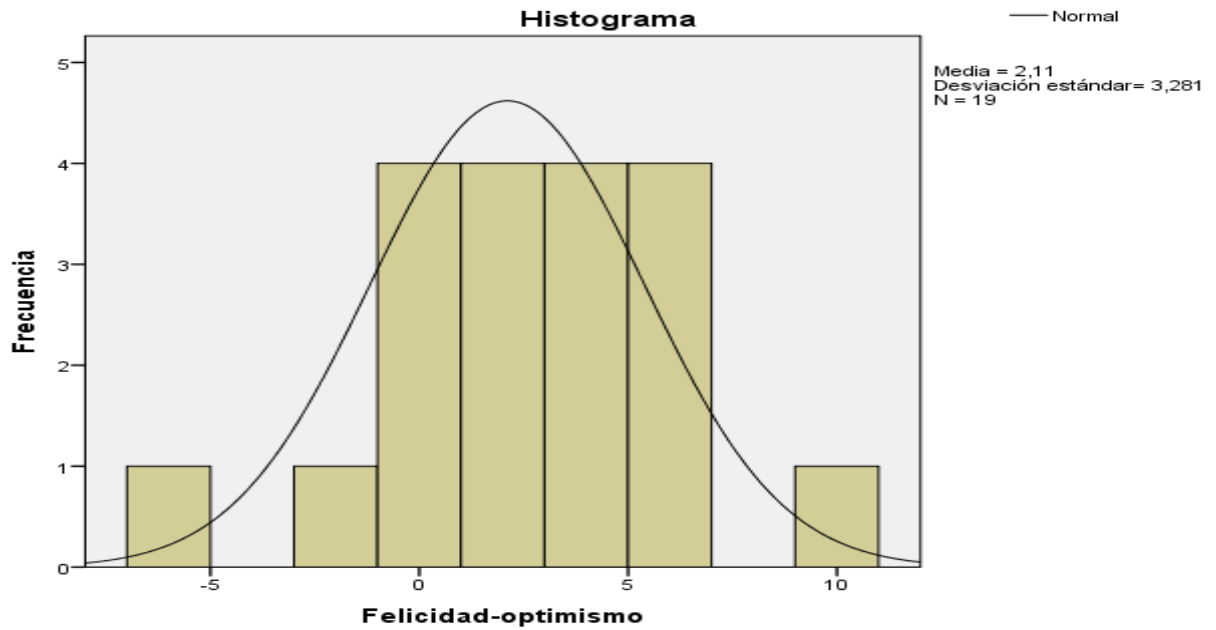
Histograma de la dimensión solución de problemas



En el gráfico 4, se observa una media de 4,42 lo que se interpreta como el puntaje promedio obtenido para la dimensión solución de problemas en la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk; además presenta una desviación estándar de 4,753.

Gráfico 5

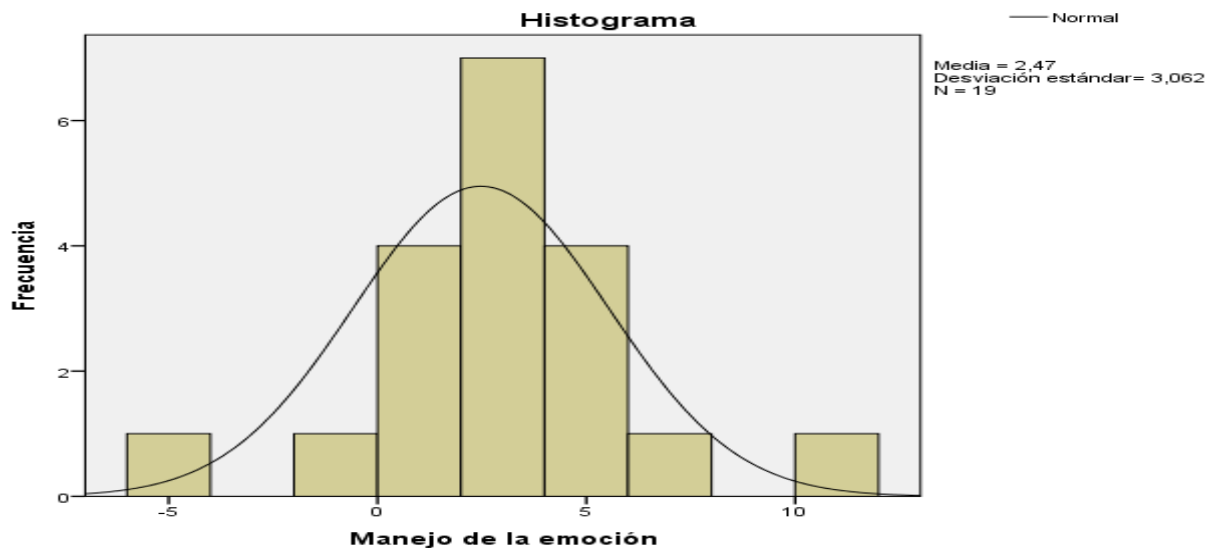
Histograma de la dimensión felicidad-optimismo



En el gráfico 5, se observa una media de 2,11 lo que se interpreta como el puntaje promedio obtenido para la dimensión felicidad-optimismo en la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk; además presenta una desviación estándar de 3,281.

Gráfico 6

Histograma de la dimensión manejo de la emoción



En el gráfico 6, se observa una media de 2,47 lo que se interpreta como el puntaje promedio obtenido para la dimensión manejo de la emoción en la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk; además presenta una desviación estándar de 3,062.

Tabla 9

Estadísticos descriptivos de la variable inteligencia emocional antes y después de la aplicación del programa

Estadísticos			
		Inteligencia emocional	Inteligencia emocional
		Pretest	Postest
N	Válido	19	19
	Perdidos	0	0
Media		135,79	148,79
Mediana		143,00	149,00
Desviación estándar		14,109	10,794
Mínimo		102	131
Máximo		154	165

En la tabla 9 se puede observar que para una cantidad de 19 individuos se obtuvo en el pretest un puntaje mínimo de 102 y un puntaje máximo de 154 con una media de 135.79; y en el pos test para la misma cantidad de individuos, un puntaje mínimo de 131 y el máximo de 165 con una media de 148.79. Obteniéndose como resultado un aumento significativo en la variable analizada: inteligencia emocional

3.3. Análisis Paramétrico: Prueba *t* de Student para muestras relacionadas

Tabla 10

*Prueba de muestras relacionadas de la dimensión socialización en el pretest y postest con la prueba *t* de Student*

	Prueba de muestras emparejadas							
	Diferencias emparejadas				t	gl	Sig. (bilateral)	
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
			Inferior	Superior				
Socialización Pretest – Socialización Postest	-1,000	4,110	,943	-2,981	,981	-1,061	18	,303

La comparación de resultados entre el pretest y el postest de la dimensión socialización nos da que el puntaje del valor *p* hallado es mayor que 0.05 lo que indica que no existen diferencias significativas entre estos dos resultados. Esto se evidencia también, en los resultados estadísticos de muestras relacionadas consignados en la tabla 11.

Tabla 11

Estadístico de muestras relacionadas en la dimensión socialización en el pretest y pos-test con la prueba t de Student

Estadísticas de muestras emparejadas				
	Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Socialización Pretest	28,63	19	3,531	,810
Socialización Postest	29,63	19	5,047	1,158

En la tabla 11 se puede observar que el puntaje del pretest y postest de la dimensión socialización, presenta una diferencia de 1 punto; lo cual resulta poco significativo. En conclusión, el programa efectuado no ayudó a mejorar la socialización de los 19 estudiantes participantes de manera significativa.

Tabla 12

Prueba de muestras relacionadas en la dimensión autoestima en el pretest y postest con la prueba t de Student

Prueba de muestras emparejadas								
	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
Autoestima Pretest – Autoestima Postest	-7,053	4,466	1,024	-9,205	-4,900	-6,884	18	,000

La comparación de resultados de la tabla 12 entre el pretest y el postest de la dimensión autoestima nos da que el puntaje del valor p hallado es menor que 0.05 lo que indica que existen diferencias significativas entre estos dos resultados. Esto se ratifica en los resultados estadísticos de muestras relacionadas consignados en la tabla 13.

Tabla 13

Estadístico de muestras relacionadas en la dimensión autoestima en el pretest y pos-test con la prueba t de Student

Estadísticas de muestras emparejadas				
	Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Autoestima Pretest	28,11	19	6,773	1,554
Autoestima Posttest	35,16	19	5,367	1,231

En la tabla 13 se puede observar que el puntaje del pretest y posttest de la dimensión autoestima, presenta una diferencia significativa de aproximadamente 7 puntos; lo cual resulta significativo. En conclusión, el programa efectuado ayudó a mejorar significativamente la autoestima de una gran mayoría de los 19 estudiantes participantes.

Tabla 14

Prueba de muestras relacionadas en la dimensión solución de problemas en el pretest y posttest con la prueba t de Student

Prueba de muestras emparejadas								
	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
Solución de problemas Pretest – Solución de problemas Posttest	-4,421	4,753	1,090	-6,712	-2,130	-4,055	18	,001

La comparación de resultados entre el pretest y el posttest de la dimensión solución de problemas nos da que el puntaje del valor p hallado es menor que 0.05 lo que indica que existen diferencias significativas entre estos dos resultados. Esto se ratifica en los resultados estadísticos de muestras relacionadas consignados en la tabla 15.

Tabla 15

Estadístico de muestras relacionadas en la dimensión solución de problemas en el pretest y pos-test con la prueba t de Student

Estadísticas de muestras emparejadas				
	Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Solución de problemas Pretest	23,16	19	4,259	,977
Solución de problemas Postest	27,58	19	3,934	,903

En la tabla 15 se puede observar que el puntaje del pretest y postest de la dimensión solución de problemas, presenta una diferencia de aproximadamente 4 puntos; lo cual resulta significativo. En conclusión, el programa efectuado ayudó a mejorar significativamente este componente de la inteligencia emocional de los 19 estudiantes participantes.

Tabla 16

Prueba de muestras relacionadas en la dimensión felicidad optimismo en el pretest y postest con la prueba t de Student

Prueba de muestras emparejadas								
	Diferencias emparejadas				t	gl	Sig. (bilateral)	
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior				Superior
Felicidad Optimismo Pretest – Felicidad Optimismo Postest	-2,105	3,281	,753	-3,687	-,524	-2,797	18	,012

En la tabla 16 se puede observar los resultados entre el pretest y el postest de la dimensión felicidad-optimismo, lo que nos da que el puntaje del valor p hallado es menor que 0.05 lo que indica que existen diferencias significativas entre estos dos resultados. Esto se ratifica en los resultados estadísticos de muestras relacionadas consignados en la tabla 17.

Tabla 17

Estadístico de muestras relacionadas en la dimensión felicidad optimismo en el pretest y pos-test con la prueba t de Student

Estadísticas de muestras emparejadas				
	Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Felicidad Optimismo Pretest	28,47	19	4,414	1,013
Felicidad Optimismo Postest	30,58	19	4,073	,934

En la tabla 17 se puede observar que el puntaje del pretest y postest de la dimensión felicidad-optimismo, presenta una diferencia de aproximadamente 2 puntos; lo cual resulta significativo. En conclusión, el programa efectuado ayudó a mejorar este componente de la inteligencia emocional de los 19 estudiantes.

Tabla 18

Prueba de muestras relacionadas en la dimensión manejo de la emoción en el pretest y postest con la prueba t de Student

Prueba de muestras emparejadas								
	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
Manejo de la emoción Pretest – Manejo de la emoción Postest	-2,474	3,062	,702	-3,949	-,998	-3,522	18	,002

La comparación de resultados entre el pretest y el postest de la dimensión manejo de la emoción nos da que el puntaje del valor p hallado es menor que 0.05 lo que indica que existen diferencias entre estos dos resultados. Esto se ratifica en los resultados estadísticos de muestras relacionadas consignados en la tabla 19.

Tabla 19

Estadístico de muestras relacionadas en la dimensión manejo de la emoción en el pretest y pos-test con la prueba t de Student

Estadísticas de muestras emparejadas				
	Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Manejo de la emoción Pretest	27,42	19	2,293	,526
Manejo de la emoción Postest	29,89	19	2,536	,582

En la tabla 19 se puede observar que el puntaje del pretest y postest de la dimensión manejo de la emoción, presenta una diferencia de aproximadamente 2 puntos; lo cual resulta significativo. En conclusión, el programa efectuado ayudó a mejorar el manejo de la emoción de los 19 estudiantes participantes.

Tabla 20

Prueba de muestras relacionadas en la variable inteligencia emocional en el pretest y postest con la prueba t de Student

Prueba de muestras emparejadas								
	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
Inteligencia emocional Pretest – Inteligencia emocional Postest	-13,000	11,175	2,564	-18,386	-7,614	-5,071	18	,000

En la tabla 20 se puede observar la comparación de resultados entre el pretest y el postest de la variable inteligencia emocional, la cual nos da que el puntaje del valor p hallado es menor que 0.05 lo que indica que existen diferencias significativas entre estos dos resultados. Esto se ratifica en los resultados estadísticos de muestras relacionadas consignados en la tabla 21.

Tabla 21

Estadístico de muestras relacionadas en la variable inteligencia emocional en el pretest y pos-test con la prueba t de Student

Estadísticas de muestras emparejadas				
	Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Inteligencia emocional Pretest	135,79	19	14,109	3,237
Inteligencia emocional Posttest	148,79	19	10,794	2,476

En la tabla 21 se puede observar que el puntaje del pretest y posttest de la variable de estudio, presenta una diferencia significativa de aproximadamente 13 puntos; lo cual resulta altamente significativo. En conclusión, el programa efectuado ayudó a mejorar considerablemente la inteligencia emocional de los 19 estudiantes.

IV. DISCUSIÓN

El objetivo del presente estudio fue determinar los efectos de un programa de entrenamiento en karate do sobre la inteligencia emocional en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de San Juan de Lurigancho en el 2018. Los resultados del capítulo anterior nos demuestran que el programa tuvo efectos significativos en la variable estudiada y en cuatro de las dimensiones de dicha variable (autoestima, solución de problemas, felicidad-optimismo y manejo de la emoción). Sin embargo, no tuvo los resultados esperados en la socialización. A continuación, se discuten los hallazgos encontrados en el presente estudio, comparándolos con los antecedentes nacionales e internacionales y el marco teórico que fundamenta el tema de estudio.

En relación con la hipótesis general, los resultados refieren que el programa de entrenamiento en karate do tiene efectos positivos en la inteligencia emocional en los estudiantes que participaron del dicho programa, siendo $p=0,000$ es decir ($p<0,05$) lo que indica que hubo un aumento significativo en la variable después de concluido el programa; con una diferencia en las medias de 135,79 en el pretest y 148,79 en el postest. Lo que significa que, 17 (89%) de los 19 estudiantes tuvieron una mejora en la inteligencia emocional. Estos resultados guardan relación con los encontrados por Tapia (2013), cuyos resultados dan que el entrenamiento del arte marcial ayuda a mejorar la inteligencia emocional (100%) con el aumento de la autoestima, la socialización a través del trabajo en parejas y grupales; y felicidad a través de la participación de los juegos lúdicos; así como, un mejor autocontrol una vez que se comprende la filosofía que involucra a este arte marcial.

Respecto a las hipótesis específicas de la investigación, se realizarán las siguientes discusiones:

Angles (2008) menciona que el karate do es una disciplina bio-psico-socio-espiritual que ayudará al practicante en su formación integral (p. 53). Además, las investigaciones de Mora (2015) determinaron que la práctica diaria del karate do ayudó a mejorar el estatus socio afectivo de los practicantes en un 100%; así también, Guzmán (2013) y Riveros (2011) determinaron en sus investigaciones que la práctica del taekwondo ayudó a los estudiantes a mejorar las habilidades sociales de forma significativa. Estos resultados difieren con los encontrados en esta investigación; puesto que, sólo hubo una mejora en 10 (53%) de los 19 estudiantes; mientras que hubo un decrecimiento en 7 estudiantes (36%) es decir, sólo la mitad de los estudiantes mejoraron en el área de socialización; con un nivel de significancia

de 0.303 después de aplicado el programa, cuyo puntaje del valor p hallado es mayor que 0.05. Asimismo, se determinó mediante estadísticos de muestras relacionadas que la media en el pretest era de 28,63 y la media del posttest de 29,63; resultado no significativo, lo que contribuye a aceptar H₀ de la hipótesis específica 1; es decir, el programa de entrenamiento en karate do no tuvo efectos positivos significativos en la socialización en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de San Juan de Lurigancho en el 2018.

