



ESCUELA DE POSGRADO
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Programa de inteligencia emocional en las habilidades sociales de los alumnos del cuarto de secundaria de una institución educativa, 2019.

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Intervención Psicológica

AUTOR:

Br. Salazar León, Jessie Natalí

ASESOR:

Ms. Merino Hidalgo, Darwin Richard

SECCIÓN:

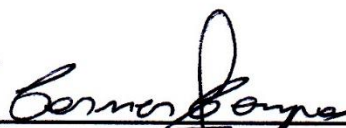
Humanidades

LÍNEA DE INVESTIGACION:

Modelo de Intervención Psicológica

TRUJILLO - PERÚ – 2019

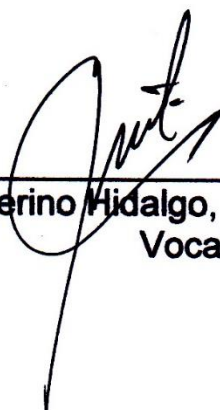
JURADO



Dra. Campos Maza, Carmen Cristina
Presidente



Dra. Cruzado Vallejos, María Peregrina
Secretaria



Mg. Merino Hidalgo, Darwin Richard
Vocal

Dedicatoria

Dedico este trabajo a mi Padre celestial, pues es gracias a Él que he podido culminar con éxito esta etapa de mi formación académica y a mi familia, quienes me motivan a seguir creciendo.

La autora.

Agradecimiento

Agradezco a Dios por permitirme culminar con éxito este trabajo, a mis padres Mily y Luis por su constante apoyo en cada una de las metas que me he trazado, y a mis hermanas Ammie y Jeannie, quienes con sus constantes muestras de afecto me han motivado en cada paso de esta etapa.

La autora.

Declaratoria de autenticidad

Yo, Jessie Natalí Salazar León, estudiante del Programa Maestría en Intervención Psicológica de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo, identificada con DNI N° 45989823, con la tesis titulada "Programa de inteligencia emocional en las habilidades sociales de los alumnos del cuarto de secundaria de una institución educativa, 2019". Declaro bajo juramento que:

- 1) La tesis es de mi autoría.
- 2) He respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.
- 3) La tesis no ha sido auto plagiado; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
- 4) Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presenten en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse el fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), auto plagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.

Trujillo, 05 de agosto del 2019



Jessie Natalí Salazar León

DNI: 45989823

Presentación

Señores miembros del Jurado Calificador

En cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo, ante ustedes presento el trabajo de investigación titulado “Programa de inteligencia emocional en las habilidades sociales de los alumnos del Cuarto de secundaria de una institución educativa, 2019”, ejecutado con el propósito de obtener el grado de Maestra en Intervención Psicológica.

El presente estudio tuvo como objetivo determinar si el programa de Inteligencia Emocional: “Mejor persona, mejor en todo...”, es efectivo para mejorar las habilidades sociales de los alumnos del Cuarto B de secundaria, del Colegio Adventista José de San Martín.

Esperando cumplir con los requisitos de aprobación.

Br. Jessie Salazar León

ÍNDICE

DEDICATORIA	III
AGRADECIMIENTO	IV
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD	V
PRESENTACIÓN	VI
ÍNDICE	VII
INDICE DE TABLAS.....	IX
RESUMEN	XI
ABSTRACT	XII
I. INTRODUCCIÓN	13
1.1. Realidad problemática	13
1.2. Trabajos previos	17
1.3. Teorías relacionadas al tema.....	22
1.4. Formulación del problema.....	38
1.5. Hipótesis de la investigación.....	38
1.6. Objetivos	39
II. MÉTODO.....	40
2.1. Diseño de investigación	40
2.2. Variables, operacionalización	40
2.3. Población y muestra	47
2.4. Criterios de selección.....	48
2.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	49
2.6. Métodos de análisis de datos.....	50
2.7. Aspectos éticos.....	51
III. RESULTADOS.....	52
3.1. Análisis descriptivo de la variable dependiente de la evaluación pre y post experimental de los grupos de estudio	52
3.2. Análisis inferencial del contraste de las puntuaciones de las muestras relacionas e independientes	54

IV. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	62
V. CONCLUSIONES	68
VI. RECOMENDACIONES.....	69
VII. REFERENCIAS	70
ANEXOS	76
Anexo 1	77
Anexo 2	80
Anexo 3	83
Anexo 4	84
Anexo 5	89
Anexo 6	90
Anexo 7	91
Anexo 8	99
Anexo 9	105

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: <i>Distribución de la población</i>	47
Tabla 2: <i>Distribución de la muestra</i>	48
Tabla 3: <i>Distribución según el nivel de la variable habilidades sociales antes y después de la aplicación del programa de inteligencia emocional en una muestra de alumnos del 4to grado de secundaria de una institución educativa de Trujillo</i>	52
Tabla 4: <i>Distribución según el nivel de las dimensiones de la variable habilidades sociales antes y después de la aplicación del programa de inteligencia emocional en una muestra de alumnos del 4to grado de secundaria de una institución educativa de Trujillo</i>	53
Tabla 5: <i>Tabla 5 Prueba de normalidad de las puntuaciones obtenidas de la aplicación del instrumento de habilidades sociales según los grupos experimental y control en una muestra de alumnos del 4to grado de secundaria de una institución educativa de Trujillo</i>	54
Tabla 6: <i>Estadísticos de contraste según la prueba t de muestras relacionadas e independientes de la variable habilidades en una muestra de alumnos del 4to grado de secundaria de una institución educativa de Trujillo</i>	55
Tabla 7: <i>Estadísticos de contraste según la prueba t de muestras relacionadas e independientes de la dimensión autoexpresión en situaciones sociales en una muestra de alumnos del 4to grado de secundaria de una institución educativa de Trujillo</i>	56
Tabla 8: <i>Estadísticos de contraste según la prueba t de muestras relacionadas e independientes de la dimensión defensa de los derechos como consumidor en una muestra de alumnos del 4to grado de secundaria de una institución</i>	

<i>educativa</i>	<i>de</i>
<i>Trujillo</i>	<i>57</i>

Tabla 9: <i>Estadísticos de contraste según la prueba t de muestras relacionadas e independientes de la dimensión expresión de enfado o disconformidad en una muestra de alumnos del 4to grado de secundaria de una institución educativa de Trujillo</i>	<i>58</i>
--	-----------

Tabla 10: <i>Estadísticos de contraste según la prueba t de muestras relacionadas e independientes de la dimensión decir no y cortar interacciones en una muestra de alumnos del 4to grado de secundaria de una institución educativa de Trujillo</i>	<i>59</i>
--	-----------

Tabla 11: <i>Estadísticos de contraste según la prueba t de muestras relacionadas e independientes de la dimensión hacer peticiones en una muestra de alumnos del 4to grado de secundaria de una institución educativa de Trujillo</i>	<i>60</i>
---	-----------

Tabla 12: <i>Estadísticos de contraste según la prueba t de muestras relacionadas e independientes de la dimensión iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto en una muestra de alumnos del 4to grado de secundaria de una institución educativa de Trujillo</i>	<i>61</i>
--	-----------

RESUMEN

El objetivo de este trabajo de investigación fue determinar si el programa de inteligencia emocional podía incrementar las habilidades sociales en los alumnos de cuarto de secundaria en un colegio de la ciudad de Trujillo. Se consideró una población total de 29 alumnos entre varones y mujeres, del cual 18 individuos fueron considerados como grupo control, y 11 como grupo experimental. Para la recolección de datos pre y post test, se utilizó la Escala de Habilidades sociales de Elena Gismero, adaptada al Perú por el Psicólogo César Ruíz Alva, que presenta 6 dimensiones: Autoexpresión de situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado o disconformidad, decir no y cortar interacciones, hacer peticiones e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto. Los resultados mostraron que el programa aplicado logró incrementar significativamente ($p=.027$) el nivel de las habilidades sociales del grupo experimental, en el cual prevalecieron los niveles Medio y Alto (54.5% y 45.5% respectivamente). El programa se desarrolló en 10 sesiones con una duración de 45 minutos cada una.

Palabras clave: Inteligencia emocional, habilidades sociales, adolescentes, interacciones, manejo de emociones, expresión, asertividad, ansiedad.

ABSTRACT

This research work's objective was to establish whether the emotional intelligence program could increase the social skills in a group of students of the 4th grade of secondary education from a school in the city of Trujillo. A total population of 29 male and female students was considered, out of which 18 were assigned as the control group, while 11, as the experimental group. The Elena Gismero's Social Skills Scale, adapted to Peru by the Psychologist César Ruíz Alva, was used for pre and post test data collection. This presents 6 dimensions: Social situations self-expression, defense of consumer's own rights, anger or disagreement expression, to say no and to cut interactions, to make requisitions and to start positive interactions with the opposite sex. Results showed that the program got to increase significantly ($p=.027$) the level of social skills of the experimental group individuals. Medium and high levels (54.5% and 45.5%, respectively) prevailed in the sample after the program was applied. The program was developed in 10 sessions of 45 minutes each.

Key words: Emotional intelligence, social skills, teenagers, interactions, emotion management, expression, assertiveness, anxiety

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

Hasta hace unos pocos años, se creía que el éxito personal radicaba en la capacidad cognitiva, también conocida como Cociente Intelectual (CI). Sin embargo, con el pasar del tiempo y las nuevas investigaciones que han ido surgiendo, se ha generado una idea diferente, comprobándose en la práctica que, no sólo aquellos que son hábiles cognitivamente pueden ser exitosos, sino que aquellos que logran desarrollar relaciones interpersonales sanas, son los que pueden escalar más rápida y eficazmente hacia el éxito. Este concepto, comenzó a surgir a raíz de la investigación que Salovey y Mayer realizaron en 1990, en la cual utilizaron por primera vez, el término inteligencia emocional, que definieron como la habilidad de manejar las emociones propias y las de los demás para usarlas como fundamento del pensamiento y la conducta. Por otro lado, Goleman (1996), la define como la capacidad para reconocer los propios sentimientos y los de los demás, para generar la propia motivación y manejar adecuadamente las relaciones.

De un tiempo a esta parte, se ha comprobado que las personas más exitosas en los diversos ámbitos de sus vidas, son aquellas que cuentan con esta capacidad, puesto que lograron desarrollar múltiples herramientas que les permiten avanzar aún a pesar de las dificultades. Por el contrario, aquellos que no aprendieron desde su juventud a manejar adecuadamente sus emociones, no solo no avanzan, sino que, en el peor de los casos, menguan su crecimiento, propiciando sentimientos negativos que, a su vez hacen más difícil el manejo de las emociones cayendo en un círculo vicioso que puede terminar por destruir al individuo. Por lo tanto, se hace indispensable que desde la más corta edad, se propicie que el ser humano desarrolle Inteligencia Emocional, para que a medida que avance en su desarrollo evolutivo, las dificultades que le presente el mismo no generen una caída drástica de su desarrollo personal, sino que aumenten las posibilidades que tiene de aprender y mejorar.

Una de las etapas evolutivas más difíciles de superar es la adolescencia, puesto que el individuo se encuentra en una fase en la que empieza a desarrollar su individualidad, capacidad para tomar decisiones y personalidad, pero se enfrenta a su vez a los medios familiar, académico y social, que traen consigo diversas exigencias que pueden desencadenar en ellos estrés, ansiedad y angustia, debido al deseo de pertenecer a un grupo social y sentirse aceptados, cumplir con sus deberes para con la familia y realizar sus propias aspiraciones personales sin afectar a ninguna de las áreas mencionadas. Por esta razón, es de vital importancia que los adolescentes tengan a la mano herramientas que les permitan mantener sus emociones bajo control, puesto que de no ser así, las dificultades que les presenta el contexto donde se desenvuelven aunadas a las dificultades que biológicamente le sobrevienen a causa de la etapa evolutiva en la que se encuentran, menguarían significativamente su desarrollo y la conexión que tienen con el medio.

Existen también factores externos que influyen negativamente en el logro del control emocional en los adolescentes. En la actualidad, uno de estos factores, que ha ido cada vez más en aumento y genera muchas dificultades entre los adolescentes en el ámbito escolar, es el Bullying, definido cualquier tipo de ofensa física, verbal o psicológica que sucede entre pares, de manera perenne y se prolonga a lo largo del tiempo. Los reportes que permiten conocer el incremento de este factor, son muchos. En un estudio realizado por la ONG Internacional Bullying Sin Fronteras para América Latina y España durante abril del 2017 y abril del 2018 en México, se dio a conocer que 7 de cada 10 niños son sometidos a algún tipo de acoso todos los días. Esta estadística, ubica México como el número uno en el mundo en casos registrados de acoso escolar, seguido por países como U.S.A, China, España, Japón, entre otros (Bulying sin fronteras, 2018)

Las dificultades emocionales que puede generar la presencia del Bullying en las escuelas, es alarmante ya que además de producir una significativa disminución de la autoestima en quienes lo padecen, incrementa el riesgo

de padecer depresión y llegar incluso al suicidio. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018), aproximadamente ochocientas mil personas comenten suicidio cada año y se considera a esta, la segunda causa de fallecimiento de jóvenes de entre 15 y 29 años. En Argentina, según los aportes de la Dirección de Estadísticas e Información de la Salud (DEIS, 2014), las últimas cifras que se publicaron respecto al suicidio en el 2014, dieron a conocer que la tasa de mortalidad fue de 7,8 por cada 100.000 habitantes, coincidiendo con la tendencia internacional informada por la OMS en que en su mayoría las muertes se dieron en una población entre los 15 y 24 años de edad. “Según la Encuesta Mundial de Salud Escolar, que se realizó a 28.368 alumnos de 544 escuelas secundarias de la Argentina en 2012, el 16,9% de los adolescentes había considerado la posibilidad de suicidarse ese año; se registró también un incremento del 3,5% de los adolescentes que habían realizado un plan concreto de cómo suicidarse: pasó del 12,6% en 2007 al 16,1% en 2012” (Roman y Abud, 2017).

Sausac (2018), reportera del diario Perú 21, en su artículo “Violencia escolar en Perú va en aumento”, afirma que en la plataforma SíseVe Contra la Violencia Escolar, del Ministerio de Educación, en 2017 se registraron más de cinco mil casos de violencia escolar. Este problema se ha incrementado desde el 2013 en el que se registraba un promedio de novecientos casos por año y actualmente se han acumulado más de dieciséis mil denuncias, de las cuales se estima que más de tres mil son casos de bullying (24%). Sin embargo, de acuerdo con la encuesta Young Voice Perú, realizada por Save the Children entre julio y setiembre del año pasado a un grupo de aproximadamente tres mil adolescentes entre los 12 y 17 de todo el país, reveló que más del 30% de alumnos, ha vivido alguna situación de acoso durante 2017. Esta información sugiere que el número de personas que padecen bullying puede ser mayor y que la mitad de ellas aproximadamente, tiende a mantenerse en silencio respecto a este problema. A este respecto, la encargada del área de programas de este organismo, Rosa Vallejos Lizárraga, manifestó que este tipo de violencia no se suele denunciar, pues produce en las víctimas una disminución

marcada de autoestima por lo que se siente incapacitada para defender sus derechos y avergonzada de describir los abusos a los que fue sometida.

De acuerdo con la plataforma SíseVe, el total de casos de Bullying reportados en Perú desde el año 2013 hasta febrero del 2019 son 26446, siendo Lima metropolitana (9707), Piura (1783), Junín (1296), La Libertad (1137), Arequipa (1100) y Ancash (1071) las ciudades en donde se halló mayor presencia de este fenómeno. Así mismo, se halló que el 9% (2313) de las incidencias se presentaron en el nivel de Educación Inicial, el 36% (9622) en el nivel de educación Primaria y el otro 55 % (14477) en el nivel secundaria, revelando además que el 51% de los casos registrados de Bullying se presentaron en varones, mientras que el otro 49% de las víctimas fueron damas.

El aumento de esta conducta negativa en las escuelas, es una clara manifestación de la dificultad que presentan los adolescentes para entender, controlar e interpretar correctamente sus emociones y las de los demás, así como también, es una muestra de su falta de capacidad para hacer frente de forma asertiva a las dificultades que se presentan a su alrededor. Siendo que durante la Adolescencia el ser humano experimenta cambios tanto físicos como psicológicos, encontrándose en una etapa de transición y formación de su personalidad, es por lo general más propenso a sufrir alteraciones emocionales que a la larga o a la corta pueden afectar su vida en todas las áreas en las que se desempeña. El Bullying incrementa grandemente el riesgo en el que se encuentran los adolescentes de sufrir alguna alteración emocional, puesto que desencadena una serie de consecuencias graves en quienes lo padecen, como disminución de la autoestima, trastornos alimenticios, depresión, deserción escolar, bajo rendimiento escolar, dificultad para entablar relaciones interpersonales sanas, fobia social e incluso puede llegar al suicidio.

La Institución Educativa Adventista José de San Martín no es ajena a esta realidad, en las aulas se observan diversos comportamientos y verbalizaciones inadecuadas entre los alumnos que indican que sus

habilidades sociales necesitan ser potenciadas para enriquecer sus relaciones interpersonales y mantenerlas saludables. De esta manera, será posible frenar conductas que pueden acarrear dificultades mayores a futuro y disminuir las que actualmente ya se están presentando. Por ello, con la finalidad de evitar que consecuencias como las ya mencionadas puedan ocurrir y para blindar a los adolescentes ante las dificultades que pueden hacerlos tomar decisiones fatales para sí mismos, se considera que dentro de las diversas Instituciones Educativas deben implementarse estrategias que permitan a los estudiantes acceder a programas que potencien el incremento de la Inteligencia emocional, pues al desarrollarla en un mayor grado, ellos serán capaces de adquirir el conjunto de destrezas y de habilidades personales, emocionales y sociales que influyen en la capacidad para adaptarse y enfrentar a la demanda y presión del medio, en el cual se desenvuelven (Ugarriza, 2001). Es debido a ello, que la presente investigación cobra importancia, puesto que está orientada a determinar la efectividad de un programa de Inteligencia emocional sobre las habilidades sociales de un grupo de adolescentes alumnos del cuarto año de secundaria en Trujillo, con el objetivo de contribuir a la disminución de problemas escolares como la falta de respeto entre pares, la toma de decisiones al momento de expresar una emoción, idea u opinión, y el bullying.

1.2. Trabajos previos

Internacionales:

Carrillo (2015), presentó la “Validación de un programa lúdico para la mejora de las habilidades sociales en niños de 9 a 12 años”, determinando que el efecto del programa aplicado aumentó las conductas asertivas en los niños, disminuyendo a su vez las conductas pasivas y agresivas. Comprobando una vez más la importancia de la aplicación de programas prácticos en los que se brinden estrategias y entrenamiento para que los menores puedan desarrollar mejor su capacidad para interactuar con otros, defender sus derechos y mantener el control de sus emociones para evitar dañar a los demás utilizando el respeto como valor principal en las interacciones.

En la investigación doctoral de Piñar (2014), titulada “Inteligencia emocional, estrés y rendimiento en tripulantes de cabina de pasajeros, frente a pasajeros conflictivos” realizada en la ciudad de Barcelona-España, se determinó que la inteligencia emocional (I.E) percibida de los tripulantes de cabina, es vital para suprimir aquello que internamente puede generar estrés y disonancia emocional, es decir que mientras mayor sea el nivel de I.E. percibida, mayor será su capacidad para mantenerse en calma y guardar la compostura ante situaciones difíciles generadas por pasajeros conflictivos. Así mismo, se halló que como habilidad la I.E. contribuye al desarrollo de buenas interacciones entre los tripulantes de cabina y los pasajeros conflictivos, evidenciando que aquellos que la posean podrán mantener una relación adecuada y positiva con los pasajeros conflictivos, haciendo posible que se eviten situaciones adversas entre ambos.

La investigación doctoral de Gutiérrez (2014) presentada en la universidad de Granada España, se tituló “Inteligencia socio-emocional en la adolescencia. Diseño, implementación y evaluación de un programa formativo”. Los resultados de este estudio, revelaron la existencia de un déficit marcado en las habilidades sociales de los Adolescentes, así también se halló que el aprendizaje de las emociones no está determinado por las indicaciones verbales, sino que estas son aprendidas a través de la práctica y el entrenamiento, lo que permite que vayan perfeccionándose a medida que el individuo se desarrolla. En referencia a los resultados del programa que se elaboró, se observaron mejoras importantes en la conducta asertiva y las habilidades sociales de los adolescentes, denotando que el entrenamiento práctico dio resultados positivos, los cuales se evidenciaron en las buenas interacciones con los pares, una adecuada expresión de los deseos, opiniones y defensa de los derechos, así como también la capacidad de mantener un mejor control de los impulsos.

Extremera y Fernández(2004) publicaron un artículo titulado “El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas”. Este trabajo

recopiló información de estudios desde las perspectivas de diversos autores, en relación a la importancia de que los estudiantes presenten habilidades emocionales bien desarrolladas, concluyendo que es necesario inspeccionar y promover el incremento de la inteligencia emocional de forma práctica, al igual que se enfatiza el desarrollo cognoscitivo en los centros educativos. Debido a que la psicología tiene por finalidad el estudio y comprensión de la conducta, es necesario que se le dé un mayor énfasis al aprendizaje y potenciación de la Inteligencia emocional en las edades más tempranas, de esta manera será posible contribuir en el desarrollo exitoso de cada área vital del individuo.

Nacionales:

Hurtado (2018), en su Investigación “Habilidades sociales en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana, 2017”, determinó que en la mayoría de estudiantes (58,54%) tiene un nivel Norma de habilidades sociales, evidenciando que la mayoría de los sujetos de estudio presentaron la capacidad para entablar y mantener relaciones interpersonales sanas; mientras que un 41,46% presentó un nivel bajo. Es decir, estos últimos presentan dificultades para mantener relaciones interpersonales favorables, debido a que muestran una escasa capacidad para: la escucha activa, iniciar y mantener conversaciones, hacer cumplidos, participar en las actividades o clases, dar instrucciones y seguirlas, disculparse, persuadir e influir en otros, comprender sus propios sentimientos y los de otros, expresar su afecto, enfrentar el enfado, resolver el miedo, autorecompensarse, utilizar el autocontrol, defender sus derechos, responder a las bromas, evitar problemas y enfrentamientos violentos con los demás, responder al fracaso, responder persuasiones y hacer frente a mensajes paradójicos, prepararse para conversaciones difíciles, afrontar las situaciones de presión social, tomar decisiones, establecer objetivos, resolver conflictos de acuerdo a su importancia o prioridad y mantener la concentración en una determinada actividad.

Pinedo (2017), realizó una Investigación titulada “La Inteligencia Emocional en los Estudiantes del primer grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa Almirante Miguel Grau Seminario del Centro Poblado de Almirante Grau, distrito de Bajo Biavo, Provincia de Bellavista, Región San Martín 2016”. Dicha investigación determinó que los estudiantes obtuvieron un nivel adecuado en las dimensiones Regulación emocional (71%), percepción emocional (67%) y comprensión de sentimientos (58%), indicando que presentan la habilidad para dirigir y manejar de forma eficaz sus emociones positivas y/o negativas, habilidad para percibir y diferenciar las emociones, son capaces de entender y tolerar los propios sentimientos así como los de los demás. Es decir, que en su mayoría, los sujetos de estudio que tienen un nivel más elevado de desarrollo de la Inteligencia emocional, tienen una mayor probabilidad de hacer un buen uso de habilidades sociales adecuadas que les permitan mantener relaciones interpersonales saludables y fructíferas para sí mismos.

La investigadora Colichón (2016) en su trabajo “Inteligencia emocional y habilidades sociales en la conducta disruptiva de estudiantes del nivel secundario”, concluyó que ambas variables tienen influencia sobre la conducta disruptiva (70.9%), la agresión física (67,7%), la agresión verbal (67.1), la ira (63.1%) y la hostilidad (59.6%) de los estudiantes. Es decir, que aquellos que presentaron la capacidad para percibir, asimilar, comprender y regular sus emociones y las de otros; mantener buenas relaciones interpersonales, fomentando la empatía y la unidad del grupo en el que se desenvuelven; adaptarse al medio o la situación que se presente, siendo capaces de solucionar las dificultades y haciéndoles frente de forma optimista, sin angustia o ansiedad y conservando la satisfacción personal; son menos propensos o tienen menor posibilidad de incurrir a conductas inadecuadas como agresiones de distinta índole, comportamientos inadecuados o emplear malos tratos con otros.

Chávez (2016), realizó una investigación titulada “Autoconcepto y las habilidades sociales de los estudiantes de la experiencia curricular de filosofía de la escuela de Administración de la universidad César Vallejo -

San Juan de Lurigancho, 2015". Este trabajo fue dirigido a 151 personas, que fueron evaluadas con escala de Likert para el autoconcepto y para las habilidades sociales. A través de este trabajo, se encontró que existe una relación significativa entre ambas variables, mostrando que la percepción que los individuos tienen de sí mismos, determina en mayor grado su capacidad para desarrollarse en su entorno social de manera adecuada y sana. Es decir, que existe una mayor probabilidad que los individuos que tengan una buena percepción de sí mismos, muestren una tendencia más marcada a expresarse sin mostrar ansiedad frente a los demás, hacer uso de la asertividad en situaciones en las que sus derechos se vean vulnerados, evitar conflictos con otras personas, decir no ante situaciones de presión social, expresar peticiones respecto a algo que desea y propiciar el inicio y la continuidad de una interacción con otras personas.

Locales:

Fernández (2015), en su estudio titulado "Inteligencia emocional y conducta social en estudiantes del quinto año de secundaria de una Institución educativa, trujillo – 2014", concluyó que en su mayoría los sujetos en los que realizó el estudio, mantienen niveles adecuados de inteligencia emocional. Es decir, estas personas, manifestaron una mayor destreza para actuar de forma independiente, ejecutar elecciones, mantener buenas relaciones sociales, a través de actitudes adecuadas para con los otros, y asumir responsabilidades o fracasos de forma positiva, lo que les permite estar preparados para participar responsablemente en las actividades que se les planteen en las diversas áreas de la vida, controlando y direccionando sus acciones para el logro de los objetivos que se plantearon. Sin embargo, en un menor porcentaje del grupo (13.8%), se evidenciaron actitudes retraídas, bajo manejo de impulsos, dificultad para el manejo de ambientes estresantes y dificultad para el manejo de emociones, lo que hace a este grupo más propenso a presentar rasgos depresivos, relaciones interpersonales pobres y poco satisfactorias, conductas asociadas a la ingesta de sustancias, ansiedad, y una tendencia a presentar conductas suicidas.