En lo que respecta a la hipótesis 2, los resultados de la investigación arrojan que hubo un incremento de la autoestima en 17 estudiantes (89%) de un total de 19; con un puntaje del valor p hallado menor que 0.05, con una significancia de 0.000. Asimismo, se determinó mediante estadísticos de muestras relacionadas que la media en el pretest era de 28,11 y la media del posttest de 35,16; lo que contribuye a aceptar la hipótesis alterna H₁: el programa de entrenamiento en karate-do tiene efectos positivos en la autoestima en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de San Juan de Lurigancho en el 2018. Estos hallazgos concuerdan con los encontrados por Pacheco, Luarte, Pérez y Linzmayer (2015), cuyos resultados demuestran que se produjo un aumento importante en la autoestima (77%) en los participantes del estudio; de los 13 casos estudiados, hubo en 10 de ellos un incremento de la autoestima. También, en Mora (2015) y Rangel (2014) se demostraron que la práctica del karate do ayudó a fortalecer la autoestima (100%) de los estudiantes. Asimismo, según la bibliografía recopilada Papalia, Wendkos y Duskin (2011) mencionan que el realizar actividad deportiva ayuda a mejorar la autoestima

Respecto a la hipótesis específica 3, los resultados de la investigación determinaron que hubo una mejora en el área de solución de problemas en 15 estudiantes (79%) del total de 19; y cuyo puntaje del valor p hallado es menor que 0.05, es decir con una significancia de 0.001. Asimismo, se determinó mediante estadísticos de muestras relacionadas que la media en el pretest era de 23,16 y la media del posttest de 27,58; lo que contribuye a aceptar la hipótesis alterna H₁: el programa de entrenamiento en karate do tiene efectos positivos en la solución de problemas en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de San Juan de Lurigancho en el 2018. Los resultados obtenidos en la investigación, concuerdan con los hallados por Riveros (2011), en los que realizó una investigación cuyas conclusiones dan cuenta que la práctica del Taekwondo

ayuda a mejorar como afrontar los retos (solucionar problemas). Además, Salovey y Mayer (1997) mencionan con respecto a la inteligencia emocional que son: “los procesos mentales que intervienen en el reconocimiento, uso, comprensión y manejo de los estados emocionales propios y ajenos con el fin de resolver problemas y regular el comportamiento” (citado en Mestre y Fernández, 2015, p. 69). También, Palmero y Martínez-Sánchez (2008) definen la inteligencia emocional como “los procesos implicados en el reconocimiento, uso, comprensión y manejo de los estados emocionales de uno mismo y de otros para resolver problemas y regular la conducta” (p. 407). Asimismo, Bar On (1997) citado en Salvador (2010, p. 29), menciona que la inteligencia emocional es la unión de una serie de conocimientos y habilidades relacionado a aspectos emocionales y de socialización que tendrán una influencia significativa en nuestras capacidades de afrontar adecuadamente las exigencias que demanda el medio en que nos desarrollamos.

Respecto a la hipótesis específica 4: felicidad optimismo; los resultados de la investigación determinaron que hubo una mejora en 13 estudiantes (68%), 4 (21%) se mantuvieron igual; y sólo 2 (11%) no presentaron los resultados esperados. Así tenemos que, el puntaje del valor p hallado es menor que 0.05, es decir con una significancia de 0.012. Asimismo, se determinó mediante estadísticos de muestras relacionadas que la media en el pretest era de 28,47 y la media del posttest de 30,58; lo que contribuye a aceptar la hipótesis alterna H1: el programa de entrenamiento en karate do tiene efectos positivos en la felicidad optimismo en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de San Juan de Lurigancho en el 2018. Los resultados de la investigación se encuentran relacionados con los hallazgos realizados por Tapia (2013), en los que se determina que la práctica del taekwondo ayudó a mejorar el estado de ánimo (100%) de los estudiantes a través de los juegos lúdicos efectuados dentro de las sesiones del programa. También, concuerdan con los hallados por Riveros (2011), en los que realizó una investigación cuyas conclusiones dan cuenta que la práctica del Taekwondo influye de manera positiva en el bienestar de los niños.

Por último, respecto a la hipótesis específica 5, los resultados de la investigación determinaron que hubo una mejora significativa en 16 estudiantes (84%) del total de estudiantes que participaron del programa. Y resultando que el puntaje del valor p hallado es menor que 0.05, es decir con una significancia de 0.002. Asimismo, se determinó

mediante estadísticos de muestras relacionadas que la media en el pretest era de 27,42 y la media del posttest de 29,89; lo que contribuye a aceptar la hipótesis alterna H1: el programa de entrenamiento en karate do tiene efectos positivos en el manejo de la emoción en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de San Juan de Lurigancho en el 2018. Estos hallazgos son congruentes con los encontrados por Rangel (2014) en los que los resultados determinaron una mejora del 100% de los estudiantes participantes; asimismo, las conclusiones de la investigación arrojan que al realizar la técnica de la meditación en la práctica del karate do, lleva al adolescente al autoconocimiento y autocontrol importantes para el bienestar psicológico de los practicantes. Asimismo, tenemos que Guzmán (2013) determinó en su investigación que los estudiantes participantes de un programa de entrenamiento en taekwondo mejoraron en un 100% el autocontrol en el trabajo entre parejas.

Por lo tanto, los resultados obtenidos en esta investigación, son consecuentes con los antecedentes internacionales presentados y con el material bibliográfico revisado sólo en lo referente a la variable de estudio y las áreas de autoestima, solución de problemas, felicidad-optimismo y manejo de la emoción.

V. CONCLUSIONES

Respecto a los objetivos planteados y los resultados obtenidos luego de 12 semanas de realizado el programa de entrenamiento en karate do para estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Particular en el distrito de San Juan de Lurigancho en el 2018, se llegó a las siguientes conclusiones:

El grupo conformado por 19 estudiantes entre los 11 y 12 años experimentó una mejoría significativa en la inteligencia emocional después de culminado el programa (gráfico 7-Anexos). Asimismo, de acuerdo a los datos obtenidos y el objetivo general del presente estudio, se concluye que inteligencia emocional mejoró en diecisiete de los diecinueve casos de la muestra.

En cuanto a la hipótesis específica 1, dimensión de la socialización, el análisis muestra que se encontró un p (sig.) >0.05 . Entonces, se afirma la hipótesis nula. Por lo tanto, de acuerdo a los datos obtenidos, se concluye que la socialización no tuvo los resultados esperados; ya que, se mejoró en diez de los diecinueve casos de la muestra; dos de los diecinueve casos se mantuvieron igual; y siete de los diecinueve casos no tuvieron un resultado favorable (gráfico 8-Anexos). Esto se debe quizás, al poco tiempo que se da en las sesiones al trabajo grupal; así como, el corto tiempo de duración del programa.

También, para la hipótesis específica 2, dimensión de la autoestima, el análisis muestra que se encontró un p (sig.) < 0.05 ; entonces, se afirma la hipótesis alterna; en donde después de realizado el programa, la autoestima mejoró en diecisiete de los diecinueve casos de la muestra (gráfico 9-Anexos). Por lo tanto, de acuerdo a los datos obtenidos y objetivos en este estudio, se concluye que hubo un aumento significativo de este componente psicológico en los estudiantes.

Además, para la hipótesis específica 3, dimensión de la solución de problemas, el análisis muestra que se encontró un p (sig.) < 0.05 ; entonces, se afirma la hipótesis alterna. Por lo tanto, de acuerdo a los datos obtenidos y objetivos en este estudio, se concluye que la solución de problemas mejoró en quince de los diecinueve casos de la muestra; uno de los diecinueve casos se mantuvo igual; y tres de los diecinueve casos de la muestra no tuvieron los resultados deseados (gráfico 10-Anexos).

Para la hipótesis específica 4, dimensión de felicidad-optimismo, el análisis muestra que se encontró un p (sig.) < 0.05 ; entonces, se afirma la hipótesis alterna. Por lo tanto, de acuerdo a los datos obtenidos y objetivos en este estudio, se concluye que la felicidad-optimismo mejoró en trece de los diecinueve casos de la muestra; cuatro de los diecinueve casos se mantuvieron igual; y sólo dos de los diecinueve casos de la muestra no tuvieron los resultados deseados (gráfico 11-Anexos).

Por último, para la hipótesis específica 5, dimensión de manejo de la emoción, el análisis muestra que se encontró un p (sig.) < 0.05 ; entonces, se afirma la hipótesis alterna. Por lo tanto, de acuerdo a los datos obtenidos y objetivos en este estudio, se concluye que el manejo de la emoción mejoró en dieciséis de los diecinueve casos de la muestra; uno de los diecinueve casos se mantuvo igual; y sólo dos de los diecinueve casos de la muestra no tuvieron los resultados deseados (gráfico 12-Anexos).

En conclusión, los resultados obtenidos determinan que el programa de entrenamiento en karate do ayudó a mejorar significativamente la inteligencia emocional de los estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Particular en San Juan de Lurigancho en el 2018. Además, hubo una mejora en cuatro de las áreas de este componente psicológico; siendo la autoestima el área en que hubo la mejora más significativa, seguida el de manejo de la emoción, en tercer lugar, se encuentra el área de solución de problemas, seguida el de felicidad-optimismo. En cambio, en el área de socialización no se tuvo los resultados deseados.

VI. RECOMENDACIONES

Dados los resultados obtenidos y las conclusiones del presente Trabajo de investigación se recomienda:

1. Sugerir a las autoridades de la Institución Educativa Particular “Pitágoras” tomar en cuenta los resultados del programa efectuado, con la finalidad de continuar con este tipo de programas como una herramienta estratégica que permita a los estudiantes un mejor desarrollo de la inteligencia emocional.
2. Implementar actividades colectivas en que se priorice las prácticas continuas de valores éticos y morales como el desarrollado en las artes marciales con la finalidad de potenciar la inteligencia emocional de los estudiantes.
3. Procurar masificar los programas de entrenamiento en karate do y de las artes marciales en general en todos los niveles educativos del país como una forma de ayudar a la niñez y juventud de mejorar la salud física y psicológica; contribuyendo a disminuir los estados de estrés y ansiedad; y mejorando el estado de ánimo, la autoestima y regular adecuadamente las emociones.
4. Mejorar las sesiones de karate do, incluyendo dentro de estas, mayor tiempo dedicado a los juegos lúdicos, dada la importancia de esta actividad en el mejoramiento del estado anímico de los practicantes.
5. Aumentar el número de sesiones de dos a tres sesiones por semana como se realiza normalmente en las academias de karate do; para que de esta forma exista una mejor convivencia y aprendizaje de esta disciplina marcial; y de esta manera observar si se logra un mayor desarrollo de la inteligencia emocional.
6. Perfeccionar el programa, aumentando la duración de tres meses a seis meses, para poder observar si existe un mejoramiento más significativo en todas las áreas incluyendo el de socialización.

VII. REFERENCIAS

- Alarcón, R. (2013). *Métodos y diseños de investigación del comportamiento*. Perú: (2ª. Ed.) . Lima, Perú: Editorial Universitaria.
- Amiel, J. (2014). *Metodología y diseño de la investigación científica*. Lima, Perú: Fondo Editorial de la Universidad Científica del Sur.
- Angles, H. (2008). *La Madurez del Karate*. Lima-Perú: Editorial Kopy Graf E.I.R.L.
- Angles, H. (2015). *Karate con Visión Educativa*. Lima-Perú: Ideart Print S.A.C.
- Aranda, I. (2014). *Emociones capacitantes. Su gestión en el desarrollo de Personas: coaching, liderazgo, educación*. Bogotá, Colombia: Editorial Rasche.
- Arakaki, M., Idiáquez, L., Fiores, C., Kanashiro, Y., Naldos, J., Siu, S., et al. (2001). *Dinámicas grupales para todas las edades*. Lima, Perú: Ediciones Libro amigo.
- Arellano, M. (2012). “Efectos de un programa de intervención psicoeducativa para la optimización de las habilidades sociales de alumnos del primer grado de educación secundaria del centro educativo Diocesano El Buen Pastor” (Tesis de Magister). Recuperado de [http://www.postgradoune.edu.pe/documentos/psicologia/arellanoom%20\(1\).pdf](http://www.postgradoune.edu.pe/documentos/psicologia/arellanoom%20(1).pdf)
- Ballester, C. (1999). “Modificaciones del estado físico, anímico, calidad de vida y Autoestima, en adultas mayores por medio de un programa de actividad Sistemática del karate do” (Tesis de Maestría). Recuperado de <http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/bitstream/123456789/1134/1/19460.pdf>
- Bernal, C. (2010) *Metodología de la Investigación. Administración, economía, humanidades y ciencias sociales*. (3era Ed.) Colombia: Pearson.
- Cañizares, O., García, C., Castanyer, O., Ballesteros, I. y Mendoza, E. (2015). *Hazte Experto en Inteligencia Emocional*. (2da. ed.). Bilbao, España: Editorial Desclée de Brouwer, S.A.
- Chanamé, E.; Danjoy, D.; Cerna, C.; Zurita, J.; Valentín, R. y Roque, M. (2017). Conocimientos sobre violencia familiar en padres o cuidadores de escolares de un colegio de educación básica. *Revistas científicas Javerianas*, 19, 2, 29-40. Recuperado el 2 de julio de 2018, de <http://www.redalyc.org/pdf/1452/145251406003.pdf>

- Comité Distrital de Seguridad Ciudadana del distrito de San Juan de Lurigancho. (2018). Plan Distrital de Seguridad Ciudadana 2018 MDSJL. Recuperado el 9 de julio de 2018, de <http://munisjl.gob.pe/1/wp-content/uploads/2018/03/plan-distrital-seguridad-ciudadana: 2018.pdf>
- Cox, R. (2009). *Psicología del Deporte. Concepto y sus Aplicaciones*. (6ta. Ed). Madrid-España: Editorial Médica Panamericana S.A.
- Estévez, E. y Jiménez, T. (2017). Violencia en adolescentes y regulación Emocional. *International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista de Psicología* 2, (1), 97-104. Recuperado 2 de julio de 2018, de <http://www.infad.eu/RevistaINFAD/OJS/index.php/UOADEP/article/view/922/801>
- Fernández, M.; Blázquez, M.; Moreno, J.; García-Baamonde, M.; Guerrero, E. y Pozueco, J. (2014). La educación emocional como recurso para la prevención de la violencia de género en niños/as de educación primaria. Recuperado 2 de julio de 2018, de <https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/51188/educaci%C3%B3n.pdf?sequence=1&isAll>
- Funakoshi, G. (1987). *Karate-Do Kyohan*. Madrid - España: Editorial EYRAS S.A.
- Galimberti, U. (2012). *Diccionario de Psicología y Psicoanálisis*. México D.F., México: Siglo Veintiuno editores, s.a. de c.v.
- Gardner, H. (1997). *Las Inteligencias múltiples. Estructura de la mente*. (2da. ed.). Bogotá, Colombia: Fondo de Cultura Económica
- Gaspar, C. (2015). “Efectos del programa PRM en la inteligencia emocional en un grupo de estudiantes dentro del marco prospectivo de universidad saludable” (Tesis de Maestría). Recuperado de http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/4798/1/Gaspar_pc.pdf
- Goleman, D. (2000). *La Inteligencia Emocional*. Buenos Aires, Argentina: Ediciones B Argentina S.A.
- Gualpa, W. (2015). “Fundamentos básicos del karate do estilo Shotokan en el desarrollo motriz en niños de 6 a 8 años de la liga Cantonal de Salcedo” (Tesis). Recuperado de <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/17856/1/WILLIAM%20PAUL%20GUALPA%20SANCHEZ.pdf>
- Gummerson, T. (1993). *Enseñanza de las artes marciales*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo

- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. (6ª. Ed.). México: Mc Graw Hill.
- Higaonna, M. (2003). *Karate-Do tradicional. Okinawa Goju Ryu. Técnicas Básicas*. (2º ed.). Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- Inglés, C.; Torregrosa, M.; García-Fernández, J.; Martínez-Monteaquedo, M.; Estévez, E. y Delgado, B. (2014). Conducta agresiva e inteligencia emocional en la adolescencia. *European Journal of Education and Psychology*, 7, 1, 29-41. Recuperado 2 de julio de 2018, de <http://www.redalyc.org/pdf/1293/129330657003.pdf>
- Linares, R. (2011). *La Psicología en el Deporte. Herramientas, metodologías y Técnicas para mejorar el rendimiento*. Córdoba, Argentina: Editorial Brujas.
- Macchi, R. (2014). *Introducción a la estadística en ciencias de la salud*. (2da. ed.). Buenos Aires, Argentina: Editorial Médica Panamericana.
- Mestre, J. y Fernández, P. (2015). *Manual de Inteligencia Emocional*. Madrid, España: Ediciones Pirámide.
- Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (2017). *Programa Nacional contra la Violencia Familiar y Sexual. Informe estadístico. Violencia en cifras. Agosto 2017*. Lima, Perú: Autor.
- Ministerio Público (2011). *Violencia Familiar en Lima Metropolitana y Callao. Enero- Julio 2011*. Recuperado el 9 de julio del 2018, de <https://portal.mpfm.gob.pe/descargas/observatorio/estadísticas/20120222130822130822132993410242054337.pdf>
- Mirbet (2013). *Karate Curso Práctico*. Lima, Perú: Ediciones Mirbet S.A.C.
- Mora, H. (2015). “Diseño de modelo sobre los beneficios del karate do, para los Autogogos del 7º año de la Escuela Fiscal José paladines Jaén” (Tesis de Licenciatura). Recuperado de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/19209/1/Mora%20Sanchez%20%20Hector%20Jacinto%2054-2014.pdf>
- Morris, CH. y Maisto, A. (2009). *Psicología*. (13.º ed.). México D.F.- México: Pearson Educación de México. S.A. de C.V.
- Nakayama, M. (1975). *Karate Superior. Fundamentos*. Bilbao, España: Editorial Fher, S.A.

- Nishiyama, H. y Brown, R. (1989). *Karate. El Arte de combate con la mano Vacía*. (10.º ed.). México D.F.-México: Editorial Diana.
- Ñaupas, H., Mejía, E., Novoa E. y Villagómez, A. (2014). *Metodología de la Investigación Cuantitativa Cualitativa y Redacción de la tesis*. (4 ed.) Bogotá, Colombia: Ediciones de la U.
- Organización Mundial de la Salud (2014). *Informe sobre la situación mundial de la prevención de la violencia 2014*. Recuperado el 2 de julio de 2018, de http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/145089/WHO_NMH_NVI_14.2_spa.pdf?sequence=1
- Pacheco, J., Luarte, C., Pérez, S. y Linzmayer, L. (2015). Incidencia de la Autoestima, a partir de una intervención pedagógica basada en el karate tradicional, en estudiantes de una Universidad del sur de Chile. *Revista de ciencias de la actividad física UCM* 16 (2), 79-85. Recuperado de <file:///C:/Users/GrupoJardCel/Downloads/16-30-1-SM.pdf>
- Palmero, F. y Martínez, F. (2008). *Motivación y emoción*. Madrid, España: McGraw-Hill/Interamericana de España, S.A.U.
- Papalia, D., Wendkos, S. y Duskin, R. (2011). *Desarrollo Humano*. (11ª. ed.). México D.F.- México: McGraw Hill/Interamericana Editores. S.A. De C.V.
- Paredes, W. y González, Y. (2012). “Contribución pedagógica a la resolución de personas entre 12 y 16 años del ICBF a través del karate-do” (Tesis). Recuperado de <http://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/9115/Proyecto%20%5b1%5d.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Prieto, M. (2011). *Psicología de la excepcionalidad*. Madrid, España: Editorial Síntesis, S.A.
- Rangel, E. (2014). “Influencia e importancia del karate do en el desarrollo psico Social de las estudiantes de nivel de bachillerato en la Academia Naval Guayaquil” (Tesis de Licenciatura). Recuperado de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/19114/1/Rangel%20Chavez%20Elsa%20Lorena%2046-2014.pdf>
- Real Academia Española. (2014). *El Diccionario de la lengua Española*. (23ª. ed.). Recuperado en <http://dle.rae.es/?Id=EjXPomU>
- Reeve, J. (2010). *Motivación y emoción*. (5ª. ed.). México D.F, México: McGraw-Hill/ Interamericana Editores, S.A. de C.V.

- Riveros, F. (2011). “Influencia de la práctica de Taekwondo en el bienestar de un Grupo de niños de un taller vecinal” (Tesis de Licenciatura). Recuperado de <file:///F:/PROYECTO%20DE%20TESIS%202017/TAEKWONDO%20EN%20EL%20BIENESTAR%20EMOCIONAL%202011.pdf>
- Ruíz, C. (2007). *Manual Test Conociendo Mis Emociones*. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/326786422/Manual-Test-Conociendo-Mis-Emociones-1>
- Salvador, C. (2010). *Análisis Transcultural de la Inteligencia Emocional*. Almería, España: Editorial Universidad de Almería.
- Segura, L. (2014). Efecto de un programa de concienciación, aplicado a los Padres de familia, en el desarrollo de la autoestima de niños y niñas del IV ciclo de primaria de una institución educativa particular “Corazón del Niño Jesús” de Trujillo. *Revista Tzhoecoen* 6 (1), 1-27. Recuperado de <file:///C:/Users/pc09/Downloads/21-83-1-PB.pdf>
- Smith, C. (2016). Fortalecimiento de la autoestima en un grupo de adultos mayores del distrito de San Luis, Lima: Aplicación del programa “Mejor cada vez mejor”. *Tendencias en Psicología* 1 (2), 36-44. Recuperado de <file:///C:/Users/pc09/Downloads/333-1166-1-PB.pdf>
- Sotil, A., Escurra, L., Huerta, R., Rosas, M., Campos, M. y Llaños, A. (2008). Efectos De un programa para desarrollar la inteligencia emocional en alumnos del sexto grado de educación primaria. *Revista de Investigación en Psicología* 11 (2), 55-65. Recuperado de <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/3819/3064>
- Tapia, R. (2013). “La práctica del Taekwondo y su incidencia en el desarrollo de la Inteligencia emocional de los deportistas de la Liga Cantonal Salcedo” (Tesis de Licenciatura). Recuperado de <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/6158/1/FCHE-SCF-240.pdf>
- Valderrama, S. (2013). *Pasos para elaborar proyectos de Investigación científica. Cuantitativa, cualitativa y mixta*. Lima, Perú: Editorial San Marcos.
- Weinberg, R., Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. (4ta. Ed.). Madrid, España: Editorial Médica Panamericana S.A.
- Zaccagnini, J. (2013). *Qué es inteligencia emocional. La relación entre Pensamientos y sentimientos en la vida cotidiana*. Madrid, España: Editorial Biblioteca Nueva, S.L.

ANEXOS

ANEXO 1: Operacionalización de la matriz de consistencia

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: Efectos de un programa de entrenamiento en karate do sobre la inteligencia emocional en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada-San Juan de Lurigancho. Lima, 2018

AUTOR: Alfredo Oshiro Nakasone

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES			
<p>Problema principal:</p> <p>¿Cuáles son los efectos de un Programa de entrenamiento en karate do sobre la inteligencia emocional en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del Distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018?</p> <p>Problemas secundarios:</p> <p>Problema Específico 1 ¿Cuáles son los efectos de un Programa de entrenamiento en karate do sobre la socialización en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del Distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018?</p> <p>Problema Específico 2 ¿Cuáles son los efectos de un Programa de entrenamiento en karate do sobre la autoestima en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del Distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018?</p>	<p>Objetivo general:</p> <p>Determinar los efectos de un Programa de entrenamiento en karate do sobre la inteligencia emocional en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del Distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>Objetivos Específicos 1 Evaluar los efectos de un Programa de entrenamiento en karate do sobre la socialización en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del Distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018</p> <p>Objetivos Específicos 2 Verificar los efectos de un Programa de entrenamiento en karate do sobre la autoestima en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del Distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018</p>	<p>Hipótesis general:</p> <p>H₁: El Programa de entrenamiento en karate do tiene efectos positivos en la inteligencia emocional en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018</p> <p>H₀: El Programa de entrenamiento en karate do no tiene efectos positivos en la inteligencia emocional en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018</p> <p>Hipótesis específicas:</p> <p>Hipótesis Específica 1 H₁: El Programa de entrenamiento en karate do tiene efectos positivos en la socialización en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018</p> <p>H₀: El Programa de entrenamiento en karate do no tiene efectos positivos en la socialización en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018</p>	Variable: Inteligencia emocional			
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles o rangos
			<p>Relaciones Interpersonales Socialización Es la habilidad de establecer y mantener relaciones emocionales caracterizadas por el dar y recibir afecto, establecer relaciones amistosas y sentirse a gusto.</p> <p>Relación Intrapersonal Autoestima Esta habilidad se refiere a valorarse, quererse y ser consciente de uno mismo, tal como uno es, percibiendo y aceptándose con sus fortalezas y debilidades.</p>	<p>Amistades Socialización Facilidad de palabras Participación Trabajo grupal</p> <p>Valoración Aceptación Fortaleza Cualidades positivas Virtudes</p>	<p>1-5-13-17-29-31-36-39</p> <p>2-6-10-14-18-22-26-38</p>	<p>Ordinal</p> <p>Siempre = 5</p> <p>“Casi siempre= 4</p> <p>A veces= 3</p> <p>Casi nunca= 2</p> <p>Nunca = 1</p>
			<p>Adaptabilidad Solución de problemas Habilidad de definir e identificar problemas, así como generar e implementar soluciones potencialmente efectivas.</p>	<p>Decisión Soluciones Resolver problemas</p>	<p>4-7-12-15-19-24-27-34</p>	<p>Nivel bajo: hasta 142 puntos</p> <p>Nivel Medio: de 143 hasta 163 puntos</p> <p>Nivel alto: de 163 a más puntos.</p>

<p>Problema Específico 3 ¿Cuáles son los efectos de un Programa de entrenamiento en karate do sobre la solución de problemas en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del Distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018?</p> <p>Problema Específico 4 ¿Cuáles son los efectos de un Programa de entrenamiento en karate do sobre la felicidad-optimismo en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del Distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018?</p> <p>Problema Específico 5 ¿Cuáles son los efectos de un Programa de entrenamiento en karate do sobre el manejo de la emoción en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del Distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018?</p>	<p>Objetivos Específicos 3 Conocer los efectos de un Programa de entrenamiento en karate do sobre la solución de problemas en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del Distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018</p> <p>Objetivos Específicos 4 Determinar los efectos de un Programa de entrenamiento en karate do sobre la felicidad-optimismo en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del Distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018</p> <p>Objetivos Específicos 5 Corroborar los efectos de un Programa de entrenamiento en karate do sobre el manejo de la emoción en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del Distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018</p>	<p>Hipótesis Específica 2 H₁: El Programa de entrenamiento en karate do tiene efectos positivos en la autoestima en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018</p> <p>H₀: El Programa de entrenamiento en karate do no tiene efectos positivos en la autoestima en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018</p> <p>Hipótesis Específica 3 H₁: El Programa de entrenamiento en karate do tiene efectos positivos en la solución de problemas en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018</p> <p>H₀: El Programa de entrenamiento en karate do no tiene efectos positivos en la solución de problemas en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018</p> <p>Hipótesis Específica 4 H₁: El Programa de entrenamiento en karate do tiene efectos positivos en la felicidad-optimismo en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018</p> <p>H₀: El Programa de entrenamiento en karate do no tiene efectos positivos en la felicidad-optimismo en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018</p> <p>Hipótesis Específica 5 H₁: El Programa de entrenamiento en karate do tiene efectos positivos en el manejo de la emoción en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018</p>	<p>Estado de Animo I Felicidad - Optimismo Es mantener una actitud positiva ante las adversidades y mirar siempre el lado bueno de la vida, saber disfrutarla, sentirse satisfecho con la vida, divertirse y expresar sentimientos positivos</p> <p>Estado de Animo II Manejo de la emoción Esta habilidad se refiere a la capacidad de enfrentarse de forma positiva ante situaciones emocionalmente difíciles de resolver, y sentir que uno tiene la capacidad para controlar e influir en la situación</p>	<p>Alegría Optimismo Seguridad Autoconfianza</p> <p>Control Tolerancia Solución Asertividad</p>	<p>3-8-11-16-20-23-28-37</p> <p>9-21-25-30-32-33-3-40</p>	
--	---	---	---	---	---	--

		H ₀ : El Programa de entrenamiento en karate do no tiene efectos positivos en el manejo de la emoción en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018				
<p>TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</p> <p>TIPO: Por su finalidad es de tipo aplicada.</p> <p>DISEÑO: Diseño experimental de tipo pre-experimental. Según Ñaupas et al., (2014) de tipo pretest y postest en un solo grupo (p.337).</p> <p>Ge O₁.....X.....O₂</p> <p>Fuente: Ñaupas et al. (2014, p. 338)</p>	<p>POBLACIÓN Y MUESTRA</p> <p>POBLACIÓN: La población está compuesta por 55 estudiantes del primer año de secundaria de la institución educativa privada “Pitágoras” de la UGEL 05 del distrito de San Juan de Lurigancho; divididos en sección “A” con 28 estudiantes de las cuales 12 son mujeres y 16 son varones; y de la sección “B” con 27 estudiantes de las cuales 12 son mujeres y 15 varones.</p>	<p>TÉCNICAS E INSTRUMENTOS</p> <p>Variable independiente: Programa de entrenamiento en karate do</p> <p>Variable dependiente: inteligencia emocional</p> <p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumento: Cuestionario</p> <p>Test “Conociendo mis emociones”</p> <p>Autor: César Ruíz Alva (2004) Adaptado y Normalizado: Ruíz y Benites (2007) Propósito: Evaluar la Inteligencia emocional de los niños a fin de identificar a aquellos que requieren de intervención psicopedagógica</p>	<p>ESTADÍSTICA A UTILIZAR</p> <p>DESCRIPTIVA: Se realizara estadística descriptiva a través del análisis efectuado en el SPSS (Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales) tales como: la media, la mediana, la desviación estándar, el máximo, el mínimo, la asimetría y curtosis.</p>			
<p>MÉTODO:</p> <p>Enfoque Cuantitativo</p>	<p>TIPO DE MUESTRA:</p> <p>Tipo de muestra no probabilística dirigida o intencional.</p> <p>TAMAÑO DE MUESTRA:</p> <p>19 estudiantes de ambos sexos (8 varones y 11 mujeres).</p>	<p>Áreas que mide:</p> <ul style="list-style-type: none"> Relaciones Interpersonales Relaciones Intrapersonales Adaptabilidad Felicidad y Optimismo Manejo de la emoción <p>Usuarios: Útil para niños de tercer grado de primaria hasta el primer año de secundaria Tiempo de duración: de 15 a 20 minutos Forma de aplicación: individual y colectiva Normas que ofrece: Puntuaciones percentiles Baremos: 2004, Champañac-Lima; UCV-Trujillo-Perú.</p>	<p>INFERENCIAL:</p> <p>“Al trabajar con muestras tomadas de una probación, los valores de sus parámetros se estiman a partir de los correspondientes estadísticos mediante técnicas estadísticas inferenciales” (Macchi, 2014, p. 55). En este estudio se utilizarán datos numéricos.</p> <p>Prueba de Hipótesis a través de Análisis Paramétricos: coeficiente de correlación de Pearson y Prueba t de Student</p>			

ANEXO 2: Protocolo del test Conociendo Mis Emociones

TEST CONOCIENDO MIS EMOCIONES

NOMBRE: _____

EDAD: _____ SEXO: _____ GRADO: _____ SECCIÓN _____ FECHA: _____ COLEGIO: _____

INSTRUCCIONES: A continuación encontrarás afirmaciones sobre maneras de pensar, sentir y actuar. Lee cada una con mucha atención; luego, marca la respuesta que mejor te describe con una **X** según corresponda. Recuerda, no hay respuestas buenas, ni malas. Contesta todas las preguntas con la verdad.

OPCIONES DE RESPUESTA:

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

Nº	PREGUNTAS	S	CS	AV	CN	N
1.	Me resulta difícil hablar frente a un grupo.	1	2	3	4	5
2.	Me gustaría nacer de nuevo y ser diferente de cómo ahora soy yo.	1	2	3	4	5
3.	Me siento seguro de mí mismo en la mayoría de las situaciones	5	4	3	2	1
4.	Frente a varias dificultades que tengo las intento solucionar una por una.	5	4	3	2	1
5.	Soy una persona popular entre los chicos y chicas de mi edad.	5	4	3	2	1
6.	Hay muchas cosas dentro de mí que cambiaría si pudiera (mi carácter, mi manera de contestar, etc.)	1	2	3	4	5
7.	Ante un problema me pongo nervioso y no sé cómo enfrentarlo.	1	2	3	4	5
8.	Considero que soy una persona alegre y feliz.	5	4	3	2	1
9.	Si me molesto con alguien se lo digo.	5	4	3	2	1
10.	Pienso que mi vida es muy triste.	1	2	3	4	5
11.	Soy optimista (pienso que todo me va a salir bien) en todo lo que hago.	5	4	3	2	1
12.	Confío en que frente a un problema sabré como darle solución	5	4	3	2	1
13.	Me resulta fácil hacer amigos.	5	4	3	2	1

14.	Tengo una mala opinión de mí mismo	1	2	3	4	5
15.	Antes de resolver un problema, primero pienso como lo haré.	5	4	3	2	1
16.	Estoy descontento con la vida que tengo.	1	2	3	4	5
17.	Mis amigos confían bastante en mí.	5	4	3	2	1
18.	Pienso que soy una persona fea comparada con otras(os).	1	2	3	4	5
19.	Al solucionar un problema cometo muchos errores.	1	2	3	4	5
20.	Rápidamente me pongo triste por cualquier cosa.	1	2	3	4	5
21.	Me siento contento (a) con casi todos mis amigos(as)	5	4	3	2	1
22.	Creo que tengo más defectos que cualidades.	1	2	3	4	5
23.	Cuando intento hacer algo pienso que voy a fracasar.	1	2	3	4	5
24.	Para resolver un problema que tengo me doy cuenta rápido de la solución.	5	4	3	2	1
25.	Me da cólera y tengo ganas de explotar cuando no me salen las cosas como yo quiero.	1	2	3	4	5
26.	Los demás son más inteligentes que yo	1	2	3	4	5
27.	Me es difícil decidirme por la solución de un problema que tengo.	1	2	3	4	5
28.	Me tengo rabia y cólera a mí mismo.	1	2	3	4	5
29.	Me resulta difícil relacionarme con lo demás.	1	2	3	4	5
30.	Me molesta que los demás sean mejores que yo.	1	2	3	4	5
31.	Tengo bastantes amigos(as) que me buscan y me aprecian.	5	4	3	2	1
32.	Yo me sé controlar cuando los profesores me llaman la atención.	5	4	3	2	1
33.	Si un compañero me insulta yo voy y le hago lo mismo.	1	2	3	4	5
34.	Tomar decisiones es difícil para mí.	1	2	3	4	5
35.	Me pongo nervioso(a) si los profesores me hacen una pregunta en la clase.	1	2	3	4	5
36.	Me llevo bien con la gente en general.	5	4	3	2	1
37.	Soy una persona que confía en lo que hace.	5	4	3	2	1
38.	Me siento feliz y estoy contento con mi cuerpo.	5	4	3	2	1
39.	Los demás opinan que soy una persona sociable (tengo amistades, estoy en grupo, participo con los demás).	5	4	3	2	1
40.	Sé que mantengo la calma frente a los problemas que son difíciles	5	4	3	2	1

ANEXO 3: Carta de presentación a la institución educativa



CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor: Daniel Guzmán Barrientos

Director de la Institución Educativa Particular "Pitágoras"

Asunto: Aplicación del Programa "Aprendo y me divierto practicando karate – Do"

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi cordial saludo y asimismo, hacer de su conocimiento que siendo estudiante del último ciclo de la escuela de Psicología de la Universidad Particular "César Vallejo", en la sede de Lima Este San Juan de Lurigancho, requiero su permiso para realizar el programa "Aprendo y me divierto practicando karate – Do" a 19 estudiantes del Primer año de secundaria con el objetivo de desarrollar y/o aumentar la inteligencia emocional, y que servirá para realizar mi Trabajo de Investigación.

El Título de mi Trabajo de Investigación es **"Efectos de un Programa de entrenamiento en karate – Do sobre la inteligencia emocional en estudiantes del primer año de secundaria de una Institución Educativa de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018"**.