Aguilar y Salazar (2011), realizaron una investigación correlacional con una población de 400 personas liberadas con beneficio penitenciario de semilibertad, que cometieron delitos contra el patrimonio. La muestra fue de 196 varones entre los 18 y 45 años, cuyos resultados confirmaron que existe relación entre la inteligencia emocional y tres de las seis dimensiones de las habilidades sociales, siendo estadísticamente significativa la relación entre esta y las dimensiones autoexpresión en situaciones sociales y defensa de los propios derechos como consumidor. Así también, se halló, una relación significativa con dimensión social hacer peticiones. Es decir, la investigación determinó que quienes presentaron la destreza para lograr manejar con éxito las diversas exigencias del entorno, muestran a su vez la capacidad para responder adecuadamente de forma verbal y no verbal, expresando necesidades, sentimientos, preferencias u opiniones a los demás, sin mostrar ansiedad excesiva y tomando en cuenta el respeto por quienes les rodean, lo que trae consigo el reforzamiento propio y la posibilidad de obtenerlo también del ambiente.

1.3. Teorías relacionadas al tema

Durante muchos años la cosmovisión humana del éxito personal estuvo basada en la idea de que mientras más inteligencia cognitiva se alcanzara, mayor sería también la grandeza y el logro de cada empresa que una persona se proponía. Desde cierto punto de vista, esto no es del todo falso, sin embargo, se dio tanto énfasis a la inteligencia cognitiva que se dejó de lado el hecho de que el ser humano no es solo la capacidad para aprender, memorizar, conocer y plasmar su conocimiento, sino también es un ser que está lleno de emociones, deseos, pensamientos y acciones que son guiadas por estos mismos. El individuo es un ser que se desenvuelve en un medio interpersonal que interactúa y establece vínculos emocionales constantemente, en su entorno laboral, familiar y social, por ello a raíz de los nuevos hallazgos que se produjeron durante los años noventa aproximadamente, se comenzó a dar un mayor énfasis a las emociones y su importancia en el desarrollo del ser humano.

Cuando se habla de emoción, se hace referencia al estado afectivo que una persona experimenta a raíz de una determinada situación, la cual le produce de alguna manera alteraciones orgánicas, por ejemplo el aumento del ritmo cardiaco, enrojecimiento en las mejillas, sudoración palmar, entre otras. Estos estados se caracterizan por aparecer repentinamente, alterar la conducta y desaparecer de igual manera a como sobrevinieron; cumplen además una función adaptativa para que el ser humano logre desenvolverse en su medio. Por ello, es importante tomar en cuenta que los seres humanos perciben de forma particular y diferente cada emoción, valorándola, pensando y ejecutando acciones de acuerdo a su propia percepción de situación que la produjo, dicha percepción estará basada en sus experiencias previas, aprendizaje y la forma en la que se presenta el hecho.

Cabrera (2011), afirma que una emoción es aquella sensación que experimenta el ser humano, como reacción ante un estímulo del entorno, esta puede ser innata o estar influida por las vivencias previas de aquel que las experimenta, de allí que se afirme que cada individuo exprese una emoción de forma particular. Este estado se presenta de forma repentina, según el estímulo, y desaparece de igual manera, generando en el cuerpo alteraciones endocrinas acordes con lo que el individuo está experimentando tales como sudoración, aceleración del ritmo cardiaco y la respiración, entre otras.

Kielme (1996), considera que las emociones son reacciones que se producen debido a algún suceso al cual la persona le otorga un valor significativo, estas comprenden un abanico de sensaciones, pensamientos, expresiones y conductas que, de acuerdo con Mandler (1992), se mantienen en constante cambio a lo largo del desarrollo humano. Frijda (1999) manifiesta que las emociones tienen dos funciones, la primera es la de informar al cerebro si el evento que se está suscitando genera algún peligro o si es de beneficio para el individuo; mientras que la segunda, es la de manifestar una respuesta conductual, que será determinada por la emoción, ante la vivencia.

De acuerdo con Aguilar y Salazar (2011), Goleman (2000) afirma que las emociones son estímulos innatos que llevan al ser humano a la acción, puesto que permiten al organismo estar listo para hacer frente a un suceso que podría generarle algún daño. De esta manera, se puede asegurar la supervivencia de la especie, como ejemplo es posible hacer mención al miedo, que le permite al individuo estar alerta y prepararse para la huida.

Cuando una emoción se produce, desencadena generalmente una reacción en el organismo y en el comportamiento de la persona que la siente, generando un aprendizaje. De acuerdo con López (2008), las emociones que están relacionadas con el aprendizaje son:

La ira: Prepara o sugiere al individuo para la defenderse o luchar; las reacciones fisiológicas que se producen en el organismo que experimenta esta emoción pueden ser el aumento del ritmo cardíaco, cerrar los puños, apretar los dientes, respiración acelerada, entre otras alteraciones.

El miedo: Prepara al individuo para alejarse del peligro o situación que lo causa. Por lo general, las manifestaciones fisiológicas que se experimentan son la palidez, debido a que la sangre se concentra en el pecho y el abdomen para facilitar la huida o la lucha, y aumenta el estado de alerta. En cantidades moderadas, esta emoción puede ser de utilidad y promover el aprendizaje; sin embargo, cuando se produce en exceso, puede nublar las capacidades intelectuales y el aprendizaje.

La alegría: Esta emoción es generadora de energía e inhibidora de emociones negativas que pueden generar preocupación e inquietud, predisponiendo al individuo a realizar las tareas que se le encomienden con mayor entusiasmo y propiciando el aprendizaje.

La sorpresa: Propicia la concentración, se asocia al deseo de investigar y es un factor de motivación intrínseca.

La tristeza: Genera la disminución de energía y la disposición de realizar actividades vitales, ralentiza el metabolismo del cuerpo, propicia el ensimismamiento y, en cantidades desproporcionadas, puede generar depresión y dificultad para realizar el aprendizaje.

Uno de los primeros autores en mencionar un tipo de inteligencia diferente a la cognitiva y orientada más al área social, fue Thorndike (López O. 2008), quien afirmó que la facultad para establecer el entendimiento de los otros y actuar con sabiduría en el desarrollo de las relaciones interpersonales, se denominaba inteligencia social. Este término es claramente una de las bases que propició el desarrollo de las diversas teorías que dieron como resultado a la inteligencia emocional.

Gardner (1983) planteó que la inteligencia tenía diversas ramas, lo que implicaba no solamente la utilización de las capacidades cognitivas, sino también el uso de las capacidades intrapersonales y las habilidades interpersonales. Esta fue la base de su teoría de Inteligencias múltiples, en la que formuló los términos Inteligencia Interpersonal e Inteligencia Intrapersonal; la primera hace referencia a la capacidad que tiene el individuo para percibir y diferenciar los estados de ánimo, las motivaciones, temperamentos e intenciones de los demás, de manera tal, que cuando llega a la adultez, será capaz de percibir las intenciones y deseos de otros, aun cuando estén ocultos. Respecto a la Inteligencia Intrapersonal, expresó que es considerada como la destreza que se tiene para conocer y discernir entre las propias emociones y sentimientos, nombrarlos y utilizarlos para interpretar y guiar la propia conducta.

En el año 1985 Wayne Payne (1985, Aguilar y Salazar, 2011) utilizó por primera vez, en el ámbito académico, el término inteligencia emocional en su tesis doctoral, aunque el concepto de este término ya se había contemplado previamente en escritos de Leuner en 1966. Así mismo, el especialista en psiquiatría infantil Dr. Greenspan en el año 1989, elaboró un método de abordaje para evaluar y dar tratamiento a niños con necesidades especiales, el nombre de este modelo de abordaje es

Relationship Development Intervention (RDI), dentro de sus principales características, está el poner como prioridad el generar lazos emocionales que vinculen afectivamente al adulto con el niño, lo que le permitirá al terapeuta lograr de forma más exitosa el desarrollo de sus capacidades. (M. Alessandri, Thorp, Mundy y Tuchman, 2005 en Aguilar y Salazar, 2011)

En el mundo se ha empezado a hacer énfasis en la importancia del desarrollo de capacidades que propician el progreso social de las personas, puesto que en muchos sentidos se ha descubierto que gran parte de éxito que el ser humano puede llegar a obtener, depende de la capacidad que tenga para reconocer sentimientos tanto propios como de los otros, su capacidad para comprenderlas y emitir respuestas adecuadas acordes a la situación y del desenvolvimiento que manifieste ante las situaciones que le generan tensión. Por ello, es de vital importancia que se haga énfasis en la potenciación de la inteligencia emocional, puesto que esta dota al individuo de la capacidad para comprenderse a sí mismo y de destrezas para relacionarse de forma saludable y fructífera con los demás.

Los investigadores Salovey y Mayer (1990) definieron la Inteligencia Emocional como una destreza del ser humano que lo faculta para reconocer, comprender y diferenciar las emociones y sentimientos personales y de los demás. Esto le permite utilizar lo percibido como guía del pensamiento y de las acciones, de manera que a través de ellas, se pueda lograr influenciar en los de los demás.

Góleman (1995), por su parte afirma que esta variable es concebida como unión de capacidades, aptitudes y competencias que guían el comportamiento de la persona, sus respuestas y estados mentales. Es decir, esta habilidad hace posible que las personas reconozcan los sentimientos propios y de aquellos con los que se relacionan, hagan uso de la motivación para el logro de objetivos y sean capaces de interactuar con otros de forma adecuada y satisfactoria.

Para Cooper (1998), la inteligencia emocional es la habilidad que permite a los individuos sentir, comprender y utilizar en la práctica toda la información que les proporcionan las emociones como fuente de motivación, vinculación con el entorno e influencia en el mismo. Esto a su vez, contribuye al descubrimiento del propósito de cada uno, lo que impulsará a la utilización de los valores, propiciará la creación de ambiciones, que serán la meta que despertará el potencial humano.

Goleman (1996), afirma que la inteligencia emocional es aquello que nos ayuda a ser conscientes de las emociones que sentimos, lograr el entendimiento de aquello que sienten otros, soportar las frustraciones y el estrés producido por el trabajo que desempeñamos y las relaciones que experimentamos en el ambiente laboral, ser capaces de generar y sostener el desempeño de equipo, ser empáticos y socialmente capaces. Esto según el autor, facilita el desempeño profesional y el éxito de las personas.

Según la investigación de BarOn (1997) (citado en Ugarriza 2001) este término es una mezcla de habilidades tanto emocionales como sociales, que el ser humano utiliza para adecuarse y hacer frente a las exigencias del medio en el que se desenvuelve. A su vez, afirma que esta capacidad continúa desarrollándose a lo largo de la vida y facilita la interacción con los demás, generando en el bienestar personal, familiar y laboral de aquel que la posee. Así mismo, cabe resaltar que la investigación de BarOn, ha contribuido mucho en el estudio de la inteligencia emocional no solo por su definición de la misma, sino porque propuso los componentes que la conforman y lo definió, permitiendo que sea más comprensible su complejidad y más sencillo estudiarla.

Por otro lado, según David Goleman (1996), la inteligencia emocional es la capacidad que tiene el individuo para enfrentarse al fracaso, sin dejar de estimularse para el logro de sus objetivos y mantener el autocontrol, de manera tal que le permita desempeñarse de forma adecuada y ecuánime (citado en Álvarez, 2008).

Según el autor, la inteligencia emocional comprende: Entendimiento de nuestras emociones, manejo de emociones, auto-motivación, reconocimiento de las emociones en otros y manejo de las relaciones.

De acuerdo con los planteamientos del autor, es posible considerar a la inteligencia emocional como algo que se asemeja al carácter o la personalidad, manifestándose en la conducta a través de los factores mencionados previamente. Es importante reconocer que este enfoque fue muy popular desde que fue publicado (Álvarez, 2008).

Según Mayer y Salovey (1990), la inteligencia emocional es un grupo de destrezas que asocian a los estados emocionales y a las capacidades cognitivas. Es decir, aquello que le permite a una persona distinguir, propiciar y hacer uso de las emociones para facilitar la comprensión, el autoconocimiento y el manejo de las mismas, con la finalidad de fomentar el crecimiento integral del ser humano, es definido como inteligencia emocional. (Escurra, 2001)

Para estos autores, existen 4 esferas que componen las habilidades emocionales discretas (Extremera, 2003):

Expresión y percepción de la emoción: Capacidad para identificar una emoción en el instante mismo en el que se suscita y distinguir las emociones personales y de las de otros.

Facilitación emocional del pensamiento: Destreza que permite percibir, concebir y hacer uso de las emociones con la finalidad de manifestar lo que se está sintiendo o emplearlas en algún otro proceso cognitivo.

Entendimiento y análisis de la información emocional: Capacidad para lograr el entendimiento de la información que las emociones propician, la manera en la cual se mezclan y avanzan a lo largo del tiempo. Así también, esta capacidad dota al individuo para valorar la significancia emocional que se le otorga a algo o alguien determinado.

Regulación de la emoción: Capacidad que le permite al ser humano tener apertura a los sentimientos propios y de los demás, modificándolos para facilitar el entendimiento y el desarrollo personal.

Según Extremera y Fernández-Berrocal (2001), existen tres variables que definen la inteligencia emocional: Percepción (permite que el ser humano perciba y exteriorice los sentimientos de forma apropiada), comprensión de sentimientos (permite entender el estado emocional en que se encuentra la persona o quienes le rodean) y regulación emocional (permite el mantener bajo control las emociones y los estados de ánimo).

El común denominador de los diversos enfoques que los autores presentaron en sus investigaciones, es que este término abarca la capacidad para identificar emociones, discriminarlas, manejarlas y expresarlas adecuadamente, adaptándolas a la situación que se experimenta.

De acuerdo con Reuven BarOn (1997), en cuyo enfoque está basado el programa de intervención de esta investigación, la inteligencia emocional es un conjunto de capacidades tanto emocionales como sociales que ejercerán influencia en la manera en que el individuo afronta, maneja y se adapta a los requerimientos del entorno.

De acuerdo con la investigación de BarOn (1997), citado en Cabrera, 2011), según el enfoque sistémico la Inteligencia Emocional está conformada por cinco componentes, que a su vez se subdividen en y quince subcomponentes:

Componente intrapersonal: Encargado de valorar el sí mismo y el yo interno, está constituido por tres subcomponentes:

Comprensión de sí mismo: Capacidad para darse cuenta, diferenciar y entender las emociones y sentimientos, comprendiendo el porqué de estos.

Asertividad: Capacidad que facilita al ser humano la expresión de sus pensamientos, sentimientos, ideas u opiniones, sin afectar o dañar los de los demás, defendiendo los propios derechos en un contexto específico.

Auto-concepto: Capacidad para respetar, aceptar y comprender virtudes, capacidades, defectos propios.

Autorrealización: Destreza que permite al ser humano ejecutar aquello que puede, desea y disfruta hacer.

Independencia: Capacidad que permite al individuo conservar la seguridad propia en cada situación que se le presente, así como ser autónomo a nivel emocional para la toma de decisiones.

Componente interpersonal: Se encarga de las destrezas y el desempeño personal. Está compuesto por:

Empatía: Capacidad que produce la facultad para darse cuenta, entender y valorar las emociones de otros.

Relaciones interpersonales: Destrezas que posee un individuo para entablar y conservar relaciones sociales satisfactorias, que tienen como característica particular la cercanía emocional e intimidad.

Responsabilidad social: Capacidad que posee el individuo para mostrarse como una persona proactiva, productiva, cooperadora, constructiva y útil para el grupo en el que se desenvuelve.

Componente de Adaptabilidad:

Solución de problemas: Capacidad que permite al individuo identificar y definir un problema, para elaborar, desarrollar y ejecutar soluciones efectivas, tomando en cuenta en qué medida las emociones producidas por el mismo pueden influir al momento de efectuar una decisión.

Prueba de la realidad: Destreza que le permite al individuo ser objetivo, no dejando que las emociones perturben la manera en la que se percibe la realidad de una determinada circunstancia.

Flexibilidad: Capacidad que faculta al ser humano para modelar sus emociones, pensamientos y conductas a las diversas circunstancias, pensamientos o ideas desconocidas e impredecibles que se le presenten.

Componente del Manejo del Estrés:

Tolerancia al estrés: Capacidad que le permite al individuo sobrellevar las situaciones desfavorables, difíciles o que le producen emociones intensas sin alterarse demasiado, haciéndoles frente de manera positiva y activa.

Control de los impulsos: Destreza que le permite al individuo resistir o dejar de lado la presión que le genera una emoción, de manera que pueda emitir una respuesta ejerciendo control sobre sí mismo, evitando tomar una decisión o un comportamiento apresurado debido a ella.

Componente del Estado de Ánimo en General:

Felicidad: Capacidad que permite sentir satisfacción propia, expresar emociones positivas y disfrutar de sí y de los demás.

Optimismo: Destreza que hace posible que el ser humano perciba lo positivo de una situación adversa, manteniendo una actitud favorable a pesar de las emociones negativas que puedan presentarse.

Estos elementos que Según BarOn conforman la Inteligencia Emocional, incluyen múltiples aspectos que se consideran necesarios para mantener buenas relaciones interpersonales con quienes conforman el entorno donde se desenvuelve un individuo. A estos, se los conoce como Habilidades sociales, las cuales, si son bien desarrolladas *contribuyen* en gran manera al inicio y establecimiento de buenas interacciones.

De acuerdo con Phillips (1985), durante los años 30 se dio origen a una corriente que empezó a investigar las habilidades que le permitían al ser humano relacionarse con su entorno. Por ello, los especialistas en

Psicología social, empezaron a estudiar distintos factores de la conducta social en niños. Uno de los investigadores más conocidos fue Williams (1935), quien en sus investigaciones halló lo que en la actualidad se conoce como asertividad, considerada por el autor como la búsqueda de la aprobación social, utilizando la simpatía, la responsabilidad, entre otras características positivas. Este investigador mostró en sus hallazgos, la importancia e influencia de esta habilidad en el comportamiento que los niños muestran en situaciones sociales. Así mismo, Murphy y Cols, en 1937 lograron identificar la presencia de dos clases conductas en el comportamiento social de los niños, una basada en la asertividad y otra que generaba molestia, debido a la presencia de agresividad. En la mayoría de investigaciones de estos y otros autores, el enfoque estaba centrado en los factores internos de los sujetos de estudio y se dejaban de lado los factores ambientales. Por ello, en estudios posteriores de autores como Horney, Adler, White, entre otros, la atención se centró más en el enfoque interpersonal. Es decir, cómo el ambiente y las relaciones que el individuo mantiene en su entorno, influyen en el la formación de su personalidad y de las habilidades sociales que este adquiere (Gismero, 2000).

El estudio de las habilidades sociales se trabajó desde diversos campos, el primero de ellos fue desde el punto de vista de Salter y su Terapia de Reflejos Condicionados (1949) que estuvo muy influenciada por Pavlov respecto a la actividad nerviosa superior. Wolpe (1958), quien continuó con el trabajo de Salter, utilizó por primera vez el término asertivo y se unió a Lazarus (1966) para enriquecer sus estudios a este respecto (Gismero, 2000).

A partir de la década de los 70, se evidencia aún más la importancia que se le dio al estudio de la conducta asertiva, debido a la influencia que esta tenía en la modificación de la conducta. Se realizaron complejos trabajos en relación al entrenamiento para aumentar la asertividad, reducir su déficit e incrementar el nivel de las habilidades sociales de los individuos. Algunos de los investigadores que realizaron estos estudios fueron Lazarus (1971), Wolpe (1969), Alberti y Emmons (1970) que escribieron un libro cuyo único

contenido era referente a la asertividad (“Your perfect right”), McFall y Cols (1970, 1971,1973), Eisler y Cols (1973a, 1973b, 1975,1976), Hersen y Cols (1973a, 1973b, 1974) y Lange y Jakubowski (1976).

Por otra parte En Inglaterra, se realizaron diversas investigaciones experimentales respecto las formas en que los individuos suelen relacionarse socialmente; uno de estos estudios se realizó en Oxford, en donde se planteó la importancia de las señales no verbales en el desarrollo humano. Tanto en Estados Unidos como en Inglaterra, se dio inicio al estudio de las habilidades sociales. Sin embargo, se observó que en el primero las investigaciones y la orientación que condujo a los especialistas, giró en torno a la psicología clínica, mientras que en el otro, se inclinó más a las áreas ocupacional y social.

Es importante mencionar que durante la segunda mitad de los años setenta, el término habilidades sociales reemplazó al de conducta asertiva, ya que se descubre que este último, con la ampliación del concepto forma, en realidad, parte del primero. Por ello, es posible encontrar diversos estudios en los que se hace referencia a las habilidades sociales pero con diferentes nombres, siempre enfatizando que el desarrollo de interacciones positivas es vital para la supervivencia y el logro de metas que lleven al éxito al individuo (Gismero, 2000).

Gismero (2000), autora de la Escala de habilidades sociales, afirma estas son capacidades que permiten expresar sentimientos, emociones, necesidades, pensamientos preferencias, derechos u opiniones, sin desencadenarle rechazo o ansiedad excesiva. Así también dotan a aquellos que las desarrollan con la habilidad de mantener el respeto por los demás, autoreforzándose y aumentando las posibilidades de conseguir reforzamiento externo por tal conducta. Según su investigación, una persona socialmente habilidosa desarrolla capacidades para la autoexpresión en situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado o disconformidad, decir no y cortar

interacciones, hacer peticiones e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto

De acuerdo con Rich y Schroeder (1976), las habilidades sociales son múltiples respuestas que poseen cierto grado de dependencia y que se dan en contextos específicos. Caballo (1986), por su parte está de acuerdo con los dos autores mencionados, pero va un poco más allá, al aseverar que estas respuestas son manifestadas en un contexto interpersonal y están orientadas a expresar emociones, sentimientos, deseos, ideas, pensamientos y derechos de forma oportuna, adecuando la conducta a la situación que se vivencia y manteniendo el respeto por quienes le rodean; lo que facilitará la resolución de un conflicto y prevendrá que otros posibles se puedan generar.

Según Paula (2000), las habilidades sociales son comportamientos que una persona adquiere por medio del aprendizaje y que se pone de manifiesto en contextos sociales, para obtener refuerzo externo.

Según la investigación de Salazar y Aguilar (2011), las habilidades sociales son todas aquellas actitudes expresadas de forma verbal o no verbal, que permiten a una persona tener la capacidad de influir en el comportamiento de otra en una situación social, para obtener algo que se desea.

La mayoría de autores coinciden en sus definiciones al referirse a las habilidades sociales; el común denominador, es que estas dotan al individuo con la capacidad para expresar ante otros, con libertad sus opiniones, pensamientos, deseos, etc., con el objeto de obtener retroalimentación por parte del medio y/o evitar resultados desagradables. Otro punto en común, es que se considera que estas habilidades son adquiridas por medio del aprendizaje, son expresadas de forma verbal y no verbal, tienden a propiciar el reforzamiento y las respuestas apropiadas, generando así reciprocidad y correspondencia con el entorno. De igual manera, se halla un consenso respecto a que la práctica de estas habilidades está relacionada con factores como el sexo, la edad y el nivel

socioeconómico/académico, puesto que estos modifican el comportamiento de los individuos en ambientes sociales.

Es necesario tomar en cuenta que el concepto de un comportamiento socialmente habilidoso, sufrirá variaciones según la cultura que sea observada, ya que existen factores como la forma de comunicarse o comportarse ante alguna situación que pueden ser adecuadas para un determinado sector y no ser necesariamente adecuadas para otro.

De acuerdo con Carrillo (2015), en la capacidad para desenvolverse a nivel social, intervienen dos factores:

Verbal: Se hace uso del habla para facilitar las interacciones. Ballesteros y Gil (2002, citado en Carrillo, 2015) afirman que un individuo es socialmente apto, cuando puede participar de forma activa por lo menos en un 50% de la conversación que está manteniendo, planteando preguntas, exteriorizando su interés y haciendo uso del *feedback*, para mantenerla.

No verbal: El lenguaje corporal juega un papel muy importante para corroborar lo que se dice, este factor es un complemento del habla. Consta de 5 elementos: El contacto visual (permite manifestar el nivel de atención que existe y sirve para percibir detalles de aquel con quien se interactúa), la gesticulación facial, la postura corporal, la posición o movimiento de las manos y la distancia/proximidad.

Es necesario recalcar que si bien estos dos factores son los principales, existe uno más que también contribuye a enriquecer los intercambios sociales. Este es el factor Paralingüístico, en el que se hace referencia a la voz, considerando de vital importancia la pausa entre el término de una frase y el inicio de la siguiente por parte del oyente; el volumen, que debe estar acorde con las circunstancias en las que se da una conversación y el tono la voz, que puede ser más agudo o más grave según el mensaje que se desea emitir.

Conforme han ido pasando los años, el estudio e investigación de las habilidades sociales su impacto en los seres humanos ha ido aumentando, debido a que, según los expertos de diversas especialidades como médicos, maestros, psicólogos, etc., estas son de vital importancia para el desarrollo de la sociedad. De acuerdo con la investigación de Díaz, Trujillo y Peris (2007, citados en Carrillo, 2015), afirmaron que estas capacidades sociales son elementos primordiales que resguardan la salud desde la infancia hasta la juventud. Esto debido a la importancia que tienen en el desarrollo de interacciones sólidas que fortalecen al individuo, propiciando la adaptación de esta al medio en el que lo rodea y contribuyendo a su sobrevivencia.

Desde el momento en que un bebé nace, hasta que culmina su vida está en constante relacionamiento con todos aquellos que le rodean. Durante el crecimiento, las interacciones sociales van adquiriendo cada vez mayor complejidad y ejercen una mayor influencia en la toma de decisiones, esto indica que durante su desarrollo, un individuo va aprendiendo destrezas para interactuar, resolver problemas y/o enfrentarse a diversas situaciones sociales, de manera tal que pueda tener la facilidad de ajustarse a su entorno social. A estas destrezas, se las conoce como habilidades sociales, las cuales funcionan como factores que construyen la capacidad de adaptación y el desarrollo funcional no solo del ser humano, sino de toda la sociedad, independientemente de la cultura.