Expresándole mi más profundo respeto y consideración me despedido de usted, no sin antes agradecerle por la atención.

Atentamente,



Alfredo Osorio Nakasone
ALFREDO OSORIO NAKASONE
DNI 66112519



ANEXO 4: Consentimiento informado



**CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DEL PROGRAMA
“APRENDO Y ME DIVIERTO PRACTICANDO KARATE DO”**

Me es grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo cordial y, asimismo, hacer de su conocimiento que siendo estudiante del último ciclo de la Escuela de Psicología de la Universidad Particular “César Vallejo”, de la sede Lima Este-San Juan de Lurigancho; estoy realizando un programa para desarrollar y/o mejorar la inteligencia emocional en estudiantes del primer año de educación secundaria. Lo que permitirá desarrollar y/o mejorar el nivel de autoestima, socialización, solución de problemas, optimismo y control emocional.

Deseando contar con la participación de su menor hijo/a.

Agradezco infinitamente su apoyo.

Atentamente,

.....
ALFREDO OSHIRO NAKASONE
DNI 06112519

ANEXO 5: Autorización de los padres de familia a participación del programa

AUTORIZACIÓN

Yo,.....

Apoderado (a) de.....,

autorizo a mi hijo (a), para que participe en el taller deportivo-marcial de karate do”, en el programa “Aprendo y me divierto practicando karate do”, los días miércoles y viernes de 15.00 a 16.30 horas, desde el mes de abril hasta junio y por un periodo de 16 sesiones, en la dependencias de la institución educativa a cargo del profesor Alfredo Oshiro Nakasone, cinturón negro colegiado y federado. Desde ya se agradece su voluntad de participación a dicho taller.

.....
FIRMA APODERADO

.....
FIRMA PROFESOR

ANEXO 6: Base de datos – pretest

SUJET O	SEX O	EDA D	GRAD O	SECCIÓ N	I 1	I 2	I 3	I 4	I 5	I 6	I 7	I 8	I 9	I1 0	I1 1	I1 2	I1 3	I1 4	I1 5	I1 6	I1 7	I1 8	I1 9	I2 0	I2 1	I2 2	I2 3	I2 4	I2 5	I2 6	I2 7	I2 8	I2 9	I3 0	
1	2	11	1	1	2	2	3	2	2	1	1	3	3	3	3	3	4	2	5	3	2	3	1	5	4	1	3	2	1	3	3	3	3	2	3
2	2	11	1	1	3	5	3	2	1	1	3	4	3	4	3	3	4	5	3	4	4	4	3	4	5	3	4	3	4	3	2	5	4	4	
3	2	12	1	1	2	3	3	3	2	5	4	5	2	4	3	3	4	4	2	4	3	4	2	2	5	3	4	3	2	2	3	2	4	4	
4	1	12	1	1	3	4	3	4	4	2	2	3	3	4	3	3	3	5	3	5	5	4	3	4	4	3	3	3	2	4	4	5	3	2	
5	1	12	1	1	3	1	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	2	2	3	4	5	2	4	2	2	3	5	4	2	
6	1	12	1	1	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	5	3	3	2	5	3	4	5	4	2	2	3	4	3	4	4	5	
7	1	12	1	1	3	1	5	4	3	2	5	5	2	1	5	3	4	3	5	5	2	5	2	1	5	1	2	5	1	3	3	4	5	2	
8	2	12	1	2	3	5	4	5	3	5	3	4	1	5	2	3	3	4	5	5	5	5	4	4	3	4	3	3	4	3	3	5	4	4	
9	1	12	1	2	5	3	3	2	3	3	1	5	1	5	5	3	3	3	4	5	3	5	3	3	5	3	5	2	3	5	3	5	3	5	
10	2	12	1	2	3	5	3	3	3	4	4	3	4	5	2	2	3	5	3	5	4	5	3	4	4	2	4	3	3	3	3	4	2	4	
11	1	12	1	2	1	4	3	2	2	2	2	5	5	4	2	3	2	3	3	4	4	2	2	2	5	3	3	2	2	1	3	4	2	1	
12	2	12	1	2	5	4	4	4	3	3	3	5	5	5	3	3	5	4	3	5	5	4	2	3	5	4	4	2	2	2	3	4	5	3	
13	2	12	1	2	3	5	4	4	3	5	2	3	3	4	2	3	4	3	4	4	4	4	3	5	4	4	5	5	4	3	4	5	5	4	
14	2	12	1	2	3	1	3	5	4	1	1	3	3	3	2	2	3	2	4	2	5	2	3	1	5	1	1	2	1	1	1	1	3	5	
15	2	12	1	2	4	5	3	2	3	3	1	3	4	3	3	2	4	4	3	4	4	4	4	3	1	4	4	4	3	1	2	3	3	4	4
16	2	12	1	2	4	3	3	2	3	3	4	4	4	3	2	2	5	4	1	4	5	4	2	3	5	2	3	2	2	3	3	5	4	5	
17	2	12	1	2	2	4	5	3	3	2	4	4	3	3	2	3	5	3	4	1	3	4	2	2	4	3	3	3	2	4	3	2	4	3	
18	1	12	1	2	2	5	4	4	2	3	4	4	2	5	3	4	3	4	4	5	3	4	3	4	5	4	4	3	3	2	4	5	4	4	
19	1	12	1	2	3	5	3	2	1	5	1	3	3	5	2	3	4	5	2	5	5	5	3	4	5	5	3	2	3	5	3	5	3	5	

I3 1	I3 2	I3 3	I3 4	I3 5	I3 6	I3 7	I3 8	I3 9	I4 0	Inteligencia emocional	Socialización	Autoestima	Solución de problemas	Felicidad- Optimismo	Manejo de la emoción
3	5	3	1	5	5	5	5	3	4	117	23	20	18	28	28
4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	143	28	30	23	31	31
3	5	4	1	2	5	3	3	4	3	129	27	28	21	26	27
3	5	3	4	4	4	5	5	3	4	143	28	31	26	31	27
4	5	3	2	4	4	4	4	5	5	136	30	23	26	29	28
4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	146	28	34	25	29	30
4	5	3	2	1	5	4	3	3	5	132	29	19	29	31	24
5	5	4	3	4	3	3	5	5	3	154	31	36	29	30	28
4	5	1	3	5	3	5	5	3	3	144	27	32	21	36	28
4	4	4	3	3	4	4	5	4	3	143	27	34	24	29	29
4	2	5	2	1	4	3	3	2	2	111	21	22	19	26	23
4	3	3	2	3	4	4	5	5	2	147	36	31	22	32	26
4	5	3	4	2	3	4	4	4	3	151	30	32	29	32	28
5	5	3	1	1	3	3	1	4	2	102	30	12	19	16	25
4	3	4	2	3	3	3	4	5	1	127	31	29	19	24	24
5	3	5	2	2	5	3	2	4	3	133	35	24	18	27	29
4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	128	29	26	25	22	26
4	5	3	4	3	4	3	4	3	4	147	25	31	30	32	29
5	5	4	1	3	5	5	5	3	3	147	29	40	17	30	31

ANEXO 7: Base de datos – pos-test

SUJET O	SEX O	EDA D	GRAD O	SECCIÓ N	I 1	I 2	I 3	I 4	I 5	I 6	I 7	I 8	I 9	I1 0	I1 1	I1 2	I1 3	I1 4	I1 5	I1 6	I1 7	I1 8	I1 9	I2 0	I2 1	I2 2	I2 3	I2 4	I2 5	I2 6	I2 7	I2 8	I2 9	I3 0		
1	2	11	1	1	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	5	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3
2	2	11	1	1	3	5	4	4	3	3	4	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	3	3	3	4	3	4	5	4	4	3
3	2	12	1	1	3	4	4	3	2	4	4	5	2	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	5	4	4	3	2	2	4	4	4	4	4	
4	1	12	1	1	3	5	4	4	2	5	3	4	4	5	4	4	1	4	4	5	4	5	4	4	4	3	4	3	4	3	4	5	3	4	4	
5	1	12	1	1	5	4	3	5	3	3	4	5	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	5	3	4	3	4	4	4	5	4	3	3	3	
6	1	12	1	1	3	5	4	5	3	3	5	5	3	5	4	4	5	4	3	3	4	5	3	3	5	5	4	5	4	3	3	4	5	4	4	
7	1	12	1	1	4	3	5	5	3	3	2	5	2	3	2	3	5	2	5	5	3	4	3	3	5	5	2	5	3	4	3	3	5	2	2	
8	2	12	1	2	4	4	4	3	3	3	4	4	2	5	3	3	3	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	4	3	4	4	4	5	
9	1	12	1	2	3	4	5	2	3	4	4	5	5	5	3	4	3	5	3	5	3	5	1	5	5	3	5	3	2	5	2	3	2	5	5	
10	2	12	1	2	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	
11	1	12	1	2	2	3	3	4	3	2	3	4	4	3	4	3	3	3	5	4	3	2	3	3	5	3	3	4	4	3	3	3	2	4	4	
12	2	12	1	2	5	4	2	3	3	3	1	3	3	4	4	4	5	3	2	5	4	5	1	3	5	3	2	1	4	3	3	4	5	4	4	
13	2	12	1	2	5	5	4	2	3	5	4	4	4	4	3	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	4	3	4	4	4	4	4	5	
14	2	12	1	2	5	3	3	4	4	3	2	2	5	2	2	2	4	2	3	2	5	3	4	3	5	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3
15	2	12	1	2	5	5	3	5	2	2	3	3	4	5	3	3	5	4	5	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5	5	5
16	2	12	1	2	4	4	4	3	3	4	4	5	4	4	3	4	5	4	3	4	5	4	4	4	5	3	4	4	3	3	4	5	4	5	5	
17	2	12	1	2	5	3	3	2	3	5	4	4	4	4	3	4	1	4	2	4	3	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	5	4	4	
18	1	12	1	2	2	3	4	4	2	3	4	3	3	4	3	5	2	4	5	4	3	4	4	5	3	4	4	4	5	2	3	5	3	4	4	
19	1	12	1	2	3	5	5	3	3	5	3	5	1	5	5	4	2	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	3	2	5	5	5	3	5	5	

I31	I32	I33	I34	I35	I36	I37	I38	I39	I40	Inteligencia emocional	Socialización	Autoestima	Solución de problemas	Felicidad-Optimismo	Manejo de la emoción
4	5	3	3	5	5	5	5	4	4	149	30	35	25	33	30
4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	154	30	38	30	31	30
4	5	4	1	4	5	4	4	4	3	145	30	34	25	31	29
2	5	4	3	4	3	4	5	3	4	152	21	40	29	34	33
5	4	3	4	5	3	4	4	3	5	155	28	35	33	32	31
4	4	3	4	5	4	4	5	4	4	162	32	40	32	31	32
3	4	3	2	3	5	4	5	5	3	144	33	32	28	29	25
4	5	5	4	4	4	4	5	4	3	163	31	40	30	33	33
3	4	1	3	4	3	5	5	3	3	146	23	40	22	36	29
4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	147	31	33	28	30	29
5	4	5	3	4	3	3	3	3	3	134	24	25	28	27	33
4	3	4	3	3	4	3	5	4	4	138	34	34	18	26	30
4	5	4	3	4	5	3	4	4	3	165	34	42	29	32	33
5	3	3	3	3	5	4	3	5	2	131	37	25	23	22	27
5	2	5	3	4	5	3	5	5	1	150	36	36	29	27	27
5	4	5	3	3	5	3	3	4	4	158	35	33	29	32	33
4	4	3	2	2	4	2	3	3	3	131	28	31	23	24	28
3	5	2	3	4	2	4	3	2	4	140	19	30	32	32	30
4	5	1	3	3	5	5	5	3	4	163	27	45	31	39	26

ANEXO 8: Validez del programa por criterio de jueces

La validez de contenido de las sesiones del programa se determinó por medio del criterio de tres jueces expertos, los que verificaron la pertinencia, relevancia y claridad de las 16 sesiones que componen el programa.

Tabla 22

Validez de contenido por criterio de jueces

Sesión	1º Juez			2º Juez			3º Juez			Aciertos	V. de Aiken
	P	R	C	P	R	C	P	R	C		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1

Nota: No = 0 Sí = 1 P = Pertinencia R = Relevancia C = Claridad

ANEXO 9: Relación de jueces expertos

Tabla 23

Relación de jueces expertos

Expertos	Especialidad
Maestro Tomás Fidel Miles Uribe	Cinturón negro de karate do 8vo dan-Instructor Jefe del Colegio de Cinturones Negros del Karate del Perú
Profesora Gladys Rosario Cávana Morales	Cinturón negro de karate do 4to dan Federado de karate-Magister en Tecnología educativa
Profesora Grace Andrea Huamán Palacios	Cinturón negro de karate do 4to dan Federado de karate-Magister en Ciencias del deporte
Promedio porcentual de Validación del programa	
100 %	

ANEXO 10: Certificados de Validez del contenido del Programa

Certificado de validez del Primer juez experto

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL PROGRAMA "APRENDO Y ME DIVIERTO PRACTICANDO KARATE-DO"								
Nº	SESIONES	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	TEMA/OBJETIVOS							
1	Introducción a la práctica del Karate-Do OBJETIVO Dar a conocer la importancia de la práctica del karate-do en el desarrollo emocional	✓		✓		✓		IMPORTANCIA DE LA CULTURA JAPONESA RES RESPETO SALUD-FORMAS
2	Relación del Karate-Do y la autoestima OBJETIVO Dar a conocer a los practicantes la importancia de la filosofía del Karate-Do en el desarrollo de la autoestima	✓		✓		✓		TECNICAS DE TE WAZA EN REFERENCIA AL ZUKI-UNE
3	Influencia del Karate-Do en el control de la agresividad OBJETIVO Dar a conocer a los participantes la importancia de saber controlar la agresividad con una adecuada práctica del karate	✓		✓		✓		BASADO EN LOS VALORES HUMANOS Y RESPETO SUCESIVA ANTERIOR
4	Dojo Kun (Preceptos del Karate-Do) OBJETIVO Dar a conocer a los participantes la importancia de conocer e interiorizar los preceptos del Karate-Do	✓		✓		✓		ENFATIZAR EN LA POSTURA CORPORAL. REFERENCIA A TE WAZA
5	Karate-Do en el desarrollo de los valores OBJETIVO Dar a conocer como la práctica del karate-Do ayuda a desarrollar y fortalecer valores en los estudiantes	✓		✓		✓		PARAR OBJETIVO 8 AL 5 A RAZON DEL OBJETIVO DEMOSTRAR EL PARAJA
6	Karate-Do en el desarrollo de la Autoconfianza y la mejora de las Habilidades Sociales OBJETIVO Enseñar a los practicantes el valor de la práctica del Karate-Do para conseguir una mejor confianza en sí mismo y mejorar las relaciones interpersonales	✓		✓		✓		EN TE WAZA ENFATIZAR EN LA ENFOCANDO LA PASA DO KASA DACHI POR SU DIFICULTAD
7	Karate-Do y reforzamiento de la autoestima OBJETIVO Reforzar la autoestima con la práctica continua del Karate-Do	✓		✓		✓		ENFATIZAR EN EL CURSO TRAZADO EN EL OBJETIVO DE LA FORMA DE AYUDAR EN LA VIDA
8	Influencia del Karate-Do en el autocontrol OBJETIVO Dar a conocer a los estudiantes la influencia de la práctica del Karate-Do en un adecuado manejo de control emocional	✓		✓		✓		SE RECOMIENDA KI-HON NUMERO EN DESPLAZAMIENTO

9	<p>Karate-Do y la influencia en el estado de ánimo</p> <p>OBJETIVO Dar a conocer como la práctica del karate-Do ayuda a mejorar el estado de ánimo en los estudiantes</p>	✓	✓	✓	<p>ROU RYUJO UVA DEFENSA Y EN CONTRA ATAQUE SUN DAMO - COMO MAPO</p>
10	<p>Karate-Do en el fortalecimiento del carácter</p> <p>OBJETIVO Dar a conocer como la práctica del karate-Do ayuda a fortalecer el carácter</p>	✓	✓	✓	<p>EXPLICACION DEL CARATE MARCIAL Y EL DEPORTIVO</p>
11	<p>La socialización en el Karate-Do</p> <p>OBJETIVO Dar a conocer como la práctica del karate-Do ayuda a los estudiantes a insertarse mejor en su medio ambiente</p>	✓	✓	✓	<p>INTRODUCCION A LA CULTURA JAPONESA EN CUANTO A LAS ACTITUDES EN LA SOCIEDAD</p>
12	<p>Karate-Do y la toma de decisiones</p> <p>OBJETIVO Dar a conocer como la práctica del karate-Do ayuda a tomar decisiones adecuadas</p>	✓	✓	✓	<p>BASADO EN LAS REGIONES PUNTUALES EN CUANTO A DECISIONES DECISIVAS - REFUGIO</p>
13	<p>La actividad en la práctica del karate-Do</p> <p>OBJETIVO Desarrollar la actividad en los estudiantes mediante la práctica del karate-Do</p>	✓	✓	✓	<p>EN LAS TÉCNICAS DE TOMAR DECISIONES EN MOVIMIENTO DE ROBO - RITMO</p>
14	<p>Karate-Do y la influencia en el Pensamiento positivo</p> <p>OBJETIVO Dar a conocer como la práctica del karate-Do ayuda a desarrollar el pensamiento positivo (superación)</p>	✓	✓	✓	<p>EJEMPLOS DEL MOMENTO DEPORTIVO EN CUANTO A SUPERAR OBSTACULOS</p>
15	<p>Karate-Do en el desarrollo de conductas positivas</p> <p>OBJETIVO Dar a conocer como la práctica del karate-Do ayuda a desarrollar conductas positivas en los estudiantes</p>	✓	✓	✓	<p>EN EL KUMITO BASICO LA COLABORACION Y EL AYUDA RESPECTO EN AYUDA AL DEBILITADO DEL COMPANERO</p>
16	<p>Karate-Do y su influencia en el desarrollo de la inteligencia emocional</p> <p>OBJETIVO Dar a conocer como la práctica del karate-Do ayuda a desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes</p>	✓	✓	✓	<p>ENFASIS EN LA ACTITUD MEDIANTE EL MIPI Y EL OSS</p>

Observaciones: _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador: MILAN URIBE TENOR FIDEL DNI: 06707927

Especialidad del validador: 7º DAN F.P.K 7º DAN W.K.F Instructor jefe CCNKP

Lima, de MARZO del 2018

Validez: Las actividades corresponden a conceptos antes formulados
Relevancia: Las actividades son apropiadas para representar al Programa y región
Claridad: Se entiende en detalles algunas actividades realizadas, en contextos exactos y breves



Firma del Experto Informante.
Especialidad

Certificado de validez del Segundo juez experto

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL PROGRAMA "APRENDO Y ME DIVIERTO PRACTICANDO KARATE-DO"								
Nº	SESIONES	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	TEMA/OBJETIVOS							
1	Introducción a la práctica del Karate-Do OBJETIVO Dar a conocer la importancia de la práctica del karate-do en el desarrollo emocional	X		X		X		Incluir las formas de saludo habitual y en otros deportes.
2	Relación del Karate-Do y la autoestima OBJETIVO Dar a conocer a los practicantes la importancia de la filosofía del Karate-Do en el desarrollo de la autoestima	X		X		X		Considerar la edad del grupo para la determinación del tiempo de la dinámica y para las actividades de extensión.
3	Influencia del Karate-Do en el control de la agresividad OBJETIVO Dar a conocer a los participantes la importancia de saber controlar la agresividad con una adecuada práctica del karate	X		X		X		Incluir el KIAS, como forma de descargar energía, como una forma de descargar la agresividad. - Importancia del KIAS.
4	Dojo Kun (Preceptos del Karate-Do) OBJETIVO Dar a conocer a los participantes la importancia de conocer e interiorizar los preceptos del Karate-Do	X		X		X		Incluir la especificación de los valores del "Dojo Kun" en la ejecución de la dinámica.
5	Karate-Do en el desarrollo de los valores OBJETIVO Dar a conocer como la práctica del karate-Do ayuda a desarrollar y fortalecer valores en los estudiantes	X		X		X		El autocontrol se puede medir en función a su relación con el otro, por ello el trabajo en parejas facilita vivenciar en concreto el autocontrol. Dinámica no sería la pertinente.
6	Karate-Do en el desarrollo de la Autoconfianza y la mejora de las Habilidades Sociales OBJETIVO Enseñar a los practicantes el valor de la práctica del Karate-Do para conseguir una mejor confianza en si mismo y mejorar las relaciones interpersonales	X		X		X		Determinar las posiciones que pueden ser capaces de realizar. Sugerencia 2 posiciones
7	Karate-Do y reforzamiento de la autoestima OBJETIVO Reforzar la autoestima con la práctica continua del Karate-Do	X		X		X		Especificar que el aprendizaje del mawashi geri es solo curso.
8	Influencia del Karate-Do en el autocontrol OBJETIVO Dar a conocer a los estudiantes la influencia de la práctica del Karate-Do en un adecuado manejo de control emocional	X		X		X		Las técnicas combinadas "estáticas" no serían posibles sin ejecutar una defensa. Practicar defensa y contra ataque con paso a mano de kimon Ippon básico a un paso

9	Karate-Do y la influencia en el estado de ánimo OBJETIVO: Dar a conocer como la práctica del karate-Do ayuda a mejorar el estado de ánimo en los estudiantes	X		X		X	Explicar el rol que existe: el de atacante y defensa (o contraatacante) Esos Roles existen en la vida real y en el Ritu se empieza con una defensa que previene un atacante
10	Karate-Do en el fortalecimiento del carácter OBJETIVO: Dar a conocer como la práctica del karate-Do ayuda a fortalecer el carácter	X		X		X	Incluir el tema de amagues o fintas en el tema de Karate deportivo y aplicarlo a cómo los problemas o engaños ayudan a fortalecer tu persona.
11	La socialización en el Karate-Do OBJETIVO: Dar a conocer como la práctica del karate-Do ayuda a los estudiantes a insertarse mejor en su medio ambiente	X		X		X	Dar a conocer los logros de deportistas peruanos en Karate y otras disciplinas y los organismos que apoyan a jóvenes valores.
12	Karate-Do y la toma de decisiones OBJETIVO: Dar a conocer como la práctica del karate-Do ayuda a tomar decisiones adecuadas	X		X		X	Practicar Kata con los ojos cerrados 1 a 4 pasos, abrir ojos 5-8 pasos. Evaluar con los alumnos después de la dinámica el grado de confianza en la propia habilidad.
13	La asertividad en la práctica del karate-Do OBJETIVO: Desarrollar la asertividad en los estudiantes mediante la práctica del karate-Do	X		X		X	Técnica del espejo para la dinámica y antes en la práctica responder a un estímulo del otro y responder con el uke practicado.
14	Karate-Do y la influencia en el Pensamiento positivo OBJETIVO: Dar a conocer como la práctica del karate-Do ayuda a desarrollar el pensamiento positivo (superación)	X		X		X	Rescatar la parte del "Dojo Koa" que menciona el "tratar de superarse y ser honesto". Analizar esa frase y pedir propósitos.
15	Karate-Do en el desarrollo de conductas positivas OBJETIVO: Dar a conocer como la práctica del karate-Do ayuda a desarrollar conductas positivas en los estudiantes	X		X		X	Se sugiere cambiar la dinámica evitar ese tipo de contacto variar a ejecutar una posición básica, Rehacer la posición de la técnica.
16	Karate-Do y su influencia en el desarrollo de la inteligencia emocional OBJETIVO: Dar a conocer como la práctica del karate-Do ayuda a desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes	X		X		X	En pareja poner la mano uno para que el otro golpee sin llegar a tocarla.

Observaciones: El programa mantiene una línea coherente en el proceso de enseñanza y aprendizaje del Karate básico, la misma línea debe mantenerse en el grado de socialización e interacción entre los participantes en dicho proceso

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [x] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Cavana Morales Gladys Rosario DNI: 08112709

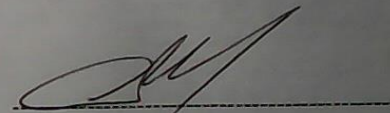
Especialidad del validador: Lic. Educación Primaria. Mag. S.T Tecnología Educativa. 4to dan Federado de Karate.

Lima, de Marzo del 2018

¹**Pertinencia:** Las actividades corresponden al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** Las actividades son apropiados para representar al Programa a ejecutar

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna actividad realizada, es conciso, exacto y directo



Firma del Experto Informante.

Especialidad

Mag. S.T. Tecnología Educativa.

Certificado de validez del Tercer juez experto

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL PROGRAMA "APRENDO Y ME DIVIERTO PRACTICANDO KARATE-DO"

N°	SESIONES	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	TEMA/OBJETIVOS							
1	Introducción a la práctica del Karate-Do OBJETIVO Dar a conocer la importancia de la práctica del karate-do en el desarrollo emocional	✓		✓		✓		Ordenar las secuencias de las actividades considerando la organización de una sesión de clase: Inicio, Proceso y Cierre.
2	Relación del Karate-Do y la autoestima OBJETIVO Dar a conocer a los practicantes la importancia de la filosofía del Karate-Do en el desarrollo de la autoestima	✓		✓		✓		Considerar las partes de una sesión de clase para poder distribuir la carga e intensidad del trabajo tanto físico, técnico, táctico y psicológico. Ser esporádico para que la clase sea más dinámica.
3	Influencia del Karate-Do en el control de la agresividad OBJETIVO Dar a conocer a los participantes la importancia de saber controlar la agresividad con una adecuada práctica del karate	✓		✓		✓		Se sugiere describir la ejecución de la técnica de defensa aplicando el trabajo de respiración. Poner en práctica el Kiai.
4	Dojo Kun (Preceptos del Karate-Do) OBJETIVO Dar a conocer a los participantes la importancia de conocer e interiorizar los preceptos del Karate-Do	✓		✓		✓		Los ejercicios de fortalecimiento deben darse de manera general y no específica porque son alumnos de 12 y 13 años de edad y todavía no han completado su desarrollo de masa muscular.
5	Karate-Do en el desarrollo de los valores OBJETIVO Dar a conocer como la práctica del karate-Do ayuda a desarrollar y fortalecer valores en los estudiantes	✓		✓		✓		Se sugiere que durante la enseñanza y aprendizaje de las técnicas combinadas se demuestre la práctica de autocontrol. Kihon Kumite a un paso o un control.
6	Karate-Do en el desarrollo de la Autoconfianza y la mejora de las Habilidades Sociales OBJETIVO Enseñar a los practicantes el valor de la práctica del Karate-Do para conseguir una mejor confianza en sí mismo y mejorar las relaciones interpersonales	✓		✓		✓		Se sugiere la práctica en pareja durante la enseñanza aprendizaje de las posiciones y desplazamiento. Usar palabras de refuerzo verbal, tomando sus logros.
7	Karate-Do y reforzamiento de la autoestima OBJETIVO: Reforzar la autoestima con la práctica continua del Karate-Do	✓		✓		✓		Se sugiere que la técnica de Mawashi-gery se enseñe el curso con variantes. Las técnicas de defensa sea dictada en pareja.
8	Influencia del Karate-Do en el autocontrol OBJETIVO Dar a conocer a los estudiantes la influencia de la práctica del Karate-Do en un adecuado manejo de control emocional	✓		✓		✓		Propiciar Participación de los alumnos con anécdotas personales sobre el tema de autocontrol. Propiciar el trabajo en parejas.

9	Karate-Do y la influencia en el estado de ánimo OBJETIVO: Dar a conocer como la práctica del karate-Do ayuda a mejorar el estado de ánimo en los estudiantes	✓		✓		✓		Explicación del ataque y defensa con autocentral y enfoque.
10	Karate-Do en el fortalecimiento del carácter OBJETIVO: Dar a conocer como la práctica del karate-Do ayuda a fortalecer el carácter	✓		✓		✓		Realizar Kumite libre limitando el ataque y la zona.
11	La socialización en el Karate-Do OBJETIVO: Dar a conocer como la práctica del karate-Do ayuda a los estudiantes a insertarse mejor en su medio ambiente	✓		✓		✓		Realizar trabajos en parejas con uso de paletas, buscar y describir variantes delimitar el tema de Reglamento Deportivo de Karate.
12	Karate-Do y la toma de decisiones OBJETIVO: Dar a conocer como la práctica del karate-Do ayuda a tomar decisiones adecuadas	✓		✓		✓		Practicar el kata en 4 - 8 - 16 centros Práctica del Bunkai en 4 tiempos. (Kumite).
13	La asertividad en la práctica del karate-Do OBJETIVO: Desarrollar la asertividad en los estudiantes mediante la práctica del karate-Do	✓		✓		✓		Trabajo en parejas de UkeB (bloques y defensa) en 1, 2, 3 tiempo sobre el sitio. Variantes: Individual, parejas - distanc.
14	Karate-Do y la influencia en el Pensamiento positivo OBJETIVO: Dar a conocer como la práctica del karate-Do ayuda a desarrollar el pensamiento positivo (superación)	✓		✓		✓		Utilizar palabras de refuerzo resaltando sus habilidades y destrezas. Actitudes positivas durante la enseñanza aprendizaje del Karate.
15	Karate-Do en el desarrollo de conductas positivas OBJETIVO: Dar a conocer como la práctica del karate-Do ayuda a desarrollar conductas positivas en los estudiantes	✓		✓		✓		Realizar el juego como el "stop" reemplazando la palabra "stop" por nombre de las técnicas en sí, valorar lo aprendido de cada abono Realizar.
16	Karate-Do y su influencia en el desarrollo de la inteligencia emocional OBJETIVO: Dar a conocer como la práctica del karate-Do ayuda a desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes	✓		✓		✓		El trabajo en pareja utilizando las cuatro técnicas de bloqueo en 4 tiempos y el contraataque utilizando kiai demostrando el autocentro y enfoque.

Observaciones: _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Huomán Palacios Grace Andrea DNI: 07945240

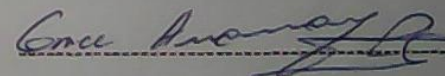
Especialidad del validador: 4to Den grado Federado; Diplomado en Podometría y Maestría concluida en Ciencias del deporte, Licenciada en Educación Física y Deportes.

Lima, de Marzo del 2018

¹**Pertinencia:** Las actividades corresponden al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** Las actividades son apropiados para representar al Programa a ejecutar

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna actividad realizada, es conciso, exacto y directo



Firma del Experto Informante.

Especialidad

PLAN DE TRABAJO

I. IDENTIFICACIÓN

Nombre de la Institución : I.E.P. "Pitágoras"

Ubicación : Avenida Próceres de la Independencia 1551,
San Juan de Lurigancho

Responsable : Oshiro Nakasone, Alfredo

II. FUNDAMENTACIÓN O JUSTIFICACIÓN

La Institución educativa particular "Pitágoras" se encuentra ubicada en la cuadra 15 de la Avenida Próceres de la Independencia en la urbanización Los Jardines de San Juan en el distrito de San Juan de Lurigancho. Se debe resaltar que el centro educativo cuenta solamente con el nivel de secundaria. Asimismo, se debe mencionar que esta casa de estudios se encuentra en una zona comercial, de alto tránsito peatonal y vehicular; expuesta a la contaminación ambiental y sonora; así como a distintos flagelos como la drogadicción, el alcoholismo, la delincuencia y la violencia en sus distintas modalidades por los alrededores a esa institución educativa. Por otro lado, se ha detectado un bajo nivel de manejo de la inteligencia emocional de la mayoría de estudiantes del centro educativo comprendido en baja autoestima, disminución del estado anímico, frustración, falta de control emocional, agresividad, etc.; lo que hace imprescindible la implementación de talleres, programas y planes de intervención que ayuden a mejorar de manera significativa el nivel de inteligencia emocional de los estudiantes.

Por lo antes mencionado, el presente taller de intervención que consta de 16 sesiones de 1 hora con 15 minutos (75 minutos) cada una y aplicada en 13 semanas; tiene como objetivo primordial el desarrollar, mejorar y/o incrementar el nivel de inteligencia emocional en 19 estudiantes del Primer año de educación secundaria de la Institución educativa particular "Pitágoras" en el periodo abril – junio del 2018 a través del programa "Aprendo y me divierto practicando Karate Do

OBJETIVOS

2.1 Objetivos Generales

Desarrollar, mejorar y/o incrementar la inteligencia emocional de 19 estudiantes del Primer año de educación secundaria de la institución educativa particular “Pitágoras” a través del programa ***“Aprendo y me divierto practicando Karate Do”***

2.2 Objetivos Específicos

- Aumentar la autoestima y la confianza de los 19 estudiantes a través de la práctica del Karate Do.
- Mejorar el nivel de socialización y de control emocional de los 19 estudiantes a través de la práctica del karate Do.
- Mejorar el nivel de razonamiento en la solución de problemas de los 19 estudiantes por medio de la práctica del karate do.
- Mejorar el estado anímico, felicidad y optimismo de los estudiantes a través de la práctica del karate Do.

III. ACTIVIDADES A REALIZAR

- Se trabajará con 19 estudiantes del Primer año de educación secundaria de la institución educativa particular “Pitágoras”.
- Se realizara el taller ***“Aprendo y me divierto practicando Karate Do”*** a 19 estudiantes del Primer año de educación secundaria de la institución educativa particular “Pitágoras”.
- Se realizarán 16 sesiones relacionadas a desarrollar, mejorar y/o incrementar la inteligencia emocional de 19 estudiantes del Primer año de educación secundaria de la institución educativa particular “Pitágoras” a través del programa ***“Aprendo y me divierto practicando Karate Do”***

IV. META

Conseguir desarrollar, mejorar y/o incrementar la inteligencia emocional de los 19 estudiantes al término de la aplicación de las 16 sesiones de Karate Do.

RECURSOS

6.1 HUMANOS

- 19 estudiantes del Primer año de educación secundaria de la institución educativa particular “Pitágoras”, San Juan de Lurigancho.
- Profesor de karate Do: Cinturón Negro con Grado del Colegio de Cinturones Negros de Karate del Perú y Federación Peruana de Karate.
- Psicóloga de la Institución Educativa.

6.2 INFRAESTRUCTURA

- Institución Educativa Particular “Pitágoras”, San Juan de Lurigancho.
- Área de educación física de la institución educativa.