Gresham (1998, citado en Carrillo, 2015), afirma que se ha demostrado que aquellos individuos que logran desarrollar estas habilidades, responden de forma adecuada y refuerzan las interacciones con sus pares, desarrollan buenas capacidades comunicativas, pueden enfrentar y dar solución con éxito a las dificultades que enfrentan. Así mismo, se ha descubierto que estas personas tienen tendencia a desarrollar conductas que les permiten adaptarse con mayor facilidad al entorno, como la autonomía, el autocontrol, asumir la responsabilidad de sus acciones y sus consecuencias a corto o largo plazo, así como la destreza de mantener un desenvolvimiento académico adecuado. Del mismo modo, esta autora

basada en los estudios de LaGreca y Santogrossi (1980), considera que los individuos que aprenden a desarrollarse de manera socialmente adecuada, tienden a presentar más logros académicos e interacciones más exitosas con sus pares. Por el contrario, en aquellos que presentan un déficit en las habilidades sociales y además no se sienten aceptados por sus compañeros de escuela, se ha observado un mayor índice de inadaptación escolar, deserción escolar, pandillaje, tendencia a desarrollar una patología infantil y posibles problemas de salud mental cuando lleguen a la adultez.

Mientras más temprano una persona pueda desarrollar relaciones interpersonales positivas, mayor será la posibilidad de ser socialmente habilidosa en un futuro, puesto que su conducta le predispondrá a integrar otras habilidades que le permitan interactuar con un mayor éxito. A este respecto, Monjas (2002, citado en Carrillo, 2015), afirma que interactuar con otros es altamente positivo para el ser humano, puesto que cumple funciones que enriquecen diversas áreas del individuo, estas son:

Conocimiento de sí mismo y de los otros: Al relacionarse con los demás, los individuos van desarrollando una imagen más clara y objetiva de sí mismos, puesto que les es posible observar los resultados que se obtienen al interactuar con otros y les permite determinar si lo que se aprendió a es funcional y positivo.

Estrategias necesarias para relacionarse: *Reciprocidad (implica una acción a manera de devolución o restitución por algo que se ha recibido), empatía (implica la destreza de entender una situación determinada desde la perspectiva del otro), intercambio en el control de la relación (implica la capacidad para ser líder y/o dejarse liderar, según la ocasión lo requiera), colaboración y cooperación (implica la capacidad de desarrollar actividades en forma conjunta, permitiendo que todos los miembros del grupo puedan dar sus aportes para lograr el objetivo planteado).*

Estrategias sociales de negociación y de acuerdos: Implica la utilización de diversos medios estratégicos que permitan alcanzar de forma equitativa el logro de beneficios para cada parte.

Autocontrol y manejo conductual a través de motivación extrínseca: Desde que el individuo viene al mundo, se encuentra interactuando de forma constante con otros. Estas interacciones, principalmente aquellas que mantiene con sus pares al momento en que crece, adquieren una mayor importancia en su desarrollo, puesto que estos refuerzan algunas conductas y sancionan otras. Por tal motivo, el individuo tiende a conservar las primeras y a ir dejando poco a poco las otras hasta que desaparezcan.

Apoyo emocional: Al interactuar con otros individuos similares y recibir por parte de estos afecto, refuerzo, compañía, comprensión, entre otros factores positivos, se produce un sentimiento de bienestar social, lo que permite que las personas busquen mantener de forma constante, interacciones sociales que suplan sus necesidades emocionales.

Por todo lo descrito previamente, es posible concluir que las interacciones sociales entre pares son de fundamentales para que el individuo se desarrolle de forma exitosa, ya que contribuyen al buen desarrollo social y al fortalecimiento emocional de aquellos que las practican.

1.4. Formulación del problema

¿Cuál es el efecto de un programa de Inteligencia Emocional en las habilidades sociales de los alumnos del cuarto de secundaria de una institución educativa?

1.5. Hipótesis de la investigación

Hi: El programa de Inteligencia Emocional mejora las habilidades sociales de los alumnos del Cuarto de secundaria de una Institución Educativa, Trujillo.

Ho: El programa de Inteligencia Emocional no mejora las habilidades sociales de los alumnos del Cuarto de secundaria de la Institución Educativa, Trujillo.

1.6. Objetivos

General:

Determinar si el programa de Inteligencia Emocional incrementa las habilidades sociales de los alumnos del cuarto de secundaria.

Específicos:

Conocer el nivel de las Habilidades sociales de los estudiantes del cuarto de secundaria, antes de la aplicación del programa de Inteligencia Emocional.

Elaborar un programa de inteligencia emocional para mejorar el nivel de las habilidades de los alumnos de cuarto de secundaria.

Aplicar el programa de inteligencia emocional en el aula de cuarto de secundaria.

Evaluar el nivel de habilidades sociales a través de la Escala de Habilidades Sociales de Elena Gismero, después de aplicar el programa de inteligencia emocional.

Contrastar los resultados de la prueba inicial evaluada antes de la aplicación del programa de inteligencia emocional y los hallados después de aplicar dicho programa.

II. MÉTODO

2.1. Diseño de investigación

El presente trabajo es de diseño Cuasi-experimental (Hernández, Fernández y Baptista, 2014) con mediciones pre-test y post-test, cuya representación es la siguiente:

(G.E.) 01----x----

02

(G.C.) 03----04

Donde:

E= Grupo experimental

C= Grupo

control

x= Programa de Inteligencia Emocional

01 y 03 = Pre Test Escala de Habilidades Sociales de Elena Gismero

02 y 04 = Post Test Escala de Habilidades Sociales de Elena Gismero

2.2. Variables, operacionalización

A continuación, se realizará la operacionalización de cada variable

VARIABLE INDEPENDIENTE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	FASES DEL PROGRAMA
Programa de inteligencia emocional	Un programa de intervención psicológica es aquel que hace uso de elementos y métodos del área psicológica, a través de un profesional especialista en dicha área, con el objetivo de brindar ayuda, para que aquellos que la reciban logren entender, reduzcan o	Cuenta con 10 sesiones en las cuales se trabajaron los 5 componentes de la inteligencia emocional planteados por BarOn: interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo general. El programa tiene como objetivo lograr el incremento de las habilidades sociales, para mejorar las	<i>Planificación: Elaboración de un programa de inteligencia emocional de 10 sesiones, cada una con una duración de 45 minutos, con material referente al tema a tratar.</i>
			<i>Ejecución: Aplicación del programa al grupo experimental, el cual estuvo constituido por 11 alumnos tanto varones como mujeres de 4to B de secundaria.</i>
			<i>Evaluación: Aplicación de la Escala de Habilidades sociales (Pre test y post test), además de la lista de cotejo utilizada en cada sesión.</i>

	<p>superen sus problemas, tengan la posibilidad de prevenirlos y potencien las destrezas ya desarrolladas. (Bados, 2008)</p> <p>El programa está basado en el enfoque de BarOn referente a la inteligencia emocional, que emplea diversas estrategias prácticas que contribuyen a la potenciación y mejora de las</p>	<p>relaciones interpersonales entre los alumnos, contribuyendo a la disminución de dificultades como Bullying, baja autoestima, mala comunicación, dificultad para expresar lo que se desea, entre otras.</p>	
--	---	---	--

	habilidades sociales de los alumnos de cuarto de secundaria, para mejorar las interacciones entre pares.		
--	--	--	--

VARIABLE DEP.	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	SUBESCALAS	INDICADORES	ÍTEMS	INST. RECOJO INFORM.
Habilidades sociales	Capacidades que permiten expresar sentimientos, emociones, necesidades, pensamientos preferencias, derechos u opiniones, sin desencadenarle rechazo o ansiedad excesiva. Así también dotan a aquellos que las desarrollan con la habilidad de mantener el respeto por los demás, autoreforzándose y aumentando las posibilidades de	Una persona socialmente habilidosa tiene la destreza para expresarse de forma fluida y espontánea, expresando sus ideas, pensamientos, derechos u opiniones, sin sentir presión o ansiedad en el contexto social, a la par que mantiene el respeto por otros, pudiendo negarse a participar o interactuar con	I: Autoexpresión de situaciones sociales	Expresarse uno mismo de forma espontánea y sin ansiedad en diferentes contextos sociales.	1,2,10, 11,19, 20,28, 29	Escala de habilidades sociales (EHS)
			II: Defensa de los propios derechos como consumidor	Expresar conductas asertivas frente a desconocidos en defensa de los propios derechos en	3,4,12, 21,30	

	conseguir reforzamiento externo por tal conducta (Gismero 2000)	alguien con quien no desea relacionarse.		situaciones de consumo.		
			III: Expresión de enfado o disconformidad	Expresar enfado, sentimientos negativos justificados o desacuerdos con otras personas.	13,22, 31,32	
			IV: Decir no y cortar interacciones	Poder cortar interacciones que no se quieren mantener, utilizando un aspecto de la aserción en el	5,14,1 5,23, 24,33	

				que es vital decir “No” o negarse a realizar algo que no se desea.		
			V: Hacer peticiones	Solicitar a otras personas algo que se necesita o se desea.	6,7,16, 25,26	
			VI: Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto	\Iniciar interacciones con el sexo opuesto y para expresar de manera espontánea lo que le gusta del mismo.	8,9,17, 18,27	

2.3. Población y muestra

Población:

La población del está constituida por 29 alumnos tanto de sexo femenino como masculino, del cuarto de secundaria de la I.E.A. José de San Martín en la ciudad de Trujillo.

Tabla 1: Distribución de la población

Centro Educativo	Grado	Sección	Alumnos
I.E.A. José de San Martín	Cuarto de secundaria	"A"	18
		"B"	11
Total			29

Muestra:

La muestra estuvo constituida por el grupo experimental (sección B, 11 alumnos) y el grupo control (sección A, 18 alumnos) de la I.E.A. José de San Martín en la ciudad de Trujillo. Cabe resaltar que se empleó el muestreo tipo no probabilístico.

Tabla 2: Distribución de la muestra

Grado	Sección	Grupo	Alumnos
Cuarto de secundaria	"A"	Control	18
	"B"	Experimental	11
Total			29

2.4. Criterios de selección

Criterios de inclusión

Alumnos que estén matriculados en el aula de cuarto de secundaria

Criterios de exclusión

Alumnos que no estuvieron presentes en el día de la evaluación.

Alumnos que no cuentan con el consentimiento informado.

Alumnos que no han asistido o se niegan a participar en las actividades del programa.

2.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos,

Técnicas

Las técnicas utilizadas en la presente investigación fueron la Escala para medir Habilidades Sociales y la experimentación a través del programa de Inteligencia Emocional.

Instrumento

Escala de Habilidades Sociales de Elena Gismero

Ficha técnica

El instrumento utilizado lleva por nombre Escala de Habilidades Sociales (EHS), fue elaborado por la investigadora Elena Gismero González en España y adaptado en el Perú- Lima por el Psicólogo César Ruiz Alva (2006).

Esta prueba presenta 33 ítems, 28 manifiestan la carencia o déficit en la asertividad o habilidades sociales y 5 evidencian lo opuesto. El tiempo de desarrollo de la prueba oscila entre los 10 – 15 minutos aproximadamente, su forma de aplicación puede ser individual y/o colectiva, según el examinador lo considere y su corrección puede realizarse de forma manual o por computadora.

Validez y confiabilidad

En relación a la validez, la autora afirma que el test posee un alto nivel de significancia, comprobándose por medio de un análisis factorial exploratorio, el cual determinó la existencia de 6 factores, con un valor de .44 a .88, indicando que este mide lo que pretende medir. Así mismo, Quintana (2015) realizó la validación del instrumento a través del análisis factorial confirmatorio, hallando un ajuste adecuado y un alto nivel de significancia, determinó además la validez de constructo por relación ítem-test, mostrando un alto nivel de significancia entre .324 y .523. De acuerdo con Kline (1998), un valor mayor a .20 en la correlación ítem-test, indica que este es válido.

Respecto a la confiabilidad interna del instrumento, esta fue realizada a través del Coeficiente Alpha de Cronbach, constatando que este es confiable (.828). De acuerdo con De Vellis (1991), un valor mayor a .80, indica que existe un buen nivel de fiabilidad.

2.6. Métodos de análisis de datos

Para procesar los datos de este trabajo de investigación, se realizó el siguiente procedimiento:

La recolección de datos previos y posteriores a la aplicación del programa fue ejecutada con la Escala de Habilidades sociales de Elena Gismero, dando lugar a la elaboración de una base de datos con las puntuaciones obtenidas a través del instrumento, por medio del programa Microsoft Excel. Posteriormente se exportó la base de datos al programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) para desarrollar el respectivo análisis estadístico.

Para obtener el análisis descriptivo, se utilizaron las medidas de tendencia central (medias), de dispersión (mínimo, máximo y desviación estándar) y de forma (asimetría), con la finalidad de conocer la representatividad de la variable dependiente en la muestra de estudio. Además, se dividió dicha variable en tres categorías, considerando los valores mínimo y máximo, así como la cantidad de ítems según la estructura del instrumento.

Respecto al análisis inferencial, primero se utilizó la prueba Shapiro Wilck, para conocer la normalidad de los datos y se aplicó estadísticos de muestras relacionadas (paramétricos y no paramétricos) para comparar las dos fases de evaluación (pre y post-test) en los dos grupos de estudio (Control y experimental). Así también, se utilizaron estadísticos de muestras independientes (paramétricos y no paramétricos) para la contrastar las puntuaciones de los dos grupos de estudios en las dos fases de evaluación.

Finalmente, los resultados se presentaron siguiendo los lineamientos de la normativa APA.

2.7. Aspectos éticos

Se solicitó realizar una evaluación a los alumnos del cuarto de secundaria (secciones A y B) y trabajar un programa de Inteligencia emocional con la sección B del mismo grado, con la finalidad de contribuir al área de investigación en el campo psicológico y de mejorar las habilidades sociales de estos estudiantes. Después se procedió a la firma del consentimiento informado por parte del Director, a quien se le explicó detalladamente el objetivo de la realización del programa. A continuación, se realizó la evaluación previa a los alumnos (secciones A y B), procediendo luego a ejecutar cada sesión con el aula seleccionada (cuarto B) y finalmente se evaluó una vez más.

Es necesario señalar que en el presente trabajo de investigación, se han respetado los derechos de los autores consultados, citándolos según corresponde. Así mismo, se especifica que los datos obtenidos en la presente investigación son fidedignos y salvaguardan la identidad de los participantes, siendo estos confidenciales y utilizados exclusivamente para efectos de este estudio.

III. RESULTADOS

3.1. Análisis descriptivo de la variable dependiente en la evaluación pre y post experimental de los grupos de estudio

En la tabla 3, se presenta la distribución de las frecuencias según los niveles de la variable Habilidades Sociales. En el grupo control, se observa que en el pre y post test predomina nivel Medio (83.3% y 88.9%), en tanto que, en el grupo experimental en el pre test prevalece el nivel Medio (100%) y en el post test los niveles Medio y Alto (54.5% y 45.5%).

Tabla 3 Distribución según el nivel de la variable habilidades sociales antes y después de la aplicación del programa de inteligencia emocional en una muestra de alumnos del cuarto de secundaria de una institución educativa de Trujillo (n=29)

Variable	Nivel	Grupo control (n=18)				Grupo experimental (n=11)			
		Pre Test		Post Test		Pre Test		Post Test	
		f	%	f	%	f	%	f	%
Habilidades sociales	Alto	3	16.7	2	11.1	-	-	5	45.5
	Medio	15	83.3	16	88.9	11	100.0	6	54.5
	Bajo	-	-	-	-	-	-	-	-
Total		18	100.0	18	100.0	11	100.0	11	100.0

Nota: f=frecuencia

En la tabla 4, se presenta la distribución de niveles de las dimensiones de Habilidades Sociales. En el grupo control, se aprecia que en el pre y post test los niveles predominantes en cada una de las dimensiones se han mantenido sin variaciones significativas, es decir se ha incrementado o bajado levemente. Por otro lado, en el grupo experimental, se aprecia un incremento en los niveles de todas las dimensiones: En la dimensión I: Autoexpresión en situaciones sociales, se observó que en el pre test hubo una prevaecía del nivel Medio (63.6%) y en el post test el nivel Alto (54.5%); en la dimensión II: Defensa de los derechos del consumidor, en el pre test prevalecieron los niveles Medio (81.8%) y Bajo (18.2%) y en el post test los niveles Medio (54.5%) y Alto (45.5%); en la dimensión III: Expresión de enfado y disconformidad se halló un nivel Bajo en el pre test (9.1%) y en el post test prevaleció el nivel Medio (81.2%); la dimensión

IV: Decir no y cortar interacciones en el pre test solamente un 9.1% de los sujetos presentaron un nivel Alto, mientras que en el post test se observó un incremento, siendo el 36.4% de los sujetos los que alcanzaron el nivel Alto; la dimensión V: Hacer peticiones, en el pre test se observó el predominio del nivel Alto (63.6%), mientras que en el post test el porcentaje se incrementó a un 72.7%; y en la dimensión VI: Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto el pre test no mostró la existencia del nivel Alto en ninguno de los sujetos, en tanto que en el post test los resultados revelaron que el 18.2% se ubicaron en dicho nivel.

Tabla 4 *Distribución según el nivel de las dimensiones de la variable habilidades sociales antes y después de la aplicación del programa de inteligencia emocional en una muestra de alumnos del cuarto de secundaria de una institución educativa de Trujillo (n=29)*

Variable	Nivel	Grupo control (n=18)				Grupo experimental (n=11)			
		Pre Test		Post Test		Pre Test		Post Test	
		f	%	f	%	f	%	f	%
I	Alto	6	33.3	5	27.8	3	27.3	6	54.5
	Medio	12	66.7	13	72.2	7	63.6	5	45.5
	Bajo	-	-	-	-	1	9.1	-	-
II	Alto	2	11.1	1	5.6	-	-	5	45.5
	Medio	14	77.8	15	83.3	9	81.8	6	54.5
	Bajo	2	11.1	2	11.1	2	18.2	-	-
III	Alto	5	27.8	1	5.6	4	36.4	2	18.2
	Medio	11	61.1	14	77.8	6	54.5	9	81.2
	Bajo	2	11.1	3	16.7	1	9.1	-	-
IV	Alto	3	16.7	3	16.7	1	9.1	4	36.4
	Medio	14	77.8	13	72.2	7	63.6	7	63.6
	Bajo	1	5.6	2	11.1	3	27.3	-	-
V	Alto	8	44.4	6	33.3	7	63.6	8	72.7
	Medio	10	55.6	12	66.7	2	18.2	3	27.3
	Bajo	-	-	-	-	2	18.2	-	-
VI	Alto	2	11.1	2	11.1	-	-	2	18.2
	Medio	16	55.6	11	61.1	9	81.8	7	63.6
	Bajo	6	33.3	5	27.8	2	18.2	2	18.2
Total		18	100.0	18	100.0	11	100.0	11	100.0

Nota: I=Autoexpresión en situaciones sociales; II=Defensa de los propios derechos como consumidor; III=Expresión de enfado o disconformidad; IV=Decir no y cortar interacciones; V=Hacer peticiones; VI=Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto

3.2. Análisis inferencial del contraste de las puntuaciones de las muestras relacionadas e independientes

En la tabla 5, se observa la distribución de las puntuaciones del instrumento de habilidades sociales de los grupos control y experimental en cada una de las fases de evaluación. En ambos grupos, se observa una distribución simétrica ($p > .05$) en cada una de las fases (pre test y post test)

Tabla 5 Prueba de normalidad de las puntuaciones obtenidas de la aplicación del instrumento de habilidades sociales según los grupos experimental y control en una muestra de alumnos del cuarto de secundaria de una institución educativa de Trujillo (n=29)

Grupo	Variable	Pre test			Post test		
		Shapiro-Wilk			Shapiro-Wilk		
		Estadístico	gl	p	Estadístico	gl	p
Control (n=18)	Habilidades sociales	.95	11	.63	.92	11	.36
Experimental (n=11)	Habilidades sociales	.89	11	.13	.93	11	.37

Nota: HHSS=Habilidades sociales; I=Autoexpresión en situaciones sociales; II=Defensa de los propios derechos como consumidor; III=Expresión de enfado o disconformidad; IV=Decir no y cortar interacciones; V=Hacer peticiones; VI=Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto; gl=grados libertad; p=valor de significancia estadística

En la tabla 6, se muestran los estadísticos de comparación según muestras relacionadas e independientes de la variable habilidades sociales. En el primer análisis se evidencia que en el grupo experimental hay diferencias estadísticamente muy significativas ($p=.004^{**}$) entre el pre y post test; asimismo, se aprecia que en el análisis de muestras independientes en el post test existen diferencias estadísticamente significativas ($p=.027$), con puntuaciones promedio mayores en el grupo experimental, de tal manera que se asume que la aplicación del programa generó influencia sobre la variable general.

Tabla 6 Estadísticos de contraste según la prueba t de muestras relacionadas e independientes de la variable habilidades en una muestra de alumnos del cuarto de secundaria de una institución educativa de Trujillo (n=29)

Habilidades sociales	Grupo de estudio		Prueba t
	Control (n=18)	Experimental (n=11)	
Antes de la aplicación del programa			
Media	89.78	88.73	$t_{(29)}=.264$
Desviación estándar	10.784	9.727	$p=.794$
Después de la aplicación del programa			
Media	88.56	97.45	$t_{(29)}=-2.344$
Desviación estándar	9.984	9.812	$p=.027^*$
Prueba t	$t_{(18)}=1.007$ $p=.328$ $t_{(11)}=-3.699$ $p=.004^{**}$		

Nota: n=número de participantes del grupo de estudio, p=probabilidad de rechazar la hipótesis nula; $p<.05^*$ =diferencia significativa; $p<01^{**}$ =diferencia muy significativa; $p>.05$ =diferencia no significativa

En la tabla 7, se presenta el análisis de comparación según muestras relacionadas e independientes de la dimensión I: autoexpresión en situaciones sociales. De los análisis respectivos se deduce que no existen diferencias significativas en la comparación de pre y post test en ningún grupo, de igual manera, en la comparación de puntuaciones de ambos grupos. No obstante, se aprecia que en la comparación de medias del pre test y post test del grupo experimental se evidencia un ligero incremento de la puntuación promedio.

Tabla 7 Estadísticos de contraste según la prueba t de muestras relacionadas e independientes de la dimensión autoexpresión en situaciones sociales en una muestra de alumnos del cuarto de secundaria de una institución educativa de Trujillo (n=29)

Autoexpresión en situaciones sociales	Grupo de estudio		Prueba t
	Control (n=18)	Experimental (n=11)	
Antes de la aplicación del programa			
Media	23.00	22.27	$t_{(29)}=.513$
Desviación estándar	3.597	3.875	$p=.612$
Después de la aplicación del programa			
Media	23.11	24.09	$t_{(29)}=-.738$
Desviación estándar	3.252	3.807	$p=.467$
Prueba t	$t_{(18)}=-.131$ $p=.897$	$t_{(11)}=-1.538$	$p=.155$

Nota: n=número de participantes del grupo de estudio, p=probabilidad de rechazar la hipótesis nula; $p<.05^*$ =diferencia significativa; $p<01^{**}$ =diferencia muy significativa; $p>.05$ =diferencia no significativa

En la tabla 8, se aprecia el análisis de muestras relacionadas e independientes de la dimensión II: Defensa de los derechos como consumidor, en el primer análisis se observa que existen diferencias significativas en el contraste del pre y post test en el grupo experimental. Asimismo, se aprecia que en el análisis de muestras independientes hay presencia de significancia estadística en la comparación de puntuaciones de grupos en el post test, de la misma manera se halló que en la evaluación post experimental la puntuación promedio del G.E (grupo experimental) es mayor al promedio del pre test.

Tabla 8 Estadísticos de contraste según la prueba t de muestras relacionadas e independientes de la dimensión defensa de los derechos como consumidor en una muestra de alumnos del cuarto de secundaria de una institución educativa de Trujillo (n=29)

Defensa de los propios derechos como consumidor	Grupo de estudio		Prueba t
	Control (n=18)	Experimental (n=11)	
Antes de la aplicación del programa			
Media	13.39	12.91	$t_{(29)}=.587$
Desviación estándar	2.304	1.814	$p=.562$
Después de la aplicación del programa			
Media	12.89	14.64	$t_{(29)}=-2.259$
Desviación estándar	1.844	2.292	$p=.032^*$
Prueba t	$t_{(18)}=.872$ $p=.395$	$t_{(11)}=-2.858$ $p=.017^*$	

Nota: n=número de participantes del grupo de estudio, p=probabilidad de rechazar la hipótesis nula; $p<.05^*$ =diferencia significativa; $p<.01^{**}$ =diferencia muy significativa; $p>.05$ =diferencia no significativa

En la tabla 9, se presenta el análisis de muestras relacionadas e independientes de la dimensión III: Expresión de enfado o disconformidad. En el análisis de muestras relacionadas, no se evidencia diferencias significativas en ningún grupo de estudio, de igual modo, en la comparación de puntuaciones de los grupos por medio del análisis de muestras independientes tampoco se observan evidencias de diferencias significativas. Sin embargo, se aprecia que en el contraste del pre y post test en el grupo control las puntuaciones promedio descendieron levemente y en el grupo experimental mantuvieron.

Tabla 9 Estadísticos de contraste según la prueba t de muestras relacionadas e independientes de la dimensión expresión de enfado o disconformidad en una muestra de alumnos del cuarto de secundaria de una institución educativa de Trujillo (n=29)

Expresión de enfado o disconformidad	Grupo de estudio		Prueba t
	Control (n=18)	Experimental (n=11)	
Antes de la aplicación del programa			
Media	10.61	11.27	$t_{(29)}=-.732$
Desviación estándar	2.404	2.284	$p=.470$
Después de la aplicación del programa			
Media	9.89	11.18	$t_{(29)}=-1.726$
Desviación estándar	2.220	1.401	$p=.096$
Prueba t	$t_{(18)}=1.636$ $p=.120$	$t_{(11)}=.122$ $p=.905$	

Nota: n=número de participantes del grupo de estudio, p=probabilidad de rechazar la hipótesis nula; $p<.05^*$ =diferencia significativa; $p<01^{**}$ =diferencia muy significativa; $p>.05$ =diferencia no significativa

En la tabla 10, se observa el análisis de muestras relacionadas e independientes de la dimensión IV: Decir no y cortar interacciones. Según el primer análisis, se evidencia que existen diferencias estadísticamente muy significativas en la comparación del pre y post test del grupo experimental, ello es corroborado con el análisis de muestras independientes, el cual permite observar las diferencias estadísticamente significativas en el post test, donde los participantes del grupo experimental obtienen puntuaciones promedio mayores que el grupo control.