6.3 MATERIALES

- Conos
- Sogas
- Silbato
- Cronómetro

V. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

PRESUPUESTO	
Materiales para las sesiones	S/. 500.00

VI. CRONOGRAMA

ACTIVIDADES	FECHAS
SESIÓN 1	4 de abril
SESIÓN 2	11 de abril
SESIÓN 3	20 de abril
SESIÓN 4	25 de abril
SESIÓN 5	27 de abril
SESIÓN 6	2 de mayo
SESIÓN 7	4 de mayo
SESIÓN 8	11 de mayo
SESIÓN 9	18 de mayo
SESIÓN 10	23 de mayo
SESIÓN 11	25 de mayo
SESIÓN 12	1 de junio
SESIÓN 13	8 de junio
SESIÓN 14	15 de junio
SESIÓN 15	20 de junio
SESIÓN 16	22 de junio

ANEXO 12: Sesiones de karate do

	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	DURACIÓN
SESIÓN 1	Introducción a la práctica del Karate Do	Dar a conocer la importancia de la práctica del karate do en el desarrollo emocional	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Presentación del profesional que ejecutará las sesiones ▪ Karate Do: definición e importancia. Captación de conocimientos previos ▪ Dinámica de presentación: “Mis cualidades” Cada participante se presentará diciendo su nombre y mencionando una cualidad que posea. ▪ PRE-TEST ▪ Proponer diferentes formas de saludo ▪ Saludo – etiqueta: formas de saludo: ▪ Saludo de pie.....Tachi rei ▪ Saludo de rodillas.....Za rei ▪ Ejercicios de calentamiento ▪ HIDRATACIÓN ▪ Dinámica de relajación: “El bum” Todos los participantes se sientan en círculo. El conductor indica que se empezará a contar correlativamente, en la cual cada participante contará en voz alta en número que le corresponde, pero al que le toque el múltiplo de 3 (3,6,9,...) debe decir: ¡BUM! En lugar del número. Pierde la persona que no dice ¡BUM! O se equivoca con el número que sigue. ▪ Aprendizaje de técnicas de defensa: ▪ Jyodan age uke.....defensa zona alta ▪ Chudan uchi uke.....defensa zona media ▪ Ejercicios de soltura ▪ Reflexiones sobre la sesión realizada ▪ Despedida 	Silbato Conos Soga	3 min
			7 min		
			7 min		
			20 min		
			8 min		
			7 min		
			3 min		
			5 min		
			7 min		
			5 min		
3 min					
2 min					

Nota: Dinámica extraída de Arakaki et al. (2001)

	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	DURACIÓN
SESIÓN 2	Relación del Karate Do y la autoestima	Dar a conocer a los practicantes la importancia de la filosofía del Karate-Do en el desarrollo de la autoestima	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saludo y charla inicial ▪ Karate Do y la autoestima: cómo influye el karate do en la autoestima e importancia en nuestras vidas. 	Conos Soga Silbato	3 min 10 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios de calentamiento y elongaciones. ▪ Repaso de las técnicas de la sesión anterior ▪ Ejercicios de fortalecimiento general ▪ Ejercicios de soltura, de flexión y extensión. ▪ Técnicas de keri (patadas) -Mae geri chudan.....patada frontal zona media ▪ HIDRATACIÓN ▪ Dinámica: “La silla de la autoestima” El profesor reúne a los participantes dispuestos en círculos y los motiva a señalar las características positivas de sus compañeros. Uno de los participantes se sienta en el medio del círculo y los demás deben expresar cosas positivas sobre el compañero. ▪ Reflexiones sobre la sesión ▪ Despedida 		7 min 10 min 8 min 7 min 13 min 3 min 7 min 5 min 2 min

Nota: Dinámica extraída de Arakaki et al. (2001)

	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	DURACIÓN
SESIÓN 3	Influencia del Karate Do en el control de la agresividad	Dar a conocer a los participantes la importancia de saber controlar la agresividad con una adecuada práctica del karate	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saludo y charla inicial ▪ Karate Do en el control de la agresividad: como ayuda el aprendizaje del karate en lograr un adecuado control de las emociones (ira, enojo) ▪ Aprendizaje del Dojo Kun (preceptos del Karate-Do) 	Conos Soga Silbato	3 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Karate Do en el control de la agresividad: como ayuda el aprendizaje del karate en lograr un adecuado control de las emociones (ira, enojo) 		10 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios de calentamiento ▪ Ejercicios de psicomotricidad ▪ Descarga mi energía a través del kiai 		5 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios de calentamiento ▪ Ejercicios de psicomotricidad ▪ Descarga mi energía a través del kiai 		5 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios de calentamiento ▪ Ejercicios de psicomotricidad ▪ Descarga mi energía a través del kiai 		7 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Descarga mi energía a través del kiai 		5 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Repaso de técnicas de la clase anterior ▪ Técnicas de defensa: ▪ Chudan soto uke.....defensa zona media ▪ Gedan uke.....defensa zona baja 		10 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Repaso de técnicas de la clase anterior ▪ Técnicas de defensa: ▪ Chudan soto uke.....defensa zona media ▪ Gedan uke.....defensa zona baja 		10 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ HIDRATACIÓN 		3 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dinámica de relajación: “Sintiendo nuestro cuerpo” Los participantes echados en el piso cerraran los ojos y adoptarán una postura relajada. El profesor guiará la relajación mencionando cada parte del cuerpo, pidiendo que contraigan y extiendan sus músculos” 		8 min
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios de respiración y contracción muscular. ▪ Reflexiones sobre la clase ▪ Despedida 	7 min				
					3 min
					2 min

	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	DURACIÓN
SESIÓN 4	Dojo Kun (Preceptos del Karate Do)	Dar a conocer a los participantes la importancia de conocer e interiorizar los preceptos del Karate Do	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saludo y charla inicial ▪ Dojo Kun (Preceptos del Karate Do) Historia e importancia en nuestras vidas para el desarrollo de valores 	Soga Conos Silbato	3 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios de calentamiento 		7 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sesión de aprendizaje: Posiciones naturales de karate basados en la postura corporal 		10 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Repaso de las técnicas defensivas aprendidas en las sesiones anteriores ▪ Referencia de las técnicas defensivas con las técnicas de tsuki (golpes directos) 		7 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ HIDRATACIÓN 		3 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dinámica: “Recolección” Se divide a los participantes en parejas, uno de los cuales permanece con los ojos vendados. Se distribuye por el lugar diversos objetos sin que los participantes lo vean. Luego se explica a los que están vendados que hay una serie de objetos que tienen que recogerlo con la ayuda verbal de sus compañeros 		8 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios de fortalecimiento general ▪ Ejercicios de soltura de flexión y extensión ▪ Reflexiones sobre la dinámica y el dojo Kun ▪ Despedida 		7 min
					5 min
					5 min
					2 min

Nota: Dinámica extraída de Arakaki et al. (2001)

	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	DURACIÓN
SESIÓN 5	Karate Do en el desarrollo de los valores	Dar a conocer como la práctica del karate Do ayuda a desarrollar y fortalecer valores en los estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saludo y charla inicial ▪ Karate Do y los Valores: Definición de valores, tipos e importancia de desarrollarlos 	Conos Soga Silbato	3 min 10 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios de calentamiento ▪ Aprendizaje: Técnicas de contra-ataque ▪ Jyodan choku tsuki -contra-ataque zona alta ▪ Chudan choku tsuki -contra-ataque zona media ▪ Gedan choku tsuki -contra-ataque zona baja ▪ HIDRATACIÓN ▪ Dinámica de valores “costo de la vida real” algunos estudiantes describen de forma oral alguna situación que le haya ocurrido y en la que haya actuado de forma negativa o positiva. Deben mencionar el motivo por la cual actuaron de esa forma. 		10 min 10 min 3 min 7 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aprendizaje: Técnicas de keri: Repaso patada frontal (zona media) mae geri chudan ▪ Ejercicios de fortalecimiento general ▪ Ejercicios de soltura de flexión y extensión ▪ Reflexiones sobre la sesión ▪ Despedida 		10 min 8 min 5 min 5 min 2 min

Nota: Dinámica extraída de Angles (2008)

SESIÓN 6	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	DURACIÓN
	Karate Do en el desarrollo de la Autoconfianza y la mejora de las Habilidades Sociales	Enseñar a los practicantes el valor de la práctica del Karate Do para conseguir una mejor confianza en sí mismo y mejorar las relaciones interpersonales	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saludo y charla inicial ▪ Breve charla a los estudiantes manifestando la Importancia de la práctica del karate como una herramienta para tener mayor confianza y mejorar las habilidades sociales ▪ Ejercicios de calentamiento ▪ Repaso de técnicas de la sesión anterior ▪ Aprendizaje: Realizar e Identificar las posiciones básicas de karate sobre el sitio ▪ Zenkutsu dachi Posición adelantada ▪ Kokutsu dachi Posición atrasada ▪ Kiba dachi Posición de jinete ▪ HIDRATACIÓN ▪ Dinámica de confianza “El muelle humano” El grupo se divide por parejas. Los integrantes de cada pareja se colocan frente a frente con las palmas de la mano tocándose. Cada participante debe dejarse caer contra la otra persona con la que forma pareja. La persona que recibe a su pareja debe tratar de contenerla poniendo fuerza en sus manos y brazos. ▪ Aprendizaje: Desplazamiento en posición adelantada y de jinete ▪ Ejercicios de fortalecimiento general ▪ Ejercicios de soltura de flexión y extensión ▪ Reflexiones sobre lo aprendido ▪ Despedida 	Conos Soga Silbato	<p>3 min 7 min</p> <p>7 min</p> <p>10 min</p> <p>10 min</p> <p>3 min</p> <p>7 min</p> <p>10 min 7 min 3 min 5 min 2 min</p>

Nota: Dinámica extraída de Arakaki et al. (2001)

	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	DURACIÓN
SESIÓN 7	Karate Do y reforzamiento de la autoestima	Reforzar la autoestima con la práctica continua del Karate Do	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saludo y charla inicial ▪ Breve charla sobre cómo el karate do ayuda a mejorar la autoestima e importancia de ésta en la vida de las personas 	Conos Soga Silbato	3 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios de calentamiento 		7 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aprendizaje: Practicar técnicas de defensa en diferentes niveles: inferior, medio y superior en la posición adelantada (Zenkutsu dachi) sobre el sitio (sin desplazamiento) 		7 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ HIDRATACIÓN 		15 min
			<p>Dinámica “El espejo” la dinámica consiste en formar parejas, ambos se colocan frente a frente en el que uno de ellos sirve de guía y el otro sigue los movimientos que realiza el compañero pero en forma opuesta.</p>		3 min
			<p>Aprendizaje: Curso de la técnica de patada circular-mawashi geri-sobre el sitio y práctica de variantes</p>		8 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios de fortalecimiento general ▪ Ejercicios de soltura de flexión y extensión ▪ Reflexiones sobre la sesión ▪ Despedida 		10 min
					10 min
					5 min
					5 min
	2 min				

Nota: Dinámica extraída de Angles (2008)

	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	DURACIÓN
SESIÓN 8	Influencia del Karate Do en el autocontrol	Dar a conocer a los estudiantes la influencia de la práctica del Karate Do en un adecuado manejo de control emocional	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saludo y charla inicial ▪ Karate Do y Autocontrol: Definición de autocontrol e importancia de manifestar un adecuado manejo de control emocional 		3 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios de calentamiento 		7 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aprendizaje: Técnicas combinadas en Zenkutsu dachi y en desplazamiento a 1 paso (ippon kihon kumite) ▪ Defensa y contra-ataque (brazos) ▪ Defensa y contra-ataque piernas-mae geri 		20 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ HIDRATACIÓN 	Conos	3 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dinámica “El gladiador” el juego se inicia con todos los estudiantes sentados en el piso con las extremidades inferiores separadas, un estudiante detrás del otro. El profesor designa a uno para que este se levante de su sitio y pueda tocar de sorpresa a cualquiera de sus compañeros; tocado el compañero tiene que ir en persecución del otro y tratar de alcanzarlo. 	Soga	7 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios de fortalecimiento general ▪ Ejercicios de soltura de flexión y extensión ▪ Reflexiones sobre la sesión ▪ Despedida 	Silbato	7 min 5 min 5 min 2 min

Nota: Dinámica extraída de Arakaki et al. (2001)

	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	DURACIÓN
SESIÓN 9	Karate Do y la influencia en el estado de ánimo	Dar a conocer como la práctica del karate Do ayuda a mejorar el estado de ánimo en los estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saludo y charla inicial ▪ Explicación de la importancia del control de la técnica sundome 		3 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios de calentamiento 		7 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aprendizaje: Técnica defensa zona baja: gedan uke. Técnica de ataque avanzando: chudan oi tsuki. ▪ Introducción al kata (defensa sistematizado) -Importancia de la práctica del kata -Aprendizaje kata "Taikyoku shodan" kata 1ra forma 		10 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ HIDRATACIÓN 		20 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dinámica de estado de ánimo: "Abrazos musicales" Los practicantes se dispersan, suena una música y todos se mueven libremente por la habitación; cuando la música se detiene, cada persona abraza a la otra. La música continua, se detiene y se abrazan en tríos, y así sucesivamente hasta llegar a un abrazo de todos los practicantes. 	Conos Soga Silbato Equipo musical	3 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios de fortalecimiento general ▪ Ejercicios de soltura de flexion y extensión ▪ Reflexiones sobre la sesión ▪ Despedida 		7 min
					8 min
					3 min
					5 min
					2 min

Nota: Dinámica extraída de Arakaki et al. (2001)

	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	DURACIÓN
SESIÓN 10	Karate Do en el fortalecimiento del carácter	Dar a conocer como la práctica del karate Do ayuda a fortalecer el carácter	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saludo y charla inicial ▪ Breve charla de como la práctica del karate ayuda a fortalecer el carácter de tal manera que vencamos cualquier obstáculo tangible o intangible. 	Conos Soga	3 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios de calentamiento 		7 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Introducción al kumite deportivo (combate deportivo). Amagues y fintas. -diferencia entre combate deportivo y combate marcial -Técnicas: Gyaku tsuki (golpe mano opuesta) Kizami tsuki (golpe mano delantera) 		25 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ HIDRATACIÓN 		3 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dinámica de relajación: “Paralelas simétricas” colocar las cuerdas en paralelo y luego correr sobre el espacio en blanco sin tocar las cuerdas. Luego se puede saltar con dos pies y con un pie. 		10 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios de fortalecimiento general ▪ Ejercicios de soltura de flexion y extensión ▪ Reflexiones sobre la sesión ▪ Despedida 		8 min 5 min 5 min 2 min

Nota: Dinámica extraída de Angles (2008)

	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	DURACIÓN
SESIÓN 11	La socialización en el Karate Do	Dar a conocer como la práctica del karate Do ayuda a los estudiantes a insertarse mejor en su medio ambiente	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saludo y charla inicial ▪ Breve charla sobre la importancia de la comunicación y el trabajo en grupo como una forma de lograr objetivos comunes en la práctica continua del karate 	Conos Soga Silbato	3 min 7 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios de calentamiento 		7 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Repaso de Técnicas de piernas (keri): -Patada frontal (mae geri) -Patada circular (mawashi geri) 		15 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aprendizaje: Técnicas combinadas: brazos y piernas 		15 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aprendizaje -Curso de la patada lateral (yoko geri keage) 		3 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ HIDRATACIÓN 		3 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dinámica: “La gente pide” Los practicantes se organizan en dos grupos y cada uno nombra un líder. El conductor pide una serie de objetos que se encuentran dentro del recinto. La consigna es que cada grupo debe conseguir los objetos designados por el conductor y éste debe ser entregado sólo por el líder. Gana el grupo que tenga más objetos. 		7 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios de fortalecimiento general 		7 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios de soltura de flexión y extensión 		5 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reflexiones sobre la sesión 		3 min
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Despedida 	2 min				

Nota: Dinámica extraída de Arakaki et al. (2001)

	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	DURACIÓN
SESIÓN 12	Karate Do y la toma de decisiones	Dar a conocer como la práctica del karate Do ayuda a tomar decisiones adecuadas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saludo y charla inicial ▪ Toma de decisiones: Cómo el aprendizaje correcto del karate ayuda a tomar decisiones adecuadas en nuestras vidas 	Paletas Conos Soga	3 min 7 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios de calentamiento ▪ Repaso kata “Taikyoku shodan” kata 1ra forma ▪ Aprendizaje: Técnicas de codo (empi uchi). Repaso posición de jinete (kiba dachi) ▪ HIDRATACIÓN ▪ Dinámica: “El ciego y el lazarillo” Se formarán parejas y en el suelo se colocarán diferentes obstáculos. Dentro de la pareja, uno de ellos toma el rol de lazarillo y el otro del ciego; el lazarillo se colocará atrás del ciego y le ayudará a sortear los obstáculos. Posteriormente se cambiarán los papeles. ▪ Ejercicios de fortalecimiento ▪ Ejercicios de soltura ▪ Reflexiones sobre la sesión ▪ Despedida 		7 min 20 min 10 min 3 min 8 min 7 min 5 min 3 min 2 min

Nota: Dinámica extraída de Arakaki et al. (2001)

	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	DURACIÓN
SESIÓN 13	La asertividad en la práctica del karate Do	Desarrollar la asertividad en los estudiantes mediante la práctica del karate Do	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saludo y charla inicial ▪ Breve charla sobre la asertividad y cómo el karate ayuda a desarrollarla 	Silbato Conos Soga	3 min 7 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios de calentamiento ▪ Aprendizaje: Técnicas básicas de bloqueos (uke) en desplazamiento ▪ Aprendizaje: golpe con el revés del puño (uraken uchi) ▪ HIDRATACIÓN ▪ Dinámica: “Congelado de labios y oídos” Se forman dos columnas con igual cantidad de practicantes en cada uno; se da al primer practicante de cada columna un lápiz y una hoja bond y al último de la columna se le entrega una imagen. El último practicante tendrá que representar el dibujo en la espalda del compañero de adelante con su dedo; y así sucesivamente hasta llegar al primero; quién tendrá que dibujarlo en la hoja. No se puede hablar Ni voltear. 		7 min 20 min 10 min 3 min 8 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios de fortalecimiento general ▪ Ejercicios de soltura de flexion y extensión ▪ Reflexiones sobre la sesión ▪ Despedida 		7 min 5 min 3 min 2 min

Nota: Dinámica extraída de Arakaki et al. (2001)

	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	DURACIÓN
SESIÓN 14	Karate-Do y la influencia en el Pensamiento positivo	Dar a conocer como la práctica del karate-Do ayuda a desarrollar el pensamiento positivo (superación)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saludo y charla inicial ▪ Breve charla sobre la importancia de tener una actitud positiva y de superación constante en la práctica del karate-do 	Conos Soga Silbato	3 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios de calentamiento 		7 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aprendizaje: Kihon gohon kumite (Técnica básica de combate a 5 pasos). -Tsuki Jyodan (ataque zona alta) -Tsuki Chudan (ataque zona media) 		20 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ HIDRATACIÓN 		3 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dinámica: “Acentuar lo positivo” Los practicantes se agrupan por parejas y se les piden que conversen sobre sus cualidades positivas. No se permiten comentarios negativos. Después de 5 minutos se le pregunta al compañero sobre las cualidades positivas de cada compañero y después preguntar cómo se sintieron al escuchar los comentarios positivos. 		8 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aprendizaje: Curso de la técnica yoko geri kekomi (patada lateral penetrante). 		10 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios de fortalecimiento 		7 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios de soltura 		5 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reflexiones sobre la sesión 		3 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Despedida 		2 min

Nota: Dinámica extraída de Arakaki et al. (2001)

	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	DURACIÓN
SESIÓN 15	Karate Do en el desarrollo de conductas positivas	Dar a conocer como la práctica del karate Do ayuda a desarrollar conductas positivas en los estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saludo y charla inicial ▪ Breve charla sobre las normas de conducta en el practicante de karate do. Importancia de tener una conducta positiva para lograr objetivos. 	Silbato Conos Soga Pañuelos	3 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios de calentamiento 		7 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Repaso de Técnicas básicas de defensa en desplazamiento ▪ Aprendizaje: Técnicas defensivas 		7 min
			<ul style="list-style-type: none"> -Curso de la técnica Shuto uke (técnica de mano de sable) sobre el sitio 		20 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ HIDRATACIÓN 		10 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dinámica: “Pareja de estatuas” Se divide a los practicantes en grupos de tres, uno hace de estatua (no se mueve), otro, con los ojos vendados, tiene que reconocer la postura con el tacto, para después imitarlo. La tercera persona después le saca la venda de los ojos al segundo para ver los resultados. 		3 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios de fortalecimiento general ▪ Ejercicios de soltura de flexión y extensión ▪ Reflexiones sobre la sesión ▪ Despedida 		8 min
					7 min
					5 min
					3 min
	2 min				

Nota: Dinámica extraída de Arakaki et al. (2001)

	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	DURACIÓN
SESIÓN 16	Karate Do y su influencia en el desarrollo de la inteligencia emocional	Dar a conocer como la práctica del karate Do ayuda a desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saludo y charla inicial ▪ Breve charla sobre la Inteligencia Emocional: Técnicas de control emocional en la práctica del karate do 	Silbato Conos Soga	3 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios de calentamiento 		10 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aprendizaje: karate deportivo: técnicas combinadas. Trabajo en parejas. 		15 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ HIDRATACIÓN 		3 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios de soltura de flexion y extensión 		5 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ POST-TEST 		20 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reflexiones sobre la sesión 		5 min
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Agradecimiento y despedida final 		4 min

ANEXO 13: Cumplimiento de los objetivos del Programa

Sesión 1

Tema: Introducción a la práctica del karate do

Objetivo: Dar a conocer la importancia de la práctica del karate do en el desarrollo emocional

Logros:

- Hubo una adecuada interacción con los estudiantes; así como que, se acepte por unanimidad las normas de puntualidad y comportamiento que regirán en cada sesión mientras dure el programa.
- Los estudiantes llegaron a conocer ¿qué es el karate do? A través de la definición; la importancia de este arte mediante su filosofía y cómo les va a ayudar en mejorar la inteligencia emocional. Este conocimiento se realizó mediante la charla brindada al comienzo de la sesión.
- Los estudiantes lograron realizar las formas de saludo del karate do.
- Divertirse y pasar un rato ameno a través de los ejercicios de calentamiento y la dinámica realizada.
- Los estudiantes lograron efectuar las dos técnicas de defensa correspondientes a la sesión ejecutándolos de una forma adecuada para un principiante, y manifestando el interés en aprenderlos.

Sesión 2

Tema: Relación del karate do y la autoestima

Objetivo: Dar a conocer la importancia de la filosofía del karate do en el desarrollo de la autoestima

Logros:

- Los estudiantes ampliaron el conocimiento que tienen sobre la definición de autoestima, la importancia de este componente psicológico en su desarrollo; y como el karate do contribuye en incrementarla; mediante la charla dada y la interacción de preguntas y respuestas entre profesor y estudiantes.
- Los estudiantes lograron comprender el sentido de la realización de cada ejercicio de calentamiento y el porqué es importante su realización; aunque la mayoría no lo realizaba adecuadamente, porque algunos de ellos se mostraban cohibidos de ejecutarlos.

- Los estudiantes varones presentaron complicaciones en la realización de las elongaciones, manifestando que no estaban acostumbrados a realizarlos; en cambio las mujeres lo realizaron de una forma adecuada.
- El 70% de los estudiantes manifestaron dificultades en levantar la rodilla hasta la altura de la cintura para poder ejecutar la técnica de la patada frontal; así como, el de estirar y recoger en el aire (estando apoyados con las manos en la pared).
- Divertirse y pasar un rato ameno en la realización de la dinámica; así como, el sentirse mejor (reflejados en la sonrisa de sus rostros y el lenguaje corporal) mediante los adjetivos positivos expresados oralmente por sus compañeros.

Sesión 3

Tema: Influencia del karate do en el control de la agresividad

Objetivo: Dar a conocer la importancia de saber controlar la agresividad con una adecuada práctica del karate do

Logros:

- Reconocimiento por parte de los estudiantes, que la expresión de las emociones es parte de la naturaleza humana a través del dialogo y la charla expuesta.
- Los estudiantes lograron entender a través de la explicación que el karate do nos ayuda a ser menos agresivo mejorando el control de nuestras emociones. Por ejemplo: no insultar o golpear al compañero cuando éste le expresa un adjetivo negativo.
- Conocer el contenido del “DOJO KUN” principios y normas del karate do mediante una hoja proporcionada a cada estudiante para que lo memorice para la siguiente sesión.
- Divertirse y pasar un rato ameno a través de los ejercicios de calentamiento y de psicomotricidad (competencias en parejas: carreras, vence obstáculos, movimientos de coordinación motora, etc.).
- Liberar un poco la tensión mediante el grito “KIAI”, aunque algunos no se sentían cómodos a expresarlo en voz alta (pronunciaban en voz baja o no lo expresaban).
- Relajarse durante algunos minutos mediante la técnica de relajación y respiración realizada al final de la sesión, manifestando los estudiantes menos tensión corporal y bromeando entre ellos.

DOJO KUN

Para seguir el correcto camino Yo debo:

Primero, intentar perfeccionar mi carácter

Primero, ser correcto, leal y puntual

Primero, superarme y ser honesto

Primero, respetar a los demás

Primero, abstenerme de proceder violentos

Sesión 4

Tema: Dojo Kun (preceptos y principios del karate do)

Objetivo: Dar a conocer la importancia de interiorizar los preceptos del karate do

Logros:

- 10 de los estudiantes leyeron durante la semana el Dojo Kun y se realizó una pequeña discusión sobre lo leído, llegando a un intercambio de opiniones entre los estudiantes; siendo el conocimiento adquirido beneficioso para todos los participantes.
- Estar de acuerdo en que los principios o preceptos del dojo Kun ayudan a fortalecer nuestros valores a través de la expresión oral y práctica continua; mencionándolo a l principio de cada sesión.
- Aprendizaje de las posiciones naturales ejecutadas en el karate do mediante la realización de las mismas en la sesión.
- Divertirse y pasar un rato ameno a través de los ejercicios de calentamiento y de la realización de la dinámica.
- Mostrar a través de la dinámica “recolección”, los valores que poseen los estudiantes como: la solidaridad, el compañerismo, la honestidad.
- Realizar adecuadamente los ejercicios de fortalecimiento; mejorando la autoestima: “si se puede”, “pude lograrlo”, “fue difícil, pero lo logré”.

Sesión 5

Tema: Karate do en el desarrollo de los valores

Objetivo: Dar a conocer como la práctica del karate do ayuda a desarrollar y fortalecer los valores en los estudiantes

Logros:

- Realización de intercambio de opiniones acerca de los distintos valores que conocen y de cómo estos son importantes en su formación (breve discusión grupal).
- Aprendizaje y realización de la técnica de ataque directa estática (choku tsuki) en los tres niveles de ejecución (el aprendizaje fue rápido, aunque la ejecución no fue todavía en forma correcta).
- Mejorar la forma de ejecución de la patada frontal de forma estática, observándose un mejor equilibrio y disposición por parte de los estudiantes.
- Divertirse y pasar un rato ameno a través de los ejercicios de calentamiento y de fortalecimiento general; así como incrementar la autoestima a través de palabras de aliento y logro de la ejecución de los ejercicios.
- Reconocer los valores que posee cada uno a través de la dinámica propuesta; la forma como actuaron y la reflexión de la situación realizada.

Sesión 6

Tema: Karate do en el desarrollo de la autoconfianza y la mejora de las habilidades sociales

Objetivo: Enseñar a los practicantes el valor de la práctica del karate do para conseguir una mejor confianza en sí mismos y mejorar las relaciones interpersonales

Logros:

- Los estudiantes lograron ejecutar con mayor soltura y confianza los ejercicios de calentamiento y elongación.
- Se pudo observar una ejecución más participativa de los ejercicios de psicomotricidad: pasar los conos (obstáculos) con mayor facilidad, saltos y dinámicas de piernas y brazos. Así como, el lograr el número de repeticiones (10) de ejercicios para fortalecer el abdomen y los brazos.
- A través de la dinámica realizada “el muelle humano” conseguir pasar un momento ameno y agradable; así como, la participación y realización de la actividad asignada.
- Realizar las distintas posiciones aprendidas en la sesión con ayuda del reforzamiento verbal: “muy bien”, “así se hace”, “excelente”, etc.; considerando el nivel de dificultad de la posición y del tiempo de aprendizaje.

Sesión 7

Tema: El karate do y reforzamiento de la autoestima

Objetivo: Reforzar la autoestima con la práctica constante del karate do

Logros:

- Se observó mayor seguridad en los estudiantes en la realización de los diferentes ejercicios a través de la repetición.
- La participación de los estudiantes en la charla sobre el tema de la autoestima y como la realización de los ejercicios, así como lo aprendido hasta el momento les ha ayudado a tener una mayor valorización. Algunos comentarios eran: “pensé que no podía hacerlo, pero ahora me sale mejor”, “es fácil”, etc.
- Se observó más solidez y seguridad al realizar las técnicas de brazos (defensas) aprendidas y realizadas en las sesiones anteriores.

Sesión 8

Tema: Influencia del karate do en el autocontrol

Objetivo: Dar a conocer a los estudiantes la influencia de la práctica del karate do en un adecuado manejo del control emocional

Logros:

- Mantenerse ordenados en la formación, sin realizar mucho alboroto.
- Realizar la combinación de técnicas: una técnica de defensa y una de contraataque en una posición manteniendo el equilibrio del cuerpo; es decir, sin que exista un desbalance corporal exagerado (mayor a los 45°) con respecto a la inclinación del tronco.
- Manejar adecuadamente la impulsividad a través de la dinámica “el gladiador” al mantenerse ordenados y respetando las indicaciones del profesor con respecto a las reglas de juego. Perseguir al compañero y controlarse de tocarlo cuando éste llegue a la posición de inicio.

Sesión 9

Tema: Karate do y la influencia en el estado de ánimo

Objetivo: Dar a conocer como la práctica del karate do ayuda a mejorar el estado de ánimo de los estudiantes

Logros:

- Concientizar a los estudiantes la importancia de la técnica del sundome y su control en la realización de cualquier técnica de ataque.
- El bienestar emocional: alegría, la participación entusiasta, buen estado de ánimo al haber realizado los ejercicios y las actividades grupales. Sobre todo, después de haber realizado la dinámica “abrazos musicales” en donde los estudiantes se rieron mucho y la pasaron amablemente.

Sesión 10

Tema: Karate do en el fortalecimiento del carácter

Objetivo: Dar a conocer como la práctica del karate do ayuda a fortalecer el carácter de los estudiantes

Logros:

- Diferenciar el concepto entre lo que es el combate deportivo con reglas y normas pre-establecidas y el combate marcial utilizado específicamente como defensa personal, a través de la definición dada por el profesor y luego mediante las respuestas de los estudiantes.
- Realización de las nuevas técnicas ejecutadas con un mayor nivel de compromiso y fuerza en la ejecución.
- Realizar los ejercicios de fortalecimiento del tren inferior a pesar del cansancio y las repeticiones a la que fueron exigidos, demostrando fortaleza de carácter.

Sesión 11

Tema: La socialización en el karate do

Objetivo: Dar a conocer como la práctica del karate do ayuda a los estudiantes a insertarse mejor en su medio ambiente

Logros:

- Ejecución de las técnicas de repaso con mayor perfección y seguridad.
- Realizar adecuadamente las nuevas técnicas realizadas correspondientes al nivel en que se encuentran en su aprendizaje (principiantes).
- Objetivos realizados a través de los trabajos grupales: comunicación entre los miembros, asertividad y estrategias empleadas, mediante la dinámica “la gente pide”; así como, manejar adecuadamente los estados emocionales de cada integrante de dos grupos formados; ya que, los ganadores se sintieron contentos y eufóricos; mientras

el grupo perdedor mostraba cierta frustración y desánimo. Ante lo cual, se le recomendaba persistir y seguir adelante.

Sesión 12

Tema: Karate do y la toma de decisiones

Objetivo: Dar a conocer como la práctica del karate do ayuda a los estudiantes a tomar decisiones adecuadas

Logros:

- Concientizar en los estudiantes la relación que existe entre la interiorización y ejecución en nuestras vidas del dojo Kun (principios del practicante del karate do) y la toma de decisiones adecuadas; a través de la discusión efectuada y el intercambio de opiniones de los estudiantes.
- Ejecución de las técnicas realizadas en la sesión de acuerdo al nivel de aprendizaje en que se encuentran.
- Toma de decisiones adecuadas por parte de los grupos conformados para la realización de la dinámica “el ciego y el lazarillo” con estrategias de comunicación, confianza y seguridad por parte del que dirige como el que interpreta y realiza las acciones.

Sesión 13

Tema: La asertividad en la práctica del karate do

Objetivo: Desarrollar la asertividad en los estudiantes mediante la práctica del karate do

Logros:

- Hubo respuestas acertadas por parte de los estudiantes acerca de la charla ofrecida al principio de la sesión acerca de la comunicación asertiva.
- Conductas asertivas de algunos estudiantes (12) mediante la correcta ejecución de la etiqueta (saludo y forma de pararse), así como la manera de responder ante las exigencias del profesor. Por ejemplo: postura firme, saludo (oral y gestual), comunicarse respetuosamente hacía el profesor.
- La comunicación asertiva de los estudiantes al momento de realizar la dinámica “congelado de labios y oídos”, disminuyendo el tono de voz y la no utilización de términos ofensivos hacia el compañero.
- Ejecución de las técnicas aprendidas de forma correcta de acuerdo a nivel de aprendizaje.

Sesión 14

Tema: Karate do y la influencia en el pensamiento positivo

Objetivo: Dar a conocer como la práctica del karate do ayuda a desarrollar el pensamiento positivo (superación).

Logros:

- Los estudiantes lograron entender la importancia de mantener siempre un pensamiento y actitud positiva como una manera de superar obstáculos. Aunque, después de realizada la sesión, hubo 2 estudiantes que mostraron frustración al no poder realizar adecuadamente las técnicas y los ejercicios; manifestándolo verbalmente: “no me sale ese bloqueo”, “estaba muy difícil profesor”, “no quiero realizarlo otra vez”, etc.
- Realización adecuada de las técnicas en parejas: mostrando a la vez algunos estudiantes un control adecuado al no realizar la técnica de ataque con fuerza de forma deliberada; ya que, el objetivo de las técnicas de parejas es poder controlar la fuerza del atacante.
- Mantener una mentalidad positiva al realizar los ejercicios de fortalecimiento pronunciando: “si se puede”, “lo puedo lograr”, “vamos con todo”, “yo puedo hacerlo”, “uno más”, etc.

Sesión 15

Tema: Karate do en el desarrollo de las conductas positivas

Objetivo: Dar a conocer como la práctica del karate do ayuda a desarrollar conductas positivas en los estudiantes

Logros:

- Mejora de la actitud de los estudiantes frente a las indicaciones formuladas por el profesor; mediante la realización de los ejercicios de calentamiento y de fortalecimiento general con una actitud positiva: respeto y obediencia.
- Mejora de la actitud frente a los obstáculos presentados en los ejercicios de calentamiento: salto por encima de los conos, elevación de las piernas por encima de la altura de la soga (un metro aproximadamente), realización de los ejercicios de fortalecimiento del tren superior (planchas, dorsales).

- Realización de las técnicas básicas aprendidas en la sesión de acuerdo a nivel de aprendizaje.

Sesión 16

Tema: Karate do y su influencia en el desarrollo de la inteligencia emocional

Objetivo: Dar a conocer como la práctica del karate do ayuda a desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes

Logros:

- Realización de las técnicas de control emocional (control de las emociones psicológicas) tales como la respiración: inhalación contando hasta 4, retención y exhalación contando hasta 4.
- Realización de las técnicas de defensa y contra ataque en parejas utilizando primero el debido control corporal; es decir, no tocar al compañero de práctica (control en la técnica de ataque); posteriormente, habiendo un contacto por alguno de ellos, manejar adecuadamente el control de sus emociones: no molestarse, ni impactar deliberadamente al compañero.