Tabla 10 Estadísticos de contraste según la prueba t de muestras relacionadas e independientes de la dimensión decir no y cortar interacciones en una muestra de alumnos del cuarto de secundaria de una institución educativa de Trujillo (n=29)

Decir no y cortar interacciones	Grupo de estudio		Prueba t
	Control (n=18)	Experimental (n=11)	
Antes de la aplicación del programa			
Media	15.94	14.64	$t_{(29)}=1.277$ $p=.213$
Desviación estándar	2.578	2.838	
Después de la aplicación del programa			
Media	15.67	18.00	$t_{(29)}=-2.311$ $p=.029^*$
Desviación estándar	2.590	2.720	
Prueba t	$t_{(18)}=.492$ $p=.629$	$t_{(11)}=-4.611$ $p=.001^{**}$	

Nota: n=número de participantes del grupo de estudio, p=probabilidad de rechazar la hipótesis nula; $p<.05^*$ =diferencia significativa; $p<.01^{**}$ =diferencia muy significativa; $p>.05$ =diferencia no significativa

En la tabla 11, se muestra el análisis de comparación de medias según muestras relacionadas e independientes de la dimensión V: Hacer peticiones. Según el primer análisis, los hallazgos indican que no hay evidencia de diferencias significativas en ningún grupo de estudio, sin embargo, en el análisis de muestras independientes donde se compara las puntuaciones de los grupos, se determinó que en el post test existen diferencias estadísticamente significativas, lo cual responde al incremento de las puntuaciones promedio del grupo experimental en la fase post experimental, respecto al pre test.

Tabla 11 Estadísticos de contraste según la prueba t de muestras relacionadas e independientes de la dimensión hacer peticiones en una muestra de alumnos del cuarto de secundaria de una institución educativa de Trujillo (n=29)

Hacer peticiones	Grupo de estudio		Prueba t
	Control (n=18)	Experimental (n=11)	
Antes de la aplicación del programa			
Media	14.83	15.18	$t_{(29)}=-.289$ $p=.775$
Desviación estándar	2.526	3.995	
Después de la aplicación del programa			
Media	14.67	16.55	$t_{(29)}=-2.805$ $p=.009^{**}$
Desviación estándar	1.645	1.916	
Prueba t	$t_{(18)}=.381$ $p=.708$	$t_{(11)}=-1.089$ $p=.302$	

Nota: n=número de participantes del grupo de estudio, p=probabilidad de rechazar la hipótesis nula; $p<.05^*$ =diferencia significativa; $p<01^{**}$ =diferencia muy significativa; $p>.05$ =diferencia no significativa

En la tabla 12, se muestra el análisis de comparación de medias según muestras relacionadas e independientes de la dimensión VI: Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto. De acuerdo con el análisis de muestras relacionadas, se aprecia que en la comparación de las puntuaciones promedio de ambos grupos de estudio no hay presencia de diferencias estadísticamente significativas; de manera similar se observa en el análisis de muestras independientes, lo que indica que no existen diferencias significativas.

Tabla 12 Estadísticos de contraste según la prueba t de muestras relacionadas e independientes de la dimensión iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto en una muestra de alumnos del cuarto de secundaria de una institución educativa de Trujillo (n=29)

Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto	Grupo de estudio		Prueba t
	Control (n=18)	Experimental (n=11)	
Antes de la aplicación del programa			
Media	12.00	12.45	$t_{(29)}=-.493$
Desviación estándar	2.657	1.916	$p=.626$
Después de la aplicación del programa			
Media	12.33	13.00	$t_{(29)}=-.577$
Desviación estándar	2.890	3.225	$p=.569$
Prueba t	$t_{(18)}=-.561$ $p=.582$	$t_{(11)}=-.760$ $p=.465$	

Nota: n=número de participantes del grupo de estudio, p=probabilidad de rechazar la hipótesis nula; $p<.05^*$ =diferencia significativa; $p<.01^{**}$ =diferencia muy significativa; $p>.05$ =diferencia no significativa

IV. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El objetivo de la presente investigación fue determinar la efectividad de un programa de inteligencia emocional, en las habilidades sociales de un grupo de alumnos de cuarto de secundaria de un colegio en Trujillo. Por tanto, teniendo en cuenta el análisis de los resultados obtenidos, se procede a determinar la aceptación o rechazo de la hipótesis de investigación.

De acuerdo con el análisis estadístico de comparación según muestras relacionadas e independientes de la variable habilidades sociales presentado en la Tabla 6, se halló que, en relación al primer análisis, en el grupo experimental existen diferencias estadísticamente muy significativas entre el pre y post test, mientras que en el grupo control, no se evidencian cambios con significancia estadística. De igual manera, en el análisis de muestras independientes entre el grupo control y el experimental, se comprobó que existen diferencias estadísticamente significativas, con puntuaciones promedio mayores en el grupo experimental, lo que permite afirmar que la aplicación del programa de intervención de inteligencia emocional, generó influencia sobre la variable general, indicando que la Hipótesis de investigación es aceptada. Dicho de otra manera, el programa ha logrado incrementar significativamente en los participantes, las capacidades que les permiten expresar sus sentimientos, emociones, necesidades, pensamientos preferencias, derechos u opiniones, sin producirles rechazo o ansiedad excesiva al momento de hacerlo, manteniendo el respeto por los demás, autoreforzándose y aumentando las posibilidades de conseguir reforzamiento externo.

Estos resultados, comprueban en la práctica lo hallado por Aguilar y Salazar (2011), quienes afirmaron que ambas variables se relacionan entre sí. Es decir, que un mayor desarrollo de la inteligencia emocional, dotaría a quienes la poseen de una mayor habilidad para expresarse, defender los derechos personales y realizar peticiones en un contexto social. Así mismo, Rubin (1999) afirma que existe una interrelación significativa entre la Inteligencia emocional alta y la disminución de la conducta agresiva, así como también el aumento de conductas pro - sociales en el aula. De igual manera Extremera y Fernández (2003), afirman que un nivel de Inteligencia emocional alto está relacionado con una menor cantidad de actos impulsivos, un menor índice de agresiones y una

menor incidencia de justificaciones para los actos agresivos que cometen los adolescentes que se encuentran entre los 14 y 19 años.

En relación a lo mencionado anteriormente, se considera que aquellas personas que son capaces de adquirir entrenamiento en inteligencia emocional, tendrán una mayor habilidad para relacionarse hábilmente con su entorno social, generando un mayor éxito personal y un mayor aporte para el entorno en el que se desenvuelven. Por ello, es vital aplicar más programas de esta índole en los colegios, con un tiempo de duración mayor al que tuvo el programa de esta investigación, para que los adolescentes puedan lograr una mayor interiorización y potenciación de las habilidades necesarias para desarrollar una mejor capacidad de interrelación con su entorno social-escolar, de esta manera, será posible observar un mayor éxito en programas similares al aplicado.

Respecto al análisis estadístico por dimensiones de las Habilidades Sociales, de halló lo siguiente:

En la Dimensión I: Autoexpresión en situaciones sociales, presentada en la Tabla 7, no se evidenciaron diferencias significativas entre el pre y el post test en ninguno de los grupos. No obstante, se aprecia que en la comparación de medias del pre test y post test del grupo experimental existe un ligero incremento de la puntuación promedio. Es decir, no se observó un aumento marcado en esta área en el grupo experimental, razón por la cual se considera necesario realizar una intervención que dé mayor énfasis a esta dimensión para lograr un crecimiento más importante de la misma. Sin embargo, los resultados reflejan que los sujetos del grupo experimental después de trabajar con el programa de inteligencia emocional, si lograron aumentar ligeramente su capacidad para expresarse espontáneamente y sin ansiedad en diferentes contextos sociales, que de acuerdo con Salovey (1990) corresponde al hecho de haber logrado desarrollar la capacidad para la comprensión del sí mismo, lo que permite al individuo identificar lo que siente y lograr el control emocional, lo que le ayuda a mantener una actitud adecuada y funcional. Así mismo, los escritos de Goleman (1998) apoyan esta propuesta, indicando que la inteligencia emocional es una habilidad que permite a los individuos mantener el control, ya que son capaces de conocer sus propias emociones,

descifrar o enfrentar las emociones de otros, sentir satisfacción propia y enfrentar eficazmente las exigencias del entorno, por lo que a quienes la poseen, les es más factible desenvolverse con espontaneidad y control en los contextos sociales.

En la dimensión II: Defensa de los derechos como consumidor, mostrada en la Tabla 8, se aprecian diferencias significativas en el contraste del pre y post test en el grupo experimental, indicando que el programa de inteligencia emocional tuvo un efecto positivo en el incremento de la capacidad para la expresión de conductas asertivas en defensa de los propios derechos. Lo que corrobora lo dicho por Ciarrochi, Chan y Bajgar (2001), quienes en su investigación determinaron que aquellos individuos que mostraron mayores niveles de Inteligencia emocional presentaban una mayor capacidad empática, por lo que les era más factible responder de manera asertiva; presentaban también sentimientos de satisfacción propia y un buen desarrollo interpersonal. Así mismo, Gismero (2000) afirma que el buen desarrollo de las habilidades sociales permite al individuo desenvolverse con respeto ante otros, lo que generará en gran medida, una mayor probabilidad recibir refuerzo externo al manifestar dicha conducta.

En la dimensión III: Expresión de enfado o disconformidad, presentada en la Tabla 9, no se observa la existencia de diferencias significativas en ninguno de los grupos de estudio. Sin embargo, en el grupo control, se observa que en comparación con pre test, en el post test el nivel de esta dimensión decayó, mientras que en el grupo experimental, se mantuvo, lo que indica, que si bien el programa no generó un incremento de esta dimensión, si logró conservar en los estudiantes, el nivel de la misma. Esto demuestra que el programa logró generar un efecto positivo, aunque leve, que no permitió que el nivel de esta dimensión disminuyera como fue en el caso del grupo control, lo que de acuerdo con Bar-On (1997, citado en Fernández, 2015), revela que aquellos que son inteligentes emocionalmente, muestran también la capacidad para identificar y exteriorizar sus emociones, de forma asertiva sin generar daño a otros. Por lo que, se considera que para procurar un aumento del nivel de esta dimensión es necesario que se profundice más el trabajo que ha de realizarse con los sujetos experimentales.

En la dimensión IV: Decir no y cortar interacciones, mostrada en la tabla 10, se observó según el análisis de muestras relacionadas, que existen diferencias estadísticamente muy significativas en la comparación del pre y post test del grupo experimental, ello es corroborado con el análisis de muestras independientes, el cual permite observar las diferencias estadísticamente significativas en el post test, donde los participantes del grupo experimental obtuvieron puntuaciones promedio mayores que el grupo control. Es decir, que el programa de inteligencia emocional logró incrementar la capacidad de los sujetos experimentales para Negarse a realizar algo y/o poner fin a una interacción que no se desea mantener. Este resultado, guarda relación con el estudio realizado por Aguilar y Salazar (2011), quienes determinaron que los individuos que tienen la destreza para manejar y reducir la tensión que se produce en una situación difícil, tienen también la capacidad para manifestar con naturalidad una negativa o dejar de lado un acercamiento social que no se desea mantener, sin mostrar aflicción, incomodidad o exceso de ansiedad por ello. Así mismo, para Gismero (2000) aquella persona que es capaz de expresar aquello que siente ante otros y defenderlo sin tener sentimientos de culpa o vergüenza por ello, puede calificarse como alguien que ha desarrollado bien sus habilidades sociales.

En la dimensión V: Hacer peticiones, presentada en la Tabla 11, se evidencia que según el análisis de muestras relacionadas, no se presentan diferencias significativas en ningún grupo de estudio. A este respecto, se considera importante realizar un análisis estadístico de comparación por sujetos de estudio, para determinar los resultados con mayor precisión. Sin embargo, en el análisis de muestras independientes donde se compara las puntuaciones de los grupos control y experimental, se determinó que en el post test existen diferencias estadísticamente significativas, lo cual responde al incremento de las puntuaciones promedio del grupo experimental en la fase post experimental, respecto al pre test. Indicando que el programa de inteligencia emocional fue efectivo para incrementar el nivel de esta dimensión. Es decir, el programa potenció la capacidad de los sujetos experimentales, para solicitar a otros algo que se necesita o desea. A este respecto, Goleman (1998) afirma que las emociones inducen al ser humano a la acción y preparan al organismo para enfrentar una situación que pueda producir daño o incomodidad, por ello, el entrenamiento de estas para lograr que una

persona pueda dominarlas, genera grandes ventajas, permitiendo que se incrementen las habilidades sociales, las cuales permiten exteriorizar de forma adecuada, autorregulada, asertiva y correspondiente al contexto, aquello se siente, desea, opina, piensa o se considera como un derecho. (Caballo, 1987)

En la dimensión VI: Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto, mostrada en la Tabla 12, no se hallaron diferencias significativas. Sin embargo, es posible observar tanto en el análisis de muestras relacionadas como en el de muestras independientes, que en el grupo experimental si hubo un ligero aumento del nivel de esta dimensión. Es decir, que aun cuando el programa no tuvo un efecto estadísticamente significativo en ella, sería posible si se trabajara con mayor constancia, en un período de tiempo mayor, lograr un incremento más importante de la misma. En relación a esto, Olmedo et.al. (2009) manifestó, que si bien los individuos están en un constante aprendizaje de las maneras de relacionarse a lo largo de toda la vida, durante la adolescencia no se suele tener la capacidad discriminativa para determinar la mejor forma de lograr un relacionamiento óptimo y saludable, por lo que es indispensable que aquellos que se encuentran cursando esta etapa del desarrollo, tengan la oportunidad de conocer las habilidades sociales, interpersonales, cognitivas y de manejo de emociones, que les permitan lograr con éxito el establecimiento y mantenimiento de sus relaciones.

Por otro lado, en acuerdo con los resultados hallados, Ciarrochi, Chan y Bajgar (2001), afirmaron que aquellos adolescentes que tienen un nivel de inteligencia emocional alta, tienen también una mayor capacidad para entablar y conservar relaciones interpersonales, tener una mayor cantidad de amistades y una conducta más adaptada a nivel social, esto sucede con los pares en general, independientemente de su sexo, por lo que es posible considerar que no necesariamente estos tendrían la misma capacidad de fluidez y espontaneidad ante individuos del sexo opuesto. Lo dicho se apoya en la investigación de Aguilar y Salazar (2011), que determinó que no todos aquellos individuos que presentan una capacidad para el manejo emocional, tienen también la capacidad para iniciar, establecer y mantener relaciones positivas con personas del sexo opuesto. Por lo que, existe la posibilidad de que esta dimensión se

manifieste de forma independiente en sujetos con un nivel de Inteligencia emocional elevada o no.

Finalmente, cabe resaltar que durante el desarrollo de la presente investigación, una de las principales limitaciones que se hallaron fue el factor tiempo, puesto que de haber podido realizarse más sesiones con la población, se habría logrado obtener mejores resultados y brindar un mayor aporte al campo psicológico. Sin embargo, a través de lo descubierto, será posible para otros investigadores realizar programas prácticos que utilizando como base aquellos métodos que permitieron a la presente tener un mayor éxito al incrementar las habilidades sociales, les permita trabajar más eficazmente con poblaciones similares, propiciando una herramienta para mejorar el clima escolar. Gutiérrez (2014), afirma que es necesario para los adolescentes en etapa escolar que carecen o presentan un nivel bajo en las capacidades para comportarse adecuadamente a nivel social y emocional, que se realicen más programas de esta índole, lo que les permitirá tener una guía de entrenamiento para mejorar sus interacciones y hacerlas más saludables y productivas. Asimismo, Expósito (2014) afirma que, en la adolescencia debido las diversas situaciones desconocidas y a las nuevas relaciones que deberán establecer las personas que se enfrentan a esta etapa, se hará necesario que cada una de ellas se adecue al contexto de una manera apropiada para lograr un funcionamiento exitoso en el entorno social, para lo cual cada individuo deberá desarrollar habilidades que le permitan interactuar con flexibilidad y competencia en cada nuevo entorno.

V. CONCLUSIONES

El programa de inteligencia emocional presenta una efectividad estadísticamente significativa en el grupo experimental, indicando que el desarrollo de este, incrementó el nivel General de las habilidades sociales de los sujetos experimentales.

Los niveles de la variable Habilidades Sociales en el grupo experimental durante el pre test en el 100% de los sujetos se mantuvo en el nivel Medio, mientras que en el post test predominaron los niveles Medio y Alto (54.5% y 45.5%).

El programa de inteligencia emocional aplicado en el grupo experimental, incrementó significativamente los niveles de las dimensiones: Defensa de los derechos del consumidor (II), Decir no y cortar interacciones (IV) y Hacer peticiones (V)

Se observó un incremento, carente de significancia estadística en las dimensiones: Autoexpresión en situaciones sociales (I), Expresión de enfado y disconformidad (III), e Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto (VI).

VI. RECOMENDACIONES

Realizar un trabajo constante para mantener y mejorar las capacidades para la autoexpresión en situaciones sociales, la expresión de enfado y disconformidad, y para iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto, en los alumnos que formaron parte de grupo experimental para la presente investigación.

En futuras investigaciones que se asemejen a la presente, se debe incluir un análisis estadístico por sujetos, el cual permitirá tener una mayor precisión de los resultados del programa.

Tomar en cuenta los resultados de la presente investigación al elaborar nuevos programas, de tal manera que las áreas en las que esta investigación tuvo éxito, sean de utilidad y permitan el logro de un impacto positivo mayor en los sujetos experimentales con características similares a la población que se abordó en este estudio.

Revisar nuevamente el programa presentado y potenciarlo en las áreas en las que el efecto no fue estadísticamente significativo, para que se pueda hacer uso del mismo con un mayor porcentaje de éxito.

Desarrollar programas más prácticos, que permitan entrenar a los estudiantes del nivel de Educación secundaria, en las habilidades sociales para mejorar su desenvolvimiento con los pares en el aula. Puesto que, dinámicas prácticas serán mejor recordadas y más ejecutadas por sujetos de investigación con características similares a la población abordada.

Tomar en cuenta que el tiempo de duración general de un programa de esta índole, no debe ser muy corto, puesto que tal como ha sucedido en la presente investigación, es más probable que el efecto sea menor, si el programa se desarrolla en un corto período de tiempo.

VII. REFERENCIAS

Álvarez, J. (2008). *“Inteligencia Emocional y Rendimiento Académico en Estudiantes Universitarios de Ciencias Naturales”*. (Tesis para obtener el grado de Doctor en Educación). Universidad de Puerto Rico.

Aguilar, H. & Salazar, J. (2011). *“Inteligencia emocional y habilidades sociales en personas liberadas con beneficio penitenciario”* (Tesis para obtener el grado de Bachiller). Universidad César Vallejo, Trujillo, Perú.

Bar-On, R. (1997). *“The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence”*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.

Bados, A. (2008). *“La intervención psicológica: Características y modelos”*. Universidad de Barcelona, España. Recuperado de: <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/4963/1/IPCS%20caracter%C3%ADsticas%20y%20modelos.pdf>

Caballo, V. E. (1987). *Teoría, evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Valencia, España: Promo libro

Cabrera M. (2011). *“Inteligencia emocional y rendimiento académico de los alumnos del nivel secundario de una institución educativa de la región Callao”*. (Tesis para obtener el grado de Maestro en Educación). Universidad San Ignacio de Loyola, Lima, Perú

Carrillo G. (2015). *“Validación de un programa lúdico para la mejora de las habilidades sociales en niños de 9 a 12 años”*. (Tesis para optar el grado de Doctor). Universidad de Granada, España.

Chávez P. (2016). *“Autoconcepto y las habilidades sociales de los estudiantes de la experiencia curricular de filosofía de la escuela de Administración de la universidad César Vallejo - San Juan de Lurigancho, 2015”*. (Tesis para optar el grado de Magister). Universidad

César Vallejo, Lima, Perú. Recuperado de https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV_ca7f96117e93df58db6b92138b4938b

Ciarrochi, J.; Chan, A. y Bajgar, J. (2001). "Measuring emotional intelligence in adolescents, en *Personality and Individual Differences*, 31. 1105-1119.

Colichón M. (2017). "Inteligencia emocional y habilidades sociales en la conducta disruptiva de estudiantes del nivel secundario". (Tesis para obtener el grado de Doctor en Educación). Universidad César Vallejo, Lima, Perú. Recuperado de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/5223/Colichon_CME.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Cooper, R.K. & Sawaf, A. (1997). "Estrategia emocional para ejecutivos". Barcelona, España: Martínez Roca

DeVellis R. (1991). "Scale Development: Theory and Applications (Applied Social Research Methods Series)". 26. Newbury Park, CA: Sage Publications.

Dueñas, L. & Senra, M. (2009). "Habilidades sociales y acoso escolar: Un estudio en centros de enseñanza secundaria en Madrid". *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 20(1), 39-49.

Escurra, M. & Delgado, A (2001). Inteligencia Emocional y Necesidades Cognitivas en Estudiantes Universitarios. *Revista de Investigación en Psicología*. Facultad de Psicología UNMSM. 4(2). Lima.

Expósito, J. (2014). "Pseudo conflicts in intercultural E.S.O. (mandatory secondary education) classroom from the point of view of students and teachers". *Procedia*, 1-7.

Extremera, N. & Fernández -Berrocal, P (2003). "La Inteligencia Emocional en el contexto educativo: Hallazgos científicos de sus efectos en el aula". *Revista de Educación*, núm. 332, pp. 97- 116

Extremera, N. y Fernández P. (2004). “*El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas*”. Revista electrónica de investigación educativa versión On-line, 6(2). Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412004000200005

Fernández, K. (2015). “*Inteligencia emocional y conducta social en estudiantes del quinto año de secundaria de una institución educativa, Trujillo – 2014*”. (Tesis Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología) Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo, Perú

Frijda, N. (1986). “*The emotions*”. UK: Cambridge University Press

Gismero, E. (2000). “*Escala de habilidades sociales*”. Madrid, España: TEA.

Gardner, H. (1983). “*Multiples Intelligences*”. New York: BasicBooks, traducción española, España- Paidós.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona, Kairós

Goleman, D. (1998). *La práctica de la Inteligencia Emocional*. Barcelona, España: Kairós.

Gutiérrez, M. (2014). “*Inteligencia socio-emocional en la adolescencia. Diseño, implementación y evaluación de un programa formativo*”. Universidad de Granada, España.

Hernández, Fernández y Baptista (2014). “*Metodología de la investigación*”. México DF. McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.

Hurtado, K. (2018). “*Habilidades sociales en estudiantes de quinto año de secundaria de una Institución educativa particular de Lima Metropolitana, 2017*”. (Tesis Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología) Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, Perú.

Kline R. (1998). “*Principles and Practice of Structural Equation Modeling. Third Edition*”. New York. The Guilford Press

Kielme, M. (1996). *“La escuela Emocional. Un libro de aprendizaje y trabajo para estudiantes, alumnos y profesores”*. GTZ Cooperación Leenia Alemana.

Leuner, B. (1966). *“Emotional intelligence and emancipation. Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie”*. 15, 193-203

López, O. (2008). *“La Inteligencia emocional y las estrategias de aprendizaje como predictores del rendimiento académico en estudiantes universitarios”*. Universidad Mayor de San Marcos. Lima, Perú.

Mandler, G. (1992). “Memory, Arousal, and Mood: A Theoretical Integration”, en S.A Christianson [ed.]: *The Handbook of Emotion and Memory. Research and Theory*, pp. 93-110. Hillsdale, NJ.: Lawrence Erlbaum Associates.

Miglino, J. (2018). Bullying sin fronteras. Recuperado de: <https://bulliyingsinfronteras.blogspot.com/2017/03/bullying-mexico-estadisticas-2017.html>

Monjas, M. (2002). Programa de Enseñanza de Habilidades de Interacción Social (PEHIS) para niños/as y adolescentes. Madrid:CEPE.

Murphy, G., Murphy, L. B. y Newcomb, T. M. (1937). *Experimental Social Psychology*. New York, USA: Harper and Row.

Olmedo, E., et.al (2013). *“Construcción de un Instrumento de Evaluación de la Convivencia en Aulas de Secundaria Interculturales”*. Revista Internacional de Ecuación y Aprendizaje. 1.65-76

Paula, I. (2000). *“Habilidades sociales: educar hacia la autorregulación. Conceptualización, evaluación e intervención”*. Barcelona: ICE-Horsori.

Payne, W. (1985). *“A study of emotion: developing emotional intelligence; self integration; relating to fear, pain and desire”*. Cincinnati: The Union Institute, United States of America.

Phillips, E. (1985). *“Social Skills: History and prospect”*. En L.L'Abate y M.A. Milan (eds), *“Handbook of social skills training and research*. Nueva York: Wiley.

Piñar, M. (2014). *“Inteligencia emocional y estrés y rendimiento en tripulantes de cabina de pasajeros frente a pasajeros conflictivos”*. (Tesis para optar el grado de Doctor). Universidad Autónoma de Barcelona, España Recuperado de <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/284946/mjpc1de1.pdf?sequence=1>

Pinedo, L. (2017). *“La Inteligencia Emocional en los Estudiantes del primer grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa Almirante Miguel Grau Seminario del Centro Poblado de Almirante Grau, distrito de Bajo Biavo, Provincia de Bellavista, Región San Martín 2016”*. (Tesis para obtener el grado de Maestro en administración de la educación) Universidad César Vallejo, Picota, Perú. Recuperado de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/932/pinedo_pl.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Plataforma Virtual Síseve (2019). Recuperado de: <file:///C:/Users/JESSIE/Downloads/GraficoCasosReportados.pdf>

Quintana, Y. (2015). *“Propiedades psicométricas de la escala de habilidades sociales en alumnos de nivel secundario de Cartavio”*. Universidad César Vallejo, Trujillo, Perú. Recuperado de: <file:///C:/Users/JESSIE/Downloads/48-Texto%20del%20art%C3%ADculo-90-2-10-20171124.pdf>

Riesco, M. (2005). *“Habilidades sociales en adolescentes con problemas de desadaptación social: Estudio diagnóstico y propuesta de intervención”*. Revista digital Educación y futuro. ISSN: 1695.4297. 15 de Diciembre - 2005. Extraída el 10 de Mayo del 2019 de la World Wide Web: <http://www.cesdonbosco.com/revista/TEMATICAS/articulos2005/diciembre05/manuelriesco.pdf>.

Roman & Abud, (2017). *“Comunicación, Infancia y Adolescencia”*. Guía para periodistas Suicidio. Buenos Aires, Argentina. ISBN: 978-92-806-4892-8. Recuperado de https://www.unicef.org/argentina/sites/unicef.org.argentina/files/2018-04/COM-5_Suicidio_Interior_WEB.pdf

Rubin M. (1999). *“Emotional intelligence and its role in mitigating aggression: A correlational study of the relationship between emotional intelligence and aggressions in urban adolescents”*. Tesis para optar el grado de doctor. Immaculata College, Immaculata, PA.

Ruíz C. (2006). “Escala de Habilidades Sociales EHS”. Adaptación al Perú.

Salovey, P., Mayer, J. (1990). *Inteligencia Emocional. Imaginación, Conocimiento y Personalidad*, 9 (3) ,185 -211. Basic Books.

Sucac M. (10 de marzo de 2018). *“Violencia escolar en Perú va en aumento: En 2017 hubo 5,591 denuncias”*. Recuperado de: <https://peru21.pe/peru/violencia-escolar-peru-aumento-2017-hubo-5-591-denuncias-informe-398961>

Ugarriza, N. (2001). *“La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana”* Universidad de Lima, Perú

Williams, H. (1935). *“A factor analysis of Berne’s social behavior in young children*. Journal of Experimental Education. 4, 142-146

ANEXOS

ANEXO I

ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES

Nombre: _____

Edad: _____ **Grado:** _____ **Fecha:** _____

INSTRUCCIONES:

A continuación aparecen frases que describen diversas situaciones, se trata de que las lea muy atentamente y responda en qué medida se identifica o no con cada una de ellas, si le describe o no. No hay respuestas correctas ni incorrectas, lo importante es que responda con la máxima sinceridad posible.

Para responder utilice la siguiente clave:

A = No me identifico, en la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría.

B = No tiene que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurra

C = Me describe aproximadamente, aunque no siempre actúe así o me sienta así

D = Muy de acuerdo, me sentiría así o actuaría así en la mayoría de los casos

Encierre con un círculo la letra escogida a la derecha, en la misma línea donde está la frase que está respondiendo.

1. A veces evito hacer preguntas por miedo a parecer tonto ante los demás	A B C D					
2. Me cuesta telefonar a tiendas , oficinas, etc. para preguntar algo	A B C D					
3. Si al llegar a mi casa encuentro un defecto en algo que he comprado, voy a la tienda a devolverlo.		A B C D				
4. Cuando en una tienda atienden antes a alguien que entro después que yo, me quedo callado.		A B C D				
5. Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo en absoluto , paso un mal rato para decirle que "NO"				A B C D		
6. A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que deje prestado.					A B C D	
7. Si en un restaurant no me traen la comida como le había pedido, llamo al camarero y pido que me hagan de nuevo.					A B C D	

8. A veces no sé qué decir a personas atractivas al sexo opuesto.						A B C D
9. Muchas veces cuando tengo que hacer un halago no sé qué decir.						A B C D
10. Tiendo a guardar mis opiniones a mí mismo	A B C D					
11. A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer o decir alguna tontería.	A B C D					
12. Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación, me da mucho apuro pedirle que se calle.		A B C D				
13. Cuando algún amigo expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que yo pienso.			A B C D			
14. Cuando tengo mucha prisa y me llama una amiga por teléfono, me cuesta mucho cortarla.				A B C D		
15. Hay determinadas cosas que me disgusta prestar, pero si me las piden, no sé cómo negarme.				A B C D		
16. Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal vuelto , regreso allí a pedir el cambio correcto					A B C D	
17. No me resulta fácil hacer un cumplido a alguien que me gusta.						A B C D
18. Si veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto, tomo la iniciativa y me acerco a entablar conversación con ella.						A B C D
19. Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás	A B C D					
20. Si tuviera que buscar trabajo, preferiría escribir cartas de presentación a tener que pasar por entrevistas personales.	A B C D					
21, Soy incapaz de regatear o pedir descuento al comprar algo.		A B C D				

22. Cuando un familiar cercano me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado.			A B C D			
23. Nunca se cómo “cortar “ a un amigo que habla mucho				A B C D		
24. cuando decido que no me apetece volver a salir con una personas, me cuesta mucho comunicarle mi decisión				A B C D		
25. Si un amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado, se lo recuerdo.					A B C D	
26. Me suele costar mucho pedir a un amigo que me haga un favor.					A B C D	
27. Soy incapaz de pedir a alguien una cita						A B C D
28. Me siento turbado o violento cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mi físico	A B C D					
29. Me cuesta expresar mi opinión cuando estoy en grupo	A B C D					
30. Cuando alguien se me “cuela” en una fila hago como si no me diera cuenta.		A B C D				
31. Me cuesta mucho expresar mi ira , cólera, o enfado hacia el otro sexo aunque tenga motivos justificados			A B C D			
32. Muchas veces prefiero callarme o “quitarme de en medio” para evitar problemas con otras personas.			A B C D			
33. Hay veces que no se negarme con alguien que no me apetece pero que me llama varias veces.				A B C D		
TOTAL						

ANEXO II.
VALIDEZ Y CONFABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Validez de constructo - Análisis factorial confirmatorio de la Escala de Habilidades Sociales (EHS)

Índices de Ajuste	Valor
Existencia de Correlaciones entre Ítems	
GI	480
χ^2	698.2
Sig.	.000**
Índices de Ajuste ad hoc	
GFI (Índice de Bondad de Ajuste)	.89
RMR (Raíz cuadrada media residual)	.072
CFI (Índice de Ajuste Comparativo)	.88
TLI (Índice de Tucker Lewis)	.83
RMSEA (Error cuadrático medio de aproximación)	.03

Extraído de Quintana, Y. (2015). "Propiedades psicométricas de la escala de habilidades sociales en alumnos de nivel secundario de Cartavio".

Validez de constructo Correlación ítem – test de la Escala de Habilidades Sociales (EHS)

Ítem	Test	r	Sig.
Ítem - 1	EHS	.35	.000 **
Ítem - 2		.36	.000 **
Ítem - 3		.20	.000 **
Ítem - 4		.43	.000 **
Ítem - 5		.32	.000 **
Ítem - 6		.44	.000 **
Ítem - 7		.09	.088
Ítem - 8		.45	.000 **
Ítem - 9		.41	.000 **
Ítem - 10		.50	.000 **
Ítem - 11		.38	.000 **
Ítem - 12		.47	.000 **
Ítem - 13		.44	.000 **
Ítem - 14		.40	.000 **
Ítem - 15		.38	.000 **
Ítem - 16		.16	.002 **
Ítem - 17		.40	.000 **
Ítem - 18		.25	.000 **
Ítem - 19		.51	.000 **
Ítem - 20		.44	.000 **
Ítem - 21		.39	.000 **
Ítem - 22		.38	.000 **
Ítem - 23		.37	.000 **
Ítem - 24		.52	.000 **
Ítem - 25		.13	.015 *
Ítem - 26		.43	.000 **
Ítem - 27		.46	.000 **
Ítem - 28		.38	.000 **
Ítem - 29		.49	.000 **
Ítem - 30		.41	.000 **
Ítem - 31		.38	.000 **
Ítem - 32		.37	.000 **
Ítem - 33		.36	.000 **

Spearman Brown

Extraído de Quintana, Y. (2015). "Propiedades psicométricas de la escala de habilidades sociales en alumnos de nivel secundario de Cartavio".

Estadísticos de Confiabilidad de la Escala de Habilidades Sociales (EHS)

EHS	Alpha de Cronbach	Media	DE	EEM	N de Ítems
Autoexpresión en situaciones sociales	.700	23.42	4.809	2.634	8
Defensa de los propios derechos como consumidor	.684	14.04	3.693	2.076	5
Expresión de enfado o disconformidad	.644	10.69	3.093	1.845	4
Decir no y cortar interacciones	.606	15.99	3.911	2.455	6
Hacer peticiones	.636	14.66	3.575	2.157	5
Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto	.679	13.00	3.732	2.115	5
EHS	.828	91.79	14.309	5.934	33

Extraído de Quintana, Y. (2015). "Propiedades psicométricas de la escala de habilidades sociales en alumnos de nivel secundario de Cartavio".

ANEXO III.

En el anexo 3, se presenta los puntos de corte del instrumento de habilidades sociales, el cual sirve para categorizar la variable en niveles las puntuaciones de la muestra de estudio, los cuales han sido establecidos dividiendo la cantidad de niveles (3) entre el rango obtenido del valor mínimo y máximo esperado según la estructura del instrumento (por dimensiones que lo componen), de tal manera que se presenta las categorías según la distribución por rangos.

Anexo 3 Puntos de corte del instrumento de habilidades sociales

Nivel	Factores						HHSS
	I	II	III	IV	V	VI	
Alto	25 - 32	16 - 20	13 - 16	19 - 24	16 - 20	16 - 20	100 - 132
Medio	17 - 24	11 - 15	9 - 12	13 - 18	11 - 15	11 - 15	67 - 99
Bajo	8 - 16	5 - 10	4 - 8	6 - 12	5 - 10	5 - 10	33 - 66

Nota: I=Autoexpresión en situaciones sociales; II=Defensa de los propios derechos como consumidor; III=Expresión de enfado o disconformidad; IV=Decir no y cortar interacciones; V=Hacer peticiones; VI=Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto; HHSS=Habilidades sociales

ANEXO IV

MATRIZ DE CONSISTENCIA

“Programa de inteligencia emocional en las habilidades sociales de los alumnos del Cuarto de secundaria de una institución educativa, 2019”

Autora: Br. Salazar León, Jessie

TÍTULO	Programa de inteligencia emocional en las habilidades sociales de los alumnos del Cuarto de secundaria de una institución educativa, 2019
DETERMINACIÓN DEL PROBLEMA	<p>Para incrementar el nivel de las habilidades sociales de los estudiantes del 4to año de educación secundaria de la I.E.A. José de San Martín, se elaboró un programa de inteligencia emocional titulado: Mejor persona, mejor en todo.</p> <p>Con la finalidad de lograr este objetivo, se determinó que de los dos salones que conforman el 4to año de secundaria, la sección A constituiría el grupo Control y la sección B, el grupo experimental, con el cual se trabajaría para determinar la efectividad del programa. Por ello, se sometió a ambos grupos a una evaluación Pre test, para conocer el nivel de habilidades sociales que cada sujeto presentaba antes de la aplicación de dicho programa, con el instrumento de Elena Gismero titulado: Escala de Habilidades sociales. A continuación, se procedió a aplicar el programa con el grupo experimental y posteriormente, se realizó la evaluación post test a ambos grupos, para determinar si el programa tuvo efecto.</p>
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	¿Cuál es el efecto de un programa de Inteligencia Emocional en las habilidades sociales de los alumnos del Cuarto de secundaria de una institución educativa?
HIPÓTESIS GENERAL	El programa de Inteligencia Emocional mejora las habilidades sociales de los alumnos del Cuarto de secundaria de la Institución Educativa Adventista José de San Martín, Trujillo.
HIPÓTESIS NULA	El programa de Inteligencia Emocional no mejora las habilidades sociales de los alumnos del Cuarto de secundaria de la Institución Educativa Adventista José de San Martín, Trujillo
OBJETIVO GENERAL	Determinar si el programa de Inteligencia Emocional: “Mejor persona, mejor en todo”, es efectivo en las habilidades sociales de los alumnos del Cuarto “B” de secundaria de la Institución Educativa Adventista José de San Martín.

<p style="text-align: center;">OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer el nivel de las Habilidades sociales de los estudiantes del 4to “B” de secundaria de la Institución Educativa Adventista José de San Martín, antes de la aplicación de un programa de Inteligencia Emocional. • Elaborar un programa de inteligencia emocional para mejorar el nivel de las habilidades de los alumnos de 4to B de secundaria en la I.E.A José de San Martín -Trujillo • Aplicar el programa de inteligencia emocional en el aula de 4to B de secundaria en la I.E.A José de San Martín -Trujillo • Evaluar el nivel de habilidades sociales a través de la Escala de Habilidades Sociales de Elena Gismero, después de aplicar el programa de inteligencia emocional. • Contrastar los resultados de la prueba inicial evaluada antes de la aplicación del programa de inteligencia emocional y los hallados después de aplicar dicho programa.
<p style="text-align: center;">DISEÑO DEL ESTUDIO</p>	<p>El presente trabajo es de diseño Cuasi-experimental con mediciones pre-test y post-test, cuya representación es la siguiente:</p> <p>(G.E.) 01----x----02 (G.C.) 03----04</p> <p>Donde: E= Grupo experimental C= Grupo control x= Programa de Inteligencia Emocional: “Mejor persona... mejor en todo”</p> <p>01 y 03 = Pre Test Escala de Habilidades Sociales de Elena Gismero 02 y 04 = Post Test Escala de Habilidades Sociales de Elena Gismero</p>
<p style="text-align: center;">POBLACIÓN Y MUESTRA</p>	<p>La población del estudio estuvo constituida por 29 estudiantes tanto de sexo femenino como masculino, del 4to año de Educación secundaria de la Institución Educativa Adventista José de San Martín en la ciudad de Trujillo.</p> <p>La muestra fue formada de manera intencional (muestreo tipo no probabilístico) y estuvo constituida por el grupo experimental (sección B, 11 estudiantes) y control (sección A, 18 estudiantes) de la</p>

	Institución Educativa Adventista José de San Martín en la ciudad de Trujillo, la cual hace un total de 29 estudiantes.																								
VARIABLES DEL ESTUDIO	<p>V1: Inteligencia emocional</p> <p>Definición conceptual: El programa elaborado para la presente investigación, se basó en el enfoque de BarOn (1997), quien define a la inteligencia emocional como todas las habilidades tanto emocionales como sociales, que el ser humano utiliza para adecuarse y hacer frente a las exigencias del medio en el que se desenvuelve.</p> <table border="1" data-bbox="613 598 1430 1472"> <thead> <tr> <th data-bbox="613 598 829 646">Variable 1</th> <th data-bbox="829 598 1094 646">Componentes</th> <th data-bbox="1094 598 1430 646">Indicadores</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="613 646 829 926" rowspan="10" style="text-align: center; vertical-align: middle;">INTELIGENCIA EMOCIONAL</td> <td data-bbox="829 646 1094 926" rowspan="4" style="text-align: center; vertical-align: middle;">Intrapersonal</td> <td data-bbox="1094 646 1430 741">Comprensión del sí mismo</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1094 741 1430 789">Asertividad</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1094 789 1430 837">Autoconcepto</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1094 837 1430 886">Autorrealización</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1094 886 1430 926">Independencia</td> </tr> <tr> <td data-bbox="829 926 1094 1115" rowspan="3" style="text-align: center; vertical-align: middle;">Interpersonal</td> <td data-bbox="1094 926 1430 974">Empatía</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1094 974 1430 1068">Relaciones interpersonales</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1094 1068 1430 1115">Responsabilidad social</td> </tr> <tr> <td data-bbox="829 1115 1094 1255" rowspan="3" style="text-align: center; vertical-align: middle;">Adaptabilidad</td> <td data-bbox="1094 1115 1430 1163">Solución de problemas</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1094 1163 1430 1211">Prueba de realidad</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1094 1211 1430 1260">Flexibilidad</td> </tr> <tr> <td data-bbox="829 1255 1094 1350" rowspan="2" style="text-align: center; vertical-align: middle;">Manejo del estrés</td> <td data-bbox="1094 1255 1430 1304">Tolerancia al estrés</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1094 1304 1430 1350">Control de impulsos</td> </tr> <tr> <td data-bbox="829 1350 1094 1472" rowspan="2" style="text-align: center; vertical-align: middle;">Estado de ánimo en general</td> <td data-bbox="1094 1350 1430 1423">Felicidad</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1094 1423 1430 1472">Optimismo</td> </tr> </tbody> </table> <p>V2: Habilidades sociales</p> <p>Definición conceptual: De acuerdo con Gismero (1996), autora de la Escala de habilidades sociales, estas son capacidades que le permiten a una persona, en el ámbito social, expresar sus sentimientos, emociones, necesidades, pensamientos preferencias, derechos u opiniones, sin desencadenarle rechazo o ansiedad excesiva. Así también dotan a aquellos que las desarrollan con la habilidad de mantener el respeto por los demás, autoreforzándose y</p>	Variable 1	Componentes	Indicadores	INTELIGENCIA EMOCIONAL	Intrapersonal	Comprensión del sí mismo	Asertividad	Autoconcepto	Autorrealización	Independencia	Interpersonal	Empatía	Relaciones interpersonales	Responsabilidad social	Adaptabilidad	Solución de problemas	Prueba de realidad	Flexibilidad	Manejo del estrés	Tolerancia al estrés	Control de impulsos	Estado de ánimo en general	Felicidad	Optimismo
Variable 1	Componentes	Indicadores																							
INTELIGENCIA EMOCIONAL	Intrapersonal	Comprensión del sí mismo																							
		Asertividad																							
		Autoconcepto																							
		Autorrealización																							
	Independencia																								
	Interpersonal	Empatía																							
		Relaciones interpersonales																							
		Responsabilidad social																							
	Adaptabilidad	Solución de problemas																							
		Prueba de realidad																							
Flexibilidad																									
Manejo del estrés	Tolerancia al estrés																								
	Control de impulsos																								
Estado de ánimo en general	Felicidad																								
	Optimismo																								

aumentando las posibilidades de conseguir reforzamiento externo por tal conducta.

Variable 1	dimensiones	Indicadores
Habilidades sociales	I: Autoexpresión en situaciones sociales	Capacidad para expresarse uno mismo de forma espontánea y sin ansiedad en diferentes contextos sociales.
	II: Defensa de los propios derechos como consumidor	Capacidad para expresar conductas asertivas frente a desconocidos en defensa de los propios derechos en situaciones de consumo.
	III: Expresión de enfado o disconformidad	Capacidad de expresar enfado, sentimientos negativos justificados o desacuerdos con otras personas.
	IV: Decir no y cortar interacciones	Habilidad para poder cortar interacciones que no se quieren mantener, utilizando un aspecto de la aserción en el que es vital decir "No" o negarse a realizar algo que no se desea.
	V: Hacer peticiones	Capacidad para solicitar a otras personas algo que se necesita o se desea.
	VI: Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto	Habilidad para Iniciar interacciones con el sexo opuesto y para expresar de manera espontánea lo que le gusta del mismo.

<p style="text-align: center;">TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS</p>	<p>Las técnicas utilizadas fueron la Escala para medir Habilidades Sociales y la experimentación a través del programa de Inteligencia Emocional.</p> <p>Para realizar el análisis de la investigación, se elaboró una base de datos con las puntuaciones obtenidas a través del instrumento, por medio del programa Microsoft Excel. Posteriormente se exportó la base de datos al programa SPSS para desarrollar el respectivo análisis estadístico. Se utilizaron las medidas de tendencia central (medias), de dispersión (mínimo, máximo y desviación estándar) y de forma (asimetría), con la finalidad de conocer la representatividad de la variable dependiente en la muestra de estudio. Además, se dividió dicha variable en cuatro categorías, considerando los valores mínimo y máximo, así como la cantidad de ítems según la estructura del instrumento.</p> <p>Respecto al análisis inferencial, primero se utilizó la prueba Shapiro Wilck, para conocer la normalidad de los datos y se aplicó estadísticos de muestras relacionadas (paramétricos y no paramétricos) para comparar las dos fases de evaluación (pre y post-test) en los dos grupos de estudio (Control y experimental). Así también, se utilizaron estadísticos de muestras independientes (paramétricos y no paramétricos) para la contrastar las puntuaciones de los dos grupos de estudios en las dos fases de evaluación.</p> <p>Finalmente, los resultados se presentaron siguiendo los lineamientos de la normativa APA.</p>
--	---

ANEXO V

FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO – DIRECTOR DE INSTITUCIÓN

Por medio del presente confirmo mi consentimiento para que los miembros de la institución a mi cargo participen en la investigación denominada: Programa de inteligencia emocional en las habilidades sociales de los alumnos del Cuarto de secundaria de una institución educativa, 2019

Se me ha explicado que la participación de mis (alumnos, trabajadores, etc.) consistirá en lo siguiente:

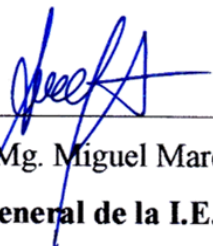

Se les plantearán diferentes preguntas, a través de entrevistas y/o cuestionarios, algunas de ellas personales, familiares, acerca de nuestra institución o de diversa índole, pero todo lo que diga a los investigadores, será confidencial.

Durante el desarrollo del presente programa se les pedirá participar en una serie de técnicas, dinámicas y ejercicios para potenciar las habilidades sociales de los alumnos del 4to B de secundaria.

Entiendo que las personas a mi cargo deben responder con la verdad y que la información que brinden debe ser confidencial. Así mismo, de ser publicado el presente estudio, se salvaguardará el nombre de la institución a mi cargo, salvo consentimiento expreso de mi representada.

Acepto voluntariamente que mi institución participe en esta investigación, comprendo qué cosas se van a hacer durante la misma. Igualmente entiendo que tanto las personas a mi cargo como yo, podemos elegir no participar y que podemos retirarnos del estudio cuando alguno de los dos lo decida. Del mismo modo, comprendo que los estudiantes tienen derecho a negarse a participar de la investigación, aunque yo haya dado mi consentimiento.

Fecha: Lunes 11 de Marzo de 2019


Mg. Miguel Marquín

Director General de la I.E.A José de San Martín

ANEXO VI

CONSTANCIA DE HABER REALIZADO INVESTIGACIÓN EN UNA INSTITUCIÓN

Conste por el presente documento, que la alumna: SALAZAR LEÓN JESSIE NATALÍ, perteneciente al Tercer ciclo de la Maestría en Intervención Psicológica, ha realizado la investigación denominada "Programa de inteligencia emocional en las habilidades sociales de los alumnos del Cuarto de secundaria de una institución educativa, 2019" en el período comprendido entre el Lunes 06 de Mayo y Miércoles 12 de Junio de 2019, en la Institución Educativa Adventista José de San Martín, conduciéndose con propiedad y conforme a lo establecido en reglamento de Investigación de la Universidad César Vallejo. Asimismo, ha entregado a esta dirección, una copia del informe de investigación, conteniendo los resultados, conclusiones y recomendaciones derivados de dicho estudio.

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

Trujillo, 10 de Julio de 2019


Mg. Miguel Marquina Alfaro

Director General



ANEXO VII

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar del programa título: Programa de inteligencia emocional en las habilidades sociales de los alumnos del Cuarto de secundaria de una institución educativa, 2019

La evaluación de dicho programa es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de Educación como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	JONETH IMELDA SUÁREZ PASCO		
Grado profesional:	Maestría (<input checked="" type="checkbox"/>)		
	Doctor ()		
Área de Formación académica:	Educación Inicial ()	Educación Primaria ()	
	Educación Secundaria ()	Psicólogo (<input checked="" type="checkbox"/>)	
Áreas de experiencia profesional:	Clínica - Educativa		
Institución donde labora:	Universidad Privada del Norte - Shalva: Centro de Atención Integral		
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años ()		
	Más de 5 años (<input checked="" type="checkbox"/>)		
Experiencia en Investigación Psicométrica :	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.		

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- a. Validar el contenido del programa de intervención.
- b. Juzgar la pertinencia de las actividades y técnicas de intervención de acuerdo a los objetivos diseñados por el autor (a).

3. DATOS DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

Nombre del Programa : Autor: Objetivos :	<p style="text-align: center;">“MEJOR PERSONA... MEJOR EN TODO” Jessie Natalí Salazar León</p> <p>General: Incrementar el nivel de las Habilidades Sociales de los alumnos del 4to año de secundaria, sección B del colegio Adventista José de San Martín, a través del programa de Inteligencia Emocional: “Mejor persona... mejor en todo”.</p> <p>Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Incrementar el nivel de la subescala Autoexpresión en situaciones sociales, a través de la aplicación del programa de Inteligencia Emocional: “Mejor persona... mejor en todo”. Incrementar el nivel de la subescala Defensa de los propios derechos como consumidor, a través de la aplicación del programa de Inteligencia Emocional: “Mejor persona... mejor en todo”. Incrementar el nivel de la subescala Expresión de enfado o disconformidad, a través de la aplicación del programa de Inteligencia Emocional: “Mejor persona... mejor en todo”.
---	---

					<p>Incrementar el nivel del Componente Manejo de estrés potenciando la capacidad para controlar las emociones que se producen en situaciones que generan tensión o incomodidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> Dinámica 1: El globo de la emoción 	
					<p>Incrementar el nivel del componente Estado de Ánimo en General, por medio de la potenciación de la capacidad de sentir satisfacción con los pares y a nivel personal.</p> <ul style="list-style-type: none"> Dinámica 1: El puente de la confianza. 	
					<p>Incrementar el nivel del componente Estado de Ánimo en General, por medio de la potenciación de la capacidad para sentir satisfacción personal y percibir lo positivo, aunque se presenten situaciones adversas.</p> <ul style="list-style-type: none"> Dinámica 1: El árbol de los logros. 	


 Firma del evaluador
 C.P.S.P.: 8170

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar del programa título: Programa de inteligencia emocional en las habilidades sociales de los alumnos del Cuarto de secundaria de una institución educativa, 2019

La evaluación de dicho programa es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de Educación como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:		MANUEL ACQUIRRE CASTILLO	
Grado profesional:	Maestría (<input checked="" type="checkbox"/>)	Doctor ()	
Área de Formación académica:	Educación Inicial ()	Educación Primaria ()	
	Educación Secundaria ()	Psicólogo (<input checked="" type="checkbox"/>)	
Áreas de experiencia profesional:		EDUCACIÓN	
Institución donde labora:		GRIEL	
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años ()	Más de 5 años (<input checked="" type="checkbox"/>)	
Experiencia en Investigación Psicométrica :	9	Trabajo(s) psicométricos realizados	Título del estudio realizado.

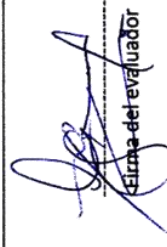
2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- Validar el contenido del programa de intervención.
- Juzgar la pertinencia de las actividades y técnicas de intervención de acuerdo a los objetivos diseñados por el autor (a).

3. DATOS DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

Nombre del Programa :	"MEJOR PERSONA... MEJOR EN TODO"
Autor:	Jessie Natalí Salazar León
Objetivos :	<p>General: Incrementar el nivel de las Habilidades Sociales de los alumnos del 4to año de secundaria, sección B del colegio Adventista José de San Martín, a través del programa de Inteligencia Emocional: "Mejor persona... mejor en todo".</p> <p>Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Incrementar el nivel de la subescala Autoexpresión en situaciones sociales, a través de la aplicación del programa de Inteligencia Emocional: "Mejor persona... mejor en todo". Incrementar el nivel de la subescala Defensa de los propios derechos como consumidor, a través de la aplicación del programa de Inteligencia Emocional: "Mejor persona... mejor en todo". Incrementar el nivel de la subescala Expresión de enfado o disconformidad, a través de la aplicación del programa de Inteligencia Emocional: "Mejor persona... mejor en todo".

Manejando mis emociones, actúo mejor	Incrementar el nivel del Componente Manejo del estrés potenciando la capacidad para controlar las emociones que se producen en situaciones que generan tensión o incomodidad.	• Dinámica 1: El globo de la emoción	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Lo que he logrado me hace feliz	Incrementar el nivel del componente Estado de Ánimo en General, por medio de la potenciación de la capacidad de sentir satisfacción con los pares y a nivel personal.	• Dinámica 1: El puente de la confianza.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
El árbol de los logros	Incrementar el nivel del componente Estado de Ánimo en General, por medio de la potenciación de la capacidad para sentir satisfacción personal y percibir lo positivo, aunque se presenten situaciones adversas.	• Dinámica 1: El árbol de los logros.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓



 Firma del evaluador

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar del programa título: Programa de inteligencia emocional en las habilidades sociales de los alumnos del Cuarto de secundaria de una institución educativa, 2019

La evaluación de dicho programa es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de Educación como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Evely Anloren Bustos García	
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor ()
Área de Formación académica:	Educación Inicial ()	Educación Primaria (X)
	Educación Secundaria ()	Psicólogo ()
Áreas de experiencia profesional:	Docencia	
Institución donde labora:	CENE "La Inmaulada"	
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años ()	Más de 5 años (X)
Experiencia en Investigación Psicométrica :	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.	

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- a. Validar el contenido del programa de intervención.
- b. Juzgar la pertinencia de las actividades y técnicas de intervención de acuerdo a los objetivos diseñados por el autor (a).

3. DATOS DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

Nombre del Programa :	"MEJOR PERSONA... MEJOR EN TODO"
Autor:	Jessie Natalí Salazar León
Objetivos :	<p>General: Incrementar el nivel de las Habilidades Sociales de los alumnos del 4to año de secundaria, sección B del colegio Adventista José de San Martín, a través del programa de Inteligencia Emocional: "Mejor persona... mejor en todo".</p> <p>Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Incrementar el nivel de la subescala Autoexpresión en situaciones sociales, a través de la aplicación del programa de Inteligencia Emocional: "Mejor persona... mejor en todo". • Incrementar el nivel de la subescala Defensa de los propios derechos como consumidor, a través de la aplicación del programa de Inteligencia Emocional: "Mejor persona... mejor en todo". • Incrementar el nivel de la subescala Expresión de enfado o disconformidad, a través de la aplicación del programa de Inteligencia Emocional: "Mejor persona... mejor en todo".

	Incrementar el nivel del Componente de Ánimo en General, por medio de la potenciación de la capacidad se sentir satisfacción con los pares y a nivel personal.	Incrementar el nivel del componente Estado de Ánimo en General, por medio de la potenciación de la capacidad se sentir satisfacción con los pares y a nivel personal.	Incrementar el nivel del componente Estado de Ánimo en General, por medio de la potenciación de la capacidad se sentir satisfacción personal y percibir lo positivo, aunque se presenten situaciones adversas.	Dinámica 1: El globo de la emoción	Dinámica 1: El puente de la confianza.	Dinámica 1: El árbol de los logros.			
Manejando mis emociones, actúo mejor									
Lo que he logrado me hace feliz									
El árbol de los logros									

Amble.

Firma del evaluador

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar del programa título: Programa de inteligencia emocional en las habilidades sociales de los alumnos del Cuarto de secundaria de una institución educativa, 2019

La evaluación de dicho programa es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de Educación como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Ivonne Zribe		
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor ()	
Área de Formación académica:	Educación Inicial ()	Educación Primaria ()	
	Educación Secundaria ()	Psicólogo (X)	
Áreas de experiencia profesional:			
Institución donde labora:			
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años ()	Más de 5 años (X)	
Experiencia en Investigación Psicométrica :	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.		

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- a. Validar el contenido del programa de intervención.
- b. Juzgar la pertinencia de las actividades y técnicas de intervención de acuerdo a los objetivos diseñados por el autor (a).

3. DATOS DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

<p>Nombre del Programa :</p> <p>Autor:</p> <p>Objetivos :</p>	<p style="text-align: center;">“MEJOR PERSONA... MEJOR EN TODO” Jessie Natalí Salazar León</p> <p>General: Incrementar el nivel de las Habilidades Sociales de los alumnos del 4to año de secundaria, sección B del colegio Adventista José de San Martín, a través del programa de Inteligencia Emocional: “Mejor persona... mejor en todo”.</p> <p>Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Incrementar el nivel de la subescala Autoexpresión en situaciones sociales, a través de la aplicación del programa de Inteligencia Emocional: “Mejor persona... mejor en todo”. • Incrementar el nivel de la subescala Defensa de los propios derechos como consumidor, a través de la aplicación del programa de Inteligencia Emocional: “Mejor persona... mejor en todo”. • Incrementar el nivel de la subescala Expresión de enfado o disconformidad, a través de la aplicación del programa de Inteligencia Emocional: “Mejor persona... mejor en todo”.
--	---

Manejando mis emociones, actúo mejor	Incrementar el nivel del Componente Manejo del estrés potenciando la capacidad para controlar las emociones que se producen en situaciones que generan tensión o incomodidad.	• Dinámica 1: El globo de la emoción	4	4	4				
Lo que he logrado me hace feliz	Incrementar el nivel del componente Estado de Ánimo en General, por medio de la potenciación de la capacidad de sentir satisfacción con los pares y a nivel personal.	• Dinámica 1: El puente de la confianza.	4	3	3				
El árbol de los logros	Incrementar el nivel del componente Estado de Ánimo en General, por medio de la potenciación de la capacidad para sentir satisfacción personal y percibir lo positivo, aunque se presenten situaciones adversas.	• Dinámica 1: El árbol de los logros.	4	4	4				

.....
Ivonne N. López-Ramírez
 Psicóloga de la Infancia - Juveni.
 C.Ps.P. 7531

ANEXO VIII BASES DE DATOS

BASE DE DATOS GRUPO CONTROL 4TO A DE SECUNDARIA PRE- TEST

Nº	ALLUMNO(A)	SEXO		PUNTAJE POR AREA						CATEGORÍA POR ÁREA						PTJE. TOTAL	CATEGORÍA
		M	F	I	II	III	IV	V	VI	I	II	III	IV	V	VI		
1	A. S. G. E.	1		25	12	10	13	16	14	ALTO	NORMAL BAJO	NORMAL BAJO	BAJO	ALTO	NORMAL	90	NORMAL
2	R. R. L. A.	1		18	14	10	19	15	13	NORMAL BAJO	NORMAL ALTO	NORMAL BAJO	ALTO	NORMAL ALTO	NORMAL	89	NORMAL
3	M. T. M. S.	1		25	15	10	16	16	12	ALTO	ALTO	NORMAL BAJO	NORMAL	ALTO	NORMAL BAJO	94	NORMAL ALTO
4	C. P. J. I.	1		23	15	10	17	15	13	NORMAL	ALTO	NORMAL BAJO	NORMAL	NORMAL ALTO	NORMAL	93	NORMAL
5	P. T. C. E.	1		20	11	9	14	11	10	NORMAL BAJO	BAJO	BAJO	NORMAL BAJO	BAJO	BAJO	75	BAJO
6	C. A. A. S.	1		29	14	14	16	19	13	ALTO	NORMAL ALTO	ALTO	NORMAL	MUY ALTO	NORMAL	105	ALTO
7	P. C. R. D.	1		18	18	9	14	11	10	NORMAL BAJO	BAJO	BAJO	NORMAL BAJO	BAJO	BAJO	80	BAJO
8	B. R. C.		1	21	13	9	17	16	19	NORMAL BAJO	NORMAL BAJO	NORMAL BAJO	NORMAL ALTO	ALTO	MUY ALTO	95	NORMAL
9	T. D. L.		1	23	12	7	10	16	11	NORMAL	NORMAL BAJO	BAJO	MUY BAJO	ALTO	BAJO	79	NORMAL BAJO
10	E. A. N. L.		1	19	9	10	13	13	9	BAJO	MUY BAJO	NORMAL	BAJO	NORMAL	BAJO	73	BAJO

11	R. H. S. J.		1	29	10	16	19	15	12	ALTO	BAJO	MUY ALTO	ALTO	NORMAL ALTO	NORMAL BAJO	101	NORMAL ALTO
12	G. G. S.		1	23	15	11	20	15	9	NORMAL	NORMAL ALTO	NORMAL	ALTO	NORMAL ALTO	BAJO	93	NORMAL
13	V. M. C. B.		1	22	11	8	17	11	9	NORMAL	BAJO	BAJO	NORMAL ALTO	BAJO	BAJO	78	NORMAL BAJO
14	C. O. W.		1	24	14	9	14	16	13	NORMAL	NORMAL	NORMAL BAJO	NORMAL BAJO	ALTO	NORMAL	90	NORMAL
15	C. A. A. A.		1	28	17	14	18	19	16	ALTO	ALTO	ALTO	NORMAL ALTO	MUY ALTO	ALTO	112	ALTO
16	V. C. R.		1	20	14	9	15	11	9	NORMAL BAJO	NORMAL	NORMAL BAJO	NORMAL	BAJO	BAJO	78	NORMAL BAJO
17	S. R. V.		1	20	13	13	18	17	13	NORMAL BAJO	NORMAL BAJO	ALTO	NORMAL ALTO	ALTO	NORMAL	94	NORMAL
18	R. M. A.		1	27	14	13	17	15	11	ALTO	NORMAL	ALTO	NORMAL ALTO	NORMAL ALTO	BAJO	97	NORMAL ALTO
TOTAL			7	11													

BASE DE DATOS GRUPO EXPERIMENTAL 4TO B DE SECUNDARIA PRE -TEST

Nº	ALUMNO(A)	SEXO		PUNTAJE POR AREA						CATEGORÍA POR ÁREA						PTJE. TOTAL	CATEGORÍA
		M	F	I	II	III	IV	V	VI	I	II	III	IV	V	VI		
1	G. N. J. L.	1		24	13	10	11	17	10	NORMAL ALTO	NORMAL	NORMAL BAJO	BAJO	ALTO	BAJO	85	NORMAL
2	O. M. F.	1		13	13	9	13	13	12	BAJO	BAJO	BAJO	BAJO	NORMAL	NORMAL	73	BAJO
3	V.R. J. C.	1		24	14	15	19	8	15	NORMAL ALTO	NORMAL ALTO	ALTO	ALTO	MUY BAJO	NORMAL ALTO	95	NORMAL ALTO
4	T. P. J. M.	1		22	15	10	18	19	15	NORMAL	ALTO	NORMAL BAJO	NORMAL ALTO	MUY ALTO	NORMAL ALTO	99	NORMAL ALTO
5	O. D. G. I.	1		22	10	11	11	16	14	NORMAL	BAJO	NORMAL	NORMAL	ALTO	NORMAL	84	NORMAL BAJO
6	A.M. I.	1		26	13	12	18	17	13	ALTO	NORMAL	NORMAL ALTO	NORMAL ALTO	ALTO	NORMAL	99	NORMAL ALTO
7	C. B.G.E.		1	26	10	8	15	19	12	ALTO	BAJO	BAJO	NORMAL	MUY ALTO	NORMAL BAJO	90	NORMAL
8	V.P.A.		1	24	14	13	16	18	13	NORMAL	NORMAL	ALTO	NORMAL	ALTO	NORMAL	98	NORMAL ALTO
9	G. C. A		1	21	14	14	14	19	9	NORMAL BAJO	NORMAL	ALTO	NORMAL ALTO	MUY ALTO	BAJO	91	NORMAL
10	D. B. Y.R.		1	25	15	13	14	11	13	NORMAL ALTO	NORMAL ALTO	ALTO	NORMAL BAJO	BAJO	NORMAL	91	NORMAL
11	R. C. J.		1	18	11	9	12	10	11	BAJO	BAJO	NORMAL BAJO	BAJO	BAJO	BAJO	71	BAJO
TOTAL		6	5														

BASE DE DATOS GRUPO CONTROL 4TO A DE SECUNDARIA POST-TEST

Nº	ALLUMNO(A)	SEXO		PUNTAJE POR AREA						CATEGORÍA POR ÁREA						PTJE. TOTAL	CATEGORÍA
		M	F	I	II	III	IV	V	VI	I	II	III	IV	V	VI		
1	A. S. G. E.	1		23	14	9	12	15	10	NORMAL	NORMAL ALTO	BAJO	BAJO	NORMAL ALTO	BAJO	83	NORMAL BAJO
2	R. R. L. A.	1		27	12	12	14	14	13	ALTO	NORMAL BAJO	NORMAL ALTO	NORMAL BAJO	NORMAL	NORMAL	92	NORMAL
3	M. T. M. S.	1		27	14	9	14	13	14	ALTO	NORMAL ALTO	BAJO	NORMAL BAJO	NORMAL	NORMAL	91	NORMAL
4	C. P. J. I.	1		24	14	9	17	16	12	ALTO	NORMAL ALTO	BAJO	NORMAL	ALTO	NORMAL BAJO	92	NORMAL
5	P. T. C. E.	1		17	10	9	13	12	11	BAJO	BAJO	BAJO	BAJO	NORMAL BAJO	BAJO	72	BAJO
6	C. A. A. S.	1		23	13	12	15	17	18	NORMAL	NORMAL	NORMAL ALTO	NORMAL BAJO	ALTO	ALTO	98	NORMAL ALTO
7	P. C. R. D.	1		19	11	9	17	12	7	NORMAL BAJO	BAJO	BAJO	NORMAL	NORMAL BAJO	MUY BAJO	75	BAJO
8	B. R. C.		1	27	16	8	18	16	15	ALTO	ALTO	BAJO	NORMAL ALTO	ALTO	NORMAL ALTO	100	NORMAL ALTO
9	T. D. L.		1	21	11	5	14	15	12	NORMAL BAJO	BAJO	MUY BAJO	NORMAL BAJO	NORMAL ALTO	NORMAL BAJO	78	NORMAL BAJO
10	E. A. N. L.		1	20	11	6	12	12	11	NORMAL BAJO	BAJO	MUY BAJO	BAJO	NORMAL BAJO	BAJO	72	BAJO
11	R. H. S. J.		1	29	13	14	20	15	14	ALTO	NORMAL BAJO	ALTO	ALTO	NORMAL ALTO	NORMAL ALTO	105	ALTO
12	G. G. S.		1	20	15	12	16	16	10	BAJO	NORMAL ALTO	NORMAL ALTO	NORMAL	ALTO	BAJO	89	NORMAL

13	V. M. C. B.		1	23	10	11	18	13	9	NORMAL	BAJO	NORMAL	NORMAL ALTO	NORMAL	BAJO	84	NORMAL BAJO
14	C. O. W.		1	22	11	10	15	17	13	NORMAL	BAJO	NORMAL	NORMAL	ALTO	NORMAL	88	NORMAL
15	C. A. A. A.		1	26	14	10	19	15	15	ALTO	NORMAL	NORMAL	ALTO	NORMAL ALTO	NORMAL ALTO	99	NORMAL ALTO
16	V. C. R.		1	20	15	10	15	15	8	NORMAL BAJO	NORMAL ALTO	NORMAL	NORMAL	NORMAL ALTO	MUY BAJO	83	NORMAL BAJO
17	S. R. V.		1	24	14	11	20	16	14	NORMAL	NORMAL	NORMAL	ALTO	ALTO	NORMAL ALTO	99	NORMAL ALTO
18	R. M. A.		1	24	14	12	13	15	16	NORMAL	NORMAL	NORMAL ALTO	BAJO	NORMAL ALTO	ALTO	94	NORMAL
TOTAL			7	11													

BASE DE DATOS GRUPO EXPERIMENTAL 4TO B DE SECUNDARIA POST-TEST

Nº	ALUMNO(A)	SEXO		PUNTAJE POR AREA						CATEGORÍA POR ÁREA						PTJE. TOTAL	CATEGORÍA
		M	F	I	II	III	IV	V	VI	I	II	III	IV	V	VI		
1	G. N. J. L.	1		17	15	11	15	18	8	BAJO	ALTO	NORMAL	NORMAL BAJO	ALTO	MUY BAJO	84	NORMAL BAJO
2	O. M. F.	1		20	17	13	18	17	14	NORMAL BAJO	ALTO	ALTO	NORMAL ALTO	ALTO	NORMAL	99	NORMAL ALTO
3	V.R. J. C.	1		28	16	12	21	19	16	ALTO	ALTO	NORMAL ALTO	ALTO	MUY ALTO	ALTO	112	ALTO
4	T. P. J. M.	1		27	13	11	19	17	14	ALTO	NORMAL	NORMAL	ALTO	ALTO	NORMAL	101	NORMAL ALTO
5	O. D. G. I.	1		25	12	9	14	17	14	ALTO	NORMAL BAJO	BAJO	NORMAL BAJO	ALTO	NORMAL	91	NORMAL
6	A.M. I.	1		30	16	11	18	16	19	MUY ALTO	ALTO	NORMAL	NORMAL ALTO	ALTO	ALTO	110	ALTO
7	C. B.G.E.		1	24	13	12	20	19	12	NORMAL	NORMAL BAJO	NORMAL ALTO	ALTO	MUY ALTO	NORMAL BAJO	100	NORMAL ALTO
8	V.P.A.		1	25	17	10	18	14	13	NORMAL ALTO	ALTO	NORMAL	NORMAL ALTO	NORMAL	NORMAL	97	NORMAL ALTO
9	G. C. A		1	25	12	12	23	17	11	NORMAL ALTO	NORMAL BAJO	NORMAL ALTO	ALTO	ALTO	BAJO	100	NORMAL ALTO
10	D. B. Y.R.		1	24	18	13	17	13	14	NORMAL	ALTO	ALTO	NORMAL ALTO	NORMAL	NORMAL ALTO	99	NORMAL ALTO
11	R. C. J.		1	20	12	9	15	15	8	NORMAL BAJO	NORMAL	NORMAL	NORMAL	NORMAL ALTO	MUY BAJO	79	NORMAL BAJO
TOTAL		6	5														

ANEXO IX
PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

I. DATOS GENERALES:

- **Nombre del programa:** “Mejor persona... Mejor en todo”
- **Población:** Alumnos de 4to año, sección B de educación secundaria.
- **Institución Educativa:** I.E.A José de San Martín
- **Cantidad de sesiones:** 10
- **Duración de sesión:** De 60 a 45 minutos
- **Responsable:** Lic. Jessie Salazar León

II. JUSTIFICACIÓN

En la actualidad las dificultades para el control emocional han ido en aumento, desencadenando que las relaciones interpersonales no se desarrollen de manera saludable, principalmente entre los adolescentes, los cuales al encontrarse en una etapa de inestabilidad emocional, pueden sufrir severos daños en su autoestima debido a interacciones inadecuadas con sus contemporáneos. Este tipo de interacciones, se producen debido a la falta de estimulación de la Inteligencia emocional que padecen los adolescentes durante su desarrollo y a medida que se desenvuelven con su medio, ya que al no prestársele atención a este elemento fundamental, tiende a menguar en ellos la capacidad para interactuar con los demás, mostrándose en cada individuo falta de control, dificultad para expresar emociones, problemas para comunicar lo que se desea o necesita, entre otras complicaciones mayores.

La Inteligencia Emocional es definida como el conjunto de capacidades que permiten la comprensión emocional de sí mismo,

actuar de manera asertiva, mantener una buena autoestima, lograr las metas con seguridad en sí mismo, ser empático, mantener relaciones interpersonales sanas, ser productivo en el ambiente donde se está, ser capaz de adecuarse a las exigencias del medio y hacer frente a situaciones problemáticas sin sucumbir a la frustración o la ansiedad. Así mismo, la persona inteligente emocionalmente presenta una clara habilidad para solucionar los problemas e interpretarlos correctamente, resistir ante las tensiones y mantener tolerancia al estrés, lo que le permite tener bajo control sus impulsos y disfrutar más de la vida, utilizando el optimismo como base para el logro de sus metas. Sin embargo, si no existe un buen desarrollo de la Inteligencia emocional, se produce una gran posibilidad de que el individuo no pueda desarrollarse adecuadamente tanto a nivel personal como social, puesto que responderá ante diversas situaciones de forma inadecuada, manifestando así una deficiencia muy marcada principalmente en las habilidades sociales. Según la autora Elena Gismero, cuando se habla de Habilidades sociales, se hace referencia a las respuestas emitidas ante una situación específica, a través de las cuales el ser humano expresa a nivel interpersonal sus necesidades, sentimientos, preferencias, opiniones y/o derechos, sin mostrar ansiedad excesiva, sin expresar aversión y respetando todo ello en los demás, generando el auto-reforzamiento e incrementando a su vez las probabilidades de recibir reforzamiento externo. (Gismero E. 2000, p. 14). Por ende, si el individuo no desarrolla la Inteligencia emocional durante sus primeras etapas, le será imposible desarrollar las habilidades que le permitan adaptarse adecuadamente al medio social.

Por todo lo mencionado anteriormente, se considera de vital importancia propiciar en los adolescentes la potenciación de estos dos elementos a través de la aplicación de un Programa de Inteligencia emocional, que les permitirá mejorar su capacidad para lidiar con las

dificultades, entablar buenas relaciones y dar una adecuada solución a las diversas situaciones problemáticas que se les presenten.

III. OBJETIVOS

General:

Incrementar el nivel de las Habilidades Sociales de los alumnos del 4to año de secundaria, sección B del colegio Adventista José de San Martín, a través del programa de Inteligencia Emocional: “Mejor persona... mejor en todo”.

Específicos:

- Incrementar el nivel de la subescala Autoexpresión en situaciones sociales, a través de la aplicación del programa de Inteligencia Emocional: “Mejor persona... mejor en todo”.
- Incrementar el nivel de la subescala Defensa de los propios derechos como consumidor, a través de la aplicación del programa de Inteligencia Emocional: “Mejor persona... mejor en todo”.
- Incrementar el nivel de la subescala Expresión de enfado o disconformidad, a través de la aplicación del programa de Inteligencia Emocional: “Mejor persona... mejor en todo”.
- Incrementar el nivel de la subescala Decir No y cortar interacciones, a través de la aplicación del programa de Inteligencia Emocional: “Mejor persona... mejor en todo”.
- Incrementar el nivel de la subescala Hacer peticiones, a través de la aplicación del programa de Inteligencia Emocional: “Mejor persona... mejor en todo”.
- Incrementar el nivel de la subescala Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto, a través de la aplicación del programa de Inteligencia Emocional: “Mejor persona... mejor en todo”.

IV. DESARROLLO POR SESIÓN

PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL “MEJOR PERSONA... MEJOR EN TODO”

Nº	SESIÓN	OBJETIVO	ACTIVIDADES	FECHA
1	Conocerme mejor me ayuda a mantener el control	<i>Incrementar el nivel del Componente Intrapersonal a través de la identificación y reconocimiento de</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica 1: Mi cuadernillo de emociones. • Dinámica 2: Yo me acepto, yo me amo. 	06 de mayo de 2019
2	Soy asertivo, soy capaz, con mis dones mis metas he de alcanzar	<i>emociones, aceptación de las virtudes, defectos, habilidades y limitaciones, y definición de la habilidad social: Asertividad.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica 1: El orgullo de ganar. • Dinámica 2: Mis fortalezas y mis debilidades. • Dinámica 3: Soy capaz, puedo hacerlo. 	13 de mayo de 2019
3	Siento, pienso... actúo	<i>Incrementar el nivel del Componente Interpersonal a través de la interiorización de la empatía, el respeto y la importancia de mantener buenas relaciones interpersonales.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica 1: Cambiando de visión. • Dinámica 2: El ovillo de hilo. 	15 de mayo de 2019

4	Todos avanzan, nadie se queda	<i>Incrementar el nivel del Componente Interpersonal a través de incentivar la proactividad y la cooperación en el grupo con la finalidad de llevar a cabo las metas grupales.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica 1: Ninguno queda afuera. • Dinámica 2: El reto del malvavisco. 	20 de mayo de 2019
5	¿Cómo rayos me suelto?	<i>Incrementar el nivel del Componente Adaptabilidad a través de la potenciación de la capacidad para resolver problemas.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica 1: Enredados 	22 de mayo de 2019
6	Nuevo Reto... Ahora ¿Qué hago?	<i>Incrementar el nivel del Componente Adaptabilidad a través de la potenciación de la capacidad para mantener una adecuada percepción de la realidad, sin que esta se vea alterada a causa de las propias emociones, y de adaptación ante diversos pensamientos o ideas desconocidas e impredecibles.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica 1: ¿Quién puede llegar primero? 	27 de mayo de 2019

7	Estrés... ¿Cómo dominarlo?	<i>Incrementar el nivel del Componente Manejo del estrés a través de la potenciación de la habilidad para enfrentar circunstancias que generan tensión, permitiendo que se manejen de forma positiva y activa para poder influir en ellas.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica 1: El juego de la lista. • Dinámica 2: Relajación a través de la respiración. 	29 de mayo de 2019
8	Manejando mis emociones, actúo mejor	<i>Incrementar el nivel del Componente Manejo del estrés potenciando la capacidad para controlar las emociones que se producen en situaciones que generan tensión o incomodidad.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica 1: El globo de la emoción 	3 de junio de 2019
9	Lo que he logrado me hace feliz	<i>Incrementar el nivel del componente Estado de Ánimo en General, por medio de la potenciación de la capacidad de sentir satisfacción con los pares y a nivel personal.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica 1: El puente de la confianza. 	5 de junio de 2019
10	El árbol de los logros	<i>Incrementar el nivel del componente Estado de Ánimo en General, por medio de la potenciación de la capacidad para sentir</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica 1: El árbol de los logros. 	

		<i>satisfacción personal y percibir lo positivo, aunque se presenten situaciones adversas.</i>		10 de junio de 2019
--	--	--	--	------------------------

DESARROLLO POR SESIÓN

SESIÓN I: CONOCERME MEJOR ME AYUDA A MANTENER EL CONTROL

Objetivo: Incrementar el nivel del Componente Intrapersonal a través de la identificación y reconocimiento de emociones, aceptación de las virtudes, defectos, habilidades y limitaciones, y definición de la habilidad social: Asertividad.

Objetivos específicos:

- Potenciar el subcomponente de la Inteligencia Emocional: Comprensión de sí mismo.
- Potenciar el subcomponente de la Inteligencia Emocional: Auto concepto
- Definir el concepto de Asertividad como parte importante para desarrollar el control de las emociones.

1. Inicio (5 minutos)

La facilitadora iniciará la sesión saludando al grupo y motivándolo para realizar el trabajo de la sesión, les explicará además que se realizaran 3 dinámicas a manera de juegos sencillos que les servirán en distintos aspectos de su vida.

2. Desarrollo (25 min)

Dinámica 1: Mi cuadernillo de emociones (10 min)

Materiales:

- 10 Hojas bond para cada uno
- Folders manila
- Impresiones de personas expresando emociones
- Goma
- Tijera
- Lápices o lapiceros

Esta dinámica permite identificar las emociones para reconocerlas adecuadamente. Consiste en presentar diversas fotografías impresas de

personas o caricaturas que estén expresando una emoción. Lo que harán los participantes será identificar la emoción y clasificar las imágenes de acuerdo a la emoción que exprese cada imagen: Felicidad, tristeza, enojo, miedo, asco, sorpresa, agrado, incomodidad, ansiedad, etc.

Se entregará además 5 hojas bond en blanco a cada uno, en las que debe pegar las imágenes correspondientes a cada emoción, según su clase. Así mismo, se debe indicar a los alumnos que en misma hoja donde están pegando las emociones según su clase, elaboren una descripción de cada emoción enfatizando: cómo se manifiesta físicamente en el cuerpo, qué produce, que pensamientos se generan a raíz de ella y qué podría hacerse en caso de sentirla.

Al finalizar el trabajo, se deberá hacer una reflexión respecto a las emociones, haciendo énfasis en que es necesario aceptar que todos los seres humanos sienten emociones y no se pueden evitar, hay algunas que son positivas, hay otras que son negativas, pero lo importante es lo que cada uno hace con ellas una vez que aparecen, ninguno es malo por sentir celos, enojo o tristeza, lo malo está en quedarse con esa emoción y actuar en base a ella. A continuación, se entregará un folder manila para cada alumno(a) en el cual se colocará el trabajo realizado y se guardará. (* Véase Anexo N° 1)



Dinámica 2: Yo Me acepto... Yo me amo (15 min)

Materiales:

- 2 Hojas de trabajo para cada uno
- Lapicero

Esta dinámica tiene por objetivo fomentar la aceptación del sí mismo, las virtudes y los defectos así como las limitaciones y las habilidades.

La facilitadora repartirá la hoja de trabajo de la dinámica 2 (**véase Anexo 2**) a cada alumno e indicará que se agrupen de 2 en dos con el compañero que se encuentra a su derecha (la 1era columna y 2da columna, 3era y 4ta, así sucesivamente), haciendo una breve introducción a la dinámica con las siguientes palabras: *Chicos, sabemos que cada persona es diferente, única y especial y que además, cada una posee virtudes o características positivas (como la amabilidad, la confiabilidad, le gusta aconsejar, etc.), características negativas (irritable o enojón-a, impaciente, impuntual, etc.), habilidades (buen jugador-a- de vóley o futbol, haciendo origami, cocinando, haciendo postres, en las matemáticas, en las ciencias, en la literatura, en la música, etc.), así como también limitaciones o cosas que no se nos da muy bien hacer (carpintería, escribir poemas, hablar en público, cocinar, etc.). Por ello hoy vamos a trabajar con estos cuatro rubros y aprenderemos cuáles son nuestras virtudes, defectos, habilidades y limitaciones, lo que permitirá que nos conozcamos mejor y nos aceptemos.*

La facilitadora indicará que llenen la hoja que tienen pensando las características de su compañero(a) según corresponda al rubro que se solicita. Así mismo, se les indicará que trabajen sin hacer preguntas, sin hacer ruido o entablar una conversación con su pareja, simplemente mirándose las veces que sean necesarias para recordar las características positivas y características negativas que posee su compañero(a), así como también sus habilidades (cosas que puede hacer muy bien) y las cosas que no se le da muy bien hacer (limitaciones). Cuando hayan terminado de llenar la hoja de su compañero(a), se les entregará la hoja de trabajo 2 (**véase anexo 3**), en la que después de llenar los datos que se les solicita, deberán llenar los rubros pero esta vez pensando en las características propias (virtudes, defectos, habilidades y limitaciones).

Finalmente, se colocará una música instrumental muy suave de fondo y se solicitará que hagan el intercambio de la 1era hoja de trabajo con el compañero que le tocó como pareja (deberá entregarse doblado para que nadie vea lo que se escribió), se les dará solo 2 minutos para leerlo mentalmente, sin hacer comentario alguno y manteniendo la compostura. Así mismo, cuando terminen de realizar este ejercicio, se indicará que lean el papel que ellos mismos escribieron de sí, para esto se les dará 2 minutos más, recalcando nuevamente que mantengan la misma actitud que se indicó previamente. Para culminarla dinámica se solicitará que los alumnos coloquen en su pecho la hoja de trabajo 2 y repitan a la cuenta de 3, la última frase que está escrita la hoja de trabajo 2: Yo..... Me Amo y me acepto como soy. Repetir esta frase 3 veces, la primera en voz suave, la segunda aumentarán el tono de voz y la última deberá hacerse con fuerza.

3. Cierre (10min)

La facilitadora hará un breve resumen de la sesión, enfatizando la importancia de conocer las emociones que cada uno siente para poder saber cómo actuar cuando estas aparecen. Así mismo, hará hincapié nuevamente en la idea de que cada ser humano tiene virtudes, defectos, habilidades y limitaciones que lo hacen especial y que a pesar de que hayan algunas características que no sean muy gratas, son parte de cada uno, solo sabiendo nuestros defectos y limitaciones, podremos trabajar en ellos para mejorar como personas y evitar los sentimientos de frustración, rechazo y resentimiento.

Finalmente, la facilitadora hará una breve lluvia de ideas respecto al término Asertividad, para luego definirlo y explicarlo brevemente.

Asertividad es la capacidad que facilita al ser humano la expresión de sus pensamientos, sentimientos, ideas u opiniones, sin afectar o dañar los de los demás, defendiendo los propios derechos en un contexto específico.

Recalcar a los alumnos que para ser asertivo, primero se debe aprender a reconocer las emociones tanto propias como las de los demás y aceptarnos como somos, de esa manera entenderemos lo que es el respeto y también respetaremos y mantendremos una actitud tolerante para con los demás.

SESIÓN II: SOY ASERTIVO, SOY CAPAZ, CON MIS DONES MIS METAS HE DE ALCANZAR

Objetivo: Incrementar el nivel del Componente Intrapersonal a través de la práctica de la asertividad; la exploración de lo se quiere hacer y la posibilidad que se tiene de realizarlo, tomando en cuenta las habilidades y las limitaciones que se poseen; y eliminar las etiquetas negativas de la mente.

Objetivos específicos:

- Potenciar el subcomponente: Asertividad
- Potenciar el subcomponente: Autorrealización
- Potenciar el subcomponente: Independencia

1. Inicio (5 min)

La facilitadora hará un breve repaso de la sesión anterior, haciendo énfasis en lo aprendido en la segunda dinámica, principalmente en la importancia de aceptar las propias limitaciones y el reconocimiento correcto las habilidades como muestra de que cada uno puede desarrollarse bien en la vida y alcanzar el éxito si eso es lo que se desea.

La consigna será la siguiente: *Chicos, el día de hoy vamos a trabajar con 3 juegos diferentes, estos nos ayudarán a comunicarnos mejor con los demás, saber qué queremos hacer y si podemos lograr hacerlo, y a eliminar las etiquetas negativas que cada uno tiene de sí mismo. Vamos a empezar.*

2. Desarrollo (30 min)

Dinámica 1: El Orgullo de ganar (5 min)

Materiales:

- 1 globo N° 7 para cada participante.
- 1 caja de clips de metal

- 1 bolsa de caramelos de menta con chocolate
- 1 cronómetro

La facilitadora solicitará que los alumnos coloquen las carpetas en forma de U y dejen el centro del aula libre, colocándose cada uno frente a su carpeta. A continuación, la facilitadora entregará el un globo desinflado a cada alumno, solicitando que no lo inflen hasta que ella de la orden. Cuando todos tengan el globo, la facilitadora indicará que lo inflen a la cuenta de tres, posteriormente hará la entrega del clip e indicará que saquen una punta, de manera que quede como un alfiler y se procederá a dar la siguiente consigna: *Chicos, cada uno de ustedes así como yo, tiene un globo en una mano y en la otra tienen un clip que tiene punta como de alfiler ¿verdad?, el reto es el siguiente: gana aquella persona que logra mantener durante 60 segundos su globo inflado. A la cuenta de 3 y con cuidado de no hacer daño a ninguno de mis compañeros(as), empezamos la cuenta.* Colocar el cronometro y dar inicio. ***Dinámica** **extraída** **de**

<https://www.youtube.com/watch?v=paZwVOv385E>

Al culminar el plazo de 60 segundos, se detiene la dinámica, se cuenta a las personas que tienen el globo inflado y se pide que tomen asiento en su respectivo lugar. A continuación, se da la explicación de la dinámica haciendo referencia a la consigna de “*Gana el que después de 60 segundos tiene el globo inflado*” de la siguiente manera: *Chicos, la consigna fue muy clara, cada uno de nosotros tiene el deseo de ganar, de ser el mejor, la pregunta es ¿Qué haces para ser el mejor? ¿Te esfuerzas y respetas al resto? O ¿Buscas reventar el globo de los demás y cuidar que solo el tuyo se mantenga inflado? Si ninguno hubiera usado el clip, todos habrían ganado y todos tendrían un dulce. ¿Recuerdan qué era la asertividad?, muy bien asertividad es la capacidad que facilita al ser humano la expresión de sus pensamientos, sentimientos, ideas u opiniones, **sin afectar o dañar los de los demás.** Exacto, la clave es esta **sin dañar a los demás.** Recuerden, para ser asertivos debemos no solamente poder expresar nuestros pensamientos ideas, deseos, opiniones y derechos, si no respetar cada uno de estos en los*

demás. Como dice el siguiente versículo bíblico: **Así que, todas las cosas que queráis que los hombres hagan con vosotros, así también haced vosotros con ellos; porque esto es la ley y los profetas.** Mateo 7:12

Al finalizar la dinámica, solicitar que cada uno tome asiento en su lugar, sin desubicar las sillas colocadas en forma de U entregar el suvenir preparado.

(Véase Anexo 4)

Dinámica 2: Mis fortalezas y mis debilidades (15 min)

Materiales:

- 1 hoja Bond en blanco para cada alumno
- Lapiceros

La facilitadora debe iniciar la dinámica explicando la importancia de conocer las propias fortalezas y debilidades de la siguiente manera: *Chicos, ustedes ¿saben por qué es importante que sepamos cuales son nuestras fortalezas (Cualidades Positivas) y debilidades (cualidades negativas)? Porque cuando las conocemos podemos medir los riesgos de hacer o no algo, entender qué nos está faltando para lograr nuestros objetivos y determinar si las fortalezas que tenemos se ajustan o no con lo que deseamos lograr, de esta manera tomaremos mejores decisiones, nos esforzaremos más o cambiaremos de dirección ajustándonos a lo que se nos da mejor hacer, sin dejar de sentir felicidad y satisfacción al hacerlo.*

Para lograr esto lo que haremos es un pequeño juego, cada uno recibirá una hoja y deberá seguir las instrucciones que les daré: 1. Doblen la hoja por la mitad, 2. Dividan esas dos partes, 3. En la parte de la derecha escriban dos fortalezas y dos debilidades SUYAS, 4. En la mitad que quedó escriban tres fortalezas que les gustaría tener y tres debilidades que hayan visto o conocido.

Ejemplos:

Fortalezas: *inteligente, bueno en las ciencias o letras, precavido, hábil para hacer manualidades, deportes, perseverante, etc.*

Debilidades: *impaciente, deja todo para el último minuto, cuesta salir a hablar en público, muy relajado, etc.*

5. Guarden la hoja en la que escribieron sus 2 fortalezas y debilidades es uno de sus bolsillos, 6. Van a romper la hoja de las 3 fortalezas y debilidades pero solo asegurándose de dividir las 3 cualidades, rompan fortaleza por fortaleza, 7. Ahora arruguen los 3 papelitos que les quedaron, arrúguenlos bien o dóblenlos bien, 8. A la cuenta de 3 todos van a lanzar los 3 papelitos al centro del aula, listos..., 9. Levántense de sus asientos y agarren tres papelitos, lo que deseen, pero que sean tres y luego léanlos, 10. Ahora entreguen esos papelitos a las personas que ustedes creen que tienen esa cualidad que está ahí escrita, 11. Ahora vuelvan a sentarse y dividan las debilidades de manera que les queden 3 papelitos, 12. Arrúguenlos y láncenlos al centro del aula a la cuenta de tres..., 13. Vayan al centro del aula y elijan 3 debilidades, luego entrégueñselas a los compañeros que ustedes creen que tengan esas debilidades.

Muy bien chicos lo que haremos a continuación será tomar asiento y comparar las fortalezas y las debilidades que nos entregaron nuestros compañeros, con las que nosotros mismos escribimos, saquen la hoja que guardaron en sus bolsillos y comparen. Con esto vamos a comparar si lo que nuestros compañeros piensan es lo mismo que nosotros pensamos de nosotros mismos. Es muy probable que descubramos cosas nuevas que no pensábamos tener, tanto en referencia fortalezas como a las debilidades, así que conocer esto nos ayudará a conocer mejor las capacidades que tenemos y a no tener miedo de usarlas para lograr nuestras metas, así como también el conocer nuestras debilidades nos permitirá darnos cuenta en qué debemos mejorar, en qué somos mejores y en qué no, lo que nos servirá para buscar una solución y encaminarnos para el establecimiento de nuevas metas o un mejor desempeño en el cumplimiento de las ya establecidas en nuestra vida.

Dinámica 3: Soy capaz y puedo hacerlo (10 min)

Materiales:

- 1 Hoja bond para cada alumno
- Lapiceros
- Corrector

Esta dinámica tiene por objetivo incentivar a los alumnos al logro de sus metas a través sus propias habilidades, motivándolos a ser autónomos, decididos y disciplinados.

La facilitadora entregará una hoja en blanco a cada alumno y solicitará que la dividan en dos mitades. A continuación, dará la siguiente indicación: *Chicos, para este ejercicio les voy a pedir a todos guarden silencio, no conversen con ninguno de sus compañeros y se sienten en la forma más relajada que puedan. Ahora que están listos piensen solamente en cinco cosas que les gustaría lograr de hoy en 10 años, piénsenlas bien ¿listos?, lo que harán a continuación será escribir esas 5 cosas enumerándolas del 1 al 5 en orden de prioridad, en una de las mitades del papel que dividieron. Recuerden escribir sin hablar entre ustedes por favor.* Después de que todos hayan terminado ir las cinco metas, dar la siguiente indicación: *Lo que harán ahora en la otra mitad de la hoja, será leer cada una de las metas que han escrito en la primera mitad y escribir **qué es lo que están haciendo ahora (estudios, actividades, investigaciones, etc.)** que está preparándoles el camino o sentando las bases para que lleguen a alcanzar cada una de esas metas.*

Al terminar la dinámica la facilitadora deberá hacer una breve reflexión respecto al tema del logro de las metas, haciendo énfasis en la frase: *lo que hago hoy es la base de lo que seré mañana, porque mi futuro empieza hoy.*

3. Cierre (10 min)

La facilitadora hará una lluvia de ideas que responda a la pregunta: *¿Qué aprendiste hoy?*, permitiendo que los alumnos den su opinión de lo que interiorizaron, manifiesten lo que les pareció más significativo y también de

lo que se dieron cuenta que les está faltando para realizar sus metas. Al terminar la sesión, la facilitadora solicitará a todos que se pongan de pie y repitan la frase: *Lo que hago hoy es la base de lo que seré mañana*, posteriormente entregará el souvenir preparado para la sesión (**Véase anexo 5**) y se despedirá de la clase.

SESIÓN III: SIENTO, PIENSO....ACTÚO

Objetivo: Incrementar el nivel del Componente Interpersonal a través de la interiorización de la empatía, el respeto y la importancia de mantener buenas relaciones interpersonales.

Objetivos específicos:

- Potenciar el subcomponente: Empatía
- Potenciar el subcomponente: Relaciones interpersonales

1. Inicio (5 min)

La facilitadora hará un breve repaso de lo realizado hasta el momento, haciendo énfasis en que lo aprendido en las 2 clases anteriores se basó principalmente en el Yo interno de cada uno. Sin embargo, a partir de esta sesión en adelante, se realizarán talleres que permitirán explorar las interacciones, relaciones y comportamientos con los demás, lo que redundará, de ser bien aplicado, en la mejora de las relaciones.

2. Desarrollo (30 min)

La facilitadora iniciará con una lluvia de ideas acerca de la empatía, lo que le permitirá conocer cuánto saben los alumnos acerca de ella, para posteriormente definir el término con precisión.

Empatía es la capacidad que permite a las personas darse cuenta, comprender y valorar los sentimientos de los demás. (Bar-On, citado por Ugarriza 2001)

Posteriormente, preguntará a los alumnos si consideran que la empatía es importante en la vida de las personas y por qué. A continuación, desarrollará la primera dinámica.

Dinámica 1: Cambiando de Visión (20 minutos)

Materiales:

- Tarjetas con las frases
- Masking tape

Esta dinámica tiene por objetivo potenciar el desarrollo y el uso de la Empatía en cada uno de los alumnos. La facilitadora dividirá al aula en 3 grupos de 6 personas, indicándoles que el trabajo a realizarse debe ejecutarse sin hacer ruido, burlas o alguna acción que perjudique el aprendizaje. A continuación, la facilitadora irá de grupo en grupo pegando en la frente de cada integrante una tarjeta con una frase (**véase anexo 6**) que indique cómo deben tratarle los demás durante la dinámica. Los integrantes no sabrán qué frase tienen pegada en su frente, por lo que la facilitadora debe hacer énfasis en que nadie debe decirle a nadie la frase que tiene en su frente, por lo que solo podrán ver las de los demás, cuando todos tengan la frase pegada, se le solicitará a cada grupo que se pongan de pie y empiecen a caminar sin decir nada alrededor del espacio libre y durante su caminata a cada persona con la que se encuentren deben tratarla como dice su tarjeta sin decirle aun lo que dice directamente, la consigna será que al final de la dinámica todos los integrantes deberán anotar la frase que creen tener en la frente y exponer qué fue lo que les hizo sentir ser tratados de esa forma y porqué les pareció bueno y agradable o malo y desagradable.

Para culminar con la dinámica realizar una breve reflexión acerca de la importancia de darse cuenta de lo que nuestras acciones podrían hacer sentir a otros y lo necesario que es colocarnos pensar antes de actuar para mantener buenas relaciones con los demás.

Dinámica 2: El Ovillo de Hilo (15 minutos)

Materiales:

- Ovillo de lana

El objetivo de esta dinámica es potenciar la capacidad de los alumnos de mantener relaciones interpersonales sanas y vínculos afectivos positivos

principalmente entre pares. La facilitadora indicará al grupo que arreglen todas las carpetas y las coloquen alrededor en forma de U y se coloquen alrededor formando un círculo sin tomarse de las manos. Una vez formado el círculo, la facilitadora les mostrará el ovillo de hilo y les indicará que deberán atrapar el hilo cuando se los lancen, tomar una punta, luego lanzarlo a otra persona que elijan, y cuando la otra persona lo atrape deberán decir algo agradable de esa persona (una cualidad, virtud o habilidad que la describa), la consigna es no lanzarle 2 veces el hilo una persona que ya tiene una parte de este. Cuando todos los participantes tengan una parte del hilo entre las manos, la facilitadora solicitará que la última persona que tiene el ovillo de hilo lentamente vaya envolviéndolo y solicitará que los participantes dejen correr el hilo sin soltarlo, lo que ocasionará que deban juntarse cada vez más, por lo que les indicará también que avancen cada vez más cerrando el círculo y haciéndolo cada vez más pequeño. Cuando el círculo sea muy pequeño y ya no pueda achicarse más, la facilitadora dirá lo siguiente: *Chicos, este hilo representa el vínculo que nos une como compañeros de aula, amigos y familia escolar, representa como de cercana puede ser nuestra relación con lo demás si permitimos que el vínculo sea más cercano utilizando buenas acciones, expresiones de afecto y respeto mutuo con cualquier persona con la que tratemos.*

3. Cierre (5 min)

La facilitadora solicitará que 3 voluntarios salgan al frente y respondan a las preguntas: *¿Qué aprendiste hoy?, ¿Qué harás a partir de ahora con lo que aprendiste y por qué? Y ¿Cómo piensas ponerlo en práctica? da 3 formas prácticas de hacerlo (evitando insultar a otros cuando me molestan, tratando de imaginar cómo se sienten cuando algo malo les sucede y ayudándolos, pidiendo perdón y cambiando mi actitud si ofendí a alguien, etc.)*

Finalmente, se despedirá de los alumnos agradeciéndoles por su participación, atención y apertura.

SESIÓN IV: TODOS AVANZAN, NADIE SE QUEDA

Objetivo: Incrementar el nivel del Componente Interpersonal a través de incentivar la proactividad y la cooperación en el grupo con la finalidad de llevar a cabo las metas grupales.

Objetivos específicos:

- Potenciar el subcomponente: Responsabilidad social

1. Inicio (5 min)

La facilitadora iniciará la sesión indicando a los alumnos que se les entregará una hoja pequeña y solicitando que escriban una frase que exprese lo que sienten acerca de su grupo de compañeros de aula, posteriormente se solicitará que guarden esa hoja en uno de sus bolsillos, explicando que la utilizarán en breve.

2. Desarrollo (30 min)

La facilitadora realizará las 2 dinámicas correspondientes a la sesión.

Dinámica 1: Ninguno queda fuera (10 minutos)

Materiales:

- Papel periódico

El objetivo de la dinámica es interiorizar la importancia del aporte que cada miembro le puede proporcionar a su equipo para cumplir los objetivos grupales. La facilitadora dividirá a los alumnos en 4 grupos, 3 grupos de 4 personas y 1 de 5 personas, luego hará entrega de 4 hojas de papel periódico a cada grupo y procederá a explicar la dinámica de la siguiente manera: *Chicos, cada grupo tiene en sus manos 4 hojas de periódico ¿las ven?, ninguno tiene más o menos hojas, lo que van a hacer es colocar estas hojas en el suelo a manera de alfombra, cada grupo, y luego ubíquense alrededor. Ahora cada grupo debe encontrar la forma de que todos los participantes estén dentro del papel periódico y que sus pies no toquen el suelo hasta que termine de contar hasta 5. Es importante que sepan que cada vez irá*

aumentando el grado de dificultad para mantener al grupo en el papel, se disminuirá una cara del papel periódico y ustedes deberán utilizar todas las estrategias posibles para que su grupo esté completo dentro del papel durante 5 segundos, sin salir de él. Listos, Comencemos...

Una vez terminada la dinámica se solicitará a los alumnos que por grupos expresen cómo se tomaron las decisiones que les permitieron mantenerse juntos en el papel, cómo sintieron y si todos aportaron ideas. Posteriormente, realizar una breve reflexión acerca de la importancia que cada uno tiene dentro de un grupo, por aparentemente poco que aporte, siempre será importante y valioso.

Dinámica 2: El reto del malvavisco (20 minutos)

Materiales:

- 1 malvavisco (bombom) para cada equipo
- 20 espaguetis crudos para cada equipo
- 1 metro de cuerda delgada
- 1 metro de cinta masking tape

La facilitadora solicitará que el aula se divida en 3 grupos de 4 personas y 1 de 5 personas colocando sus carpetas según el número de su grupo y se ubiquen en un lugar del salón, posteriormente explicar la dinámica de la siguiente forma: *Chicos... ahora vamos a hacer un trabajo muy divertido, vamos a imaginar que todos somos arquitectos y que se nos va a encomendar la construcción de una torre, la consigna es hacer la torre más alta y con la estructura más estable en 18 minutos cronometrados con los materiales que les entregaré.* A continuación, la facilitadora entregará los materiales correspondientes para cada grupo e iniciará el conteo regresivo para que empiecen a construir. Colocar el temporizador en 18 minutos y cuando suene la alarma, se debe poner fin al trabajo.

Al culminar la dinámica, la facilitadora deberá explicar brevemente que el objetivo de la dinámica es lograr que los integrantes del grupo se comuniquen, aporten ideas y logren desarrollar el trabajo que se les solicita

como equipo, así como fortalecer en la mente de cada integrante la idea de que su aporte es valioso e importante para que el grupo pueda alcanzar el éxito.

3. Cierre (5 min)

La facilitadora hablará del significado de **responsabilidad social**, a manera conclusiva para dejar claro el concepto y su importancia en el desarrollo del grupo.

Responsabilidad social es el conjunto de destrezas que posee una persona para mostrar su cooperación, contribución y ser un miembro constructivo del grupo o contexto social en el que se desenvuelve.

A continuación, se preguntará a los alumnos si consideran que la responsabilidad social es importante en la vida de las personas y por qué.

Finalmente, agradecerá a los alumnos por su participación y entrega en la sesión.

SESIÓN V: ¿CÓMO RAYOS ME SUELTO?

Objetivo: Incrementar el nivel del Componente Adaptabilidad a través de la potenciación de la capacidad para resolver problemas.

Objetivos específicos:

- Potenciar el subcomponente: *Solución de problemas*.

1. Inicio (5 min)

La facilitadora iniciará la sesión con la pregunta: *¿A cuántos de ustedes no les ha sucedido ningún problema alguna vez? Bueno, a mí me han sucedido varios y en muchas ocasiones sentí que no podía resolverlos. Existen muchas personas que se desesperan, se molestan y al ver que no hallan una posible solución, se rinden. Chicos, el día de hoy les he traído un juego nuevo, un juego que les presentará un reto interesante y les hará pensar. Vamos a empezar...*

2. Desarrollo (30 min)

La facilitadora presentará la dinámica de la siguiente manera:

Dinámica 1: Enredados (30 minutos)

Materiales:

- 1.20 cm. De elástico o cuerda para cada participante.
- Cronómetro
- 6 Dulces o chocolates

Para realizar esta dinámica, la facilitadora solicitará que los participantes ubiquen las carpetas en forma de U y dejen el espacio central del salón libre, luego pedirá que elijan un compañero en el caso de los varones o una compañera en el caso de las damas. Una vez realizada la elección, procederá a dar las siguientes indicaciones: *Chicos, ubíquense por parejas en el centro del aula. Bien, a cada pareja le voy a entregar 2 cuerdas a manera de esposas de policía que los unirán a su pareja, el reto que tienen ustedes es lograr desenredarse sin: 1. Quitarse las esposas de las muñecas, 2. Sin*

desatar ninguna de las curdas atadas a sus muñecas, 3. Respetando a sus compañeros y 4. Sin hacer ruido excesivo. Yo cronometraré el tiempo para determinar quiénes son los ganadores, hay un premio para las 3 primeras parejas y anotaré el tiempo que se demoraron en cumplir con el reto.

Una vez explicada la dinámica, se designará un número a cada pareja y se tomará el tiempo, anotando en la pizarra el tiempo que le toma a cada pareja desatarse.

Finalmente, si ninguna pareja logra cumplir el reto, la facilitadora les enseñará cual es el método correcto para soltarse.

3. Cierre (10 min)

La facilitadora hará una breve reflexión acerca de la importancia de aprender a resolver los conflictos de manera adecuada, sin sucumbir a la ansiedad, desesperación y cólera.

Finalmente, agradecerá a los alumnos por su participación y entrega en la sesión.

SESIÓN VI: NUEVO RETO... ¿AHORA QUÉ HAGO?

Objetivo: Incrementar el nivel del Componente Adaptabilidad a través de la potenciación de la capacidad para mantener una adecuada percepción de la realidad, sin que esta se vea alterada a causa de las propias emociones, y de adaptación ante diversos pensamientos o ideas desconocidas e impredecibles.

Objetivos específicos:

- Potenciar el subcomponente: *Prueba de la realidad*
- Potenciar el subcomponente: *Flexibilidad:*

1. Inicio (5 min)

La facilitadora iniciará la sesión haciendo un breve repaso a los alumnos del tema que se realizó la sesión anterior (resolución de conflictos) y aclarando las dudas que podrían haber quedado. A continuación presentará la dinámica.

2. Desarrollo (30 min)

La facilitadora realizará las 2 dinámicas correspondientes a la sesión.

Dinámica 1: ¿Quién puede llegar primero? (30 min)

Materiales:

- 1.20 cm. De cuerda para cada participante.
- 5 botellas de 600 mililitros con agua
- Cronómetro
- 5 caramelos

El objetivo de esta dinámica es enseñar de manera práctica cómo lograr la resolución de un conflicto sin sucumbir a la sensación de fracaso o desesperación, fomentando el trabajo en equipo y desarrollando el liderazgo, la escucha activa y la adaptación ante las dificultades y/o nuevos retos.

La facilitadora solicitará a los participantes que salgan al patio de recreo, donde se ubicarán alrededor de ella. A continuación, formará 4 grupos de 4

personas y 1 de 5 personas, para luego indicarles lo siguiente: *“Chicos, el día de hoy vamos a volver a trabajar en equipos, esta vez el reto es mayor, cada equipo tendrá un lugar de partida y un lugar de llegada y una botella de 600 ml. llena con agua, lo único que tienen que hacer es llevar esa botella a su lugar de llegada. El reto es que lo harán con las manos atadas con la cuerda, entre todos buscarán la forma de transportar la botella sin agarrarla con las manos ni soltarse de la soga en ningún momento y bajo ninguna circunstancia. La botella estará echada en el suelo hasta que el equipo que le corresponde decida transportarla. El equipo que llega primero recibirá un premio especial. **Nota:** Si la botella se les cae en algún momento, deberán detenerse y volver a sujetarla entre todos para transportarla”.*

Al terminar la dinámica, la facilitadora solicitará que todos los equipos se ubiquen alrededor de ella.

3. Cierre (5 min)

La facilitadora deberá preguntar a cada equipo cómo se sintieron ante este reto, qué dificultades tuvieron, si fue fácil dar una solución y qué hicieron para lograrlo y cómo se sintieron al llegar a la meta.

Finalmente, se deberá resaltar la importancia de aprender a adaptarse a las diversas situaciones que la vida presente, sin dejarse dominar por la frustración, el miedo o la cólera y por el contrario mantenerse centrado en lograr un objetivo tomando siempre en cuenta los recursos que se tienen a la mano para solucionar las dificultades.

SESIÓN VII: ESTRÉS ¿CÓMO DOMINARLO?

Objetivo: Incrementar el nivel del Componente Manejo del estrés a través de la potenciación de la habilidad para enfrentar circunstancias que generan tensión, permitiendo que se manejen de forma positiva y activa para poder influir en ellas.

Objetivos específicos:

- Potenciar el subcomponente: *Tolerancia al estrés*

1. Inicio (15 min)

La facilitadora iniciará la sesión haciendo un juego: **El juego de la lista**, que consiste en solicitar que los alumnos realicen algunas actividades, las cuales serán indicadas rápidamente. Se dará la siguiente instrucción: *“Chicos, hoy vamos a hacer algo divertido, les pediré que hagan algunas actividades, presten atención, les diré una por una la actividad que van a realizar, pero deben seguir haciendo la actividad mencionada hasta que yo les diga otra. ¿Entendieron? Muy bien.*

1. *Pónganse de pie*
2. *Aplaudan*
3. *Cuenten hasta 10*
4. *Pongan sus manos en la cabeza*
5. *Griten*
6. *Cierren los ojos*
7. *Aúllen como lobos*
8. *Levanten un pie*
9. *Salten*
10. *Giren*

Bien, seguro que además de sentirse raros o tontos en estos momentos sin duda no han tenido problemas con seguir mis instrucciones ¿verdad?. Bien, díganme ¿Cuál fue la 5ta actividad que les pedí que hicieran? bien fue que

griten. Ok, en caso de que no entendiera eso, vamos a intentarlo de nuevo, intenten recordar en orden las actividades ¿si? Empezamos:

- 1. Cuenten de al revés desde 10*
- 2. Aúllen*
- 3. Saluden con la mano*
- 4. Chasqueen sus dedos*
- 5. Digan el alfabeto*
- 6. Aplaudan*
- 7. Digan cerebro 3 veces*
- 8. Zapateen*

Bien, ahora díganme ¿Cuál fue la 4ta actividad que les pedí que hicieran?- permitir que los participantes den diversas respuestas- bien porque creen ustedes que no pudieron recordar que la 4ta actividad que les pedí que hicieran fue que chasqueen sus dedos? En realidad fue porque al darles instrucciones rápidas hice que su cerebro entrara en un estado de estrés, esto genera que el cerebro produzca hormonas que reducen su memoria a corto plazo. Cuando el cerebro libera en exceso las hormonas del estrés, se produce un bloqueo que no nos permite aprender, procesar bien la información que recibimos del medio y recordarla. Por ello es importante que aprendamos a manejar el estrés. Puesto que en una medida adecuada nos impulsa a realizar actividades o tareas encomendadas, terminar trabajos escolares y nos motiva a crecer.

Dar la definición del término estrés presentando el video: **¿Qué es el estrés?**-correspondiente a la sesión 7.

2. Desarrollo

La facilitadora solicitará a los alumnos que tomen los ejercicios que se realizarán a continuación muy en serio y que eviten hacer bulla, o alguna broma al respecto. Se realizará 1 ejercicio que los alumnos podrán poner en práctica en casa cuando se encuentren bajo una situación muy estresante.

Ejercicio 1: Relajación a través de la respiración (25 min)

Materiales:

- Equipo de sonido.
- Música instrumental suave o relajante.

El objetivo de este ejercicio es enseñarles a los participantes a utilizar la respiración y la relajación como una forma de liberar el estrés, pero no será cualquier respiración, sino una que permita que se active el sistema nervioso parasimpático, que se encarga de mantener el estado de relajación del cuerpo. Esta debe ser controlada, abdominal, profunda, lenta y rítmica (intervalos constantes). Se les enseñará primero cómo respirar a través de los siguientes pasos:

1. Inspirar lenta y profundamente por la nariz
2. Reten el aire en el abdomen por 7 segundos
3. Expulsa el aire lenta y suavemente por la boca, alargando la expiración aproximadamente del doble de tiempo que tomó inspirar.
4. Cuenta hasta 3 y luego vuelve a realizar los pasos, hasta que sientas que tu cuerpo se siente relajado.

Para realizar el ejercicio se solicitará a los alumnos que coloquen las carpetas en forma de U alrededor del aula y que se sienten lo más cómodamente posible en sus respectivos lugares. Se realizará el ejercicio 5 veces para practicar y se les indicará que pueden practicarlo en casa.

3. Cierre (5 min)

La facilitadora deberá preguntar a los alumnos cómo se sienten después de este ejercicio, qué sintieron durante el ejercicio y si se sienten mejor ahora que antes de realizarlo. Así mismo, les indicará que cada vez que sientan mucha tensión o preocupación por algo se tomen 5 minutos para realizar esta técnica, hasta que se sientan mejor y más relajados. Agregará para terminar: *Chicos, no olviden que el estrés si es excesivo nos bloquea y no permite que podamos actuar correctamente, por ello practiquemos este ejercicio y mantengamos el estrés bajo control.*

SESIÓN VIII: MANEJANDO MIS EMOCIONES, ACTÚO MEJOR

Objetivo: Incrementar el nivel del Componente Manejo del estrés potenciando la capacidad para controlar las emociones que se producen en situaciones que generan tensión o incomodidad.

Objetivos específicos:

- Potenciar el subcomponente: *Control de los impulsos*

1. Inicio (10 min)

La facilitadora iniciará la sesión haciendo una lluvia de ideas que respondan a la pregunta *¿Qué harías si...?*. Se colocará una lista de acciones positivas y negativas que permitirá ubicar a los alumnos en una situación hipotética en la cual se observarán las posibles respuestas conductuales que ellos emiten para enfrentar una determinada situación. La lista de acciones es la siguiente:

- Te ganaras la lotería
- Te golpearan en el rostro sin motivo
- Te trajeran una serenata
- Te insultaran
- Criticaran algo te constó mucho trabajo hacer
- Si te ignoraran cuando quieres decir algo importante
- Si se ríen de ti

A continuación, se realizará un análisis acerca de si las actitudes que ellos utilizarían y si éstas son las más adecuadas para dar solución a los problemas que se les presentaron. Posteriormente presentar la dinámica para la sesión.

2. Desarrollo

La facilitadora solicitará a los alumnos que tomen los ejercicios que se realizarán a continuación muy en serio y que eviten hacer bulla, o alguna broma al respecto. A continuación

Dinámica 1: El Globo de la emoción (30 min)

Materiales:

- 1 bolsa de globos N° 7
- 1 alfiler por alumno

El objetivo de este ejercicio es permitir que los participantes descarguen sus emociones, principalmente las que más les afectan como la cólera, tristeza, frustración entre otras., en un ambiente controlado y sin riesgos, lo que facilitará que puedan manejar mejor la emoción una vez que sea externalizada. Para realizar la dinámica, se pedirá a los alumnos que se coloquen las sillas alrededor en forma de U y que cada participante se coloque frente a su respectivo asiento. A continuación, se indicará lo siguiente: *“Chicos, hoy trabajaremos con emociones... como ustedes saben las emociones son imposibles de evitar, todos inevitablemente sentimos, eso es algo que no podemos controlar, lo que sí podemos hacer es manejar nuestras acciones una vez que sentimos la emoción. Por ello, hoy vamos a trabajar en esas emociones para no permitir que ellas nos manejen y nos hagan tomar decisiones que podríamos lamentar después.*

Se entregará a cada alumno un globo y un alfiler, luego se indicará a cada uno que piense en un momento que le haya generado una de las siguientes emociones desagradables: Cólera, tristeza, frustración, fastidio, incomodidad, etc. Una vez que cada uno tenga la emoción en su mente, se solicitará que se concentren en ella, para que posteriormente cierren los ojos y cuando la facilitadora de la indicación, empiecen a inflar el globo pensando que en cada soplido expulsan también esa emoción fuera de su mente. Este procedimiento se realizará hasta inflar por completo el globo y se continuará realizando la misma actividad hasta terminar con las 5 emociones de la lista ya mencionada.

De debe enfatizar en cada actividad que el globo es el contiene la emoción y que ya no está más en la mente, para que a manera de simbolismo cuando el globo se reviente, la emoción desaparezca.

3. Cierre (5 min)

La facilitadora deberá preguntar a los alumnos cómo se sienten después de participar de esta dinámica y realizar una retroalimentación, haciendo énfasis en la importancia de liberarse de las emociones negativas de una manera adecuada para poder manejarlas y actuar adecuadamente. Así mismo, se hará hincapié en la importancia de que los alumnos cada vez que sientan una de las emociones negativas que se trabajaron en la sesión, evoquen en su mente el recuerdo del globo inflado que contenía la emoción y el momento en que lo reventaron, de esta manera podrán también evocar la sensación de liberación que experimentaron.

Nota: La facilitadora debe solicitar que para la siguiente sesión, los alumnos traigan materiales según su gusto, que les permitan decorar, tales como colores, plumones, lapiceros escarchados, goma, tijera, silicona, hojas de colores, etc.

SESIÓN IX: LO QUE HE LOGRADO ME HACE FELIZ

Objetivo: Incrementar el nivel del componente Estado de Ánimo en General, por medio de la potenciación de la capacidad de sentir satisfacción con los pares y a nivel personal.

Objetivos específicos:

- Potenciar el subcomponente: *Felicidad*

1. Inicio (10 min)

La facilitadora iniciará la sesión solicitando que los alumnos ubiquen las carpetas alrededor, dejando el centro del aula libre para trabajar. A continuación hará un breve repaso a cerca de la sesión anterior, haciendo énfasis en la importancia del manejo de las emociones para fomentar la satisfacción personal, puesto que por medio del manejo adecuado de los impulsos se logrará para una adecuada percepción de la realidad, una buena toma de decisiones y por ende, el logro de los objetivos. A continuación, presentará la primera dinámica.

2. Desarrollo (30 minutos)

La facilitadora solicitará a los alumnos que tomen asiento en sus respectivos lugares y a continuación repartirá el material correspondiente, solicitando que extraigan el material que se les indicó que debían traer la sesión pasada.

Dinámica: El puente de la confianza

Materiales:

- **Cinta Masking**

La dinámica tiene por objetivo fomentar la unidad entre los miembros del aula, mejorar la comunicación y dar a conocer al examinador si cada uno de los participantes se siente satisfecho con los logros que como grupo han ido

manteniendo. Así mismo promueve la motivación para lograr objetivos en conjunto que aún no se han podido consolidar.

Se colocará en el suelo 3 parejas de marcas con la Masking tape a diferentes distancias, a la par que se solicita a los participantes que formen parejas de trabajo. Una vez seleccionada la pareja correspondiente a cada uno, se realizará una demostración del ejercicio y dará la siguiente indicación: *chicos, el día de hoy vamos a probar nuestro nivel de confianza, todos hemos elegido un compañero(a) para trabajar, lo que haremos es ubicarnos en las 2 primeras marcas, nuestros pies justo sobre las líneas. Ahora que estamos frente a frente, juntaremos nuestras palmas de las manos y nos inclinaremos lo suficiente equilibrando nuestro peso y sosteniéndonos solo en nuestras manos. El reto es ir pasando de marca en marca hasta llegar a la 3 era, pero siempre apoyando nuestro peso en las manos y colocando nuestros pies en la marca que corresponde. Descubrirán que cada marca está más separada de la otra, lo que implica que deberán hacer un mayor equilibrio entre ambos para no dejar caer al otro y superar el reto.*

Al terminar la dinámica, se les preguntará a los alumnos cómo se sintieron, que deficiencias encontraron, si pudieran cambiar algo qué sería y si al final se sienten, a pesar de todo, satisfechos con el logro que han obtenido como equipo.

3. Cierre (5 min)

La facilitadora culminará la sesión con una reflexión acerca del significado de la satisfacción personal y porqué esta es importante para el desarrollo personal y para mantener una visión optimista de la vida.

SESIÓN X: EL ÁRBOL DE LOS LOGROS

Objetivo: Incrementar el nivel del componente Estado de Ánimo en General, por medio de la potenciación de la capacidad para sentir satisfacción personal y percibir lo positivo, aunque se presenten situaciones adversas.

Objetivos específicos:

- Potenciar el subcomponente: *Optimismo*

1. Inicio (10 min)

La facilitadora iniciará la sesión solicitando que los alumnos ubiquen las carpetas alrededor, dejando el centro del aula libre para trabajar. A continuación, hará una lluvia de ideas para definir la palabra **Optimismo** (*Actitud o tendencia de ver y juzgar las cosas en su aspecto positivo, o más favorable. Del latín “optimuus” - “muy bueno” “buenísimo”- permite valorar positivamente cada circunstancia que vive el individuo, esta actitud le permite al individuo afrontar dificultades manteniendo el buen ánimo y la perseverancia*). A continuación, presentará la primera dinámica

2. Desarrollo (20 minutos)

La facilitadora repartirá el material correspondiente a la sesión, solicitando que extraigan el material que se les indicó que debían traer la sesión pasada.

Dinámica 1: El árbol de los logros (30 min)

Materiales:

- Copias de la hoja de trabajo de la sesión.
- Hojas bond
- Soma o silicona líquida
- Herramientas para decorar o pintar

El objetivo de esta dinámica es potenciar el autoconocimiento, la autoestima y la autosatisfacción. A través del incremento de estos elementos necesarios

para el desarrollo del individuo, se procura lograr que cada uno de los participantes reflexione sobre sus logros alcanzados, favorecer el conocimiento de los valores y cualidades positivas que se posee y repensar la imagen que tienen de sí mismos.

La facilitadora entregará la hoja de trabajo de la sesión (Véase anexo 7) y solicitará a cada integrante que individualmente elaboren una lista de los valores o cualidades positivas que consideren que poseen, pueden ser tanto personales como sociales, físicas o intelectuales (amable, atractivo, alto, inteligente, etc.). Al culminar dicha lista, deberán elaborar otra, pero esta vez su contenido serán los logros que hayan sido conseguidos desde que pueden recordar hasta ahora, sobre todo aquellos que sean importantes, no importa si se los considera pequeños o grandes (logré caminar, hablar, escribir, pintar, leer, etc.). A continuación, se solicitará que realicen una tercera lista con todo aquello que haya contribuido a conseguir los logros, pueden ser personas, hechos, situaciones, cualidades.

Finalmente, cada uno recibirá una hoja bond en blanco en que deberá dibujar un árbol con raíces y frutos, este dibujo debe ocupar toda la hoja. Cuando sea terminada la tarea, se deberán agregar las 3 listas al dibujo. El árbol representa a la persona, las raíces simbolizan los valores y las cualidades que identifican al individuo, el tronco representa el apoyo permitió que la persona se haga fuerte y crezca, y los frutos son los logros que se consiguieron en la vida.

3. Cierre (5 min)

Para terminar la sesión la facilitadora hará una breve reflexión que incluya las siguientes preguntas: ¿Consideraron alguna vez que tenían todas estas cualidades y valores? ¿Se percataron de lo grandes que son sus logros para hacerlos quienes son ahora? ¿Alguna vez te pusiste a pensar en todas las cosas, personas o circunstancias que te han ayudado a lograr lo que tienes por poco que tienes o mucho? ¿Es importante para su vida los logros que

han alcanzado? Que cada uno mire su árbol y responda en su mente ¿Creen ahora que pueden lograr los objetivos que se propongan?

Finalmente, hacer recordar a los participantes que no importa lo malo que hayan pasado, siempre hay algo que aprender y de los fracasos es posible salir más lleno y adquirir mayor sabiduría, si se sabe afrontar la situación.

V. CRONOGRAMA

Nº	SESIÓN	MAYO				JUNIO	
		Semana				Semana	
		2da	3era	4ta	5ta	2da	3era
1	<i>Conocerme mejor me ayuda a mantener el control.</i>	x					
2	<i>Soy asertivo, soy capaz, con mis dones mis metas he de alcanzar</i>		x				
3	<i>Siento, pienso... actúo</i>			x			
4	<i>Todos avanzan, nadie se queda</i>			x			
5	<i>¿Cómo rayos me suelto?</i>				x		
6	<i>Nuevo Reto... Ahora ¿Qué hago?</i>				x		
7	<i>Estrés... ¿Cómo dominarlo?</i>					x	

8	<i>Manejando mis emociones, actúo mejor</i>					x	
9	<i>Lo que he logrado me hace feliz</i>						x
10	<i>El árbol de los logros</i>						x

ANEXOS

Mi Cuaderno



de Emociones

Recorta los recuadros y cada una de las imágenes, luego clasifica cada imagen y pégalas según la emoción a la que corresponda

FELICIDAD

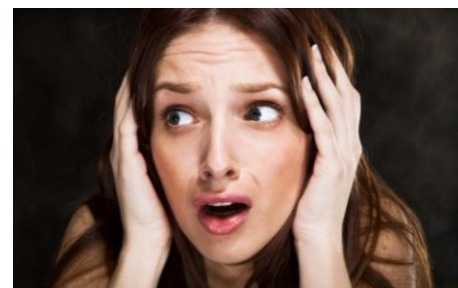
CÓLERA

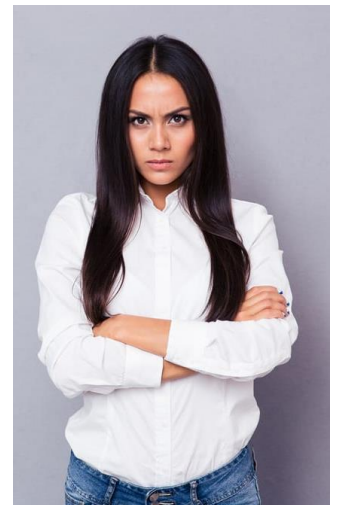
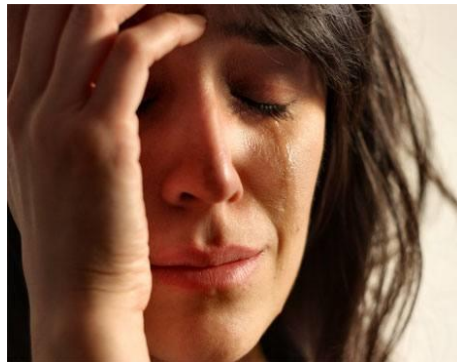
MIEDO

TRISTEZA

ASCO

SORPRESA







Hoja de trabajo 1: En cada una de las casillas escribe según corresponda las características positivas (Amable, generoso-a-, Social, confiable, carismático-a-, etc.) y características negativas (impaciente, irritable, bromista, impuntual) que posee su compañero(a), así como también sus habilidades (cosas que puede hacer muy bien) y las cosas que no se le da muy bien hacer (limitaciones: cantar, cocinar, jugar al fútbol, crear poemas, etc.). Lo que vayas a escribir hazlo con mucho respeto, pensando en cómo te gustaría que los demás escriban sobre ti.

Nombre de mi compañero (a)	
-----------------------------------	--

CARACTERÍSTICAS POSITIVAS (virtudes)	CARACTERÍSTICAS NEGATIVAS (defectos)
HABILIDADES (cosas que hace muy bien)	LIMITACIONES (Cosas que no se le da muy bien hacer)

Hoja de trabajo 2: En cada una de las casillas escribe según corresponda las características positivas (Amable, generoso-a-, Social, confiable, carismático-a-, etc.) y negativas (impaciente, irritable, bromista, impuntual) que posees tú, así como también tus habilidades (cosas que puede hacer muy bien) y las cosas que no se le da muy bien hacer (limitaciones: cantar, cocinar, jugar al fútbol, crear poemas, etc.).

CARACTERÍSTICAS POSITIVAS (virtudes)	CARACTERÍSTICAS NEGATIVAS (defectos)
HABILIDADES (cosas que hace muy bien)	LIMITACIONES (Cosas que no se le da muy bien hacer)

Yo,..... ME AMO Y
ME ACEPTO COMO SOY



Recuerda siempre ser asertivo



Recuerda siempre ser asertivo



Recuerda siempre ser asertivo



Recuerda siempre ser asertivo



Recuerda siempre ser asertivo



Recuerda siempre ser asertivo



Programa de Intervención Psicológica
MEJOR PERSONA... MEJOR EN TODO



Programa de Intervención Psicológica
MEJOR PERSONA... MEJOR EN TODO



Programa de Intervención Psicológica
MEJOR PERSONA... MEJOR EN TODO



Programa de Intervención Psicológica
MEJOR PERSONA... MEJOR EN TODO



Programa de Intervención Psicológica
MEJOR PERSONA... MEJOR EN TODO



Programa de Intervención Psicológica
MEJOR PERSONA... MEJOR EN TODO

***Sonríeme si me
ves***

***Hazme
cosquillas***

***Haz como si no
existiera***

***Mírame de mala
manera***

***Pregúntame
cosas***

***Dime que soy
importante***

Dame un abrazo

***Dime una palabra
que me haga sentir
mal***

***Si me ves, aléjate
de mí***

***Salúdame con
mucho cariño***

***Grita mi nombre
cuando me veas***

Ponme un apodo

***Trátame con
enojo***

***Háblame
alejándote de mí***

***Pregúntame cómo
estoy***

***Mírame
fijamente***

***Hazme un gesto
de asco***

LISTA 1: _____

LISTA 2: _____

LISTA 3: _____

LISTA DE GOTEJO POR SESIÓN

LOS PARTICIPANTES...	SIEMPRE	AVECES	NUNCA
Mantienen el respeto hacia la facilitadora			
Obedecen las normas planteadas desde el principio de la sesión (guardar silencio, esperar su turno, guardar respeto entre pares y facilitadora)			
Mantienen la atención y el interés en las actividades y tareas designadas			
Participan de forma activa en las dinámicas y trabajos grupales manteniendo el respeto por sus compañeros.			
Expresan sus opiniones, ideas y/o pensamientos, manteniendo un comportamiento adecuado.			
Usa expresiones adecuadas para expresar lo que piensa.			