ANEXO 14: Gráficos de la comparación de resultados entre el pretest y el postest de la variable inteligencia emocional y sus dimensiones

Gráfico 7

Variable: *Inteligencia emocional*

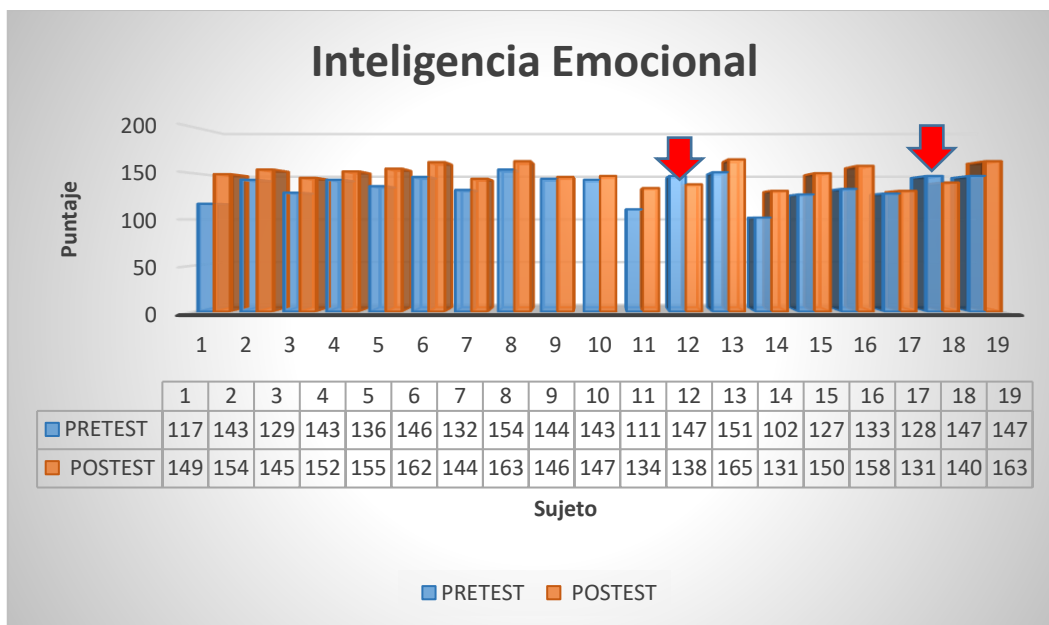


Gráfico 8

Dimensión: *socialización*

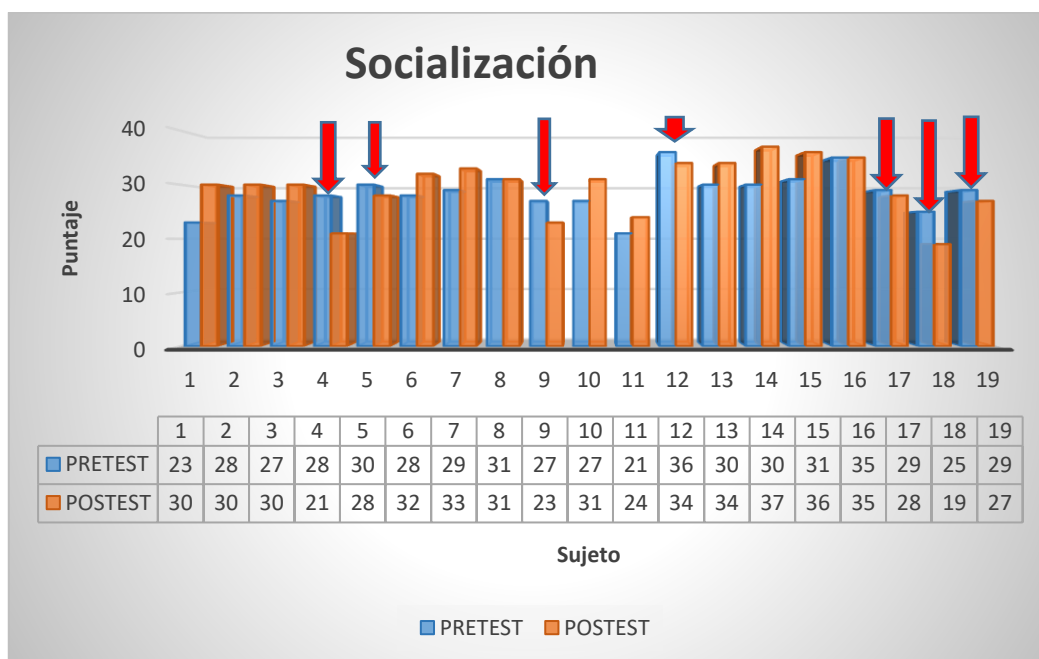


Gráfico 9

Dimensión: autoestima

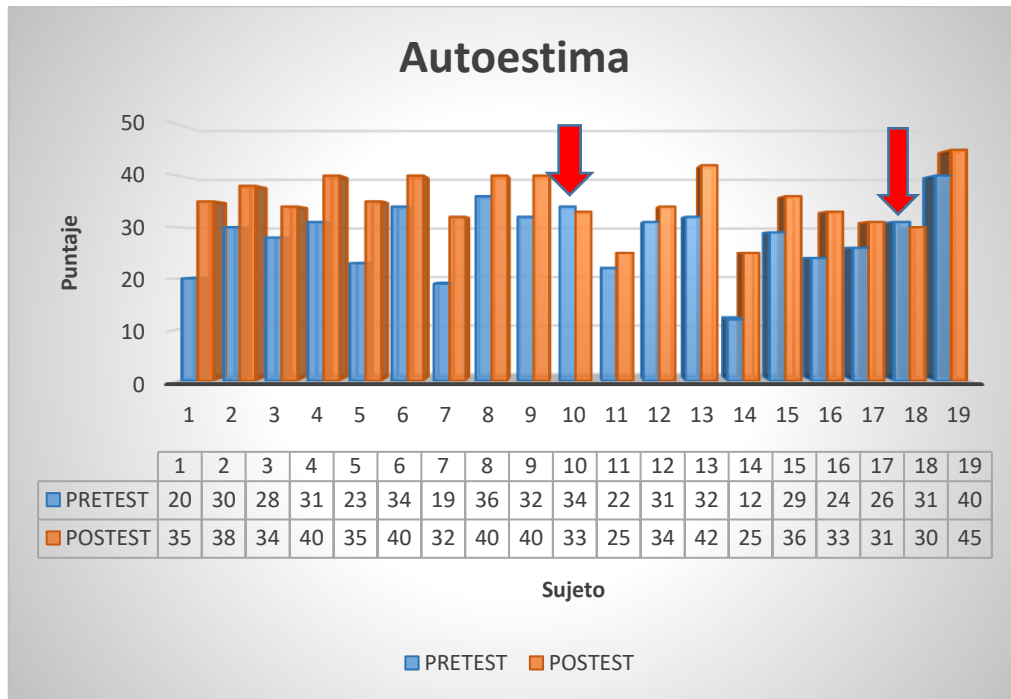


Gráfico 10

Dimensión: solución de problemas

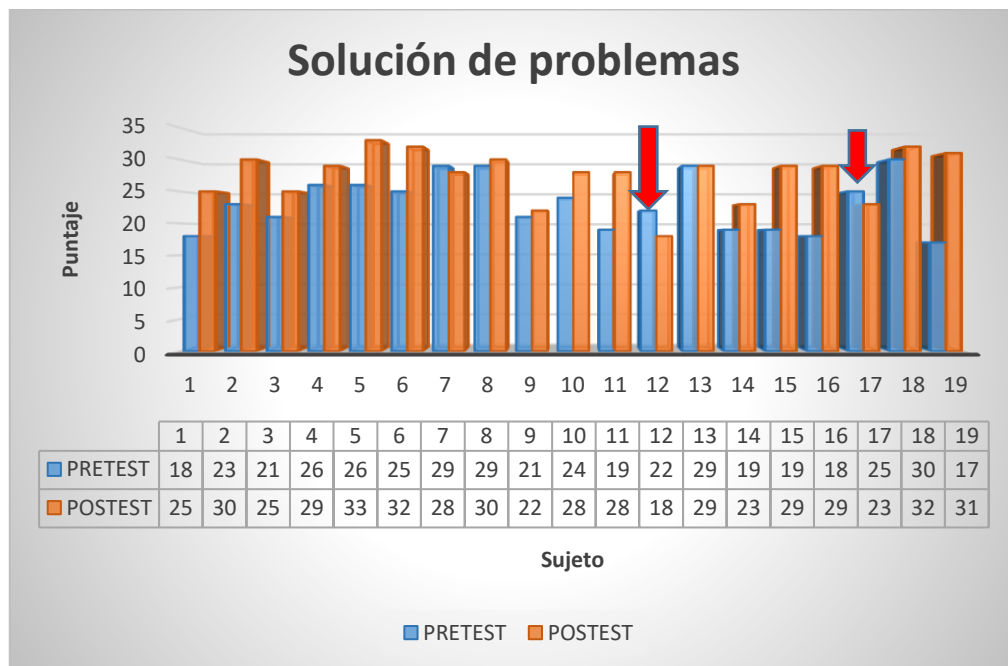


Gráfico 11

Dimensión: felicidad-optimismo

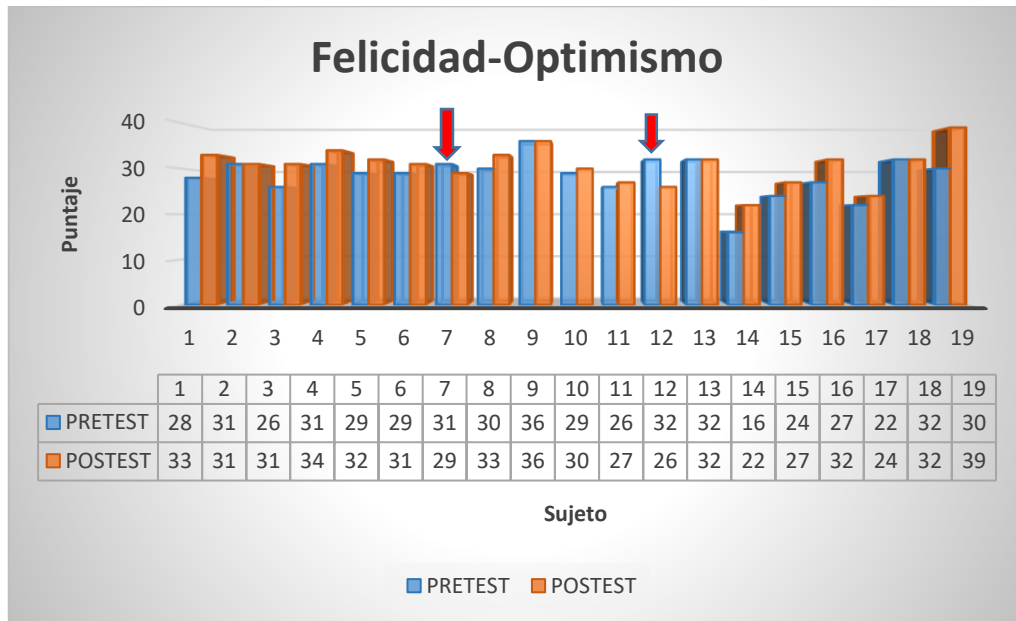
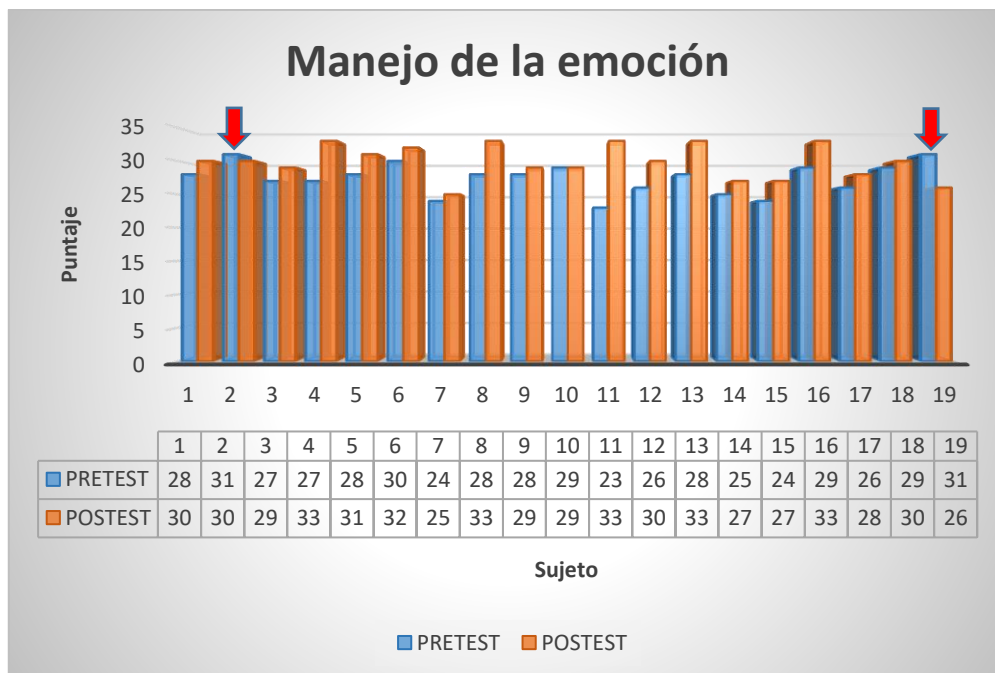


Gráfico 12

Dimensión: manejo de la emoción



ANEXO 15: Material visual (Fotos)

Institución Educativa Particular “Pitágoras” Sede de San Juan de Lurigancho



Realización del Pretest 22 de marzo de 2018



ANEXO 16: Acta de aprobación de originalidad de Tesis

 UCV UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO	ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE TESIS	Código : F06-PP-PR-02.02
		Versión : 09 Fecha : 23-03-2018 Página : 1 de 1

Yo, LUIS ANTONINO LAZARTE ARANGUREN
 docente de la Facultad HUMANIDADES y
 Escuela Profesional PSICOLOGÍA de la Universidad César Vallejo
LIMA - ESTE (precisar filial o sede), revisor (a) de la tesis titulada
 " EFFECTOS DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN
KARATE DO SOBRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN
ESTUDIANTES DE PRIMERO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA PRIVADA SAN JUAN DE URICANCHU, LIMA, 2018 "
 del (de la) estudiante ALFREDO OSILLO NAJASNE
 constato que la investigación tiene un índice de
 similitud de 27% verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin.

El/la suscrito (a) analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.



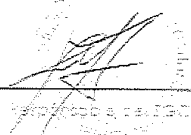

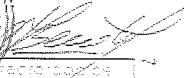
Lugar y fecha..... SJC 14/09/18

[Firma]

Firma

Nombres y apellidos del (de la) docente

DNI: 42919187

 DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN			 VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN	



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE HUMANIDADES

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

"Efectos de un programa de entrenamiento en karate do sobre la inteligencia emocional en estudiantes de primero de secundaria de una institución educativa privada San Juan de Lurigancho, Lima, 2018"

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

AUTOR

OSHIRO NAKASONE, ALFREDO

ASESORES

MG. OLIVAS UGARTE, LINCOL ORLANDO

MG. LAZARTE ARANGUREN, LUIS ANTONINO

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

VIVIENCIA

Resumen de coincidencias

27 %


Se están viendo fuentes estándar

Ver fuentes en inglés (Beta)

Coincidencias

Rank	Source	Percentage
1	agritapas.com Fuente de Internet	2 %
2	repositorio.usil.edu.pe Fuente de Internet	2 %
3	repositorio.upes.edu.pe Fuente de Internet	2 %
4	Entregado a Universidad... Trabajo del estudiante	1 %
5	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1 %
6	cybertesis.unmsm.edu... Fuente de Internet	1 %
7	www.faced.ucm.cl Fuente de Internet	1 %
8	Entregado a Universidad... Trabajo del estudiante	1 %
9	repositorio.upas.edu.pe Fuente de Internet	1 %
10	repositorio.upagu.edu... Fuente de Internet	1 %
11	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
12	repositorio.uncp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

ANEXO 17: Autorización de publicación de Tesis

 UCV UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO	AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TESIS EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL UCV	Código : F08-PP-PR-02.02 Versión : 09 Fecha : 23-03-2018 Página : 1 de 1
--	---	---

Yo Alfredo Oshiro Nakasone, identificado con DNI N° 06112519, egresado de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad César Vallejo, autorizo (X), No autorizo () la divulgación y comunicación pública de mi trabajo de investigación titulado "Efectos de un programa de entrenamiento en karate do sobre la inteligencia emocional en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada – San Juan de Lurigancho. Lima, 2018"; en el Repositorio Institucional de la UCV (<http://repositorio.ucv.edu.pe/>), según lo estipulado en el Decreto Legislativo 822, Ley sobre Derecho de Autor, Art. 23 y Art. 33

Fundamentación en caso de no autorización:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



FIRMA

DNI: 06112519

FECHA: 5 de noviembre del 2018

					
Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Responsable del SGC	Revisó	Dirección de Investigación

ANEXO 18: Autorización de la versión final del Trabajo de investigación



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

AUTORIZACIÓN DE LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

CONSTE POR EL PRESENTE EL VISTO BUENO QUE OTORGA EL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN DE
RODAS VERA NICOLAI

A LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN QUE PRESENTA:

OSHIRO NAKASONE ALFREDO

INFORME TÍTULADO:

"EFECTOS DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN KARATE DO SOBRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE PRIMERO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA-SAN JUAN DE LURIGANCHO. LIMA, 2018"

PARA OBTENER EL TÍTULO O GRADO DE:

TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

SUSTENTADO EN FECHA: 01-10-2018

NOTA O MENCIÓN: 16



FIRMA DEL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN